

Minas Gerais

Sobre Mulheres e Montanhas

A paixão pelas montanhas mineiras é um traço comum entre mulheres que aliam delicadeza e força, unidas pelo desejo de superar desafios, longe do chão

Texto Anne Louise Salvi e Renata Vasconcelos
Fotos Tom Alves

VIA "LAMÚRIAS DE UM VICIADO"
Anne Louise Salvi, na Serra do Cipó. O maciço calcário Morro da Pedreira está localizado em uma Área de Proteção Ambiental que exhibe diversos "setores" de escalada, com vias esportivas e tradicionais, rodeadas por belíssimos vales

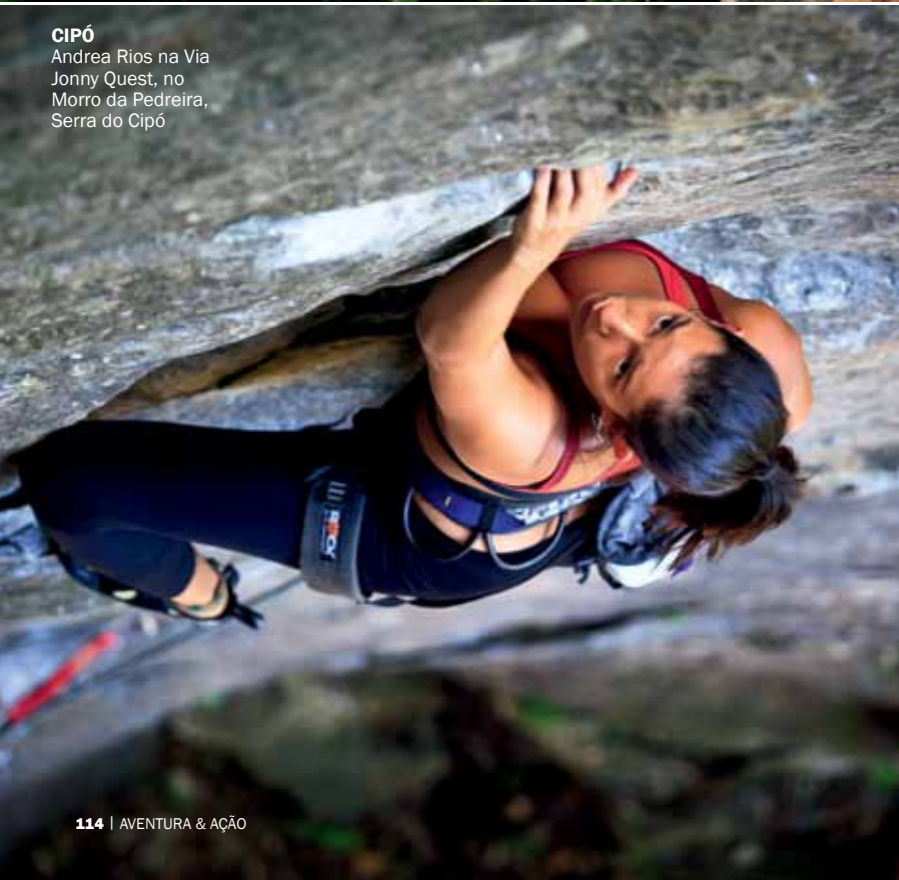
SEGURANÇA

A escalada esportiva exige força física e bastante técnica, além de muita atenção com a segurança para os movimentos mais arriscados



CIPÓ

Andrea Rios na Via Jonny Quest, no Morro da Pedreira, Serra do Cipó



Conhecida por suas belas montanhas, Minas Gerais atrai entusiasmados adeptos dos esportes de aventura e, nos últimos tempos, muitas adeptas também. As paisagens marcadas pela fartura de rios e cachoeiras fazem jus à popularidade do estado. Com os singulares contornos das serras verdejantes que se perdem no horizonte, alguns dos principais municípios mineiros exibem forte potencial para a prática do montanhismo e da escalada, reunindo um público diverso, desde sempre. A novidade é que, para a felicidade dos marmanjos, a presença feminina vem florindo cada dia mais os variados setores de escalada, principalmente nos arredores de Belo Horizonte, cidade agraciada pela proximidade da Serra do Espinhaço, que se exhibe em parques e reservas ecológicas da região.

