

Equipamentos e dicas para a rota Normal do Aconcagua

Douglas Galante

Roupas

Vamos lá, a idéia é usar os princípios das camadas. Primeiro, uma camada fina e permeável, para tirar rapidamente o suor da pele, depois duas camadas isolantes e por fim uma camada impermeável e corta vento. É bom sempre dar preferência para tecidos respiráveis e impermeáveis, como o Goretex, especialmente para a 4ª camada. Claro, aqui deve ser levado em conta o fator custo.

- 1ª camada da Solo (calça e camisa)
- 2ª camada de fleece da Solo fino
- 3ª camada de fleece Manaslu grosso
- 4ª camada de impermeável Manaslu
- 5ª camada jaqueta de pena (de ganso), para colocar por cima de tudo em caso de tempestade ou bivac.

As meias e luvas devem seguir o mesmo princípio das camadas. Para as luvas, eu tinha um jogo completo de luva fina, e um composto luva de fleece/impermeável (respirável) da Black Diamond (modelo Nevé), além disso, para os dias menos frios e mais secos, eu usava uma maravilhosa luva WindStopper da Black Diamond. Essa serve pra tudo! Todas as meias DEVEM SER SINTÉTICAS, pois as de algodão encharcam, demoram pra secar e congelam nos pés. No dia de cume, não esquecer de levar um jogo completo extra de meias, para trocar quando começar a ficar com os pés gelados pelo suor, ou antes do bivac. As meias NÃO PODEM APERTAR demais, pois restringem a circulação para os pés e facilitam o congelamento.

Para esquentar a cabeça, levei um gorro de fleece grosso (lã deixa passar vento) e uma balaclava. A balaclava é essencial para o cume, pois protege toda a cabeça.

- luva fina de lã
- luva de fleece (levar umas duas, pois essas coisas encharcam e é bom ter uma pra trocar)
- luva impermeável
- luva WindStopper
- Meia fina e macia (sintética)
- Meia intermediária (sintética)
- Meia grossa (ou duas, se muito frio) (sintética)
- gorro e balaclava de fleece

Equipamento

Levar boas e resistentes polainas (é muito fácil cortá-las com os grampons, especialmente quando se está aprendendo a usá-los). Para maior conforto quanto ao frio, pode ser uma boa idéia levar super polainas, aquelas que cobrem as botas, envolvendo-as totalmente, até a sola. A bota plástica deve ser a melhor que puder comprar, pois seus dedos podem depender dela. Eu recomendo a Koflach Arctis Expe, uma das botas mais quentes que existe. A partir do Base (Plaza de Mulas), só subir com a bota plástica, é arriscado demais ir com a bota de trekking. Levar uma

boa bota de trekking, confortável, quente, impermeável e respirável, pois a caminhada até o Base também não é brincadeira e sempre podem acontecer tempestades, inclusive de neve.

O grampon deve ser resistente e fácil de colocar. Eu usei um Charlet Moser (atualmente comprada pela Petzel) de fitas, por ser mais indicado para marchar longas que um rígido de engate rápido, mas ele é um pouco demorado para colocar. O melhor é ter um semi-automático.

É essencial ter um bom par de bastões de trekking! Eles ajudam muito nas trilhas quando você está carregado ou cansado, e para descer, sem sobrecarregar demais os joelhos. Temos que parar de ter preconceito com eles e usar! Além disso, é bom levar uma piqueta clássica (a minha era uma Charlet Moser). A diferença entre uma clássica e uma técnica é que a clássica é mais comprida e mais reta, para ser usada mais como âncora em emergências e escaladas simples. Não é o ideal para tração vertical, mas para a Normal ou Polacos do Aconcagua, é o que há.

Levar um ótimo óculos escuro, pois a claridade da neve e da altitude causam a famosa cegueira de neve, que pode ser fatal se você estiver sozinho ou em altitude. O meu era um Julbo. Além disso, levar uma máscara de esqui, ou especial para tempestade, sempre com proteção total para UV. Tomar muito cuidado para escolher óculos e máscaras especiais para montanha, pois eles embaçam menos durante as tempestades (um dos grandes motivos de cegueira. As pessoas tiram os óculos para poder enxergar devido ao embaçamento dos mesmos).

