

ROTEIRO de *Aventura*

ACONCÁGUA

NO TOPO DAS AMÉRICAS



www.roteirodeaventura.com.br

SÍMBOLOS DOS MAPAS

Dormir

-  Hotel
-  Hostelling Internacional
-  Pousada
-  Casa, Residência
-  Refúgio
-  Camping

Atividades

-  Trekking, Caminhada
-  Caverna
-  Bicicleta
-  Moto, motocross
-  Caique, remo
-  Mergulho
-  Escalaminhada
-  Escalada, alpinismo

Transporte

-  Carro
-  Caminhão
-  Ônibus
-  Teleférico
-  Balsa
-  Catamarã
-  Trem
-  Avião
-  Posto de Combustível
-  Parada de ônibus

Detalhes Geográficos

-  Cidade
-  Vilarejo

Dia 2 → O início de um dia

— · — · — Fronteira Internacional

— — — — — Nosso Trajeto

Informações

-  A nossa escolha
-  Agência de Turismo
-  Igreja, Catedral
-  Padaria
-  Chuveiro Público
-  Compras, Lojas
-  Restaurantes
-  Lavanderia
-  Museu

Natureza

-  Montanha
-  Reserva Nacional
-  Jardim
-  Animais Selvagens
-  Água Termal
-  Geiser
-  Guarda Parque
-  Mirante

Serviços

-  Alfândega, Aduana
-  Caixa Eletrônico
-  Casa de Câmbio
-  Informação Turística
-  Telefone
-  Correio
-  Hospital
-  Internet

-  Paso, passagem em grande altitude

CAMBIO

Para esta viagem você utilizará 5 moedas: Real (R\$), Dólar (US\$), Peso Chileno (CLP), Peso Boliviano (BOB) e Peso Argentino (ARS).

Chile -----	52.750 CLP -----	100 US\$
Argentina -----	380 ARS -----	100 US\$
Real -----	180 R\$ -----	100 US\$

FRASES ÚTEIS

¿Cómo te llamas? - ¿Cuál es tu nombre?
Como se chama?

Me llamo...(seu nome)
Me chamo.. ..

Muchas gracias.
Muito obrigado.

De nada.
De nada.

Confira mais frases na página 42.

ESCALA DE PREÇOS

- A** Alto: +50\$
- M** Médio: 15 à 50\$
- E** Econômico: -15\$

QUANDO IR

Baixa temporada: de 15 a 30 de novembro e 21 de fevereiro a 15 de março.

Média Temporada: de 1 a 14 de dezembro e de 1 a 20 de fevereiro.

Alta temporada: de 15 de dezembro a 31 de janeiro.

O preço da taxa de entrada no parque para escalada (20 dias) também varia de US\$ 150 a US\$ 470 de acordo com estes períodos. *Preços aproximados, calculados em dólares americanos.

O editor

O Roteiro de Aventura Aconcágua - No teto das Américas - foi idealizado para auxiliar e motivar montanhistas que estejam se preparando para escalar a maior montanha das Américas. Ele servirá como uma ferramenta a mais de informações.

Este ROTEIRO é destinado à pessoas com experiência em Alta Montanha e que busquem fazer sua escalada com guias locais ou como participante de uma expedição experiente. Numa viagem de aventura, imprevistos sempre podem acontecer e o Portal Extremos não se responsabiliza por possíveis danos resultantes das sugestões aqui apresentadas. Seja consciente, pratique aventura segura.

Aventurar-se pelo mundo
o mais puro significado de
liberdade.

Apesar do autor deste ROTEIRO não ser um alpinista, André Dib já se aventurou por muitas montanhas e vulcões na América do Sul e sempre acompanhado por guias locais ou como membro de alguma expedição.

Para quem não é montanhista, aproveite este Roteiro de Aventura para fazer um trekking até o Acampamento Confluencia ou no máximo até o Acampamento Plaza de Mulas, mas sempre acompanhados com guias locais ou com algum grupo experiente.

Estar em meio a Cordilheira dos Andes e aos pés da maior montanha fora da Cordilheira do Himalaia é um prazer para poucos.

Aproveite mais um Roteiro de Aventura publicado pelo Portal Extremos, mas faça como nós, um guia deve lhe auxiliar para montar o seu cronograma, a sua planilha de custos e parte do seu roteiro e lógico pode lhe auxiliar em alguns momentos de sua viagem. Mas lembre-se, você deve fazer a sua própria aventura, seguir novos caminhos, encontrar novos destinos e assim você acaba criando a sua própria história.

Acima de tudo, divirta-se!

Elias Luiz

Editor Chefe

Mapa

Como chegar

A cidade base, para se chegar ao Parque Provincial do Aconcágua, é Mendoza, pelo Aeroporto internacional de Pumerillo, muito movimentado, especialmente entre novembro e março, onde turistas de todo o mundo chegam em busca das várias opções de atividades Outdoor, entre Trekkings pela cordilheira, raftings, da trilha que leva a maior montanha das Américas, ou simplesmente em busca de um bom vinho, na charmosa cidade que margeia os Andes. Existem duas principais rotas aéreas, a partir de São Paulo. Uma, é pela Argentina, via Buenos Aires, de onde pode se tomar vôos regulares para Mendoza, e a outra é pelo Chile, via Santiago. Vale uma pesquisa de preços, já que os preços variam entre R\$800,00 e R\$2000,00 (ida e volta) dependendo da época da compra, ou das promoções disponíveis.

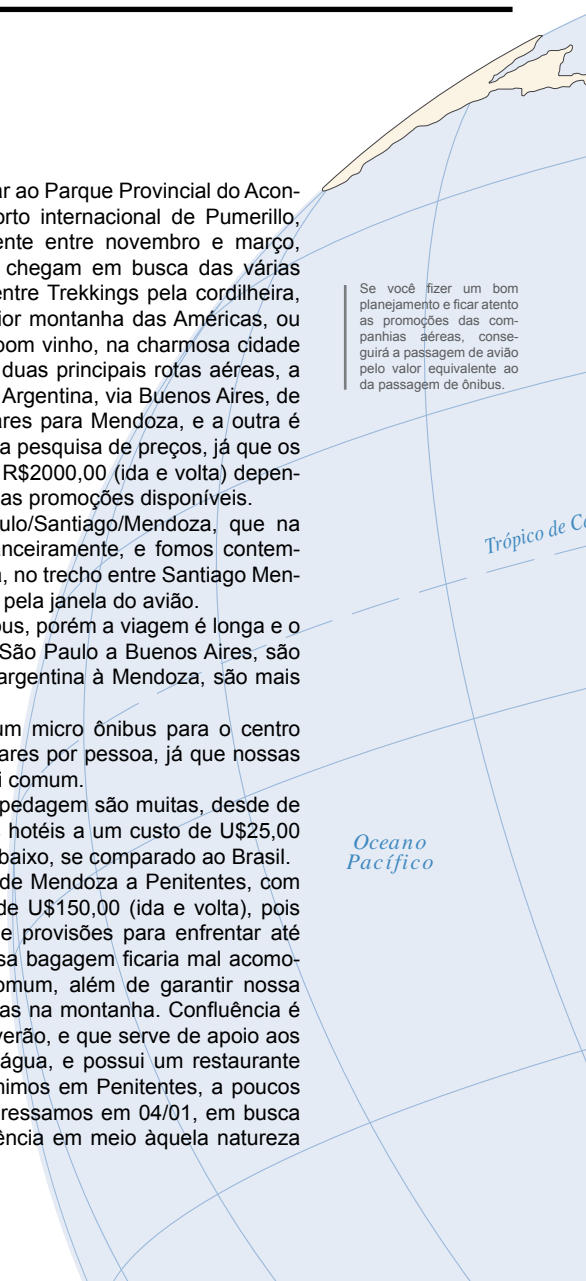
Optamos pela rota São Paulo/Santiago/Mendoza, que na ocasião era compensadora, financeiramente, e fomos contemplados com a vista do Aconcágua, no trecho entre Santiago Mendoza, que se expunha soberano, pela janela do avião.

Também é possível ir de ônibus, porém a viagem é longa e o preço nem compensa tanto. De São Paulo a Buenos Aires, são cerca de 32 horas, e da capital argentina à Mendoza, são mais 14 horas.

Do aeroporto, seguimos num micro ônibus para o centro da cidade, a um custo de 12 dólares por pessoa, já que nossas bagagens não caberiam num táxi comum.

Na cidade as opções de hospedagem são muitas, desde de albergues de U\$6 a confortáveis hotéis a um custo de U\$25,00 por pessoa, que é relativamente baixo, se comparado ao Brasil.

Optamos por fazer o trecho de Mendoza a Penitentes, com transporte privado, a um custo de U\$150,00 (ida e volta), pois tínhamos muitos equipamentos e provisões para enfrentar até 20 dias na montanha, e toda essa bagagem ficaria mal acomodada num serviço de ônibus comum, além de garantir nossa volta, cansados, depois de 17 dias na montanha. Confluência é uma pista de esqui, fechada no verão, e que serve de apoio aos viajantes que seguem ao Aconcágua, e possui um restaurante e várias opções de pouso. Dormimos em Penitentes, a poucos quilômetros do parque, onde ingressamos em 04/01, em busca do sonho do cume, e da experiência em meio àquela natureza intensa.