Até os últimos 15 anos, porém, os homens eram os únicos a desafiar as aguras das serras ou rochas calcárias mineiras. As mulheres davam o ar da graça vez ou outra, quase sempre acompanhando seus namorados ou maridos. Raramente escalavam guiando e muitas acabavam desistindo por não se identificarem verdadeiramente com a atividade. Esta realidade, porém, ficou apenas na lembrança de veteranos. “Havia uma única mulher em Belo Horizonte que escalava quando comecei e, mesmo em outros estados, as escaladoras eram pouquíssimas”, afirma o biólogo Leonardo Hoffman, de 38 anos, que escala há 20. “Hoje, é comum ver grupos de amigas que se reúnem para escalar aos fins de semana. Algumas encontraram no montanhismo uma filosofia de vida, outras, uma profissão, diz”.

Essa mudança reflete a evolução das mulheres na sociedade contemporânea. Com as conquistas femininas cada vez mais expressivas e a igualdade dos direitos e deveres, as mulheres, que já há algum tempo descobriram sua vocação para os negócios, a política e a liderança, aos poucos foram também ganhando intimidade com a atividade da escalada. O esporte é conhecido pela grande exigência da força física e administração de riscos, o que as garotas têm tirado de letra, seja nas academias de escalada *indoor*, nas rochas, ou nas competições de escalada esportiva ao redor do mundo. Em Minas Gerais, não poderia ser diferente, muitas mulheres se destacam pela dedicação, experiência e paixão pelo esporte. Através da escalada, elas estão reconhecendo benefícios para uma vida mais prazerosa e saudável, como a superação de medos, a autoconfiança, a busca pela liberdade, determinação, concentração, disciplina e inúmeras outras vantagens que o esporte propicia.



FOTO ANDRÉ PORTUGAL BRAGA

PERFORMANCE ESPORTIVA

Vencedora de sete campeonatos de escalada no Brasil, Janine Cardoso é apaixonada pelo calcário e vias desafiadoras da Serra do Cipó. Foi a primeira brasileira a chegar na semifinal do circuito mundial

A jornalista mineira Branca Sales, 28 anos, é uma das adeptas do esporte e garante que fazer força pode ser muito interessante para extrair tensões e manter o corpo e a mente em forma: “é desafiante superar meus limites físicos e psicológicos”.

MULHERES NO TOPO

Biologicamente, o sexo feminino é predestinado a gerar filhos e isto requer uma carga intensa de responsabilidade e habilidades, o que demonstra que são fortes e delicadas ao mesmo tempo. Ao chegar ao cume de uma montanha, a mulher quer acreditar no seu potencial e nos estímulos que movem o ser humano.

Na história do montanhismo mundial, sempre existiram mulheres escaladoras que se destacaram, como a inglesa Alison Hargreaves, a segunda pessoa a realizar ascensão ao cume do Everest, em 1995, sem oxigênio. Escaladores e a imprensa, na época, questionaram a ética de Alison. Como podia uma mulher, mãe de dois filhos, praticar um esporte tão perigoso? Pioneira, foi muito criticada por deixar seus filhos pequenos com o pai para es-

calar. Causou ainda mais burburinho por subir o monte Eiger Nordwand, nos Alpes Suíços, em 1988, quando estava no sexto mês de gravidez.

No Brasil, acredita-se que a primeira escalada técnica feita no País tenha sido realizada por uma inglesa, em 1817, no Costão do Pão de Açúcar, mas não existem registros que comprovem essa informação. Até a década de 90, podia-se contar nos dedos as mulheres que se aventuravam no esporte. As pioneiras foram as cariocas, que se iniciaram na atividade na década de 50, por meio de clubes de montanhismo. Algumas até começaram a atuar como guias de montanha, um grande incentivo para as escaladoras que se formaram depois.

