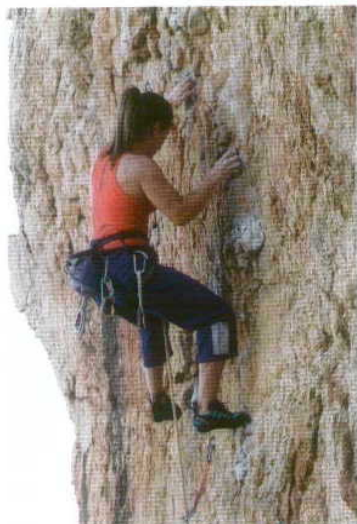


A ESCALAR PARA O SUCESSO

A tendência dos desportos outdoor

O desporto é uma tendência crescente no nosso país mas as modalidades outdoor estão ligadas a um estilo de vida saudável muito em voga. Fomos espreitar a escalada, uma modalidade exigente física e tecnicamente, mas que pode ser praticada por qualquer pessoa.

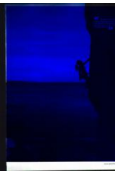
Por: **Isabel Pinto da Costa** com **Marisa Correia** Fotos: **Pedro Lopes**



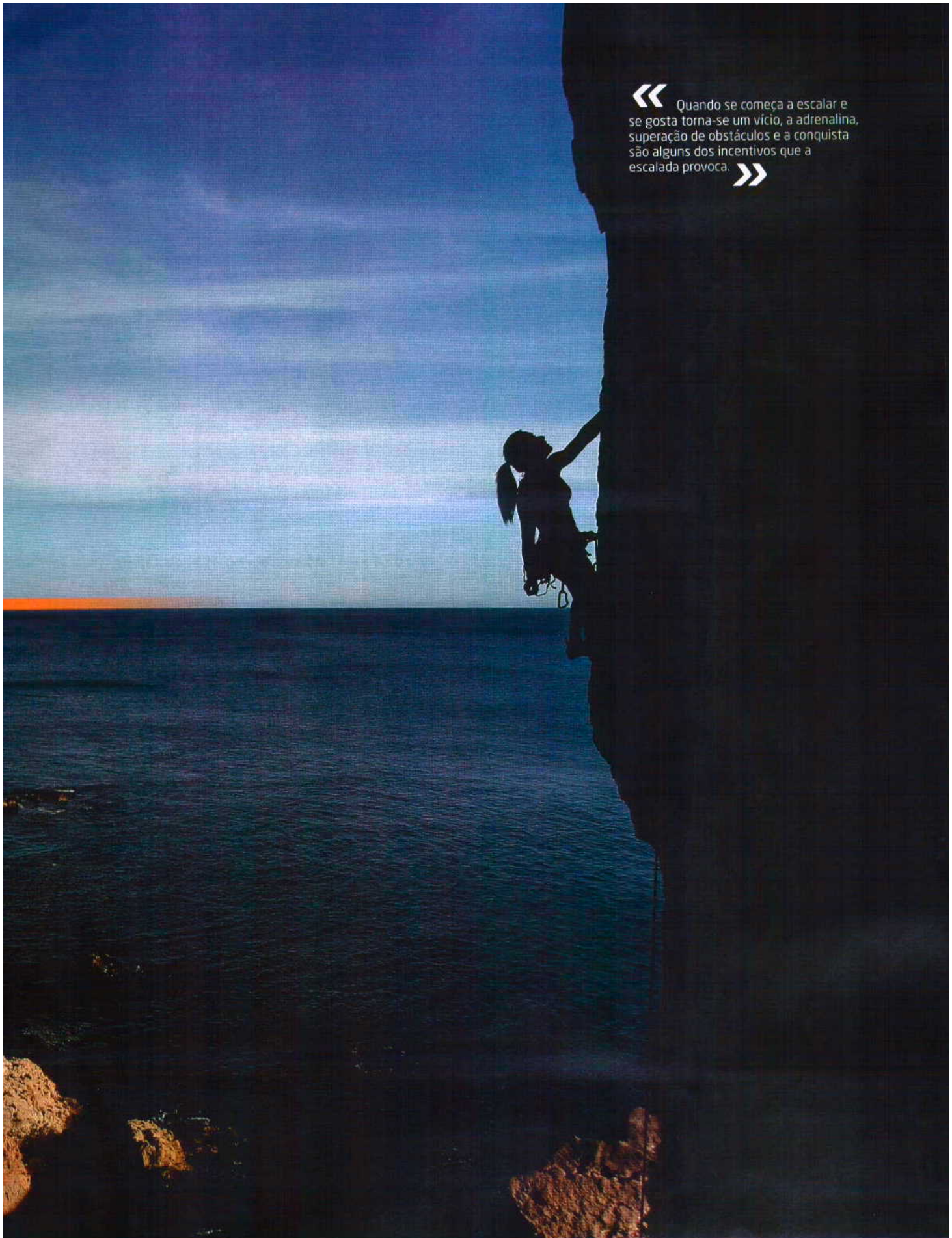
A escalada pode ser praticada outdoor ou indoor. O objetivo é superar obstáculos e chegar ao topo!