Se você fizer um bom planejamento e ficar atento as promoções das companhias aéreas, conseguirá a passagem de avião pelo valor equivalente ao da passagem de ônibus.

Trópico de Câncer

Oceano Pacífico





Cume

O cume sul diante dos olhos evidencia os fatos: O topo da América se se aproxima.



Parque Nacional Aconcagua

A Laguna Espejo, marca o início da longa jornada até o cume.



Acampamento Berlin

Acima de Nido, a Natureza hostil vai penerando os intentos.



Travessia

A travessia, é um dos pontos mais difíceis da ascensão, pela exposição do montanhista ao frio e às rajadas de ventos.



Subida ao Cerro Bonete

A ascensão ao Cerro Bonete é uma boa opção para a adaptação do organismo à altitude.



Aconcágua ao fundo

Algumas caminhadas são fundamentais para a aclimação antes do ataque final.



Nido de Condores

No acampamento avançado chamado de Nido de Condores, as expedições ficam expostas a ventos que atingem facilmente 120 km/h.



Playa Ancha

Um Trekking de mais de 30 km, pela Playa Ancha, separa Plaza de Mulas (Acampamento Base), da portaria do parque.



Acampamento Berlin

No acampamento Berlin, montanhistas aguardam uma brecha do tempo, para o ataque final.



Caminho a Plaza Francia

No caminho até Plaza Francia, gramíneas multicoloridas se estendem pelo estéril solo pedregoso.



Glaciar Horcones Superior

O parque é ornamentado por centenas de picos nevados

O autor

ANDRÉ DIB

André Dib, se iniciou tarde no estilo de vida outdoor. Até os 25 anos nunca havia feito um trilha. Subiu sua primeira montanha no parque Nacional de Itatiaia em 2000, e de lá pra cá não parou mais.

Fotógrafo há apenas 8 anos, compõe matérias para as principais revistas de natureza, esporte e aventura do país, além de produzir imagens para catálogos publicitários e campanhas institucionais, sempre abordando o tema Outdoor. Hoje, já é colaborador do seleto time da Getting Imagem, um dos maiores bancos de imagens do mundo. E está lançando seu próprio Banco de imagens, o Stok Adventure, criando uma linguagem própria, e incluindo a natureza e o esporte Outdoor como tema principal.

Hoje procura dar suporte ao mercado publicitário e editorial, nesse sentido. Dib subiu sua primeira montanha nevada em 2002, e fez alguns cursos práticos de escalada em gelo no Parque nacional Condoriri, e no Huayna potosí, na Bolívia. Já subiu algumas montanhas com mais de 6 mil metros de altitude, entre elas o Aconcágua, em Janeiro de 2010. No Brasil, participou de diversas viagens e expedições, como o Pico da Neblina, em 2007, e o Monte Roraima, onde já esteve 3 vezes, fazendo imagens aéreas e por trilhas.

A força das imagens produzidas “in loco”, a natureza pulsante e a maneira como o ser humano se encaixa nela tornaram-se a marca da trajetória do fotógrafo. Seja a 6 mil metros, nos escarpados picos andinos, ou na umidade verde da Amazônia.



Índice

Guia rápido	2
O editor	3
Mapa	4
Fotos	6
O autor	12
Aconcágua	14
Face Sul	14
Mapa	15
Acampamento Base	16
Aclimação	16
A ascensão	16
Quando ir	18
Como chegar	18
O que levar	18
Equipamentos básicos	18
Prepara físico	19
Duração	19
O que contratar	19
Quem pode chegar lá	19
Perfil	19
Restrições	19
Quanto custa	20
Quais os riscos	20
Chances de sucesso	20
Quem leva no Brasil	20
Os efeitos da altitude	21
Dicas para uma boa aclimação	22
Proteja-se do frio	22
Proteja-se da radiação solar	22
Camadas	24
1ª Camada	24
2ª Camada	26
3ª Camada	28
Camada de meias	30
Check-list	32
Carona	36
Organizando a mochila	38
Acessórios	40
Idioma	42
Fotos	46
Próximos lançamentos	49

Parque Provincial do Aconcágua

Ao chegarmos à portaria do parque, de onde já conseguíamos contemplar o “gigante”, apresentamos nossas permissões de entrada e seguimos em direção ao primeiro acampamento do trajeto mais conhecido, chamado de “Rota Normal”. O Cerro Aconcágua, por ser a montanha mais alta das Américas, figura no circuito dos Sete Cumes - que consiste na escalada da maior montanha de cada continente. Por isso, instiga o imaginário de milhares de montanhistas de todos os cantos do mundo, seduzidos pela chance de se aventurarem no mais colossal cerro andino. Assim como eles, seguimos rumo ao “Sentinela de Pedra” (como é conhecido no dialeto Aymará) por uma trilha que acompanha o vale do Rio Horcones, entre imensos paredões de rochas avermelhadas, em centenas de semitons, num colorido magnífico. Chegamos a Confluência em cerca de duas horas sob uma temperatura agradável e levantamos acampamento por entre dezenas de barracas coloridas, que recriavam uma cidade aos pés da cordilheira a 3.400 metros de altitude. Agitado, o lugar fervilhava ao som dos mais distintos idiomas.

A temporada do Aconcágua inicia-se em 15 de novembro e termina em 15 de março.

A Lendária Face Sul

Nosso primeiro objetivo para aclimação estava a 4.300 m de altitude, em Plaza Francia. Levantamos cedo e percebemos que a brisa aprazível do dia anterior começava a se modificar, tornando nossos anoraques indispensáveis no caminho. O percurso seguia ao longo de uma infundável rampa espremida por um grande corredor rochoso em um desnível considerável até nosso destino.

Em pouco mais de duas horas, porém, chegamos ao mirante da lendária Parede Sul do Aconcágua. A montanha projetava-se aos céus subitamente, expondo-se como uma imensa muralha branca de gelo, com cerca de três quilômetros de altura, que nos dava a exata dimensão da nossa pequenez diante da natureza à nossa volta. Plaza Francia é o local de acampamento dos poucos andinistas que se arriscam pela Parede Sul, uma escalada técnica de extrema dificuldade, com passagens em gelo e rocha. A ousada empreitada já vitimou dezenas de escaladores de renome, entre eles os brasileiros Mozar Catão, Othon Leonard e Alexandre de Oliveira, em 1998, quando foram surpreendidos por uma avalanche. Vítor Negrete e Rodrigo Raineri deixaram seus nomes na história da montanha ao escalarem essa rota, em 2002, vivendo sete dias intensos na parede para vencer o obstáculo, quando ficaram conhecidos entre os melhores escaladores do mundo. Para nós, simples mortais, resignados, restou-nos a contemplação.