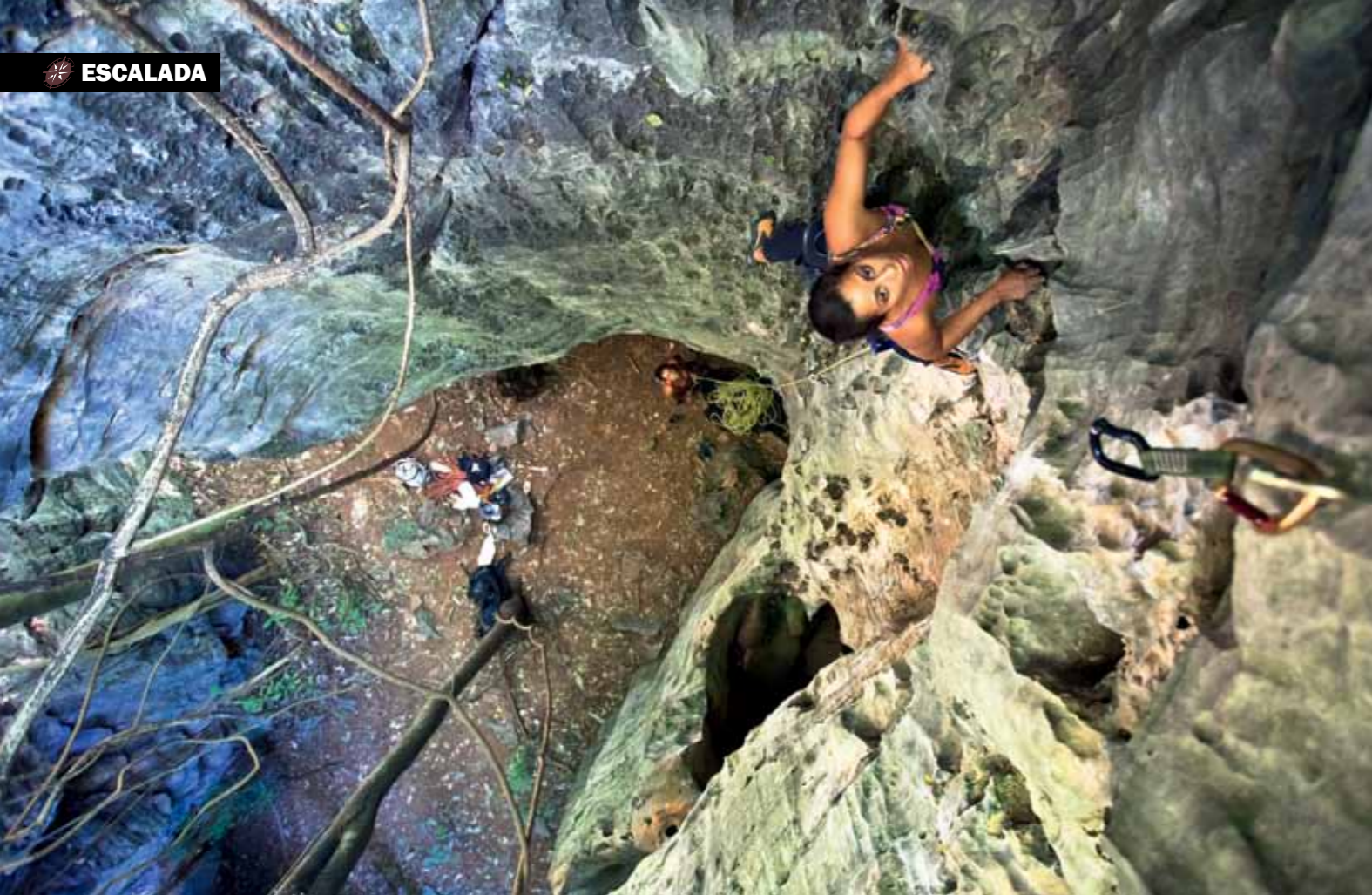
Hoje, muitas brasileiras, assim como a inglesa Alison, conciliam o esporte com a maternidade, com profissões exigentes ou com os estudos, sem perder a feminilidade, a responsabilidade e, sobretudo, o equilíbrio.

