

JIU-JITSU NO EVEREST

Cesalina Gracie chega ao topo combinando
artes marciais e montanhismo

Go Outside

O MELHOR DA VIDA OUTDOOR

O poder do UAU

O encantamento
vivido na natureza e
os impactos na sua
saúde física e mental



A NOVA SAFRA DO SURF BRASILEIRO

Quem são os atletas que
podem suceder os
grandes campeões

A CONSAGRAÇÃO DO TREKKING

Um encontro para andarilhos
nas montanhas da Suécia



NAMÍBIA SEM FILTRO
O deserto mais antigo do
mundo mostra suas belezas

PARATY BRILHA MUITO
O melhor da cidade histórica
que virou palco da UTMB

ED.180/R\$24,00

EXEMPLAR DE ASSINANTE
VENDA PROIBIDA

QUERO MELHOR
churrasco?

COM PICANHA BASSI,
NÃO TEM ERRO.

Conheça todos
os cortes Bassi



BASSI.MARFRIG



MARFRIG.COM.BR

Marfrig

Bassi





PUBLISHER **Caco Alzugaray**

DIRETORA GERAL E DE CONTEÚDO **Andrea Estetam** andrea@rockymountain.com.br

DIRETOR DE ARTE **Frederico Ramos** fred@rockymountain.com.br

GERENTE ADMINISTRATIVO FINANCEIRO **Andrey Ramos** andrey@rockymountain.com.br

Go **Outside**

Editorial

DIRETORA DE REDAÇÃO

Maria Clara Vergueiro

mariaclara@rockymountain.com.br

EDITOR ONLINE

Renato Moika

moikano@rockymountain.com.br

REPÓRTERES ONLINE

Jade Rezende

Luciano Meneghelli

Alexandre Versiani

Verônica Mambrini

Mariana Broggi

Arte

DIRETOR DE ARTE

Frederico Ramos

fred@rockymountain.com.br

Colaboradores

WEBMASTER **Thiago Hayashi**

REVISÃO **Lila Zanetti**

TRADUÇÃO **Rosita Belinky**

e Camila Junqueira

PARA SEMPRE **Erika Sallum**

Marketing

GERENTE DE MARKETING

Fernanda Franco

fernanda@rockymoutain.com.br

Central de atendimento ao assinante

FONE: (11) 3618 4566

(De 2ª a 6ª feiras das 09h00 às 20h30)

OUTRAS CAPITAIS: 4002-7334

DEMAIS LOCALIDADES: 0800-888-2111

(Exceto ligações de celulares)

ASSINE www.assine3.com.br

EXEMPLAR AVULSO www.shopping3.com.br

GO OUTSIDE

(ISSN 1808-2459) é uma publicação bimestral

da Rocky Mountain Editorial Ltda.,

sob licença da Mariah Media Inc., Estados Unidos.

Rocky Mountain Editorial Ltda.: rua Fradique

Coutinho, 1.639, São Paulo, SP. PABX: (11) 3039 8200

Impressão

GRAFILAR

R. Cel. Amando Simões, 1030 - Centro,

São Manuel - SP, CEP 18650-045



Vivendo as surpresas do percurso, nas trilhas da Suécia, em setembro deste ano

Mistério sempre há de pintar por aí

Toda vez que me pego contando a alguém sobre minha trajetória pessoal ou profissional, esbarro no desafio de separar uma coisa da outra e percebo que, de alguma forma, fui vivendo e caminhando ao sabor dos acontecimentos, com menos planejamento do que eu gostaria, mas certamente com muita sorte. Minha definição de “sorte” neste caso: oportunidades inesperadas que puxam sequências de acontecimentos transformadores. Pensando no poder do uau sobre o qual trata a nossa reportagem de capa (pág. 54), tento puxar na memória momentos de grande impacto que vivi junto à natureza. Foram vários, mas acredito que, antes de sentir esses arrebatamentos espontâneos que testemunhamos com uma boa dose de sorte, é preciso que se saiba olhar para eles, e acho que só fui verdadeiramente capaz de perceber esses lampejos mágicos depois que, guiada pelo farol dos acasos, vim parar na redação da *Go Outside*. Não é exagero: minha vida se divide em antes e depois de atravessar aquele portão de ferro no fim da pirambeira da rua Fradique Coutinho, Vila Madalena, São Paulo (SP), onde, sim, existe muito amor.