Pela Normal, as pessoas costumam não levar equipamento de resgate (cadeirinhas, cordas, ancoragem de gelo e neve, mosquetões, jumar, polias etc), devido à inexistência de fendas (se você se mantiver na trilha!!! Se desviar durante uma tempestade, pode sempre achar uma...). Esse equipamento pode ser uma boa numa tempestade, para se encordar e assegurar a descida com boas âncoras ou parafusos de gelo. Considere levar um jogo mínimo para uma emergência dessas.

- polainas (preferência às respiráveis)
- botas plásticas (Koflach Arctis expe)
- bota de trekking impermeável/respirável
- grampon
- bastões de trekking
- piqueta clássica
- óculos escuro
- máscara de tempestade (esqui)
- equipamento técnico de escalada

Você deve ter uma ótimo e resistente barraca. A minha é uma Bibler (agora da Black Diamond), conhecida como a mais leve e resistente barraca. Ela é de teto único, pois é de tecido tipo Goretex, impermeável/respirável. Mesmo assim, no frio intenso acontece congelamento do vapor à noite. Recomendo também as barracas da North Face, Mountain Hardware e Sierra, aquelas amarelinhas, muito usadas pelos americanos. É interessante que a barraca tenha um toldo na entrada, para cozinhar/derreter neve em caso de nevasca, ou um buraco para pegar neve na lateral, que alguma têm. Das barracas nacionais, só recomendo a Manaslu, certamente é a melhor que temos, muito resistente e com um preço acessível.

Levar um ótimo saco de dormir, pois noites mal dormidas acabam com qualquer um. Pelo menos um saco de pena de ganso com 1kg de penas. O Marmot é o melhor, mas caríssimo. O meu é da marca REI. Levar também um bom isolante (não inflável!!! O colchão de ar conduz calor para fora do seu corpo por convecção!). O meu é um Mountain Hardware, mas acho que aqueles aluminizados, com espuma bem grossa, funcionam.

Levar um fogareiro multi-combustível, MSR (o meu é modelo XGK II, não recomendo o modelo Internacional, é fraco para alta montanha) ou Primus. Uns 3l de gasolina devem ser suficientes para duas semanas cozinhando. Fogareiros à gás não funcionam direito em altitude. Não esqueça de levar o fogareiro para o cume, para derreter neve em emergência.

Levar boas panelas, leves (alumínio), uma grande para derreter neve e uma outra menor para cozinhar. Considerar levar um protetor contra vento para alta montanha (parece um radiador que você põe em volta da panela, para não perder calor), mas não é essencial. Levar peças de reposição, como bomba extra, pois a borracha costuma congelar com o frio e se quebrar. Antes de usar, nos dias de muito frio, esquentar com uma vela a bomba, com cuidado para não derretê-la ou explodir a gasolina.

Levar uma lanterna de cabeça Petzel. A minha é a clássica Petzel Zoon. Nada de levar aquelas coisinhas de led da Petzel, como a Tika. Além disso, levar uma outra barraca pra usar à noite na barraca e não gastar as pilhas da lanterna de cabeça. Deixar todas as pilhas dentro do saco de dormir à noite pra não descarregarem com o frio! O mesmo vale para pilhas da máquina fotográfica. Aliás, eu levo duas máquinas, uma grande, reflex, para as melhores fotos, e uma pequena, toda manual e simples, para levar para o cume, caso a grande falhe, pois a eletrônica pode pifar com o frio.

Eu levei um cantil, uma garrafa pet e uma garrafa térmica de água, feita de aço inox, para não quebrar em caso de queda. A garrafa térmica é essencial se você não quiser que sua água congele em 30 minutos. À noite, vale colocar o cantil dentro do saco de dormir para poder beber água de manhã. E beba muita água, 1 litro para cada mil metros. Assim, à 6000m, você vai beber 6 litros. Isso facilita em muito a aclimação.

Leve equipamento para localização. Eu tinha um relógio que era bússola, altímetro e barômetro (Vector, da Suntoo), e agora estou levando um GPS (eTrex, da Garmin) e um rádio (IC-V8 da Icom), para me contatar com os guardaparques, pedir ajuda e boletins meteorológicos.

Levar um mapa e se familiarizar com a rota, pois todos os equipamentos podem falhar e você pode ter que se virar sozinho.

