

# INFORMATIVO MONT BLANC



BOLETIM TÉCNICO INFORMATIVO SOBRE MONTANHISMO, EXCURSIONISMO E ALPINISMO

Nº 1

SET/OUT-1986

## EDITORIAL

*A velocidade com que inovações técnicas são introduzidas no alpinismo, somadas à distância em que nos encontramos dos centros mundiais deste esporte (principalmente Europa e América do Norte), fazem com que inúmeras informações circulem dispersas entre nós e sejam muitas vezes perdidas ou fiquem restritas a grupos ou pessoas.*

*A proposta da MONT BLANC EQUIPAMENTOS, é produzir uma publicação técnica informativa, que reúna as informações consideradas relevantes para o aperfeiçoamento do alpinismo de forma geral, estando deste modo aberta à participação dos interessados, ressaltando porém, que não nos cumpre preencher lacunas existentes nas áreas políticas e sociais, que devam ser exercidas por clubes ou associações ligadas ao esporte.*

*Sintomaticamente esta publicação surge de uma empresa na qual, o devotamento dos seus membros ao aperfeiçoamento de seus produtos, é igual ao seu amor pelo esporte, podendo-se perceber aí mais uma contribuição de alto nível da MONT BLANC ao alpinismo nacional.*

Os Editores

## OS PRINCÍPIOS DO TRANSPORTE DE CARGA

A evolução desenvolveu a estrutura humana até a sua atual complexidade. Infelizmente, ela nunca foi bem adaptada ao transporte de carga, conseqüentemente para muitos de nós, carregar uma mochila por qualquer extensão de tempo, é cansativo e, nossos corpos não se adaptam ao esforço.

Sendo assim, é vital que as mochilas sejam idealizadas corretamente para suportar o peso, aliviar a carga e assegurar conforto durante o uso.

Existem dois princípios básicos quando se idealiza uma mochila:

- 1) A carga é carregada mais eficientemente quando a linha do centro de gravidade da carga está tão próxima quanto possível a linha do centro de gravidade do excursionista. Isto reduz a necessidade de curvar-se para frente para conseguir uma posição mais estável.
- 2) A carga é carregada mais eficientemente quando é mantida pela estrutura (armação) mais forte e leve possível. Concentrando-se o peso nos quadris, reduz-se o esforço na espinha, aumentando a eficiência de respiração.

Estes dois princípios parecem conflitantes, mas se combinarmos os dois, nós teremos o sistema ideal de mochila.

Desta maneira, as mais modernas mochilas da atualidade, foram idealizadas, sendo o peso dividido entre as alças e o cinto dos quadris. É importante que a proporção entre as alças e o cinto possa ser variável, como o corpo humano requer, para aliviar o esforço em áreas específicas.

Um bom sistema vai facilitar uma postura correta, providenciando conforto e eficiência ao se caminhar com a mochila. Muitos problemas musculares podem ser evitados pelo uso de um bom sistema.

Para dividir o peso entre ombros e quadris, requer-se que a mochila se adapte às costas de quem vai usá-la. Como a distância entre os ombros e quadris variam de pessoa para pessoa, ou com a mesma pessoa crescendo ou com uma roupa diferente é importante que a distância entre o cinto dos quadris e as alças sejam variáveis, isto possibilita ao usuário um ajuste completo e pessoal.

A coluna vertebral é uma estrutura muito complexa, e, para funcionar segura e efetivamente, as vértebras devem ser mantidas na sua curva natural. Esta é a premissa básica em uma boa mochila. (Fig. 1)

Os modelos da MONT BLANC foram desenhados com essa proposta em mente. Seu sistema anatômico é baseado numa armação em tiras de nylon injetado que se moldam à forma das costas. Alças flutuantes permitem ajustes precisos e pessoais para os mais variáveis tipos humanos. Uma almofada especialmente desenhada aumenta o conforto e mantém uma adequada circulação de ar, reduzindo o suor nas costas.

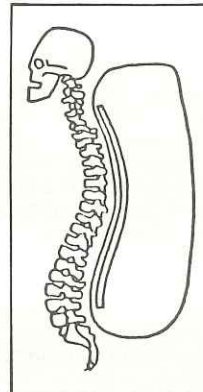


Figura 1

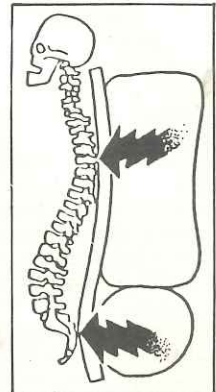


Figura 2

As áreas do corpo em contato com a mochila, são revestidas por tecido antialérgico.