Fomos em direção à estrada do Guincho, onde sabíamos existir uma escola de escalada, a Escola de Escalada da Guia, conhecida por ser um excelente local, de fácil acesso e com vias ideais para aprender. Parámos o carro de reportagem e dirigimo-nos ao local combinado que fica do outro lado da bomba de gasolina antes de chegar à Senhora da Guia. Uma placa tímida indica que estamos na escola. À medida que começamos a descer as escadas surge de repente um mundo diferente: um pouco por todo o lado começam a aparecer pessoas 'penduradas nas rochas', de todos os níveis técnicos, incluindo crianças com os pais ou alunos em aula. A escola de Escalada da Guia situa-se num local único, de frente para o mar e muito acessível de Lisboa, em que é possível praticar com tranquilidade um desporto exigente que nos deixa muito em forma. E porque é tão aliciante fazer escalada? Talvez a resposta possa estar na própria definição da modalidade que, segundo Marisa Correia, escaladora há 16 anos, «é uma atividade que pode ser praticada em várias vertentes, todas elas com o intuito de chegar ao topo.» Quer seja praticada indoor ou outdoor as experiências na escalada desportiva, escalada clássica, escalada em gelo, boulder ou psicobloc são únicas. Por outro lado, os benefícios são imensos, passando pelo contacto com a natureza e com a exigência física e perseverança psicológica necessárias, uma vez que o escalador está sozinho na escalada e dele depende o êxito da chegada ao topo. «A grande motivação da escalada está relacionada com o desafio de superar obstáculos, vencer o medo de cair e progredir apesar da incerteza daquilo que nos espera», explica Marisa.

Claro que é necessário ter alguma condição física que se ganha tanto pelo treino técnico, como pelo treino físico. No caso de Marisa, concilia o treino de força em muro de escalada com a parte do treino no ginásio Fitness Hut e em casa. Considera também que o CrossFit é um excelente treino complementar à escalada dada «a panóplia de exercícios que se podem conjugar».



« Quando se começa a escalar e se gosta torna-se um vício, a adrenalina, superação de obstáculos e a conquista são alguns dos incentivos que a escalada provoca. »





O DESPORTO CRESCE!

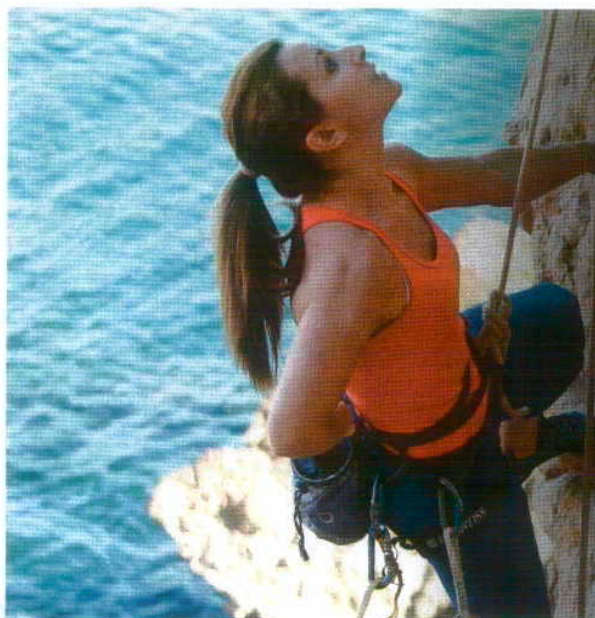
A escalada tem vindo a desenvolver-se ao longo dos anos e adquirido algum mediatismo tendo por isso ganho mais adeptos. A Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada, apesar da falta de apoios do estado, tem realizado com o apoio da comunidade escaladora um bom trabalho de divulgação da modalidade. Para além disso, a escalada é um desporto aliciante e Marisa explica a razão: «Quando se começa a escalar e se gosta torna-se um vício, a adrenalina, superação de obstáculos e a conquista são alguns dos incentivos que a escalada provoca. Foi o que aconteceu comigo, tirei um curso de escalada com uns amigos em 1998 e acabei por nunca mais parar de escalar». Entendemos facilmente o vício porque os objetivos da escalada são facilmente transferidos para os nossos problemas diários fora do desporto, como superação de obstáculos (problemas) e alcance do topo (objetivo). E as diferentes etapas que temos para lá chegar são semelhantes aos degraus que temos que subir na vida, os mesmos que nos tornam mais fortes na altura de superar 'as pedras no caminho'.