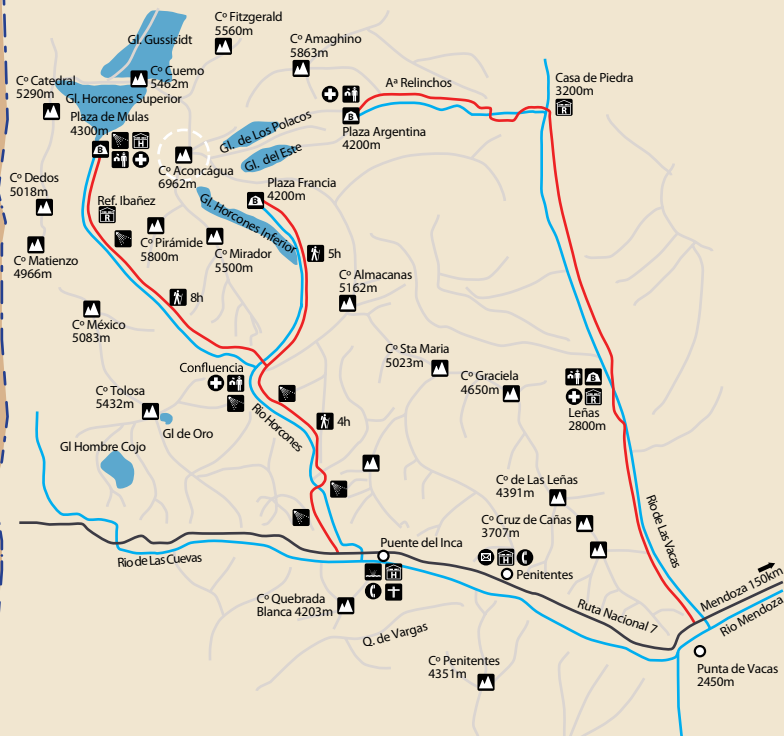
Parque Provincial Aconcagua

5 km
2 mi



CHILE

ARGENTINA



Acampamento Base Plaza de Mulas

Começamos o dia caminhando sob uma temperatura agradável, para vencer um longo e cansativo trecho de 30 km até Plaza de Mulas, acampamento aos pés da montanha. Seguidos por algumas expedições, atravessamos uma ponte pênsil, sustentada por cabos de aço, que dava passagem sobre as corredeiras barrentas e traiçoeiras do Rio Horcones e subimos uma pequena colina de onde se avistava o grande corredor cercado por cumes pontiagudos que atingiam facilmente os cinco mil metros. Abria-se então em uma passagem ampla, de espaços largos, conhecida por Playa Ancha. O caminho seria tedioso, não fosse a diversidade de plantas ralas e flores amarelas que quebravam a insistente aridez do terreno. O verde se estendia por dezenas de quilômetros expostos em gramíneas multicoloridas, salpicadas pelo solo estéril em uma formidável alquimia da natureza. Para quem pretende conhecer o Aconcágua, sem ascendê-lo, uma excelente opção são os trekkings disponíveis na Reserva. Em um dia pode-se conhecer as lagunas na entrada do parque, ou arriscar uma caminhada até Confluência. Com três dias pode-se visitar a Plaza Francia e a lendária Face Sul, podendo estender o trekking até Plaza de Mulas para sentir um pouco mais o ambiente das expedições. É possível ainda fazer uma travessia de vários dias, subindo pelo Vale do Rio Horcones, contornando a montanha pelo flanco norte e descendo pela Quebrada de Vacas, podendo contemplá-la de todos os ângulos, percorrendo uma grande extensão do parque, que com suas centenas de picos nevados, é a própria síntese da beleza. Após o longo trecho desgastante, o caminho nos levou a uma exaustiva ladeira, conhecida como Costa Brava. Chegamos a Plaza de Mulas (4.200 m) no meio da

tarde, cansados, e nos acomodamos no refúgio, fechando a primeira etapa da viagem.

Aclimação

Já na base da montanha, começamos a seguir sistematicamente nosso plano de aclimação, subindo cada dia mais alto e dormindo em altitudes mais baixas, alternadamente, para adaptação progressiva ao ar rarefeito. Escolhemos o Cerro Bonete, com quase cinco mil metros de altitude, como a primeira montanha a ser superada. A ascensão tecnicamente tranquila é uma boa opção no processo de aclimação. Em cerca de três horas, vencemos o desnível de 700 m e com o clima mais ameno, pudemos ficar mais de uma hora no cume, descansando a uma altitude considerável diante de uma vista magnífica. A leste, vislumbrávamos a grande massa branca de gelo, que cobria a cordilheira em território chileno. A oeste, tínhamos, imponente e convidativa, a grande parede rochosa do Aconcágua. Voltamos para o acampamento em Mulas e descansamos no dia seguinte, deixando o corpo se acostumar com o ar rarefeito. Após o dia de descanso, partimos para o Cerro Catedral (5.500 m). Chegamos a cinco mil metros de altitude, mas não passamos pelas rampas de natureza friável, que levavam ao cume, com rochas decompostas, que esfarelam-se nas mãos. Descobrimos mais tarde, que tínhamos seguido o lado oposto da trilha principal, graças a informações erradas que tivemos com alguns guias no refúgio. De qualquer maneira, o esforço contribuiu bastante com nossa adaptação à altitude.

A Ascensão

Após cinco dias no acampamento base, nos sentíamos preparados para o início de nossa ascensão. Estávamos aclimatados e confiantes, porém o otimismo es-

condia a evidência dos fatos. A montanha nessa temporada teimava em exibir toda sua ira e expunha os viajantes a temperaturas que atingiam 30°C negativos nos acampamentos mais avançados, chegando até 40 negativos acima dos seis mil metros. Segundo relatos, os ventos estavam alcançando facilmente 120 km/h. Não por acaso, a porcentagem de sucesso ao cume registrava apressivos 20%, nessa temporada. Porém, como nem todos sucumbiam, estávamos seguros e pedíamos passagem ao majestoso pico. Rumamos ao acampamento avançado num infundável alicive rochoso exposto em todo seu vigor, projetando-se no colo norte da montanha. Passamos por Plaza Canadá, onde algumas barracas se espremiavam protegidas por uma grande rocha em formato piramidal, e seguimos subindo num ziguezague contínuo, atravessando largos trechos de pedras de gelo pontiagudas em forma de lanças paralelas, conhecidas como “penitentes”. Levamos quatro horas e meia para vencer o desnível de 1.000 metros até nosso acampamento a 5.400 metros, conhecido como Nido de Condores, um grande terreno desprotegido e assolado por ventos constantes, que serve de base para as expedições em busca do cume. Ali, as dificuldades aumentaram consideravelmente. A partir desse ponto, senti que a montanha separa naturalmente quem está ou não preparado para vencê-la. Problemas maiores como o Mal Agudo da Montanha – MAM (ver pag. 21) – tornam-se mais frequentes nessa altitude, fazendo com que muitas expedições tenham de voltar. A patrulha de resgate já havia socorrido mais de 100 pessoas naquela temporada, segundo Antonio Ibaceta, chefe da Polícia de Resgate de Alta Montanha. Destas, 22 corriam riscos de amputação por congelamento e necrose e algumas ainda corriam risco de morte. Mas, como toda conquista guarda sua cota de

sacrifício, mantivemo-nos firmes e a caminho. Penso que as dificuldades encontradas na montanha nos fazem crescer e aprender a enfrentar nossos problemas diários com mais serenidade através de lições que só podemos compreender quando estamos diante de alguma circunstância crítica. Partimos para Berlim (5.900 m), último acampamento antes do ataque final. Sentíamos-nos fortes e preparados para a ascensão ao cume e a sensação de estar àquela altura, prontos para atingir o destino almejado, tinha um gosto muito especial. Quando estávamos perto de tentar a subida, porém, fomos surpreendidos por uma nevasca que durou três dias, nos colocando em uma espera bastante exaustiva. Nesse período, juntaram-se ao grupo dois outros brasileiros que havíamos conhecido dias antes, Rubens Antunes e Carla Tanaka, e que nos acompanhariam até o final. Na madrugada do dia 17 de janeiro, depois de 13 dias vivendo intensamente a montanha, o tempo deu uma trégua. Acordamos sob uma “agradável” temperatura de 14°C abaixo de zero, embora a noite, sem luar, ocultasse as trilhas encobertas pela nevasca dos dias anteriores, dificultando ainda mais nossa estratégia. Começamos a caminhar por volta das cinco da manhã, seguindo os passos de outros dois andinistas, membros da Brigada de Montanha do Exército Argentino, que havíamos conhecido um dia antes. As lanternas frontais iluminavam a rota e o silêncio era rompido pelo som contínuo das passadas sulcando o gelo, que marcava o ritmo do grupo numa repetição cadenciada e hipnótica. Todos se afastaram e cada um foi ganhando altura a seu tempo. Em Independência (6.400 m), um antigo refúgio abandonado usado para emergências, com os primeiros raios de sol colocamos os crampons (equipamento indispensável para ascensão em gelo) e seguimos para a chamada “travessia”, um longo trecho

sinuoso na crista da montanha exposto e varrido por ventos impetuosos que atiram com frequência os montanhistas ao chão. Duzentos metros acima, alcançamos a "Canaleta", uma rampa empinada e cansativa, com um desnível de 400 m, talvez o maior desafio do Aconcágua, onde a cada passo a altitude se impõe. Pouco a pouco fomos vencendo o obstáculo enfadonho. Enquanto admirávamos os escarpados rochosos cobertos de neve, eu sentia uma estreita relação entre nós, percebendo ainda mais a montanha e a liberdade a que essa busca nos remete. Por alguns segundos senti a vida como um presente. Por volta das 14 h chegamos ao cume, eu e o Rubens, meu novo amigo, e um pouco mais tarde chegaram os outros companheiros. Abaixo dos nossos pés, víamos a grande cadeia rochosa e centenas de picos nevados estendendo-se pela imensidão da Cordilheira dos Andes. A cruz de metal, ornamentada por bandeirolas coloridas, fincada respeitosa-mente no alto, anunciava a conquista. O cume sul diante dos olhos evidenciava os fatos. Estávamos no topo da América.

Quando ir

A temporada no Aconcágua inicia-se em 15 de novembro e termina em 15 de março, dividindo-se em: Baixa temporada: de 15 a 30 de novembro e 21 de fevereiro a 15 de março. Média Temporada: de 1 a 14 de dezembro e de 1 a 20 de fevereiro. Alta temporada: de 15 de dezembro a 31 de janeiro. O preço da taxa de entrada no parque para escalada (20 dias) também varia de US\$ 150 a US\$ 470 de acordo com estes períodos. *Preços aproximados, calculados em dólares americanos.

Como chegar

A cidade de Mendoza, a 760 metros de altitude, é o ponto de partida para quem pretende chegar ao Parque Provincial do

Aconcágua. Na cidade é possível comprar ou alugar equipamentos e contratar alguns serviços, como guias, transporte, mulas etc. O acesso ao parque é pela rota nacional Número 7, que corta a Cordilheira em direção ao Chile. Pode-se optar pelo transporte coletivo, pelo Expresso Uspallata, com saídas diárias de segunda a sexta, ou por transportes privados, que chegam a custar até US\$150 (preço fechado da van), o que é uma boa opção para grupos maiores, com muitos equipamentos e provisões. Percorre-se cerca de cento e oitenta quilômetros, em aproximadamente três horas e meia até Penitentes, uma estação de esqui com várias opções de hospedagem. De lá são seis quilômetros até a entrada do Parque pela Quebrada do Rio Horcones.