Os antigos desenhos de mochilas de armação externa, geralmente não são anatômicos, pois restringem o movimento agindo como uma tala rígida nas costas. (Fig. 2)

Todo cuidado foi tomado pela MONT BLANC no desenho da mochila ideal, mas tudo isto se perde se a mochila não for preenchida corretamente.

A distribuição de peso dentro da mochila, varia de acordo com a atividade em mente. Para o excursionista transportar um grande peso de maneira eficiente, é de vital importância um ponto de gravidade alto, visto que a estabilidade vertical é secundária.

Deste modo, os itens mais pesados, devem ser colocados no topo da mochila, pois a carga será transportada perto do nível dos ombros. Isto traz a linha de carga mais perto do centro de gravidade do usuário com apenas uma leve inclinação para a frente, e, portanto reduzindo a fadiga. (Fig. 3).

Estabilidade é a mais importante consideração para um montanhista ou alpinista. Assim sendo, o centro de gravidade da mochila deve ser mantido baixo. Isto reduz a chance de perda de equilíbrio e torna mais fácil a recuperação quando nos movemos para fora da posição de equilíbrio. (Fig. 4)

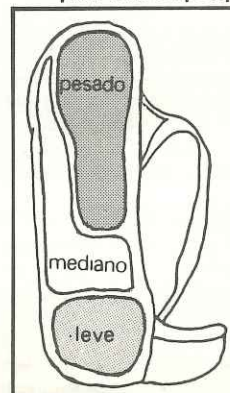


Figura 3

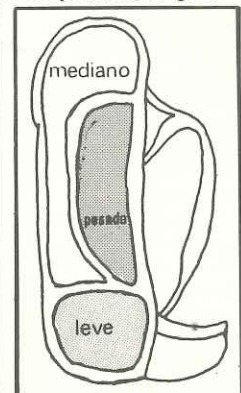


Figura 4

# PRINCÍPIOS BÁSICOS DE BARRACAS PARA MONTANHA

Para o montanhista acostumado as grandes expedições, um dos itens que mais lhe exige atenção, além do equipamento pessoal, é, sem dúvida, a barraca — o lugar, o abrigo, a limitação necessária para o descanso merecido daquele viajante das montanhas. Altas, belas, quase eternas... mas reais e objetivas o suficiente para exigir a atenção cuidadosa de seus pretendentes.

As barracas tradicionais, desenvolvidas ao longo dos anos, conheceram o mundo e giraram ao seu redor por 100 anos. Do Alasca ao Erebus, do Aconcágua ao Matterhorn, do Kilimanjaro às mesetas do Pamir, e por todos os lugares por onde pisou o explorador geográfico do planeta. E, após tudo haver sido devidamente conquistado, mapeado, medido e aproveitado para seus próprios interesses, veio o homem a descobrir a grande indústria dos materiais sintéticos. Assim, por onde passaram os Hillary, os Tenzing, os Zurbriggen, os Winter, enfim, os bandeirantes daqueles tempos, passam hoje os adeptos do montanhismo, perseguindo as velhas rotas e inaugurando outras, marchando firmes sobre o solo desolado das Cordilheiras atrás do pico imaginário de suas montanhas. Como o tempo passou, os exploradores da atualidade se utilizam, hoje em dia, da papa fina dos equipamentos de montanha, testados e fabricados sob o olho rigoroso dos padrões técnicos de qualidade, presente em qualquer indústria do ramo, grande ou pequena. No entanto, preservou-se ainda a forma tradicional das barracas de campanha, a conhecida canadense. Mais recentemente, lá pelos anos 50, optou-se pela armação em 7 invertido, bem como as antigas formas utilizadas pelos índios norte-americanos e mongóis, a forma piramidal, utilizada durante anos na epopéia da Antártida e do Oceano Ártico, bem como nas campanhas exploratórias do Himalaya. Meses a fio em meio às neves eternas, anos seguidos ao longo das estepes geladas; o homem jamais desistiu de ir cada vez mais longe e tratou de adaptar seu abrigo portátil à tais situações.