É um desporto perigoso dado a sua especificidade mas que é superado pela formação e informação dos praticantes que devem conhecer os princípios básicos de segurança para garantir a sua integridade física e a dos outros. Mas podemos dizer que a escalada, tal como outros desportos outdoor, já é um desporto que mete o bichinho a muita gente. Como diz a escaladora: «Acho que a escalada tem tudo para ser uma tendência desportiva já que em Portugal temos falésias com paisagens lindíssimas, tanto para quem gosta de campo como de mar e diferentes tipos de rocha que satisfazem a escalada para todos os gostos!»



Conselhos para vencer a escalada... por Marisa Correia

- > Não há uma idade específica para se começar a escalar, os filhos dos escaladores começam a escalar desde muito pequenos, com cerca de dois ou três anos, porque estão familiarizados com a modalidade, mas habitualmente inicia-se na escola pelos dez, 11 anos. Atualmente, como existem muros de treino, com aulas para crianças, em que a escalada se mistura com jogos e brincadeira, há cada vez mais crianças a escalar cada vez mais cedo;
- > A formação é fundamental para quem se quer iniciar em qualquer uma das vertentes da escalada, assim como em qualquer outro desporto;
- > Com um curso de iniciação à escalada, adquirem-se os conhecimentos básicos para se praticar a modalidade em segurança, assim como conhecimentos sobre o material necessário, locais para a prática e dicas sobre treinos para promover a evolução;
- > De todas as vertentes, a que aconselho como base é a escalada desportiva, por ser a que engloba um pouco de todas as vertentes e a mais completa para se ganhar a noção de como as coisas funcionam;
- > Ir sem medos porque o ambiente é bastante bom, a comunidade escaladora é unida e motivada e está sempre de portas abertas para receber novos praticantes;
- > Não é necessário nenhum cuidado especial, convém levar uma alimentação saudável e equilibrada e beber muita água. Numa fase de treino e competição aconselho uma suplementação para acelerar a recuperação e prevenir lesões;
- > Existem sempre dois tipos de escaladores, tal como noutros desportos: os que são competitivos e querem alcançar sempre graus mais elevados e os que querem apenas desfrutar da escalada em graus baixos, mas são ambos bem-vindos ao mundo da escalada.



Dicas práticas para começar a escalar:

ONDE ESCALAR

> Existem clubes que dão formação, como a Associação Desnivel em Cascais (<http://desnivel.pt/>) e o Clube de Atividades de Ar Livre (<http://clubearlivre.org/>) em Lisboa, assim como o Vertical Wall (<https://www.facebook.com/VerticalWallEscaladaLisboa/>) e o Vertigo (<https://www.facebook.com/vertigoclimbing/>), que promovem aulas e workshops para quem se quer iniciar.

EQUIPAMENTO

> É necessário apenas um investimento inicial para o equipamento individual que é composto por um arnês, pés de gato, capacete e saco de gálio. O equipamento

coletivo que é composto por uma corda dinâmica, fitas expressas e um dispositivo de segurança poderá ser adquirido mais tarde.

CARACTERÍSTICAS DO ESCALADOR

> Dado que a escalada é um desporto em que se faz muita força nos braços, facilita que o escalador seja leve e com alguma flexibilidade.

GRAU DE DIFICULDADE

> As vias regem-se por uma cotação que vai do 3º grau até ao 9º grau atualmente. Sendo que entre o 3º, 4º e 5º grau são os graus de iniciação porque têm bons apoios para a progressão tanto para as mãos como para os pés.