Sempre levar um canivete suíço ou alicate Leatherman (é bom um alicate para desentortar dentes tortos de grampons, o que acontece muito quando se anda em pedras, terrenos misto).

Leve um saco de bivic (há uns importados muito bons) e um cobertor de alumínio de emergência.

A mochila deve ser muito resistente. Eu levei uma Ferrino Assault HighLab 80l e ela não agüentou o tranco, tive que fazer vários consertos de emergência lá mesmo. Eu recomendo uma mochila nacional, da Mont Blanc, elas são muito fortes. Ter certeza que a mochila é bem confortável, pois você vai ter que levar muita carga. Quanto mais espaço ela tiver dentro, melhor, evita de amarrar coisas por fora, que diminuem o equilíbrio e podem enganchar por aí. Eu levei uma mochila de ataque pra montanha, mas ela foi dispensável. No dia do cume, subi com minha cargueira murcha, o que foi melhor e evita de levar peso inútil extra.

- barraca 4 estações
- saco de dormir de pena de ganso, de 1kg (Marmot é o melhor)
- isolante
- fogareiro MSR ou Primus e peças de reposição
- jogo de panelas
- lanterna de cabeça Petzel Zoon

-máquina fotográfica manual e o mais simples possível (a eletrônica pode pifar com o frio nos acampamentos mais altos. Eu levei duas, uma reflex, que só foi até 5800m e outra tralha, que foi até o cume)

-cantil e garrafa térmica grande

-relógio

-bússola

-altímetro/barômetro (as medidas de altitude por GPS não são confiáveis, nem as leituras da altímetro aneróide no caso de tempestade, pois ele mede altitude de acordo com a pressão atmosférica, que varia rapidamente em tempestades)

-GPS (foi o que me ajudou a encontrar o abrigo na tempestade. Pode ser essencial num white-out total)

-rádio (para emergência ou para se comunicar com o restante da equipe)

-mapa

-canivete suíço

-saco bivac

-cobertor de alumínio de emergência

-boa (e grande) mochila cargueira

Alimentação

Comer bem na montanha. Não exagerar no começo com comidas muito gordurosas ou pesadas, pois todo o sistema digestivo não funciona muito legal em altitude, é comum ter diarreia. O ideal é tomar um bom café da manhã, com bebida bem quente, um almoço fácil (normalmente você estará em trilha nessa hora) e um ótimo jantar, para dormir de barriga cheia e quentinho.

Levar um estoque de vegetais ou frutas frescas, pois depois de duas semanas, dá uma vontade louca de comer algo fresco. Levar sempre um chocolate, Nutri, ou mistura de frutas secas para matar a fome repentina, e não ficar fraco. Como a água que se bebe é de neve descongelada, ou de degelo de geleiras, SEMPRE colocar um suco, ou chá, pois a água de degelo é desmineralizada e pode causar diarreia e desidratação. Além disso, colocar cloro ou iodo, como Hidrosteril, pois nunca se sabe onde as pessoas fizeram suas necessidades.

Café da manhã

-leite com chocolate

-cereais

-bolachas

-chocolates

Almoço

-pão

-queijo

-embutidos (salame, copa, etc, nada de presunto, mortadela, que estragam)

-bolachas

-fruta fresca (se possível)

-frutas secas

-chocolate

-chá quente (preparado de manhã e guardado na garrafa térmica)

Jantar

- macarrão ou arroz e lentilha
- batatas cozidas
- queijo e embutidos
- sopa bem quente
- chocolate e frutas secas

Outras recomendações

Respeitar seus limites, nunca ultrapassá-los. A aclimatação é a chave da escalada em alta montanha. Beber muita água, escalar alto e dormir baixo é o lema. Durante o dia, aproveite para subir alto, mas acampe baixo, assim você se acostuma melhor com a altitude. O corpo se aclimata melhor fazendo exercícios, portanto nada de ficar mofando no Acampamento Base, aproveite para fazer várias excursões por ali. E faça um check-up com o médico do Base assim que chegar e antes de subir, para ver se você está apto a continuar, e SIGA AS RECOMENDAÇÕES DELE! Tomar um comprimido de aspirina à noite ajuda o sono, que é muito difícil devido à altitude e ao ar seco, além de afinar o sangue e melhorar a aclimatação.

