

SUGESTÕES E MATERIAL PARA RAID



Material e sugestões para um raid

Saber andar

O acto de andar é inerente ao Homem. No entanto, quando se tratam de marchas longas, de vários dias ou em terrenos íngremes, as dificuldades surgem naturalmente. Assim, é necessário conhecer a arte de bem caminhar. Só dessa forma será possível melhorar o rendimento e tirar a máxima satisfação, mesmo em rudes veredas. A experiência que tens, aliada a este conhecimento, será muito útil para a tua vida de Caminheiro, principalmente para este projecto que estamos a viver.

Uma marcha não pode ser encarada como um simples passeio. O Caminheiro deverá economizar as suas forças, nomeadamente evitando falar. Começar uma subida num passo lento, a fim de despende o menor esforço possível, é um dos truques do Caminheiro veterano. Este aquecimento irá permitir aumentar a passagem até atingir um ritmo óptimo, tanto da passada como da respiração. Então, será importante caminhar, com esse ritmo regular, evitando paragens frequentes e/ou longas. O ideal será mesmo não parar!

O erro mais comum do principiante é andar demasiado depressa e, ao cansar-se, efectuar inúmeras paragens. Existe um teste simples para determinar, em qualquer momento, se o ritmo da marcha será o apropriado. A cadência estará desajustado quando os músculos estiverem sob um esforço excessivo (sentindo-se dor) ou quando se tornar difícil manter o fôlego. Num caminho plano as pernas poderão doer, indicando uma cadência desajustada, mas dificilmente terás problemas respiratórios. No entanto, os pulmões darão sinal caso estejas numa subida pronunciada. Por outro lado, se não conseguires manter a cadência, durante várias horas, esta não será certamente apropriada. O Caminheiro deverá aguentar uma jornada de 6 a 8 horas de marcha e, se for caso disso, durante vários dias. A cadência adequada será, pois, o segredo que permite encadear dezenas ou centenas de quilómetros, sem problemas de maior. Para evitares mudanças do ritmo da marcha, devido nomeadamente às diferentes inclinações do terreno, aumenta ou diminui a amplitude do passo.

Quando subires uma vertente onde existam trilhos será conveniente utilizá-los para esse fim, pois permitem geralmente uma progressão mais rápida e segura. Sobre caminhos de pé-posto, deves progredir amortecendo, a cada passo, o peso do corpo. Esse caminhar “pesado” e “balançado”, dobrando ligeiramente os joelhos, como que para sentires melhor o terreno debaixo das solas, constitui o método mais indicado de subir por uma vereda. Evita a progressão “na ponta dos pés”, a fim de economizar forças. Assentar a máxima superfície da sola das botas permite uma maior aderência e menor dispêndio de energia. Mesmo num passeio não devem subestimar-se os riscos da montanha: um simples caminho de pé-posto

Material e sugestões para um raid

requer atenção! Aprende a escolher os melhores sítios para pôr os pés (evitando os locais escorregadios) e a amplitude conveniente do passo (a fim de não alterar o ritmo da marcha com desequilíbrios indesejados). Com a prática aprendes a andar correctamente, executando os movimentos instintivamente. No entanto, muitas vezes deparas-te com subidas para além dos trilhos. Aí, será fundamental uma correcta posição do corpo e equilíbrio, tronco vertical e bem apoiado na máxima superfície da sola das botas. O designado “pé firme”. Deves ter um particular cuidado quando progrides sobre terrenos com vegetação herbácea, sobretudo se esta está molhada, bem como em vertentes terrosas, arenosas ou pedregosas, nomeadamente em blocos de moreias, muitas vezes instáveis.

Na descida, os caminhos de pé-posto, tal como se verifica a subir, serão a melhor opção. As pernas devem permanecer ligeiramente flectidas para amortecerem os passos. Fora dos trilhos, se estás em boa forma física e se possuis a experiência necessária, podes descer uma vertente “a direito” atingindo uma certa velocidade que, por vezes, se assemelhará a uma queda controlada. Deste modo, será possível retirar, devido por exemplo a súbito agravamento do estado do tempo, vencendo-se desníveis consideráveis em poucos minutos. No entanto, em vertentes em que não se veja o fundo, seja devido a lombas ou a ressaltos, a progressão deverá desenrolar-se de forma bastante mais lenta e, sobretudo, segura. A descida em terrenos muito irregulares é particularmente fatigante e exige experiência. Cuidado com as velocidades!