De acordo com Leonardo Hoffman, “não só o número de mulheres que escalam aumentou, como também o nível técnico das escaladoras de uma ma- >>>

marcelo andré
Fotografia

Esportes Outdoor
Natureza
Viagens

www.marceloandre.com
contato@marceloandre.com



PRA CIMA
Em sentido horário: Éllina Ines na Área de Escalada Roxane, que abriga um "campo escola" de escalada; Laura Soares na Via "Sem Compromisso" também na Serra do Cipó; e Maira Vilas Boas na Roxane, em Sete Lagoas

Através da escalada, elas estão reconhecendo benefícios para uma vida mais prazerosa e saudável, como a superação de medos, a autoconfiança, a busca pela liberdade, determinação, concentração e disciplina



MODALIDADES DE ESCALADA

Escalada Indoor
Escalada em paredes artificiais em academias, onde se ministram aulas de escalada, que ensinam a usar os equipamentos de segurança, posicionar o tronco e segurar nas garras, desenvolvendo resistência muscular, equilíbrio e coordenação motora. É onde os atletas podem treinar para competições ou para a escalada outdoor.

Boulder
Nesta modalidade, não é necessária a corda. São vias baixas, em média dois a sete metros de altura. A maioria dos passos exige extrema força e agilidade do escalador. A segurança é proporcionada através do colchão de impacto (crash pad) e o auxílio do parceiro de escalada que se posiciona no chão, atrás do escalador, para protegê-lo.

Escalada Guiada
É a técnica em que se escala levando a corda do chão para o topo de uma via. Ao longo do percurso, a corda vai sendo "costurada" a mosquetões ligados a fitas expressas, para garantir a segurança do escalador no caso de uma queda.

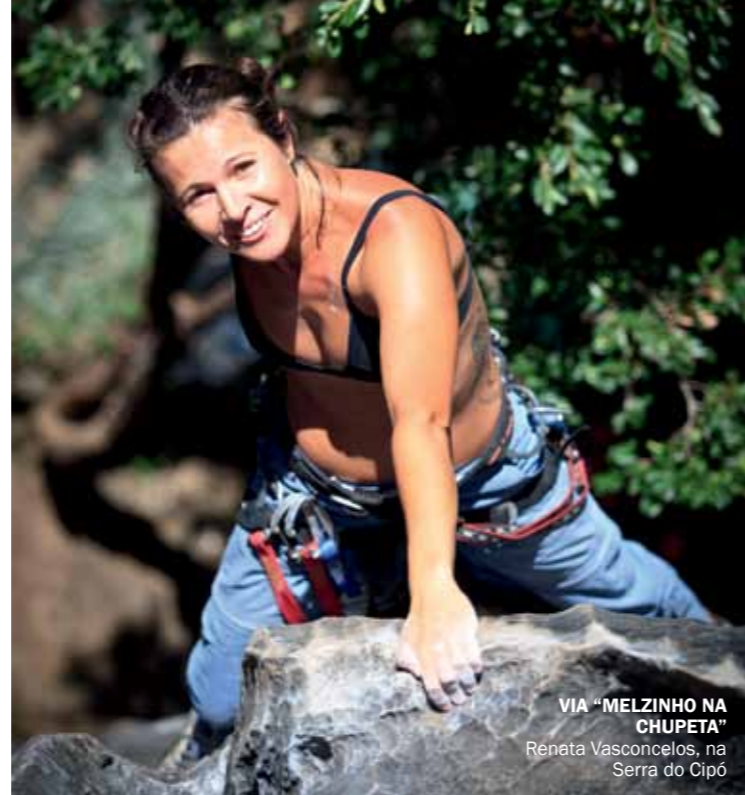
Classificação das vias
As vias de escalada estão geralmente classificadas de modo a dar aos escaladores informações acerca do grau de dificuldade, dos problemas que se apresentam e dos riscos que podem correr, variando de 3 a 11, contemplando escalões de A a C. Os graus das vias de escalada têm a ver com a dificuldade técnica exigida para realizar todos os movimentos da via.

neira geral”. Segundo ele, “a representatividade feminina nos campeonatos é cada vez maior e a participação das mulheres em conquistas, assim como o desempenho em vias de alto grau de dificuldade já se fazem notar de maneira crescente no estado e no País”.