O que levar Alimentação

A Liofoods, empresa pioneira no país na produção de alimentos liofilizados, conta com um processo tecnológico de desidratação que mantém a forma, a cor e, principalmente, o sabor original dos alimentos, diminuindo o peso e conservando a comida em temperatura ambiente por anos. Enviaram-nos os produtos de acordo com nossas necessidades, individualizando as porções preparadas por nutricionistas, levando em questão a altitude e a necessidade calórica calculada dia a dia.

Equipamentos básicos

- Botas de trekking; gorro; balaclava; óculos de sol; bastões de caminhada; luvas.
- Botas duplas, compostas por duas estruturas distintas: a interna, fabricada com material isotérmico e a externa, de plástico com solado rígido e encaixe para crampons.
- Crampons: estrutura metálica que se encaixa nas botas, composta por pontas que dão estabilidade a escaladas e travessias em gelo.

- Polaina: tecido resistente, de goretex, colocada por cima da calça e das botas, evitando a entrada de neve e pedras nos calçados.
- Roupas: dispostas em camadas, compostas por um tecido mais fino, conhecido como underwear ou segunda pele, um tecido de polartec mais grosso, jaqueta de duvet (plumas de ganso) e anorake de goretex com capuz.
- Saco de dormir (-30°C); barraca quatro estações; isolante térmico; lanterna frontal (de cabeça).
- Fogareiro de benzina ou a gás.

Preparo físico

A ascensão ao Aconcágua pela rota normal não exige grandes conhecimentos técnicos, no entanto, é preciso ter consciência que é uma montanha com quase sete mil metros, com clima instável e temperaturas extremas. É uma montanha fisicamente exigente, que incorpora a logística das grandes expedições aos gigantes do Himalaia e às montanhas de oito mil metros. É fundamental manter-se em constante treinamento, intensificando-o próximo à expedição. Lembre-se que um bom condicionamento físico é fundamental.

Duração

Programe-se para subir a montanha usando os 20 dias que a taxa de entrada lhe dá direito, pois o clima é instável e a aclimação varia de pessoa para pessoa, podendo exigir mais dias que o esperado. Um banho quente no refúgio em Plaza de Mulas custa US\$10 por 7 minutos. Apesar de caro é um bom investimento para levantar a moral, especialmente após os dias mais exigentes. Levamos 13 dias para ascender da portaria do parque ao cume e 2 para descer. Não fizemos outras montanhas de aclimação e também não contratamos guias.

O que contratar

Serviços que utilizamos da Inka Transporte Mendoza/Penitentes/Entrada do Parque; Mulas para transporte de equipamentos (de Penitentes a Plaza de Mulas); Refúgio de montanha (5 noites com jantares inclusos); Mulas para o retorno dos equipamentos a Penitentes.

Quem pode chegar lá

em tese, qualquer um que esteja em boas condições físicas, que goste de caminhar em ambientes naturais e se empenhe em superar esse desafio.

Perfil

pessoas na faixa de 30 a 50 anos que, pela maturidade, demonstram ter mais predisposição para trabalhar em grupo e paciência para esperar o organismo se aclimatar. São praticantes de alguma atividade física regular como corrida, pedalada ou musculação, entre outras, e têm em comum o grande desejo de sentir a altitude pulsar nas veias. Embora não seja exatamente um pré-requisito, se o indivíduo já está acostumado a fazer longas caminhadas em trilhas de montanha, as chances de sucesso aumentam.

Restrições

algum problema particular de saúde, a falta de preparo físico, a falta de costume de fazer trilhas em ambientes naturais, dificuldades de adaptação a grupos heterogêneos.

Quanto custa?

Depende dos custos na Argentina, onde é necessário alugar alguns equipamentos e contratar serviços de montanha como mulas para transporte de carga até o campo base, barraca refeitório e adquirir as próprias refeições. Outro custo considerável é o das roupas e equipamentos

pessoais que o candidato terá que adquirir. Em média, gasta-se ao todo por volta de US\$ 4.500, incluindo o deslocamento aéreo até Mendoza. Lembramos que ano a ano, os preços referentes à permissão de entrada no parque, hotéis e refeições na montanha têm aumentado (mesmo em dólares) e variam também de acordo com a temporada. Quanto aos guias, quando o grupo é pequeno, o custo é maior, mas o índice de cume é bem mais alto

Quais os riscos

Devido à altitude, ao ar rarefeito e às bruscas mudanças de temperatura, o risco de congelamento, de edemas pulmonares, de edema cerebral ou mesmo de acidentes fatais não deve ser subestimado.

Chances de sucesso

quando se está em grupos guiados, os fatores impeditivos de alcançar o cume são o mau tempo, a não adaptação à altitude no período proposto, a falta de sintonia com o ritmo do grupo e até a decepção com relação à realidade da expedição (há quem acabe concluindo que aquilo não era exatamente o que procurava). Ainda assim, vale arriscar. Da minha experiência guiando montanhistas ou novatos ao Aconcágua, a alegria de vê-los no cume da maior montanha das Américas, sempre me faz lembrar a emoção de quando cheguei pela primeira vez ao topo do Aconcágua subindo pelo Glaciar do Polacos – janeiro de 1986 - e de como sucumbi à paixão pela alta montanha.

Quem leva no Brasil?

Há várias agências de turismo alternativo e alguns guias particulares que oferecem a oportunidade de expedições guiadas. Grade VI , Fernando Cruz, o guia Pauletto.

O Oxigênio e os Efeitos da Altitude

O oxigênio que respiramos é fundamental para a manutenção de nossas funções vitais. Para que isso aconteça corretamente, nosso organismo depende da concentração do oxigênio na atmosfera, do esforço dos pulmões e da atividade das hemácias, que são as células do sangue responsáveis pela absorção, transporte e distribuição do oxigênio para todos os nossos órgãos.

À medida que subimos, o ar fica cada vez mais rarefeito e a pressão parcial do oxigênio diminui, ou seja: por mais que damos uma “boa respirada”, nossos pulmões são preenchidos com uma quantidade cada vez menor de oxigênio. A partir dos 2.500 m de altitude, o corpo é estimulado a desenvolver mecanismos que compensem a escassez do oxigênio: o coração passa a bater mais rápido (para enviar mais sangue aos tecidos), respiramos com mais frequência (para absorver mais oxigênio através dos pulmões), a medula óssea é estimulada a produzir mais hemácias e a pressão dos vasos sanguíneos aumenta.

Esse processo de adaptação ao ar rarefeito é conhecido como aclimação, acontecendo de forma lenta e gradual. Costuma levar alguns dias (dependendo do metabolismo de cada indivíduo), até que o corpo consiga produzir hemácias suficientes e se congeadaptar ao ar rarefeito. Durante essa fase, sintomas como falta de ar, dor de cabeça e redução do apetite são comuns, mas temporários.

Algumas pessoas são geneticamente predispostas a aclimatar-se com mais facilidade do que outras. Acredita-se também que indivíduos previamente expostos a grandes altitudes consigam aclimatar-se com mais rapidez, como se o organismo desenvolvesse uma “memória de resposta” perante a diminuição do oxigênio.

Já o Mal Agudo da Montanha é o nome dado aos sinais e sintomas provocados pela dificuldade de adaptação ao ambiente de baixa pressão de oxigênio, o que geralmente provoca dor de cabeça intensa, falta de ar constante, insônia, perda de apetite, cansaço, náuseas, tosse e vertigem. Nos casos mais graves, pode haver edema pulmonar e cerebral (provocado pelo extravasamento de líquido do interior dos vasos sanguíneos diretamente para os pulmões e cérebro), perda da consciência e morte.

Além disso, como o frio em alta montanha é intenso, é grande o ris-

co de congelamento de extremidades (mãos, pés, orelhas e nariz), tanto pela exposição direta às baixas temperaturas, quanto pela redução do fluxo sanguíneo para essas regiões, já que o organismo prioriza a irrigação de sangue para o cérebro, rins, coração e pulmões, protegendo o funcionamento desses órgãos vitais.

Dicas para uma boa aclimação

- Aumente a ingestão de líquidos; a hidratação constante é a base para uma boa aclimação, já que diminui a viscosidade sanguínea e melhora a circulação das hemácias, reduzindo inclusive o risco de congelamento de extremidades e de sangramentos oculares (hemorragias retinianas);
- Evite automedicação; algumas medicações conhecidas pelos montanhistas (acetazolamida e dexametasona) devem ser evitadas, pois podem provocar desidratação ou ocultar sintomas graves do Mal Agudo da Montanha; • Faça refeições regulares;
- Evite bebidas alcoólicas;
- Programe ascensões graduais durante o dia e durma em altitudes mais baixas; • Intercale períodos de descanso entre os dias de subida. Se os sintomas do Mal Agudo da Montanha aparecerem, desça e descanse. O problema pode afetar qualquer montanhista, independente de seu estado físico, treinamento ou experiência, e, se não for tratado a tempo, pode provocar a morte.