Descer uma vertente é menos fatigante do que subi-la. No entanto, o ditado “a descer todos os santos ajudam” nem sempre será correcto. É nas descidas que costumam surgir as bolhas (flictenas) e que os joelhos, bem como certos músculos, se ressentem. Os dedos dos pés resvalam para diante, causando o aparecimento de bolhas. A forma de o evitar consiste na utilização de meias adequadas. Um primeiro par de meias de lifa (fibra sintética) e um segundo de lã, grossas mas fofas, geralmente é uma fórmula infalível. No entanto, o ideal é usar umas meias suficientemente boas para prescindir do 2º par. Assim evita-se que as meias formem rugas e as botas, hoje em dia, já são suficientemente confortáveis para usares só um par de meias, mesmo sem serem muito grossas. Os pés não devem estar apertados ou folgados. Ambas as situações são indesejáveis e facilmente irás constatá-lo no terreno. Para desceres por uma encosta abaixo é fundamental teres as botas bem ajustadas aos pés. Usa meias para que os pés não resvalam no interior das botas. Tem especial atenção à higiene dos pés e tamanho das unhas. Anda com moderação, flectindo os joelhos de forma a amortecer os passos e coloca os pés suavemente como se já tivesses bolhas. Por último, saliente-se que os descansos nas descidas são tão importantes como nas subidas. Entende-se por descanso ficar em pé ou encostado a uma rocha ou árvore, apoiando o peso da mochila. Uma boa ocasião para comer e beber um pouco.

Tempos de marcha

A programação de uma marcha exige o cálculo dos horários. Caso se trate de um grupo numeroso os tempos terão de ser dilatados.

A marcha normal conveniente ao caminheiro deve ser moderada de modo a poder ser sustentada durante 8 a 9 horas e repetida em mais de um dia. Uma cadência razoável corresponderá a uma marcha efectiva, ou sem paragens, a uma velocidade de 4 Km/h em terreno plano, de 3.5 Km/h nas subidas e de 4.5 Km/h nas descidas.

Quando o relevo é muito acidentado avalia-se a rapidez de uma marcha não em quilómetros percorridos mas em desnível: uma boa média será de 300 a 400 metros por hora. Mas cada um tem o seu ritmo! Considera-se velocidade média (em Km/h) aquela que tem em consideração os descansos: geralmente 1/6 do tempo, ou seja, 50 minutos de marcha e 10 de descanso ou paragem de 5 minutos por cada 25 a caminhar. Durante as paragens deverá permanecer em pé, aproveitando para relaxar os músculos: nunca permaneças agachado ou sentado.

Orientação

Para te orientares em tempo claro basta a visão. Pode-se ver bem os sinais visíveis sobre o terreno: grau de inclinação, vale, barra rochosa, etc. Mas se o nevoeiro ou a noite te surpreenderem será necessário “navegar” com a ajuda de instrumentos ou esperar o regresso da claridade. Em caso de nevoeiro, podes esperar pelas breves aberturas que se produzem, para recomeçares a caminhada.

Deves procurar com atenção todos os acidentes do terreno de forma a te conseguires orientar (até as tuas pegadas podem ser úteis), porém se a busca se mostrar infrutífera deves renunciar à progressão e procurar um bom local para parares ou mesmo pernoitares até que as condições melhorem.

Com carta topográfica podes orientar-te através de pontos de referência ou com o auxílio de uma bússola.

Sugestões para uma boa caminhada

- Qualquer pessoa é capaz de fazer grandes caminhadas, se estiver preparada psicologicamente e munida com o material necessário a uma boa preservação do seu corpo.
- Depois de umas más botas, o excesso de peso é o maior inimigo do caminhante. Para este tipo de actividade o peso da tua mochila não deve

Material e sugestões para um raid

ultrapassar 1/5 do peso do teu corpo, mas deves procurar ficar 2 ou 3 quilos abaixo desse limite.