A descoberta da forma geodésica por artistas e cientistas de vanguarda, bem como suas múltiplas aplicações e vantagens, trouxe ao montanhismo a última palavra quanto à "barraca ideal", se é que se pode chamar assim. A antiga forma triangular, retangular ou piramidal das barracas (mesmo das mais modernas) parece estar sendo substituída pela forma circular, quadrada ou hexagonal das novas "dome" que nasceram, simultaneamente, na Europa e América do Norte, lá pelos anos 70. Barracas do tipo tubular e iglú já são utilizadas há muito pelos montanhistas e aventureiros daqueles lugares mas, devido à falta de intercâmbio existente entre os dois hemisférios do planeta, só recentemente chegaram ao Brasil, passando antes pela Argentina, onde não puderam evoluir por falta evidente de uma indústria que fornecesse a matéria prima adequada. No Brasil (e não cabem aqui os devidos questionamentos ideológicos e nacionalistas), as exigências de mercados os mais diversos deram origem a um tipo de nylon mais adequado e à fabricação de estruturas à um tempo fortes e flexíveis (varetas de fibra de vidro), embora ainda longe de serem suficientemente leves. As barracas de forma cupular e tubular têm cerca de 5 anos em nosso país, e muitos se aventuraram à sua confecção. Desistiram por falta de apoio técnico, conhecimento prático ou determinação, mas mesmo assim a evolução pôde se impor nesse terreno e Curitiba é, hoje, a capital nacional do mais novo equipamento para montanhismo e excursionismo em geral, acompanhando e aperfeiçoando os novos lançamentos, com a grande vantagem — em relação aos países produtores do Hemisfério Norte — de poderem simplificar ao máximo o equipamento que fabricam. Em cada uma das oficinas reuniram-se as experiências necessárias e dispersas para a discussão e fabricação de um equipamento mais adequado ao excursionista brasileiro e latino-americano em geral.

No caso das barracas, a concepção é obter-se um bom abrigo, seguro e, principalmente, resistente às intempéries. Deve vergar-se com o vento e voltar rapidamente a posição original. Deve ter a consistência do bambu, que, mesmo sob o mais forte vendaval, dificilmente será quebrado ou arrancado do lugar. Deve permitir que o vento e a chuva sigam seu caminho para o solo da forma mais natural possível, além de ser bonita a ponto de integrar-se o mais possível à Natureza que a cerca.

## NACIONAIS OU IMPORTADAS

Existe um consenso generalizado em torno do equipamento importado, principalmente no meio montanhístico, onde costuma-se dar maior importância às marcas estrangeiras do que às qualidades próprias de cada escalador. Esquece-se, muitas vezes, que é a experiência do próprio excursionista que o leva a criar ou sugerir certas modificações nos itens de seu equipamento, segundo suas necessidades. Em última análise, é a criatividade do homem que o leva a superar obstáculos, mediante a criação e desenvolvimento de um equipamento mais adequado. Assim, a experiência em condições extremas faz do montanhista um elemento de destaque na inovação de equipamentos para sua própria atividade e para o excursionismo de uma forma geral. Percebe-se que, hoje em dia, o campista médio prefere uma barraca mais apropriada e inovadora do que as tradicionais que conhece. E, aí, surge a questão: nacionais ou importadas?

É preciso lembrar, em primeiro lugar, que um produto (no caso, equipamento de montanha) é idealizado e manufaturado para sua sociedade de origem — isto é, naqueles países onde o poder aquisitivo é relativamente alto (em comparação com o nosso), o valor de um produto, para aquele que compra, é relativamente baixo, visto que a noção do "descartável firma-se cada vez mais na mentalidade da população consumidora. Assim, pode-se encontrar, nas montanhas dos Andes e do Himalaia, acampamentos inteiros que foram simplesmente abandonados,

com tudo dentro. Equipamento caro é vendido ao montanhista sul-americano pelas expedições que, após um período de montanha, volta a seu país de origem. Lá, compram tudo de novo para a próxima saída.