Proteja-se do frio

- Esteja bem aclimatado e hidratado; uma boa aclimação é fundamental na prevenção de congelamentos;
- Fique atento às mãos, pés, orelhas e nariz, que congelam com facilidade; use gorro, balaclava, luvas modelo “mitons” e meias de boa qualidade. Existem “sa-

chês” que, colocados dentro de luvas e botas, geram calor por algumas horas, mantendo as extremidades aquecidas;

- Roupas e sacos de dormir produzidos com penas de ganso são muito eficientes contra o frio; • Cuidado: luvas e botas apertadas reduzem a circulação sanguínea e aumentam o risco de congelamento;

- Use botas duplas e polainas, que mantêm os pés aquecidos e protegidos da neve e do gelo;

- O uso de roupa “corta-vento” é essencial; o vento potencializa a ação do frio, provocando redução rápida da temperatura corporal (hipotermia).

Proteja-se da radiação solar

A radiação solar em altitudes elevadas facilita o aparecimento de queimaduras na pele e nos olhos.

- Use gorro, chapéu ou boné;
- Aplique protetor solar em intervalos regulares;
- Utilize óculos de sol com proteção ultravioleta (UV) e dê preferência aos modelos desenvolvidos especialmente para montanha (mais escuros e com proteção lateral).

Resgates em alta montanha geralmente são complicados, a maioria deles envolve problemas de saúde que poderiam ser evitados.

QUEM LEVA?

Expedição Aconcagua - Rota Normal



Trekking ao Campo Base do Aconcagua



Expedição Duas faces do Aconcagua



GRADE6

grade6.com.br

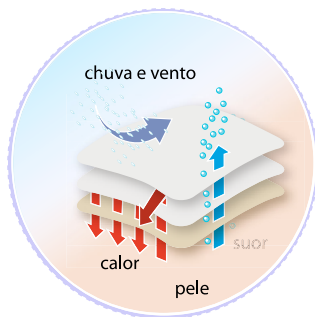
1ª Camada

INTERNA

A principal função das roupas dessa camada (também conhecida como Base Layer, Segunda Pele ou Underwear) é retirar o suor da superfície da pele, transferindo-a para a superfície externa do tecido, mantendo seu corpo seco e em temperatura estável.

Outros aspectos relevantes são baixo peso e volume, que proporcionam maior liberdade de movimentos. Além disso, é fácil de lavar, possui rápido tempo de secagem e não precisa passar, consumindo menos tempo e energia.

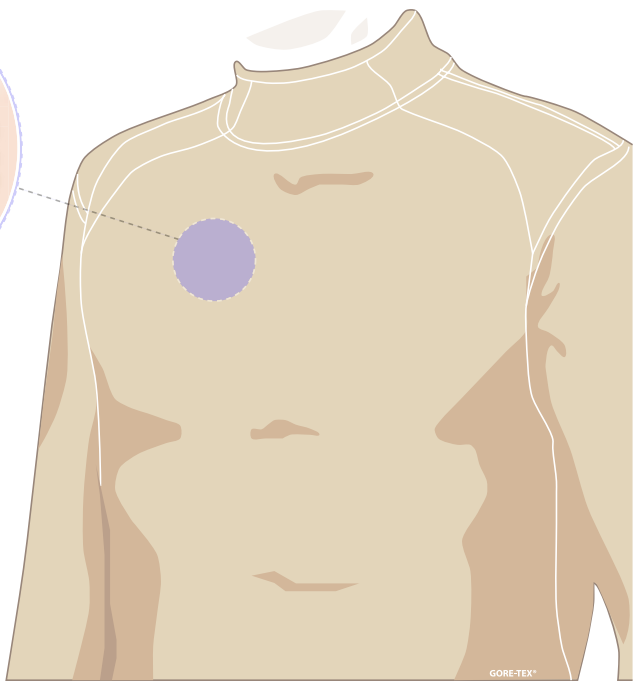
As peças dessa camada precisam ser justas ao corpo e devem ser utilizadas em contato direto com a pele. Para não causar desconfortos ou irritações, é fundamental que estas sejam desenvolvidas com costuras planas.



3ª **Camada Protetora**

2ª **Camada Quente**

1ª **Camada Interna**



X-Thermo®

HIGH TECHNOLOGY FOR BEST PERFORMANCE



Tempo de secagem
Peso e volume
Retenção de calor



SILVER

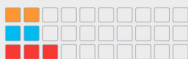


- Médio isolamento térmico com ótima relação peso x volume;
- Design arrojado e costura plana *Flat Seam*;
- Alta capacidade de absorção do suor e dispersão da umidade.
- Nanopartículas de prata no tecido, evitam o odor do suor.



X-Sensor™

HIGH TECHNOLOGY FOR BEST PERFORMANCE



- Desenvolvidos com tecido Power Dry® da Polartec®.
- Baixa proteção térmica adaptável a diferentes condições climáticas;
- Alta capacidade de absorção do suor e dispersão da umidade;
- Design arrojado e costura plana *Flat Seam*.



X-Power™

HIGH TECHNOLOGY FOR BEST PERFORMANCE



- Desenvolvido com tecido Power Stretch® da Polartec®.
- Máxima proteção em ambientes de extremo frio;
- Design arrojado e costura plana *Flat Seam*;
- Respirável, mantém a superfície da pele seca e aquecida.



X-Sensor™, X-Thermo® e X-Power™ são marcas registradas e pertencem a a Mountain Wear Confeções Ltda. Polartec® PowerDry® e Polartec® PowerStretch® são marca registradas e pertencem a Malden Mills Company. Todas as peças são vendidas separadamente.

Modelo veste:
- Calça X-Thermo® Silver
- Blusa X-Thermo® Silver Zip

Há 11 anos desenvolvendo vestuários de alto desempenho para você.
www.solobr.com

SOLO

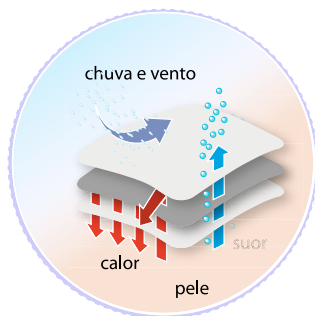
2ª Camada

QUENTE

A camada quente é responsável por garantir conforto térmico em condições de baixas temperaturas. Utilizada sobre a camada interna, aumenta a retenção de calor do corpo e garante um ótimo isolamento térmico.

Os produtos desta camada devem ser leves e respiráveis. Para esta categoria, os tecidos denominados fleece são os mais avançados para manter o corpo quente, seco e confortável em situações de frio extremo.

Os tecidos da Polartec® são exemplos de Camada Quente, por seu alto nível de qualidade e proteção.



3ª

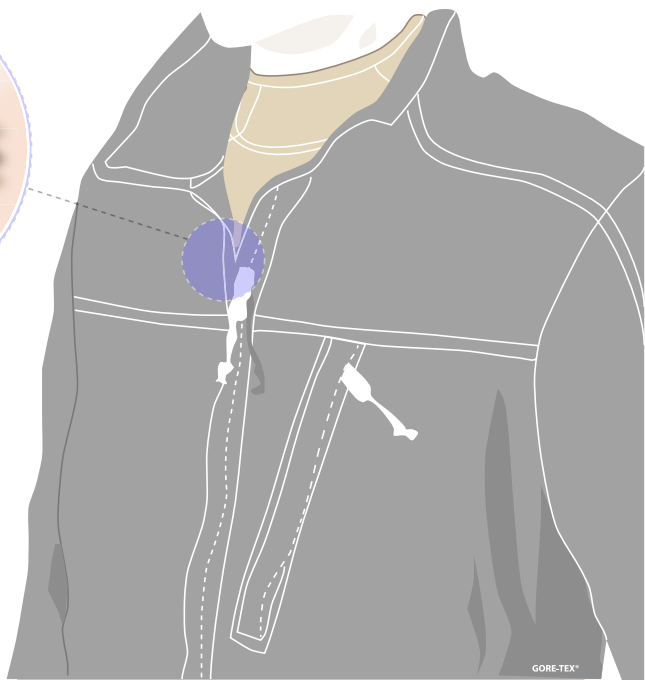
Camada Protetora

2ª

Camada Quente

1ª

Camada Interna



mais quente
mais respirável
mais durável

Há muitos tecidos parecidos ao Polartec®. Mas normalmente são menos quentes em relação a seu peso, os tecidos são mais rígidos, não respiram de igual maneira, formam bolinhas precocemente, e se deterioram mais rápido.

A SOLO® é a única empresa brasileira que desenvolve produtos com tecidos Polartec®, para oferecer a melhor solução em termos de proteção e bem-estar.

CALOR X PESO

Polartec® Thermal Pro®



Lã de Merino



Algodão Térmico



Isolamento térmico
Gramatura do tecido

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Alta capacidade de isolamento térmico;
- Leve e compacto (até 40% menos de volume);
- Facilita a transpiração e seca rapidamente, minimizando a perda de calor;
- Liberdade de movimentos e versatilidade;
- Durável, as roupas com tecidos Polartec® normalmente conservam a maioria de suas propriedades, mesmo com os desgastes comuns ao tempo de uso.