- Para calçar deverás usar umas botas bastantes confortáveis e bem habituadas aos pés, altas para evitar entorses de tornozelo. O calçado deverá ser sempre feito de materiais naturais para evitar micoses.
- Deverás caminhar com a sola dos pés em máximo contacto com o chão e de uma maneira equilibrada para que não apareçam mazelas em alguns locais do pé.
- É necessário que antes de partir ajustes bem a mochila ao corpo, e preocupe-te em pões os objectos mais pesados em cima. A maior pressão deve ser nos ombros e o fundo da mochila estar acima da cintura.
- Todo o material deve estar em sacos hermeticamente fechados.
- Durante a marcha leva pouca roupa junto ao corpo. Quando parares tira a roupa suada e veste um agasalho.
- Nunca descalces ou molhes os pés pois estes ficam moles e sensíveis.
- É aconselhável beberes poucas quantidades de água em curtos espaços de tempo. O exercício físico, o vento e sol provocam uma perda grande de líquidos, por outro lado uma boa hidratação do organismo possibilita uma recuperação mais rápida da fadiga
- É obviamente necessário o uso de impermeável completo, sendo aleatório o uso de polainites e camisola de primeira camada.
- Se te aparecerem bolhas rebenta-as com uma agulha e linha devidamente desinfectadas, tendo o cuidado de deixar a linha dentro da bolha
- Será bastante aconselhável que uma semana antes de caminhares coloques diariamente os pés em água quente e sal para que os pés fiquem mais duros e calejados. É sempre aconselhável que no fim de uma caminhada se lave os pés, porque este elimina as probabilidades de aparecimento de micoses, para além de ser um excelente sistema de relaxamento.

MOCHILA

Deve estar de acordo com o peso a transportar. Não deve ir com nada da parte de fora para não provocar desequilíbrios durante a caminhada. Não deve ser excessivamente grande, para que não sobre espaços e assim ela fique folgada e de difícil ajuste ao corpo. Nunca deve pesar mais de 12 kgs e deve estar bem ajustada ao corpo de uma forma equilibrada e segura, Todas as fitas da mochila têm algum sentido para existir, por isso todas elas devem ser ajustadas para criar um maior conforto ao caminhante. A mochila deve ter costuras reforçadas, almofada na parte das costas e um sistema de ajuste com correias fácil para se ajustar ao longo do caminho. Para além disso, deverás levar um impermeável de mochila, ou levar tudo em sacos hermeticamente fechados. Quando se estar a encher a mochila, devemos pensar no momento em que teremos de procurar qualquer coisa. Se o dia estiver duvidoso, o melhor é não por o impermeável no

fundo. É também conveniente colocar os objectos em função do seu peso. A experiência acabou por ditar os seguintes princípios de arrumação: o colchão, o saco-cama, as mudas de roupa e a roupa suja, devem ir no fundo da mochila. Por cima, bem colado as costas, deve ir tudo o que pese. Mais junto da parte exterior, roupas de uso frequente, e no cimo, os impermeáveis e agasalhos. Os bolsos exteriores laterais, contém habitualmente o cantil, víveres de marcha e a farmácia. O bolso de tampa exterior leva o material fotográfico e de orientação; o bolso de tampa interior, os mapas, os papéis e a lanterna. A tenda instala-se entre a tampa e a própria mochila.

Para que se possa usufruir plenamente das capacidades da mochila é necessário o seu correcto enchimento:

- . Transportar a carga mais pesada junto às costas;
- . Transportar a carga mais pesada no cimo;
- . Ocupar os espaços vazios;
- . Isolar (sacos plásticos) o que não se pode molhar;
- . Transportar todo o material dentro da mochila;
- . Evitar as embalagens rígidas.
- . Ajustar o cinto e as alças.

ROUPA

É a causa mais frequente de excesso de peso. Precisamos sempre de menos roupa do que levamos.

Em geral deve escolher-se roupa que seja o mais versátil possível, isto é, que proteja do vento, da chuva e do frio, que dê liberdade de movimentos e que, quando molhada seque rapidamente. Os materiais que melhor satisfazem estas exigências são: a lã, o algodão e as fibras sintéticas.

Os fatos de treino dão uma boa base para nos equiparmos. Para cobrir o tronco pode usar-se t-shirts, camisolas de lã e forros polares, passando pelas camisas de flanela e blusões de fato de treino, tudo dependendo do frio que fizer.

As calças não devem prender os movimentos, nem ser muito largas. Para a montanha são indicadas as calças de fato de treino, que no Inverno podem ser usadas com uns "collants" por baixo.

Para o Verão e desde que não haja o risco de magoar as pernas, os calções são os mais aconselhados.

IMPERMEÁVEL

Deverá ser confortável, e o mais leve possível. Para além de protecção à chuva deverá ser um bom corta-vento. Fora com os blusões e os sacos de plástico improvisados. O impermeável superior deverá ser confortável e com respiros em

Material e sugestões para um raid

grande quantidade. Se possível de materiais naturais, tipo Gore-Tex, e de fechos e costuras reforçadas. O impermeável inferior deverá ser fácil de vestir e com um elástico na cintura que não fique largo nem demasiado apertado. Um bom impermeável deve ter as seguintes características:

- . Um bom capuz com cordão;
- . Punhos fechados e com elástico;
- . Os fechos de correr ou as molas protegidos com um trespasse;
- . Ter poucas costuras, tal como nas botas são um ponto fraco;
- . As calças devem ter fechos nas pernas para poderem ser vestidas e despidas sem descalçar as botas;
- . Ser de cor viva para fácil localização em situações de fraca visibilidade ou em manobras de salvamento.

