

CAMINHAR – ACTIVIDADE PARA A VIDA

As pessoas costumam fazer caminhadas por várias razões. Para algumas é uma actividade de lazer, de baixo custo e boa para o coração; para outras, é um momento de socialização, uma oportunidade para conhecer pessoas com interesses semelhantes.

Mas todos os que praticam caminhadas são atraídos pela infinita variedade e beleza da terra envolvente e pelo libertar de tensões que esta experiência proporciona, porque a caminhada pode ser um antídoto para tanta coisa que nos assola no nosso modo de vida moderno e urbano.

John Muir, o fundador do Sierra Club e, no verdadeiro sentido da palavra, o precursor dos parques na América do Norte, foi quem melhor soube descrever esta actividade:

"Caminhar permite uma maior proximidade à terra, um sentimento de independência. O sólido bater das botas no carreiro significa ter a liberdade de poder parar para admirar uma flor, andar ao seu próprio ritmo, tirar prazer da travessia de um riacho por cima das alpondras algo arriscadas, explorar para lá dos limites do percurso estabelecido para poder ver de perto as gotas de orvalho a cintilar no verde campo."

As caminhadas são mais do que um exercício ou o poder ver a paisagem. Começamos a ter respeito pelos valores da natureza: a simplicidade, o silêncio e a solidão. Aprendemos que temos de depender mais de nós mesmos do que de ajudas externas. Aprendemos que ao viver "no duro" damos mais valor ao que temos. No fim de contas, aprendemos mais sobre nós próprios.

BENEFÍCIOS DA CAMINHADA

Qualquer observador de pássaros, de estrelas ou aventureiro sabe quais são os prazeres inerentes à caminhada. Mas andar é mais do que um modo de deslocação agradável, pode também melhorar a nossa condição física, saúde e bem-estar mental.

Caminhar refresca a mente, reduz a fadiga e aumenta a energia. Mais de metade dos músculos do corpo estão concebidos para a caminhada; é um movimento natural que praticamente não acarreta riscos. Andar proporciona momentos agradáveis para partilhar e socializar com os amigos e família. Caminhar de forma regular e energeticamente pode reduzir os níveis elevados de colesterol e melhorar a digestão e eliminação.

CAMINHAR ALIVIA O STRESS E A TENSÃO

Caminhar regularmente aumenta o número de calorias queimadas e ajuda a sentirmo-nos bem com o nosso corpo. Juntamente com uma alimentação equilibrada, caminhar ajuda-nos a manter um peso saudável e a ter uma imagem positiva sobre o nosso corpo. Fazer caminhadas rápidas funciona como uma actividade aeróbia, ou seja, aumenta a necessidade de oxigénio que o corpo tem, exercitando o coração, os pulmões e os músculos de modo a funcionarem mais eficazmente.

ONDE CAMINHAR

Comece perto de casa. Muitos centros urbanos começaram a desenvolver percursos que ligam parques a outras zonas verdes. Mais tarde, comece a procurar zonas protegidas ou parques regionais um pouco mais longe. A maioria terá uma série de percursos dispostos em anéis que o levarão de volta ao carro sem ter de percorrer o mesmo caminho ao contrário.

À medida que se vai aventurando mais longe, procure clubes de pedestrianismo na sua zona. Estes clubes são grupos de voluntários que preparam e mantêm percursos pedestres. Cada grupo organiza uma série de caminhadas e passeios, assim como boletins informativos e actividades sociais. (Geralmente consideramos que os "passeios" duram algumas horas; as "caminhadas" são mais longas, podendo durar um dia inteiro; e "*backpacking*" é uma caminhada em que se leva o material de campismo. Mas qualquer definição serve.)

Finalmente pode ter como objectivo os recantos mais distantes que o Parks Canada definiu como parques nacionais para preservar as nossas zonas de beleza natural mais deslumbrantes. No Banff National Park, por exemplo, existem percursos pedestres suficientes para uma vida inteira!

EQUIPAMENTO

Um dos prazeres de passear ou caminhar é o facto de estas actividades serem financeiramente acessíveis. Se for um principiante, não gaste dinheiro até decidir se quer mesmo continuar. Mas, se decidir comprar equipamento, lembre-se que os produtos mais caros podem ser um bom investimento. O equipamento de qualidade funciona correctamente, dura muito tempo, e é um prazer usar. Um produto barato, por outro lado, pode falhar sob esforço.