Polartec® Thermal Pro® e Polartec® são marcas registradas e pertencem a Malden Mills Company.

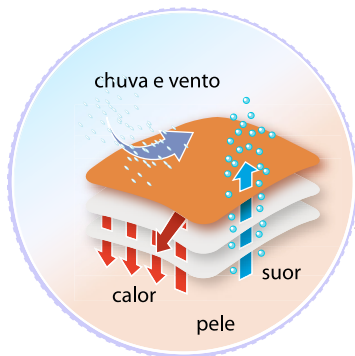
Modelo veste:
- Jaqueta Nordic Lady
- Blusa X-Thermo® Silver Zip Lady
- Calça Adventure

3ª Camada

PROTETORA

A função desta camada é proteger contra o vento, a chuva ou a neve. É importante que ela seja impermeável e transpirável. Utilizada sobre a camada quente, aumenta ainda mais a retenção de calor do corpo.

Para proteção eficiente contra chuva e neve, recomenda-se jaquetas impermeáveis e com costuras seladas. Tome cuidado com os impermeáveis e não transpiráveis, pois embora ela o proteja da chuva, certamente não o livrará do excesso de suor.



3ª

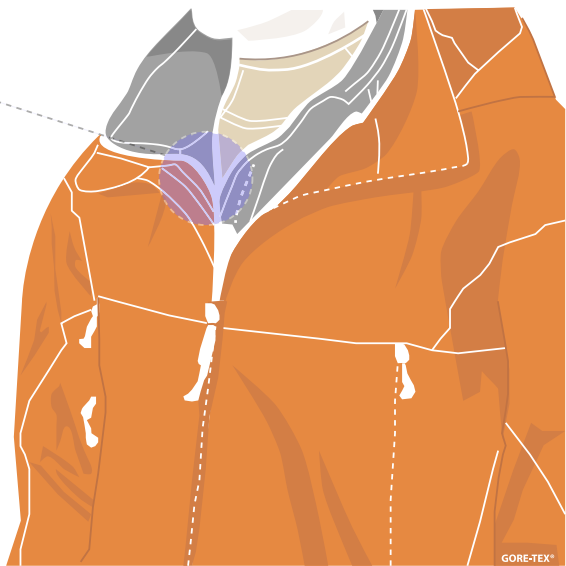
Camada Protetora

2ª

Camada Quente

1ª

Camada Interna



JAQUETA VENTUS

- Corta-vento extremamente leve;
- Alta capacidade de compactação;
- Tecido Micro RipStop com tratamento DWR (*Durable Water Repellence*) protege de chuvas leves;
- Não é impermeável.
- Disponível para modelagens masculina e feminina.



*Melhor custo-benefício segundo o prêmio da Guia de Equipamentos 2009 da Revista Go Outside.

CAPUZ EMBUTIDO NA GOLA



LEVE E COMPACTA



* Peso referente ao modelo Feminino - M



Modelo veste:
- Jaqueta Ventus - Rio red



Modelo veste:
- Colete Windstopper - Cinza

COLETE WINDSTOPPER®

- Desenvolvido com tecido Windstopper® da W.L. Gore, tecnologia revolucionária em camadas leves.
- Bloqueia o vento e chuvas finas, proporcionando conforto em ambientes de climas extremos ou em condições em que há perda de calor com a ação do vento.



* WINDSTOPPER® é uma marca registrada e pertence a Gore & Associates Inc.

Camadas de Meias

AQUECENDO OS PÉS

O sistema de camadas também se aplica aos pés. De fora para dentro, a terceira camada é o calçado, a segunda é um par de meias mais grossas e a primeira é um par de meias finas.

O par de meias finas elimina o suor da superfície da pele e o transfere para a camada seguinte, diminuindo o atrito entre os pés e o calçado ou entre os pés e as meias grossas.

Já o par de meias grossas minimiza a pressão e o atrito entre os pés e o calçado, e os mantém aquecidos.

Como primeira camada para os pés, se destacam as meias Veloce, compostas com tecido sintético para manter o suor afastado da pele. Como segunda camada, destacam-se as meias Summit, Trail e Trekking, sinônimos de conforto e desempenho para suas atividades, além de proteger os pés de atritos desnecessários. Possuem alta capacidade térmica e são ideais para suas atividades de inverno.

1ª

Camada Interna



2ª

Camada Quente



3ª

Camada Protetora



MEIAS SOLO®

Meias Veloce Pro

- A tecnologia COOLMAX® fresh FX, mantém os pés arejados e secos;
- Usada como primeira camada, previne a formação de bolhas;
- Efeito bacteriostático com nanopartículas de prata que evitam odor.



Meias Trail

- Máxima proteção e conforto;
- Costura plana evita atrito desnecessário nos dedos e tornozelos;
- Mantém o suor afastado da pele.
- Possui tecnologia COOLMAX®.



Meias Trekking

- Máxima proteção e conforto;
- Costura plana evita atritos desnecessários nos dedos e tornozelos;
- Embalagem contém 2 pares de meias.



Meias Summit

- Alta capacidade térmica;
- Costura plana evita atrito desnecessário nos dedos e tornozelos.



*COOLMAX® Fresh FX é uma marca registrada da INVISTA.

Check-list

Como utilizar

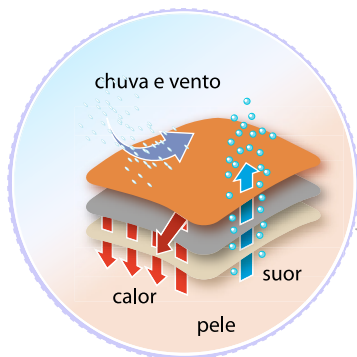
Criamos um check-list para auxiliar seu planejamento. Os itens selecionados são sugestões de produtos e de equipamentos que normalmente utilizamos em nossas viagens. Nos espaços em branco, acrescente o que você achar necessário.

Colocamos a quantidade ideal de cada item, mas cada pessoa sabe exatamente o que é importante para ela, por isso deixamos um espaço em branco ao lado da quantidade. Se você acha que quatro pares de meias são insuficientes, risque o número 4 e escreva ao lado o que acha ideal, por exemplo, 6.

Quando iniciar seu planejamento, preencha o primeiro quadrado se você realmente precisar do produto. Se já o tiver, preencha os dois primeiros quadrados. Se durante o planejamento você comprar o que estava precisando, preencha o segundo quadrado. O terceiro quadrado você só preencherá quando estiver arrumando a mochila para viajar.

Utilizando o check-list desenvolvido pela equipe do portal Extremos, ficará visualmente prático saber o que você precisa, o que tem e o que já guardou na mochila.

Pode-se ainda usar várias camadas intermediárias, tornando-se o sistema com 4 e até 5 camadas de roupa.



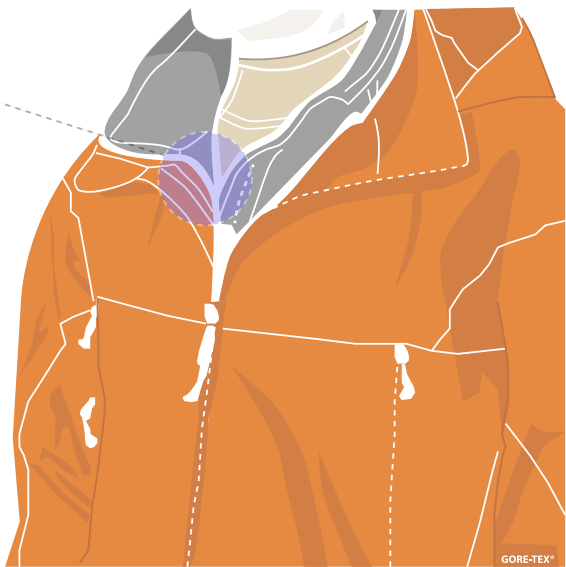
3ª

Camada Protetora

2ª

Camada Quente

1ª

Camada Interna

na

precht m
chil a

CORPO

[illegible]

na
m
o
c
h
i
l
a
p
r
e
c
i
s
o
t
e
n
h
o

CABEÇA E MÃOS

- ☐ ☐ ☐ 1__Chapéu ou boné. Melhor com proteção pra nuca e orelhas
- ☐ ☐ ☐ 1__Óculos de sol c/ filtro 100% UVA e UVB, c/ proteção lateral
- ☐ ☐ ☐ 1__Balaclava de powerstrech pile ou similar - Gorro - (under)
- ☐ ☐ ☐ 1__Luvas de baixo finas, powerstrech pile ou similar (under)
- ☐ ☐ ☐ 1__Luvas de pile ou similar (mid)
- ☐ ☐ ☐ 1__Cobre luvas ou luvas "shell" quentes (sem dedo)
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____