CALÇADO

É a peça fundamental do equipamento. Estrear umas botas numa caminhada, é garantia de conforto e de problemas vários nos pés. Levem umas velhas e cómodas, que já tenham sido largamente utilizadas anteriormente. É importante que sejam altas para proteger o tornozelo e impermeáveis. Leves e se possível de sola Vibram. Levar também umas pequenas sandálias ou sapatilhas para o descanso no final do dia.

PROTECÇÃO AO SOL

Os raios solares na montanha, em pleno Agosto são, geralmente, muito fortes e o resultado pode ser grave – insolações, queimaduras e lesões nos lábios, na pele e nos olhos. O uso do chapéu é pois altamente recomendado. Quanto à pele e aos lábios, a solução é o uso de um creme protector (protecção total). No que concerne aos olhos, existem óculos cujo tipo de lentes e a ergonomia têm por intenção o uso na montanha. As lentes dos óculos de montanha oferecem um filtro poderoso que é a única protecção adequada contra a luminosidade solar (alguns tipos de lentes não devem ser usadas na condução). Quanto à armação, este tipo de óculos permite conforto mesmo no uso continuado, bem como servem de escudo para a neve e para o vento.

SACO CAMA

Tipo-múmia, o mais leve possível e pequeno, de maneira a poder rentabilizar espaço. Para o verão não é necessário que seja de penas.

TENDA

As qualidades primeiras de todo o equipamento a ser transportado são a leveza ou o mínimo de estorvo, que muitas vezes significam fragilidade e eficácia duvidosa; a não ser que signifiquem por outro lado, um rombo espantoso na nossa conta bancária. Sendo assim, os equipamentos sofisticados, destinados a acampamentos de alta montanha não se justificam para este tipo de raid. Neste tipo de utilização, o material sofre tão maus tratos – devendo por isso mesmo substituído, que o melhor é escolher o de mediana qualidade.

Fora com a pequena “canadiana” pesada e pouco habitável, viva aos igloos e túneis. As tendas modernas estendem-se ao longo de uma armação de arcos, garantido este tipo de arquitectura um volume interior de grande habitabilidade, bem como uma excelente resistência ao vento. Estas tendas são constituídas por um tecto duplo e por uma tenda interior.

FOGÃO

O mais aconselhado para este tipo de actividade é o bleuet da camping gaz, que usa botijas CV270 ou CV470. Estas botijas permitem que o fogão seja desmontado em qualquer circunstância sem problemas com a libertação de gás, transmitindo segurança e fiabilidade.

TACHOS E PANNELAS

Não é necessário carregar mais do que dois tachos, duas tampas e uma frigideira, com os grampos respectivos. Levar colher de pau, bem como uma pequena concha para a sopa. Para as equipas que não têm fumadores, não esquecer o isqueiro.

O MOMENTO DE ENCHER A MOCHILA

Não esquecer nada é uma coisa, mas viajar sobrecarregado com equipamentos inúteis também não vale a pena. Nos livros de escutismo, lê-se esta receita simples: quando das primeiras saídas pela natureza, fazer listas. E ao cabo de algumas experiências, voltar a pegar nessas listas para se riscar tudo o que não tivesse sido usado pelo menos duas vezes. Experimentei, nunca nada me veio depois a faltar, e vou sempre muito mais leve.

Deve-se agir em dois momentos: primeiro o material pessoal, e depois o material de equipa que será partilhado pelos diferentes elementos do grupo.

↑ Botas

↑ Mochila

↑ Meias confortáveis

↑ Prato, copo e talher

- Í Roupas interiores
- Í Calças
- Í Calções
- Í T-shirts
- Í Agasalho
- Í Calçado leve
- Í Chapéu
- Í Impermeável
- Í Saco cama
- Í Colchonete
- Í Toalha
- Í Estojo de higiene
- Í Papel higiénico
- Í Cantil
- Í Lanterna
- Í Canivete
- Í Bússola
- Í Bolsa pessoal de 1ºs Socorros
- Í Trem de costura
- Í Isqueiro
- Í Protector solar
- Í Repelente de Mosquitos
- Í Batom de cíeiro
- Í Bilhete de identidade
- Í Cartão dos serviços médicos
- Í Guia do Peregrino e caneta
- Í Instrumentos musicais