

planeta terra

atitude

aventura

música

[Imprimir](#)
[Enviar](#)
[Rss](#)
[Celular](#)
Quinta, 14 de agosto de 2008, 19h33  Atualizada às 19h51

Veja dicas para praticar escalada

Elis Martini

Especial para o Terra

Se você gosta de muita adrenalina e é fã dos esportes radicais, já deve ter pensado em praticar a escalada. Mas você sabia que esse esporte possui variações e que é preciso de muitos cuidados antes de praticá-lo? Conheça agora as barbadadas para arrasar nessa modalidade com segurança e diversão.

» **Chat: tecle sobre o assunto**

Apesar de muitas pessoas confundirem, escalada e montanhismo são dois esportes distintos. Segundo o professor de educação física e montanhista Orlei Jr., a escalada é um esporte cujo objetivo é superar o "cru" (ponto mais difícil) dos boulders (blocos de pedra) ou das vias de escalada encontradas em qualquer lugar (montanhas, cânions, na beira da praia, etc). Já o montanhismo tem por finalidade a ascensão ao topo de grandes montanhas através da caminhada combinada ou não com a escalada. Existe ainda o rapel, que não é um esporte, mas sim uma técnica de descida por corda inventada por montanhistas. "Quem domina o rapel é capaz de descer de qualquer lugar que ofereça bons pontos de ancoragem", afirma Orlei.

Uma das modalidades de escalada é chamada de boulder, praticada em rochas sem o uso de equipamentos de segurança. Nesse estilo, o atleta escala pequenos blocos de pedras, que geralmente possuem uma altura inferior a seis metros. Para essa prática, é necessária uma técnica aprimorada e grande força física. Outra variação é a escalada urbana, que é a aplicação de habilidades da escalada em estruturas construídas pelos homens, como prédios e pontes.

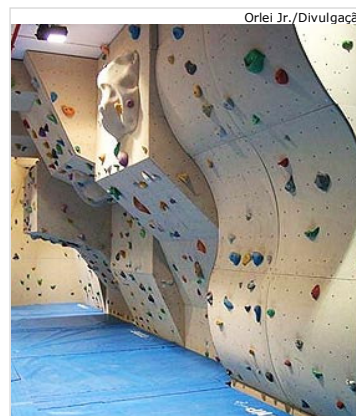
Segundo Orlei Jr., a preparação do escalador - seja ele amador ou profissional - é dividida em três partes. A parte técnica engloba o desenvolvimento da movimentação, a melhor utilização dos pontos de apoio e dos aparatos de segurança. A preparação física é crucial e envolve uma boa alimentação, potência, resistência anaeróbia láctica (suportar por mais tempo altos níveis de acidez láctica, carregando o próprio peso), flexibilidade, redução de peso e aumento do VO2 máximo (a máxima capacidade de captação, transporte e utilização de oxigênio durante o exercício).

Ainda é necessária uma preparação psicológica, desenvolvendo a concentração, o autoconhecimento, o controle do medo, o gerenciamento das tensões, a capacidade de decisão e o foco no objetivo. O acompanhamento de um profissional de educação física capacitado também é aconselhável e está sendo cada vez mais valorizado.

A escalada é um tipo de esporte que pode demandar um grande aparato de segurança para ser praticado. Para Orlei, o checklist de materiais para a escalada de uma via, em rocha, com mais de uma enfiada de corda, com lances artificiais e trechos que pediriam proteções móveis seria:

Material individual:

- 1 corda de 8,5 mm x 55 m
- 2 cordas de 6 mm x 1,7 m
- 2 cordas de 6 mm x 1,1 m
- 2 fitas tubulares (fita em forma de tubo que possui grande resistência mecânica e contra a abrasão) de 20 mm x 2 m
- 5 fitas tubulares de 20 mm x 1,7 m
- 1 par de estribos (escadinha de fita ou com degraus de alumínio)
- 1 par de cliffs (gancho metálico que é utilizado pelo escalador durante a instalação de proteções fixas ou para passar lances de escalada artificial)
- 1 auto-segurança regulável (fita que o escalador leva presa à cadeirinha para conectar-se a algum ponto de ancoragem)
- 1 cadeirinha (cinto de segurança que segura o escalador em caso de queda)
- 1 peitoral
- 1 par de sapatilhas
- 1 saco de magnésio (com recarga)
- 8 expressas (nome dado ao conjunto: mosquetão "D" + fita tubular costurada + mosquetão "D" curvo) de tamanhos variados
- 4 mosquetões (elo de tração longitudinal que serve para conectar a corda e outros equipamentos nos pontos de ancoragem dos sistemas de segurança) sem trava
- 3 mosquetões com trava
- 1 freio
- 1 chave saca nuts
- 1 fita porta material
- 1 agasalho
- 1 jaqueta impermeável
- 1 pacote de alimento (sanduíche, barras de cereais, bolachas, salame, frutas secas, chocolate, entre



A escalada indoor é prática e ajuda no treinamento do montanhismo

Últimas notícias

19h33 » [Veja dicas para praticar escalada](#)

Busque outras notícias no Terra

- outros)
- 1 cantil de 2 litros
 - 1 capacete
 - 1 lanterna de cabeça
 - 1 canivete multiuso

Material por dupla:

- 1 jogo de nuts (equipamento de segurança móvel, de geometria fixa, em forma de cunha)
- 1 jogo de stoppers
- 1 jogo de SLCDs (equipamento móvel de geometria variável)
- 1 kit de primeiros socorros (com protetor solar e repelente)
- 1 câmara fotográfica

Material adicional:

- Telefone celular ou radiocomunicador
- Óculos de Sol
- Papel higiênico
- Toalha pequena
- Boné ou touca
- Livro de croquis (mapa)
- Binóculo
- Documentos
- Dinheiro
- Caneta
- Bloco anotações

Outra modalidade, mais segura e prática, é a escalada indoor, cujo objetivo é superar o crux montado em pequenas estruturas ou vias de escalada construídas no interior de ginásios e academias. "Excelente opção para o treinamento de escaladores de rocha e montanhistas, para praticá-la é necessário um número bem menor de equipamentos", afirma Orlei. São eles:

- 1 cadeirinha
- 1 mosquetão com trava
- 1 freio
- 1 par de sapatilhas
- 1 saco de magnésio

Mas para quem quiser se arriscar em picos e montanhas, Orlei dá a dica dos melhores lugares para escalada no Brasil e no mundo:

Brasil:

- Urca e Serra dos Órgãos - Rio de Janeiro
- Pedra Riscada - Minas Gerais
- Pedra do Baú - São Paulo
- Pico do Morcego, Pedra do Segredo e Torres - Rio Grande do Sul

Mundo:

- Cerros Torre, Fitz Roy e Catedral - Argentina
- Cochamó - Chile
- El Capitan e Half Dome - Estados Unidos
- Montserrat e Siurana - Espanha
- Ceuse e Verdon - França

Se você planeja praticar a escalada, não deixe de contatar a federação do esporte do seu estado ou uma pessoa especializada para lhe ajudar com dicas e equipamentos. Segue uma lista de links interessantes:

- CBME - Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada
www.cbme.org.br

- Escalada Brasil - Site com vídeos, artigos e notícias sobre escalada
www.escaladabrasil.com

- Federação Gaúcha de Montanhismo
www.fgm.org.br

- FEMERJ - Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro
www.femerj.org

- FEMESP - Federação de Montanhismo do Estado de São Paulo
www.femesp.org

- Mundo Vertical - Site com diversas dicas e artigos sobre escalada e montanhismo
www.mundovertical.com

Redação Terra

Compartilhe esta notícia

[O que é isto?](#)

 del.icio.us  Facebook  Technorati

 My Yahoo!  Menéame  Fresqui

Imprimir Enviar Rss Celular