No Brasil, o esquema é diferente. Há uma procura acentuada por produtos de boa qualidade, e os fabricantes de equipamento sabem e se aproveitam disso. Utilizar-se do melhor material para confeccionar os melhores modelos, e cobrar o justo para pagar o trabalho que se tem. O equipamento que se fabrica aqui deve ser bom, pois deverá ser dura e longamente utilizável. No entanto, sempre há os que preferem a ostentação gratuita daquela barraca importada, cheia de etiquetas indecifráveis. Muitas vezes se esquecem de que é o homem quem faz o equipamento e não o equipamento que faz o homem, principalmente quando se trata de viver junto à Natureza.

Esperamos que as recentes dificuldades para obtenção de matéria-prima adequada não nos force à andar para trás...

## CONCLUSÃO

Existem quatro itens básicos, aos quais o homem não pode fugir. Quatro dependências, ou quatro prazeres, como queiram. O ar que respira, a vestimenta, alimento e água, e abrigo. Um abrigo, uma caverna, uma casa, uma toca, uma tenda, uma barraca. Abrigar-se da chuva, do sol inclemente, do vento que varre montanhas, praias e campos, um lugar seguro, relativamente calmo e — o mais importante — que seja SEU.

Quem não gosta de sair por aí, atrás de um bom lugar para armar a barraca? Ficar ali dentro, protegido, escutando o ruído da ventania e da chuva pesada, a pequena lanterna ligada, é ali que o montanhista começa a perceber seu real tamanho e dimensão. Muita gente gosta disso mas, o que a maioria dessa gente ainda não sabe, é que aquela barraca que utiliza tem, atrás de si, muita história, muita força de vontade e que, dentre os utensílios utilizados pelo excursionismo moderno, a barraca é um dos itens que mais muda, que mais se transforma através do tempo, e que mais exige cuidado em sua confecção.

Por exemplo: certa expedição que, alguns anos atrás saiu para a Cordillera Blanca, no Perú, utilizou-se de uma barraca-cozinha, especialmente confeccionada para a ocasião, cujas medidas eram de mais ou menos 2 metros de largura, 2 de comprimento e 2 de altura. Um verdadeiro elefante branco. Resultado: tornou-se inutilizável após alguns dias de "viento blanco". Lição número um: uma barraca deve ser alta o suficiente para que caiba quase tudo dentro mas não deve opor-se à qualquer ação da Natureza. Deve deixar passar o vento (ele está por ali há muito mais tempo do que nós e deve passar à vontade) e deixar que a chuva escorra naturalmente para o chão.

Em 1984, uma expedição paulista à região dos Cerros Paine e Fitzroy, na Patagônia Argentina, utilizando-se das modernas VE-24 norte-americanas, perceberam que, durante a noite fria, a condensação (resultado da respiração humana no interior da barraca) congelava-se nas paredes para, algumas horas mais tarde, começar a pingar sobre seus ocupantes. Sensação agradável, 15º abaixo de zero, uma ventania dos diabos querendo varrer tudo o que encontrasse pela frente e voce ali, com água pingando na testa. Lição número dois: TODA BARRACA CONDENSA e desse fato surgem duas correntes de opinião aparentemente divergentes mas que, no fim, acabam se dando as mãos. Uma delas, a mais tradicional, é ferrenha defensora do sobreteto e alega, com razão, que a água proveniente da condensação, escorrendo pelo mesmo, há de cair no chão, fora da barraca, evitando assim que seus ocupantes se molhem em tempo seco. A outra, mais recente, é a que defende as chamadas "super-leves" e que dão preferência ao reduzido peso final da barraca, mesmo que se tenha que apelar para o "espírito naturalista" de seus usuários. As duas correntes se completam ao formar a união de ambos os princípios — leveza e pouco volume aliados à uma boa aeração interna.

Um bom exemplo disso é o que foi vivido pelos integrantes da Expedição Argentino-Brasileira ao Cerro Mercedário (6.670m), nos Andes Centrais, em 1976. Por não disporem de outro meio de transporte a não ser os próprios pés, os participantes da Expedição optaram por barracas de, no máximo, 3 Kg de peso, pois sabiam que teriam de caminhar acima dos 5.000 metros de altitude. Foram 20 dias montando e desmontando acampamentos, às vezes sob um vento duro e gélido, com o chão sempre inclinado mas que, depois que o sol se escondia por detrás dos cumes vizinhos, proporcionava um ponto de referência, um abrigo seguro, um lugar que tinha que ser mantido a todo custo. Não se tinha a ilusão comum de que a barraca deveria esquentar, à noite. Sabia-se que nenhuma barraca pode aquecer sob uma temperatura de 20 ou 25º abaixo de zero — somente um saco de dormir adequado pode fazer isso.

