YoungstarsWiki.org

ENVIADO POR
Irmgard

ON
21/06/2013

0% / 6 Stimmen

# Passeando com raquetes de neve



Cristais de neve isolados caem suavemente entre as árvores sem folhas; fora isso, reina o silêncio. A neve abafa todos os ruídos. O sol se reflete milhares de vezes na neve. Aqui e ali, percebem-se pegadas de animais.

*Este artigo foi publicado na revista “Forum”.*

Os cristais de neve estalam sob nossas raquetes de neve — que, aliás, são o que torna possível essa caminhada pela maravilhosa paisagem de inverno —, bem longe dos restaurantes lotados nas encostas e das filas de esquiadores esperando sua vez. Lentamente, mas com segurança, seguimos nosso caminho passando por riachos congelados, sinalizações de trilha quase irreconhecíveis e abetos carregados de neve. E à medida que a lua, que já surgiu, banha tudo com sua misteriosa luz prateada, sabemos: este é um inverno como nunca vivemos antes.

## Boom

As raquetes de neve estão em alta — embora discretamente, sem alarde da mídia ou publicidade em grande escala. No entanto, as raquetes de neve já existem há muito tempo. Da Ásia Central, elas atravessaram o Estreito de Bering até o Alasca, onde os esquimós e os indígenas americanos ainda as utilizam hoje como meio de transporte para a caça no inverno. Naquela época, as raquetes de neve eram feitas de madeira, tendões de animais e pele; hoje, são estruturas de alta tecnologia feitas de alumínio e plástico.

## Fascinação — Off-Road

é disso que se trata. É aqui que as raquetes de neve realmente se destacam. E você não precisa aprender muito para começar: basta calçá-las e começar a caminhar.

### Terreno

Não existe algo como “terreno para raquetes de neve”. As raquetes de neve são adequadas praticamente em qualquer lugar onde você possa caminhar, mas não consiga avançar com botas de trilha por causa da neve. O terreno pré-alpino é particularmente adequado para caminhadas com raquetes de neve. Ao contrário do esqui fora de pista ou do snowboard, caminhar pela floresta não perturba a vida selvagem, já que você se move lentamente com as raquetes de neve e não assusta os animais. No entanto, ainda é essencial se comportar de maneira adequada. Embora as raquetes de neve sejam frequentemente usadas em terrenos alpinos como auxílio para subidas em excursões de esqui, seu verdadeiro ponto forte está em terrenos mais planos, e elas nunca serão realmente adequadas para escalar picos. Além disso, percursos em terrenos alpinos exigem um bom nível de experiência para avaliar corretamente os perigos e reagir de forma adequada (avalanches, condições climáticas, rotas remotas, ausência de sinal de celular).

Por esse motivo, o J+S, por exemplo, recomenda escolher percursos que, em geral, permaneçam abaixo da linha das árvores.

As trilhas de esqui cross-country são um bom guia, pois, quase sem exceção, percorrem terrenos adequados para a prática de caminhada com raquetes de neve.

## Neve

O melhor das raquetes de neve é que a profundidade e a qualidade da neve praticamente não importam. Desde que você não afunde meio metro na neve fofa, mesmo com as raquetes, dá para lidar com qualquer tipo de neve com facilidade. E mesmo quando não há muita neve: as raquetes de neve são leves e podem ser facilmente presas à sua mochila até você deixar para trás as áreas sem neve ou com pouca neve.

## Raquetes de neve

Existem muitos tipos diferentes de raquetes de neve: feitas de alumínio/neoprene, plástico ou madeira; com garras ou pontas; algumas com acessórios para escalada; grandes, pequenas, com fixações de plástico, com fivelas de liberação rápida, com alças de mochila, com tiras de borracha, extensíveis, caras, mais baratas e econômicas.

O fator mais importante na hora de escolher é que a fixação seja flexível, para que o calcanhar possa se levantar do chão.

Além disso, o tamanho deve ser escolhido de forma que você consiga colocar um pé na frente do outro sem precisar fazer a abertura lateral. O tamanho das botas adequadas depende da altura e do peso de quem as usa, bem como das condições da neve (modelos extensíveis são práticos nesse caso).

Para facilitar um pouco a decisão: o melhor é alugar diferentes tipos em grupo e se revezar, para que você possa caminhar um pouco com cada par.

Dica: ao fazer sua escolha, não deixe de conferir as raquetes de neve da MSR — elas são mais acessíveis do que a maioria das outras e ainda assim de alta qualidade.

