



**TIAGO
AMARAL**
DEPUTADO ESTADUAL PR



MINI GUIA

**PARA SUBIR
SUA PRIMEIRA
MONTANHA**



OLÁ

SE VOCÊ TEM VONTADE DE UM DIA FAZER UMA TRILHA OU ESCALAR UMA MONTANHA, CONSIDERE A LEITURA DESSE TEXTO.

Essas são algumas coisas que aprendi em trilhas e escaladas nos picos Paraná, Agudo, Itapiroca, ao lado do meu primo Antônio.

Volta e meia os bombeiros e grupos de resgate de voluntários precisam resgatar pessoas que se perderam, por isso, não pense como uma aventura, mas como algo que exige preparação para minimizar os riscos e aproveitar ao máximo cada momento!

ANTES DE COMEÇAR, PENSE NISSO:



Existe algum guia para a área que será visitada? Se tiver, a melhor opção é contratar o guia.

Se a resposta for não, é preciso estudar profundamente o **trajeto**.



ESCOLHA TRILHAS ABERTAS, QUE JÁ FORAM PERCORRIDAS POR OUTRAS PESSOAS.

Considere a **distância** entre início e final da trilha, a distância entre pontos onde tem água, a distância entre locais para descanso e acampamento.

Descubra qual a **melhor época** para visitar o local: se está frio, se chove muito, se o terreno é acidentado, de terra ou gramado.

Do estudo de clima e de terreno deriva a escolha da época da viagem e dos **equipamentos** pra levar na mochila. Preciso levar 3 litros de água porque a distância entre um ponto e outro me permite caminhar com 3 litros? Vou ficar 1 ou 5 dias na trilha e o que eu preciso levar de alimentação?

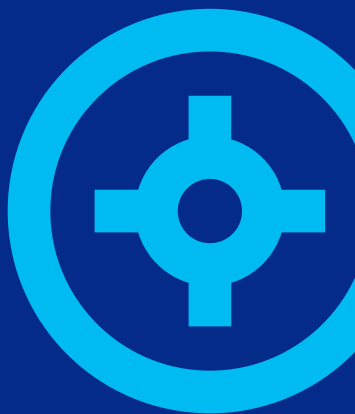


“A gente carrega muitas coisas que são absolutamente inúteis e desnecessárias, que tiram a atenção e a gente não se dá conta. Então, quando você vai preparar uma mochila para montanha tem que saber o significado daquilo que você coloca. Essa é mais uma lição que a montanha dá para gente:

**LEVAR APENAS
O ESSENCIAL
NA NOSSA VIDA.”**

TIAGO

EXTREMAMENTE IMPORTANTE!



Quando chegar à comunidade, antes de iniciar a subida, converse com os moradores. Pergunte sobre o **clima**: como está o tempo aqui?

Avise alguém do seu **itinerário**, o dia que vai começar e terminar, em quais pontos vai acampar. Se você não voltar, eles vão saber que você está perdido.

(Lembra do filme 127 horas baseado em uma história real?)

Ter um **localizador GPS** é fundamental porque celular normalmente não funciona em áreas remotas. Em caso de emergência, a empresa vai localizar você.

A gente se cerca de protocolos do início ao fim para minimizar o risco de qualquer incidente. Não desanime com tanta preparação:

O RESULTADO DE ESTAR NO ALTO DE UMA MONTANHA É INDESCRITÍVEL.



**TIAGO
AMARAL**
DEPUTADO ESTADUAL PR



“NÃO TEM NADA QUE
VOCÊ VAI FAZER EM UMA
MONTANHA QUE NÃO SEJA
ATRAÍDO POR UMA REFLEXÃO
E APLICAÇÃO NA VIDA.” TIAGO

 /Tiagoamaralparana  @tiagoamaralpr  @TiagoAmaral  /TiagoAmaralDep

www.dep.tiagoamaral.com.br