É fundamental tratar bem os seus pés. No caso de percursos mais fáceis, é suficiente usar um bom par de sapatos para caminhar. Em zonas mais remotas ou mais difíceis de percorrer, é essencial que use um par de botas de montanhismo. Uma boa loja de equipamentos para desportos ao ar livre poderá indicar-lhe a vasta gama de estilos (e preços) disponíveis. Procure um vendedor conhecedor da matéria que o possa ajudar a escolher aquilo que mais se adequa aos seus objectivos e à sua carteira.

Para uma caminhada de um dia irá precisar de uma mochila leve com alças almofadadas. Se estiver calor, é mais confortável levar uma bolsa pequena à cintura porque permite que as costas respirem e também evita o problema de dores no pescoço ou nos ombros. Duas pessoas conseguem levar todo o equipamento necessário numa mochila pequena e uma bolsa de cintura.

Cada item de equipamento que levar na mochila deve ser o mais leve e mais pequeno possível. Quando se fazem caminhadas com uma mochila pequena ou com material de equipamento "o prazer é inversamente proporcional ao peso carregado". Por outras palavras, quanto menos peso, mais prazer. Leve um pequeno kit de primeiros socorros numa bolsa de plástico, com: pensos para proteger bolhas assim que sentir que pode estar a aparecer alguma; uma tesoura pequena; e uma liga elástica para distensões musculares ou articulações doridas. De Maio a Agosto use repelente de insectos – os mais eficazes são talvez os que contêm uma elevada concentração de DEET. Leve uma pequena lanterna com pilhas de longa duração: tão leve que se esquecerá que a leva até precisar dela. Um canivete suíço é o item mais versátil que pode levar. Um par de atacadores a mais pode ter várias utilizações, inclusive para reparar uma mochila danificada. Um bom apito pode ajudar a chamar a atenção em caso de emergência.

Com temperaturas elevadas, precisa de muita água. As garrafas de plástico de um litro com um gargalo grande e tampa de enroscar são as ideais: se a congelar durante a noite anterior à caminhada (deixando espaço para expandir) e se a transportar numa toalha ou numa meia (para absorver a condensação), terá água fresca num dia quente.

Deve levar sempre equipamento para a chuva, qualquer que seja a previsão do tempo. Quando esquecemos o impermeável, é quando chove! Se o sol estiver forte, é preferível usar um chapéu de aba larga do que um boné, porque protege o pescoço e as orelhas. É particularmente útil usar protector solar para evitar queimaduras ou insolações. Se estiver frio, é essencial usar um gorro e luvas.

Guarde o seu equipamento na mochila – assim não se esquece dele quando for caminhar. Faça também uso da sua criatividade adaptando itens do dia-a-dia para usar nas caminhadas, aumentando o divertimento.

O que deve incluir na mochila para um dia: impermeável, ou resguardo à prova de água; camisola (caso haja descidas de temperatura); uma muda de meias (trate sempre bem os seus pés); chapéu (para proteger do sol ou do frio) e luvas; garrafa de água (1-2 litros por pessoa); almoço e snacks energéticos; bússola e apito; repelente de insectos; protector solar; kit de primeiros socorros com pensos para as bolhas e uma tesoura pequena; mapa e guia; pequena lanterna; canivete suíço, atacadores sobresselentes; óculos de sol.

COMO SEGUIR UM PERCURSO

A maioria dos parques regionais ou zonas protegidas disponibilizam mapas ou afixam-nos no início do percurso. Cada cruzamento estará assinalado, basta saber o nome do trilho e o seu destino.

Os percursos organizados por clubes de pedestrianismo estão geralmente assinalados. Apesar de haver variações, o símbolo mais comum é um rectângulo branco com 15 cm de altura e 5 cm de largura, pintado nas árvores ou estacas ao longo do trilho. Geralmente, ao fazer o percurso, a sinalização estará virada para si, e se o caminho em frente não estiver bem visível, poderá ver outro sinal a partir do primeiro.

Um sinal duplo (um por cima do outro) indica que deve virar. O sinal de cima está virado na direcção para onde deve virar, depois procure a sinalização seguinte à esquerda ou à direita.

Se por alguma razão perder o trilho, basta voltar pelo mesmo caminho de onde veio e procurar o sinal ou indicação anterior. A partir daí, poderá localizar o trilho e o seu percurso.