Em 1978, numa excursão de aclimação ao Aconcágua, alguns escaladores paulistas dirigiram-se para a região do Cerro Plata, na provincia de Mendoza, Argentina, e utilizaram-se de uma moderna Ettore Moretti, modelo Nepal, isotérmica. A baixa altitude do acampamento base, no entanto, foi a causadora de uma fina garoa proveniente da cerração constante que, logo no segundo dia, deixou tudo encharcado, obrigando seus ocupantes a se retirarem para altitudes mais elevadas. Lição número três: a impermeabilidade de uma barraca é um dos pontos mais importantes e, embora, a grosso modo, não exista uma barraca completamente estanque, deve-se optar por aquele modelo cujo material seja mais resistente à água. Um bom adesivo vedante aplicado sobre as costuras deverão garantir ainda mais a proteção contra a água.

Os pontos mais importantes para a escolha de uma barraca, de um modo geral, são PESO TOTAL (deve-se poder carregá-lo por praticamente todo e qualquer tipo de terreno), IMPERMEABILIDADE, ESTABILIDADE À VENTOS MUITO FORTES (a barraca deve trabalhar

(continua pag. 4)

## RECOMENDAÇÕES PARA USO DE CADEIRINHA

### **AS CADEIRINHAS (OU BAUDRIER)**

São elementos de segurança, que repartem sobre grande parte do corpo o efeito do choque em caso de queda. A escolha do modelo mais adequado para uso varia de pessoa para pessoa, mas deve levar em conta sempre a qualidade do material, o desenho anatômico e a praticidade de utilização.

### **VERIFICAÇÃO DE SEGURANÇA:**

Antes e depois do uso da Cadeirainha, deve-se verificar o estado da fita e das costuras da mesma. Não hesitar em desfazer-se de uma Cadeirainha que apresente deficiências que possam reduzir sua resistência.

### **QUEDA GRAVE:**

Depois de uma queda grave, não se deve voltar a utilizar a Cadeirainha. Rupturas internas não aparentes (principalmente nas costuras) podem ser a causa de um envelhecimento precoce.

### **CONSERVAÇÃO:**

Uma Cadeirainha suja deve ser lavada com água clara e deve ser colocada para secar ao abrigo da luz em lugar arejado e seco. Não colocá-la em contato com materiais corrosivos ou agressivos. É recomendável armazenar a Cadeirainha ao abrigo do sol, principalmente na montanha.

### **PRAZO DE DURAÇÃO:**

Uma Cadeirainha, por estar sujeita a esforços constantes e frequentes, deve ser trocada anualmente ou até mesmo após uma temporada de montanha mais exigente.

### **IMPORTANTE:**

Convém recordar que a prática de escalada, alta montanha ou espeleologia, comporta riscos de acidentes que não podem ser completamente eliminados, mas que podem ser bastante reduzidos mediante:

- A eleição de um material adequado.
- O conhecimento de sua utilização
- A manutenção assídua e cuidadosa.

## CONQUISTAS SENDO REALIZADAS:

Nome: Cristal Negro (sugerido por Dominginhos)  
Localização: Paredão preto, ao lado da rota do vito  
Comprimento: Estima-se 120 metros  
Graduação: 7º Sup c/8º  
Técnica: Micro agarras, aderência  
Estilo: força e equilíbrio  
Visual: toda serra do Mar, muita pedra, poucas agarras  
Perdas: 4 martelos, energia e muito magnésio  
Investidas: por enquanto 3, estima-se mais 5  
Sistema de grampeação: alternando chapeletas e grampos perfeitos  
Quedas: espera-se muitas  
Próximos passos: transversal de mais ou menos 10 metros em micro cristais negros.  
Teor filosófico: ser o reflexo do avanço técnico no alpinismo paranaense  
Considera-se segura para quem estiver seguro  
Agradecimentos: Dominginhos, Maninho, Kavinha, ao bom nível técnico e o saco do Chiquinho  
Conquistadores: André (minhoca) e Chiquinho.