Meu esquema de aclimatação foi o seguinte:

1º dia: de Horcones (entrada do parque) 2800m, até Confluencia (3300m). Durmo em Confluencia;

2º dia: Subo até Plaza Francia (4500m), base da parede sul e durmo em Confluencia;

3º dia: subo até Plaza de Mulas (4400m), base da Normal. Durmo lá;

4º dia: subo até Nido de Condores (5500m) e passo mal pela altitude. Durmo em Plaza de Mulas;

5º dia: descanso em Plaza de Mulas;

6º dia: passeio pelos glaciares e subo algumas montanhas ao redor de Plaza de Mulas. Durmo na Plaza de Mulas;

7º dia: subo até Plaza Canadá (5000m), almoço e desço para Plaza de Mulas.

8º dia: subo até Nido de Condores com minha carga para deixar lá para o ataque ao cume. Durmo em Plaza de Mulas;

9º dia: descanso e comilança em Plaza de Mula, preparando para partir para o ataque;

10º dia: subo e acampo em Nido de Condores. Faço pequena excursão até Berlin (5800m) e durmo em Nido;

11º dia: descanso em Nido (horrível, muito frio e vento);

12º dia: ataque ao cume. Saio de Nido às 3h e chego no cume às 16h. Tarde demais, deveria ter saído mais cedo. Tempestades se formam no cume depois das 15h. Bivac no Refúgio Independencia, à 6400m.

13º dia: desço até Plaza de Mulas e sou socorrido pelo médico, com os pés congelados.

14º dia: deixo Plaza de Mulas de helicóptero, até a entrada do parque, de onde sou levado para Mendoza de ambulância. Todo meu equipamento fica em Plaza de Mulas, a cargo da cia de Mulas para ser baixado (www.campo-base.com.ar).

É essencial impor uma hora para o retorno. Eu diria que se você não chegou à Canaleta até 13h, é melhor voltar, pois é o trecho mais demorado. A Canaleta é a parte mais difícil da Normal e está a 6700m, você está muito cansado e demora quase 2h para fazer os últimos 200m. Para isso, saia cedo, por volta de meia-noite, e de preferência já de Berlin, não de Nido de Condores. Isso

economiza pelo menos 1:30 de caminhada. Depois de chegar no cume, ficar o menor tempo possível, para evitar ser pego lá em cima por uma "tormienta" e ter um white-out na Canaleta, o que pode ser muito perigoso. Lá podem ocorrer também avalanches, se acumular muita neve.

Eu não posso recomendar ninguém fazer a Normal sozinho, em especial se for a primeira grande montanha. Eu escapei por muito pouco, com muita sorte. Podem ocorrer muitos problemas, e é melhor estar em equipe. É claro que você escalará sempre com muita gente ao seu redor, mas no momento do perigo, ninguém vai se arriscar por um desconhecido imprudente. Um guia pode ser um bom investimento e um curso de escalada em rocha, montanhismo, escalada e técnicas de salvamento em gelo, curso de primeiros socorros, são todos essenciais!!! Experiência em montanhismo e acampamento, em tempestades e frio são necessários. Nada de aprender a armar a barraca no Aconcagua.

Lembre-se, nunca se encorde com quem você não conhece direito, nem se encorde se não houver segurança confiável colocada, boas âncoras, estacas, parafuso ou qualquer outra. Assim você evita várias mortes de uma única vez em caso de acidente.

A pessoas realmente morrem naquela montanha. Você vai ouvir histórias lá, vai ver pessoas sendo resgatadas todo dia, com congelamento, cegueira ou já mortos. Converse sempre com os guardaparques, eles têm muita experiência e são ótimas fontes de informação sobre a montanha, mas cuidado. Eles podem subestimar as distâncias devido a ótima aclimação e grande forma deles.

Não deixe se sentir muito forte e confiante. Tenha respeito pela montanha e escale com humildade. Você não vai lá pra conquistá-la, mas para aprender com ela. Se ela permitir, você vai chegar no cume, mas isso não é o essencial. Você deve ir para lá para ter uma ótima experiência, e se divertir na escalada. Muito cuidado com a febre do cume, não se arrisque demais. Se não der em um dia, pode ser que dê no dia seguinte. A montanha vai estar sempre lá.