PÉS

- ☐ ☐ ☐ 1__Tênis para uso na cidade ou descansos
- ☐ ☐ ☐ 1__Bota impermeável para o trekking. Previamente amaciada.
- ☐ ☐ ☐ 4__Meias de algodão (para cidade)
- ☐ ☐ ☐ 4__Meias de lã ou sintéticas (coolmax) para o frio e trekking
- ☐ ☐ ☐ 1__Polainas
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____

na
m
o
c
h
i
l
a
p
r
e
c
i
s
o
t
e
n
h
o

EQUIPAMENTOS

- ☐ ☐ ☐ 2__ Bastão de caminhada
- ☐ ☐ ☐ 1__ Saco de dormir entre -10°C e -20°C
- ☐ ☐ ☐ 1__ Mochila de ataque
- ☐ ☐ ☐ 1__ Mochila marinheira (p/ enviar equipo nos animais e avião)
- ☐ ☐ ☐ 1__ Protetor solar (mín. fator 30)
- ☐ ☐ ☐ 1__ Protetor labial (fator 30 é melhor)
- ☐ ☐ ☐ 1__ Cantil de boca larga
- ☐ ☐ ☐ 1__ Cantil Dromedary Bag ou similar de 2 ou 4 lts
- ☐ ☐ ☐ 1__ Bússola e altímetro
- ☐ ☐ ☐ 1__ Canivete suíço
- ☐ ☐ ☐ 1__ Kit de higiene pessoal (c/ papel higiênico)
- ☐ ☐ ☐ 1__ Sacos de lixo, p/ lixo, manter roupas secas e p/ as sujas
- ☐ ☐ ☐ 1__ Headlamp
- ☐ ☐ ☐ 8__ Pilhas reservas
- ☐ ☐ ☐ 1__ Diário de viagem (Moleskine)
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ ☐ _____

Carona

Os 10 mandamentos da Carona



Aqui vai uma dica para os backpapers, os mochileiros de plantão que encaram todo o tipo de aventura.

Para se dar melhor em suas caronas, nós do Portal Extremos fizemos algumas clínicas de caronismo para tentar entender um pouco mais sobre o melhor meio de transporte do mundo, aquele que você não gasta nada e ainda faz grandes amizades, de nossas experiências extraímos os 10 mandamentos, dicas fundamentais para você se dar bem em qualquer situação.

1. Placa de sinalização

Em 95% dos casos os motoristas responderam que após lerem a placa de sinalização (um papelão com o nome da cidade de destino), identificaram-se com a cidade nela indicada, moravam nela ou passariam por lá. Isso causava um impulso espontâneo e sem pensar muito, paravam para oferecer carona.

2. Acostamento

Veja bem o local onde você vai pedir a carona, pois se não houver acostamento em boas condições o motorista não tem como parar. Evite acostamentos de terra ou cheios de buracos.

3. Aparência

Você não precisa estar de fraque, muito menos com roupas de marca, mas se estiver limpo e com boa aparência isso ajuda os motoristas a não lhe confundirem com um andarilho, que é totalmente diferente de um mochileiro.

4. Estradas

Dentro das cidades é muito difícil se conseguir carona, assim o melhor é ir para a estrada mais próxima.

5. Pontes

É bom ficar longe de pontes, pois os motoristas podem pensar que você está planejando uma emboscada, que quando pararem podem surgir outras pessoas para efetuarem o assalto. Deixe-os perceberem que você está sozinho mesmo.

6. Subidas

Procure ficar no final das subidas, quando os veículos perdem um pouco de velocidade, o que pode facilitar a decisão do motorista. Se você estiver em um ponto de alta velocidade, em um carro a 120 quilômetros por hora ele mal conseguirá ler o que estiver escrito em sua placa e, com certeza, não freará para lhe dar carona.

7. Curvas

É bom ficar longe de curvas para que o motorista não lhe veja de repente e não tenha muito tempo para ler a placa e tomar a decisão de parar.

8. Atividade diurna

À noite é muito difícil se conseguir carona, pois “todo gato é pardo”, além de ser mais perigoso. Vá para a estrada durante o dia e descansa à noite.

9. Mantenha distância

É melhor se distanciar de outras pessoas quando for pedir carona, pois o motorista pode pensar que todas estão com você. É muito mais fácil se conseguir carona sozinho ou em dupla.

10. Preconceito, não

Não tenha preconceito ao pedir carona, evitando carros velhos ou caminhões. Caminhoneiros são geralmente muito simpáticos, pois normalmente viajam longas distâncias sozinhos e são muito receptivos. Não dispense o que lhe for oferecido, pois pode ser que a próxima oportunidade demore horas.

Em alguns lugares mais afastados como Atacama e Patagônia que tem pouco trânsito de veículos nas estradas, verifique o valor do ônibus, pois muitas vezes são baratos e compensa, melhor do que ficar horas e horas no sol esperando algo incerto.

Organizando a mochila

A mochila

Uma mochila cheia deve ser bem-equilibrada, com os itens mais pesados em cima e o peso puxando diretamente para baixo, sem forçar os ombros ou fazer com que você se incline para frente. É fácil encher uma mochila grande com equipamentos desnecessários. Por isso, sempre reavalie a importância de cada item e se ele tem mais de uma função, o que é ideal.

Uma mochila para uma viagem de 15 dias deve ser a mesma para uma viagem de 45 dias. Essa é uma mochila bem-organizada e bem-elaborada.

Lembre-se, o ideal é sempre levar duas mochilas:

Mochila Cargueira: com todos equipamentos e roupas, você deixará na sua pousada ou num guarda-volumes de rodoviária, enquanto faz uma trilha ou visita a cidade sem precisar carregar esse peso.

Mochila de Ataque: onde você levará os itens de maior necessidade ou valor (máquina fotográfica, filmadora, um pouco de comida - bolachas, balas, amendoim etc. - e o reservatório de água de 2 ou mais litros.

Use organizadores para separar e organizar todos os seus equipamentos e roupas,

NOVAS CALÇAS SOLO®

Desenvolvidas com novo tecido 100% poliamida, as calças da linha Mountain da SOLO® apresentam a tecnologia RIP-STOP, que evita o desfiamento contínuo da peça, garantindo sua qualidade e aumentando o tempo útil do produto.

Testes realizados em laboratório* comprovaram que o tecido RIP-STOP garante uma resistência 2,5 vezes maior ao *peeling*.

Com estrutura que otimiza a evaporação da transpiração, o tecido utilizado torna as calças SOLO® até 30% mais leves em relação as calças convencionais.

Modelos:

- Calça-bermuda Genus
- Calça Structor
- Calça Adventure
- Calça-bermuda Trekking



* Teste de Pelotamento Martindale, realizado no LET – Laboratório de Ensaios Têxteis, do SENAI.
Data de realização - 12/04/2010 a 15/05/2010.
Relatório de Ensaio nº 138A/2010.

Modelo veste:

- Calça-bermuda Trekking - Dark kaqui
- Camiseta SOLO ION LITE® - Azul mescla

Acessórios

Organizando

Em minha primeira viagem pela Patagônia todos os itens dentro da mochila ficavam soltos, as roupas acabavam misturadas com equipamentos de fotografia e comida.

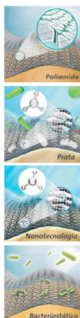
Na segunda viagem, inclui um item que mudaria de uma vez por todas essa situação e deixaria minhas viagens e minhas aventuras mais organizadas e, por consequência, mais tranquila e prazerosa. Comecei a utilizar os “organizadores”, que você pode encontrar em qualquer loja de aventura e de várias marcas.

Uso vários organizadores, dessa forma tenho um somente para roupas, outro menor para cuecas e meias. Os kits de primeiros socorros e de higiene têm seus próprios organizadores. Assim, tudo fica dentro de organizadores de diversos tamanhos.

Se você gosta de escrever um diário de viagem, há também organizadores (cases) onde você pode colocar todo o seu kit diário, como laizeira, moleskine (diário), lápis de cor, canivete com tesoura, cola de bastão, etc.

UMA NOVA GERAÇÃO DE CAMISETAS.

www.soloionlite.com.br



A camiseta **SOLO ION LITE™** une o que há de mais moderno em tecnologia têxtil a uma criteriosa construção de produto, resultando excelente respirabilidade, performance e bem-estar durante a prática de atividades físicas.

Experimente, comprove e se surpreenda!

.. Construída com fio de poliamida **SUPPLEX®**, mais fino que um fio de cabelo;

.. Não retém o suor como as camisetas de poliéster, nem encharcam como as de algodão;

.. Desempenho de funcionalidade comprovado cientificamente pelo **iShirt® test****;

.. Modelagem exclusiva (masculino e feminino), adequada para prática de atividades físicas.

CAMISETA INDICADA PARA:



Modelo veste:

- Camiseta SOLO ION Lite MC - Lilás
- Calça Speed Pro Lady

* A tecnologia do fio SUPPLEX® melhora a performance porque facilita a passagem do suor para fora da roupa, liberando calor do corpo e mantendo a temperatura estável durante os exercícios. O fio SUPPLEX® é uma marca registrada da INVISTA®.

** O iShirt® test é uma iniciativa pioneira e exclusiva da Santaconstância para desenvolver e avaliar tecidos tecnológicos em parceria com o CEMAFE.