## O que mais eu preciso?

Dependendo do percurso e do clima, nem todos os itens de equipamento têm a mesma importância, mas o equipamento necessário sempre fica em algum ponto entre o de caminhada e o de esqui. Você não precisa comprar um guarda-roupa totalmente novo — é possível encontrar soluções confortáveis simplesmente combinando de forma inteligente peças como calças de moletom e calças impermeáveis. A regra geral é simples: roupa íntima, algo para mantê-lo aquecido e algo para protegê-lo do vento e das intempéries. Calçados adequados incluem botas de caminhada, embora seja uma boa ideia mantê-las em bom estado e equipá-las com palmilhas térmicas adicionais. Mas botas macias e outras botas de inverno também servem. Você também deve levar:

● Bastões de esqui (telescópicos, se tiver)
● Mochila pequena (garrafa térmica / camiseta seca / luvas extras)

## Técnicas

Na verdade, há apenas uma coisa a se ter em mente aqui: ao viajar em grupo, revezem-se na abertura da trilha — a segunda pessoa deve abrir o caminho de forma que não pise nas pegadas da pessoa à frente, mas sim bem entre elas. Isso cria uma trilha bem definida, pela qual quem vem atrás pode caminhar confortavelmente.

## Perigos

Não dá para aprender a lidar com perigos lendo uma revista, então aqui vai apenas um resumo de onde podem estar os perigos em potencial:

- Os mapas ficam bem diferentes quando você não consegue mais ver as trilhas por causa da neve, então é preciso confiar nas linhas de segurança
- É difícil estimar o tempo necessário para um percurso específico, já que isso depende principalmente das condições da neve. Não há fatores confiáveis para calcular o tempo de percurso.
- O frio costuma ser subestimado, especialmente quando você está suando e fazendo uma pausa.
- Avalanches podem atingir proporções perigosas mesmo nas encostas mais suaves. Portanto: nunca atravesse encostas com inclinação superior a 30° e também não passe diretamente abaixo dessas encostas — em vez disso, contorne-as com uma boa distância.

## Caminhadas com raquetes de neve com crianças e adolescentes

As raquetes de neve são adequadas para crianças a partir dos nove anos, aproximadamente. O fator determinante aqui não é o nível de habilidade exigido, mas sim a resistência física da criança. Se você consegue levar uma criança para caminhadas mais longas, ela também pode participar de uma caminhada com raquetes de neve.

Ao fazer caminhadas com crianças, é especialmente importante ter em mente os seguintes pontos:

- Os guias geralmente têm equipamentos melhores, enquanto as crianças atingem seus limites mais cedo simplesmente por causa disso.
- As crianças precisam de pausas com mais frequência do que os adultos
- É melhor fazer uma caminhada mais curta e “gastar” a energia restante com brincadeiras na neve do que sobrecarregar as crianças com caminhadas extenuantes.

- As crianças muitas vezes não percebem quando estão exaustas ou sofrendo de hipotermia. Por isso, é muito importante que o guia “perceba” como elas estão se sentindo. Prestar muita atenção é especialmente importante nesse caso.
- Crianças com frio não se aquecem tão facilmente quanto os adultos. Elas precisam de ajuda externa para se aquecer (chá quente, abrigo aquecido).
- Mesmo quando está frio, a gente ainda transpira. Por isso, é importante beber bastante líquido.
- Planeje rotas alternativas: onde você pode interromper ou encurtar a caminhada, se necessário?
- Sempre explore suas rotas com antecedência! As condições podem mudar rapidamente, por isso é uma boa ideia revisitar uma rota que você já tenha explorado pouco antes de partir.

## Mais informações

### Livros

A loja BESJ (Dorfstrasse 10, 8155 Niederhasli, 01 850 69 52, shop [at] besj.ch (shop[at]besj[dot]ch)) oferece

- sugestões para passeios com raquetes de neve
- Jogos de neve Yeti

### Cursos

Caminhadas com raquetes de neve são possíveis no âmbito do programa J+S. Caso sejam realizadas caminhadas mais desafiadoras ou se houver planos de pernoitar em acomodações sem acesso seguro ou em iglus, essas atividades envolvem considerações de segurança. Tais atividades só podem ser conduzidas por líderes treinados. A BESJ oferece os cursos correspondentes.

### Aluguéis

hajk Scout & Sport

Rubigenstrasse 79 3076 Worb SBB Telefone: 031 838 38 38 www.hajk.ch

Scout Store

Güterstrasse
8640 Rapperswil
055 210 84 44 www.rappi.ch/scoutstore

okaj

Wasserwerkstr. 17, 8035 Zurique www.okaj.ch
01 366 50 10

Várias lojas de artigos esportivos

Passeando com raquetes de neve_YW

## Referências




- **Conteúdo e imagem:**Forum Kind, edição 4/02, páginas 25 e 26. O autor explica o que é preciso levar em consideração ao fazer caminhadas com raquetes de neve. © Copyright www.forum-kind.ch
- **Autor: Niels Abt**é diretor regional da BESJ e um entusiasta das caminhadas com raquetes de neve.

## Weitere Informationen

*Categorias*
Tecnologia e atividades ao ar livre

*Tags*
Armazenamento de inverno

*Idade*
Não há dados disponíveis.

*Número de participantes*
Não há dados disponíveis.

*Bíblia*
Essa informação está faltando.

*Duração*
Não há dados disponíveis.

*Material*
Ausência

*Download de arquivos*
Download do arquivo disponível

*KI Generierter Inhalt*
Conteúdo
Categorias
Tags
Idade
Número de participantes
Bíblia
Duração
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pt-br/wiki/art/passeando-com-raquetes-de-neve