A heptacampeã de escalada Janine Cardoso, 37 anos, apesar de residir em São Paulo, capital, diz que, sempre que possível, tenta visitar as terras mineiras para aproveitar o ótimo potencial do Morro da Pedreira, na Serra do Cipó, treinar, encontrar as amigas escaladoras e curtir o visual e o astral das serras da região. Segundo a atleta, que escala há 18 anos, o esporte é muito estimulante: “o que me motiva é o simples ato de escalar, de esquecer o mundo lá fora e viver aquele momento com uma superentrega, com foco... é um conjunto de coisas que me incentivam, mas, sem dúvida, a maior delas é o sentimento de superação aliado ao prazer de realizar uma atividade física intensa e complexa, liberar energia de uma maneira positiva e sentir o prazer da endorfina tomar conta do corpo”.

A campeã também não vê problemas em praticar o esporte e se dedicar à filha de oito anos: “nos fins de semana que estou com minha filha, a levo comigo algumas vezes, já que considero a escalada uma filosofia de vida maravilhosa e, mesmo que eu não consiga escalar tanto, realizamos trilhas juntas, ela escala também ou ficamos curtindo o silêncio da montanha (ou o cantarolar dos galos)”.

Outra fã da adrenalina das paredes rochosas, a escaladora mineira Andréa Rios, 24 anos, afirma que adora fazer *boulder*, uma modalidade que consiste em escalar pequenos blocos de pedras, onde os movimentos são geralmente de extrema dificuldade técnica. Seu *point* preferido é a Pedra Rachada, em Sabará, a qual costuma



VIA “MELZINHO NA CHUPETA”
Renata Vasconcelos, na Serra do Cipó

SOBRE OS AUTORES



Anne Louise é mineira de Belo Horizonte. Jornalista e escaladora, ama viajar para praticar o montanhismo. Seu grande prazer é poder unir suas duas paixões tanto pela comunicação quanto pelas montanhas.

junto às montanhas, registrando através de suas lentes paisagens, esportes e a natureza humana inserida nesses locais.
www.tomalves.com.br

Tom Alves, mineiro de Belo Horizonte, montanhista e fotógrafo viajante. Dedicou-se a percorrer os mais variados destinos de belezas naturais e culturais, sobretudo aqueles

Renata Vasconcelos, fisioterapeuta, professora universitária, escaladora e cantora de MPB, vive na Serra do Cipó, em função da sua paixão pelas serras e montanhas.
www.oinovosom.com.br

explorar com as amigas. Para ela, o esporte é bastante feminino, apesar da força exigida. “É um balé nas pedras. O equilíbrio, o alongamento... é muito feminino”. A educadora física e professora de escalada em academia Maíra Vilas Boas afirma que seu lugar predileto para a prática de *boulder* também é a Pedra Rachada. “Lá, há vários projetos de vias que eu gostaria de escalar, além de um visual maravilhoso, uma energia especial e de ser perto de onde moro”.

Para quem reside em Belo Horizonte, em menos de uma hora de carro, é possível chegar a locais como fazendas e sítios com formações rochosas de alta qualidade como o cal-

cário, o granito e o quartzito. A maioria não é tão alta, com média de 15 a 30 metros de altura, mas também há montanhas para se fazer *trekking* e até mesmo escalar picos de 2.016 metros de altitude, como o Pico do Baiano, localizado na Serra do Caraça.

Em um raio de 100 km, há várias opções como, por exemplo, Lagoa Santa, Sete Lagoas, Pedro Leopoldo e Caeté. Os municípios de Contagem e Sabará são os mais próximos, ambos a apenas 25 km. Já os famosos picos da Serra do Cipó, Serra do Caraça, em Catas Altas, e Pico do Itacolomi, em Ouro Preto, ficam em torno de 100 a 130 km de distância, contando com cenários belíssimos, de fácil acesso.