Há **11 anos** desenvolvendo vestuários de alto desempenho para você.

www.solobr.com

Idioma

Hablando español

Veja abaixo a seleção de frases e de expressões indispensáveis para se viajar por países latinos. É muito importante aprendê-las para que você consiga se comunicar, ainda que com limitações, com moradores dos locais que visitar ou outros viajantes que encontrar pelo caminho.

¿Cómo te llamas? - ¿Cuál es tu nombre?
Como se chama?

Me llamo...(seu nome)
Me chamo.. ..

Muchas gracias.
Muito obrigado.

De nada.
De nada.

Buenos días.
Buenas tardes.
Buenas noches.

Bom dia.
Boa tarde.
Boa noite.

¿Cómo está? - Formal
¡Hola! ¿Qué tal? - Informal
Como vai?

Mucho gusto.
Muito prazer.

¿Qué hora es? - ¿Qué horas son?
Que hora é? -Que horas são?

Es(Son) las .
É (São).

¿Qué necesita(s)?-¿Qué quiere(s)?-
-¿Qué desea(s)? -

O que você deseja?. * se acrescenta S
no final somente em conversas informais.

Quiero qué
Quero que.....

¿Que pasa?
Qual é o problema?
O que acontece?

Disculpame, perdón .
Desculpa.

Permiso.
Com licença.

Sientate.
Sente-se.

¡Levantaté, porfavor!
Levante-se porfavor!

¿Qué lenguas hablas?
Que línguas você fala.

Hablo Portugués y un poco de Español.
Falo Português e um pouco de Espanhol.

¿Cuál es tu apellido?
Qual é o seu sobrenome?.
Cuidado sobrenome em Espanhol é
apellido e apelido em Espanhol é apodo.
Não vai se confundir.

¿A qué se dedicas?- ¿Cuál es tu profesión?

Qual é a sua profissão?

Soy...

Sou...

¿Cuál es su dirección?

Qual é o seu endereço?

¿Cuál es su edad? - ¿Cuántos años tienes?

Qual é a sua idade?

Tengo 25 años

Tenho 25 anos.

¿De dónde eres?

De onde você é?

Soy de San Pablo , Brasil

Sou de São Paulo, Brasil

¿Cuánto tardas en llegar el avión?

Quanto vai demorar em chegar o avião?

¡Necesito auxilio!

Necessito ajuda!

¿Podría ayudarme?

Poderia me ajudar?

¿Dónde están mis maletas?

Onde estão minhas maletas?

¿Dónde es la parada de autobús?

Onde que é a parada de onibus.

Quisiera alquilar un coche, por favor.

Queria alugar um carro, por favor.

Sí, aquí tenemos varios coches.

Sim, aqui temos varios carros.

¿Cuánto cuesta éste?

Quanto custa este?

Son cuarenta pesos.

São quarenta pesos.

¿Dónde podemos tomar una cena exquisita?

Onde podemos ter uma janta deliciosa?

En el restaurante "Don Jamón"

No restaurante "Don Jamón"

¿Dónde hay un teléfono publico más cercano de aquí?

Onde tem um telefone público mais próximo daqui?

Hay uno en el fin de esta calle.

Tem um no fim desta rua.

¡Perdóname! ¿Cómo se llama esta calle?

Desculpa-me! Como se chama esta rua?

Se llama.....

Chama-se.....

¿Cuántos años tiene su padre?

Quantos anos têm seu pai?

Mi padre tiene 60 años.

Meu pai tem 60 anos.

Está lloviendo (nevando, frío, cálido)

Está chovendo (nevando, frio, calor)

¿Tienes tarjeta de crédito?

Você tem cartão de crédito?

Si tengo

Sim tenho.

No tengo

Não tenho

Señora su tarjeta de crédito está caducada.

Senhora o seu cartão está vencido.

¿Cuál es el número de su móvil?

Qual é o número do seu celular?

Es.....

É.....

¿En que hotel estás?

Em que hotel você está?

Estoy en el hotel "Los hermanos".

Estou no hotel "Los hermanos".

¿Qué horas abre el museo?

Que horas abre o museu?

El museo abre por las diez de la mañana.

O museu abre às dez da manhã.

¿Qué fecha es hoy?

Que data é hoje?

¿Qué horas quedamos?

Que horas nos encontramos?

Quedamos por las 7 de la tarde.

Nos encontramos às 7 da tarde.

Esto es una broma.

Isto é uma brincadeira.

¿Estás enamorada(o)?

Está namorando?

¡Feliz cumpleaños!

Feliz aniversário!

¡Feliz navidad!

Feliz natal!

¡Feliz noche vieja!

Feliz ano novo!

¿Tomamos una gaseosa?

Vamos tomar um refrigerante?

Sí, por supuesto

Sim, claro.

No, no puedo.

Não, não posso.

¿Dónde trabajas?

Onde você trabalha?

Trabajo en una empresa multinacional.

Trabalho em uma empresa multinacional.

¿Estás de vacaciones?

Está de férias?

Si, estoy.

Sim, estou.

Ducharse.

Tomar banho.

Lavar las ropas sucias.

Lavar as roupas sujas.

Ver a una pelí (película)

Assistir um filme.

Llamar a alguien por teléfono.

Ligar para alguém.

Contestar el teléfono.

Atender o telefone.

Montar en bicicleta.

Andar de bicicleta.

Hacer la comida (el almuerzo, la cena)

Fazer a comida (o almoço, o jantar)

Ir a cenar en un restaurante .

Jantar em um restaurante.

Ir a comprar un periódico en el quiosco.

Ir comprar um jornal na banca.

Quedar con un amigo/a

Encontrar com um amigo/a

Hacer la lista de compras.	20	veinte
Fazer a lista de compras.	21	veintuno
	22	veintidós
	30	treinta
Ir a la exposición de artes.	31	treinta y uno
Ir a exposição de artes.	40	cuarenta
	50	cincuenta
Mirar la tele (televisión)	60	sesenta
Ver televisão.	70	setenta
	80	ochenta
Cambiar de ropas (vestuario)	90	noventa
Trocar de roupas.	100	ciento/ cien
	101	ciento uno
Planchar la ropa	200	doscientos
Passar a roupa.	300	trescientos
Comprar una nueva prenda de ropa.	400	cuatrocientos
Comprar uma nova peça de roupas	500	quinientos
	600	seiscientos
Sacar dinero del cajero automático.	700	setecientos
Tirar dinheiro do caixa eletrônico.	800	ochocientos
	900	novcientos
Sacar la basura.	1.000	mil
Tirar o lixo.	1.001	mil uno

Números

0	cero
1	uno
2	dos
3	tres
4	cuatro
5	cinco
6	seis
7	siete
8	ocho
9	nueve
10	diez
11	once
12	doce
13	trece
14	catorce
15	quince
16	dieciséis
17	diecisiete
18	dieciocho
19	diecinueve

Días da semana

Lunes
Segunda-feira
Martes
Terça-feira
Miércoles
Quarta-feira
Jueves
Quinta-feira
Viernes
Sexta-feira
Sábado
Sábado
Domingo
Domingo



Parede Sul

A montanha projeta-se ao céu subitamente, e com cerca de três quilômetros de altura, formando a lendária Face Sul.



Cume

O cume Sul, ligado ao topo da montanha pela aresta de Los Guanacos.



Chegando ao cume

Abaixo segue a grande cadeia rochosa e centenas de picos nevados, se estendendo pela imensidão da Cordilheira dos Andes.



Costa Brava

Depois de 30 km pela Playa Ancha, a exaustiva ladeira anuncia a proximidade de Plaza de Mulas.

Roteiro de Aventura

Portal Extremos

www.extremos.com.br

www.roteirodeaventura.com.br

www.trekkingeverest.com.br

www.trekkingpatagonia.com.br

Autor: André Dib

Textos e Fotos: André Dib

Mapas: Portal Extremos

Patrocínio: Solo

Reservado todos os direitos. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida em sistema algum, nem armazenada em servidor que não pertença ao Portal Extremos. As resenhas e trechos que foram tirados deste roteiro, só poderão ser publicados mediante autorização do editor.

Este é um produto gratuito. É proibido a venda por terceiros.



Próximos lançamentos





Uma aventura completa:

- Planejamento
- Organização
- Culturas diferentes
- Comidas exóticas
- Noções de economia
- Idioma

Roteiro - Aconcágua

Guia rápido	2
O editor	3
Mapa	4
Fotos	6
O autor	12
Aconcágua	14
Os efeitos da altitude	21
Camadas	24
Check-list	36
Carona	36
Organizando a mochila	38
Acessórios	40
Idioma	42
Fotos	46
Próximos lançamentos	49

O ROTEIRO DE AVENTURA Aconcágua - No topo das Américas - levará você a maior montanha das Américas e consequentemente a maior montanha fora da Cordilheira do Himalaia.

Este guia é destinado à montanhistas experientes ou trekkers que queiram fazer uma caminhada até os primeiros acampamentos, lógico, sempre acompanhados com guias locais.

ROTEIRO de *Aventura*