Localização: Esfinge, face norte  
Nome: ainda não denominada  
Comprimento: 80 metros  
Grau de dificuldade: ainda não classificada  
Técnicas utilizadas: micro agarras, aderência, fissura (oposição), agarras, diedro, negativo em agarras.  
Estilo: resistência, força e equilíbrio.  
Visual: crista do Abrolhos, Crista da Torre dos Sinos, frontal da Ponta do Tigre, Serra do Mar, litoral e urubus planando  
Investidas: julho de 86 (3 semanas)  
Observação: investidas iniciais em 84 e 85 na face leste (120 metros).  
Material empregado: grampos de compressão (soldados) grampos de fenda (fixos), rebites e material móvel.  
Próximas investidas: transversal de 20 a 30 metros (ligação da face leste com a norte) e parede em agarras de aproximadamente 20 metros.  
Sistema empregado: All Rope (solo) com bivaque na parede. Agradecimentos: Dominginhos, Maninho, Segundas e Jô. Guias: Du Bois



**O MAIS TRADICIONAL E CONCEITUADO  
FABRICANTE DE MATERIAL DE MONTANHA DO PARANÁ**

**MODELOS EXCLUSIVOS DE MOCHILAS E  
ROUPAS ESPECIAIS PARA ESPORTES NA NATUREZA  
MONT BLANC EQUIPAMENTOS P/ MONTANHA E ALPINISMO**

**FONE: (041) 222-9508 - CAIXA POSTAL, 8534 - CEP. 80.000  
CURITIBA - PARANÁ**

sob a ação do vento e não opor-se à ele por meio de estacas e armações rígidas) e QUALIDADE DE MANUFATURA, ou seja, o cuidado, responsabilidade e experiência prática do fabricante. Existem barracas pequenas e leves, mas cujo formato impede que o vento passe tranquilo e que acumulam água sobre o tecido, encharcando-o. Existem barracas cujo desenho é mais apropriado aos delírios meteorológicos mas que, por outro lado, são extremamente pesadas, impossibilitando que seu usuário decida-se a ir aonde bem entender, por mais distante ou próximo que seja. Uma boa barraca sempre é forte, compacta, bonita, harmoniza-se com a paisagem e inspira confiança. Os que já usaram barracas em duras condições de tempo sabem disso. E, se uma barraca é boa em plena cordilheira, seguramente servirá também àquele que não

está atrás de tão intensas emoções aquele que pára seu caiaque - à margem do rio, sentindo o corpo dolorido ou para aquele caminhante das praias e campos de nosso país.

Ar, alimento, roupa, abrigo. O último item, seguramente, merece tanta atenção quanto os demais, principalmente se você gosta de descobrir novas paisagens. Sair à procura de novos ares para os pulmões, alimento para a mente e o espírito, e poder contar com um abrigo seguro - a barraca. Nada é melhor do que caminhar pela superfície da Terra.

Adauto da Silva

## A ESCALADA EM SOLITÁRIO

Podemos deduzir sem nenhuma dúvida que quem se decide pelo alpinismo em solitário conhece bem, ou à perfeição, a técnica geral da escalada.

Por alpinismo em solitário, se entende escalar sem nenhum acompanhante as paredes de rocha ou gelo, seja qual for sua dificuldade. Devido a isto, faltam os meios de segurança derivados da presença do companheiro e, como é lógico da existência da corda de união.

Permanecer só na parede requer um esforço psicológico muito intenso e exige amplos conhecimentos da montanha, além de uma técnica de escalada perfeita.

Para chegar a tudo isto só existe um caminho: o treinamento, o treinamento constante até o esgotamento tanto em subida quanto em descida, com calor ou frio, com o objetivo de chegar ao alpinismo em solitário com uma técnica e segurança capazes de suprir a falta de companheiro, de maneira que possamos sentir em nós a segurança de conseguir superar e vencer a cada passo, fazendo uso de um estilo perfeito, com rapidez e de um modo rotineiro.

Escalar em solitário é fruto de uma vitória de ordem psicológica. Muitos excelentes alpinistas não sentem o menor desejo de escalar em solitário. Isto não é devido a que suas possibilidades técnicas sejam insuficientes, mas ao fato de que não possuem essa particular força mental que lhes ajuda a superar as paredes sem seu companheiro.

Técnica e vontade devem ir mescladas em partes iguais, pois de outro modo seremos vítimas de um desenfreado desejo de vencer sem dispor dos meios para isto. E se só dispusermos dos meios técnicos, nos faltará a vontade que nos levará a vitória.

Pude dar-me conta da importância da segurança psicológica, fazendo com meus discípulos um pequeno experimento. Num pedra a poucos do chão fiz-lhes superar uma passagem fácil. Quando perguntei-lhes se sentiam-se capazes de repetir o mesmo a trezentos metros do solo, todos me responderam que não. Não obstante, haviam superado bem a passagem, usando uma técnica suficiente para poder superar outras notoriamente mais difíceis.

O alpinista solitário deverá escalar sempre e em qualquer lugar com a idéia fixa de que a passagem que irá superar não tem dimensões; a considerará idealmente como parte de uma parede carente de altura e largura. O alpinista solitário converte-se assim numa espécie de máquina inteligente capaz de superar os passos sem ter em conta a distância a que se encontra do solo, mas sempre consciente de sua capacidade para vencer as passagens que considera superáveis.

Por isso, não há de valorizar-se nem acima nem por baixo, mas sim julgar serena e objetivamente, com espírito crítico os valores técnicos e espirituais.

Uma vez que superemos o medo a altura, nos dedicaremos a preparação técnica, o que requer um constante treinamento tanto de escalada como de descida. Durante nossos exercícios, treinaremos para aprender a descer pelo mesmo lugar por onde subimos. Começaremos primeiro por pequenas paredes fáceis e assim, de modo sistemático, para as passagens mais difíceis.

Não existe nenhuma diferença técnica entre a ascensão em solitário ou acompanhado, pois a técnica em si é a mesma, entretanto, devemos ter em mente que estando sós, não teremos companheiro que nos obrigue a esperar. Por isso, esse tempo economizado poderá ser aproveitado no descanso, o ritmo de escalada deverá ser mais lento que o normal, embora mais contínuo. Subir constantemente constitui uma carga psicológica muito intensa e por isso as paradas permitem o relaxamento da tensão nervosa. Tudo isto exige muito treinamento, grande capacidade respiratória e uma resistência maior que a necessária para uma simples escalada formando parte de uma cordada. O alpinismo solitário não significa somente a escalada de vias famosas, mas também o gozo integral de escaladas que proporcionem grandes satisfações ao permitir-nos saborear cada metro das paredes que as compõem.

É uma grande verdade que levar um companheiro a nosso lado proporciona a segurança da sua presença, mas a escalada em solitário oferece o incomparável prazer de permanecer-mos sós na parede imensa que estamos superando, nos dá uma mostra de tudo quanto o homem, esse pequeno ser minúsculo e insignificante, pode fazer utilizando sua força e inteligência.

Escalar em solitário constitui um grande prazer; o cérebro, o coração, os músculos, tudo está ao serviço deste homem que desafia uma natureza mil vezes superior a ele, uma natureza que as vezes se desencadeia para submeter a duríssimas provas toda sua resistência e sua técnica.

Devemos partir recordando em todos os momentos, que a montanha ensina a viver não a morrer, e que a morte na montanha é vã e injusta, é um sacrifício inútil.

N. do T.: Na época em que foi escrito este artigo, os recursos técnicos à disposição dos alpinistas eram bem mais limitados do que atualmente, o que engrandece mais ainda a obra destes escaladores solitários.

Cesar Maestri

### EXPEDIENTE:

#### INFORMATIVO MONT BLANC

PUBLICAÇÃO DA MONT BLANC EQUIPAMENTOS PARA ALPINISMO, MONTANHISMO E CAMPING

Rua 24 de Maio, 463 - Fone: 222-9508 - Curitiba - PR.

RESPONSÁVEL PELA EDIÇÃO: EDSON STRUMINSKI

COLABORAM NESTA EDIÇÃO: ADAUTO DA SILVA (MANASLU EQUIPAMENTOS), ANDRÉ LUIS DE LIMA

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA: CATÁLOGOS BERGHAUS, ALPINISMO MODERNO, GIANCALO DEL ZOTTO, PETZL TECHNIQUE, AU VIEBX CAMPER (CATÁLOGO No. 1 - 1983)

TIRAGEM: 2.000 EXEMPLARES