Talvez porque estivesse especialmente desatenta naquele período da minha vida – recém-separada, filha pequena, terminando a segunda faculdade a fórceps, morando provisoriamente na casa da minha mãe, sem lenço e sem documento –, eu não tinha a menor ideia da porta que estava se abrindo quando minha então possível futura chefe me recebeu para a entrevista de emprego. O resto é história e aqui estou eu, treze anos depois, escrevendo este editorial. Mas foi a partir do momento em que comecei a trabalhar como repórter desta revista que os encantamentos e uaus da vida ao ar livre nunca mais cessaram de me atingir em cheio, como se eu tivesse ganhado uma antena receptora altamente carregada para captar cada brilho antes oculto.



Hoje a minha coleção de uaus ostenta dezenas de estrelas cadentes, muita neve caindo pela janela, avistamentos súbitos de ursos, renas, veados, onça-parda, jaguatirica, lontra, anta, guanaco, tatus e lebres, vistas panorâmicas do alto das montanhas mais lindas, lagoas cor de turquesa brotando do nada em bosques patagônicos, arco-íris duplo em céu de chumbo, alguns downhills que me fizeram chorar de euforia, mergulhos redentores, frutas selvagens virando joias comestíveis, fogueiras acesas para devolver o calor num aquecimento degradê, meus pés correndo descalços em praias de piso firme, meus pés descalços pisando areia quente ou pedra macia, cheiro de chuva, cheiro de mar, cheiro de manga, cheiro de pinheiro, inúmeros banhos de cachoeira que descarregaram todas as energias e zeraram o jogo. Avisos divinos, para quem acredita em mistérios ou para quem sente que a natureza, nós e o insondável se encontram mais intensamente nessas horas.

Meu avô dizia que a sorte vem quando estamos preparados para ela. Se eu for

seguir sua lógica, cheguei na *Go Outside* muito amadora e hoje me considero bastante experiente na arte de ouvir os chamados, identificar os presentes sagrados e apreciar cada segundo desses momentos. Meu trabalho apurou meus sentidos e meus sentidos apuraram a minha apreciação do mundo. Se isso não é sorte, não sei o que mais pode ser. Te faço o convite de ler esta revista exercitando suas capacidades sensoriais em algumas das reportagens e histórias que separamos aqui. Abra seus olhos e o seu coração para desvendar a ciência por trás do uau (pág. 54), cavalgar cavalos islandeses (pág. 46), conhecer as experiências de Cesalina Gracie (pág. 26) e Manoel Morgado (pág. 72) em picos e trilhas incríveis, viajar nas paisagens da Namíbia (pág. 14) e da Suécia (pág. 82). A gente te ajuda a praticar. Boa leitura!

– MARIA CLARA VERGUEIRO,
diretora de redação
[@marievergueiro](https://twitter.com/marievergueiro)

ÍNDICE

AMPLOS PODERES:
um dos países menos
populosos do continente
africano, a Namíbia
é um convite irresistível
à aventura.





46

FALAR A LÍNGUA DOS ANIMAIS
Pam Houston encontrou a própria cura convivendo com os cavalos da Islândia

54

A CIÊNCIA DO ENCANTAMENTO
Pesquisas e depoimentos sobre o impacto que momentos mágicos na natureza têm sobre nós

72

O REI DA TRILHA
O caminho de Manoel Morgado para se tornar o primeiro latino-americano a completar a Great Himalayan Trail

82

NO MEIO DO CAMINHO TINHA UM CAMINHO
Na Fjällräven Classic Suécia, lições sobre resiliência, amizade e amor à natureza ao longo de 110km de trekking



Paisagens da Namíbia
PÁG. 12

Pedal em grupo
PÁG. 20

Cesalina Gracie no Everest
PÁG. 26

Mundial de aventura
PÁG. 30

A nova Brazilian Storm
PÁG. 32



Uma justa homenagem

Ativista pelos direitos dos ciclistas, a jornalista Erika Sallum (1976-2021) deixou seu legado na bike, tanto pelo trabalho inspirador nas páginas da *Go Outside* quanto na qualidade de fomentadora da ciclovia da Marginal Pinheiros. Erika sempre viu a ciclovia paulistana como um espaço democrático, com o poder de unir as pessoas, propondo diversas soluções para facilitar a vida de quem pedala por ali. Por acreditar que essa história merece ser perpetuada, uma petição online pede para que a Prefeitura de São Paulo batize uma nova – e importante – ciclopassarela na Marginal Pinheiros com o nome de Ciclopassarela Jornalista Erika Sallum. Quando pronta, a estrutura vai conectar a malha ciclovária da Zona Oeste à malha ciclovária do Centro Expandido. É uma obra que trará alívio ao trânsito caótico da cidade e garantirá a mobilidade limpa, segura e inclusiva para quem se desloca de bicicleta ou caminhando. Assine a petição no QR Code acima.

Tirolesa gigante

O Parque Nacional da Serra Geral, em Cambará do Sul (RS), ganhou a tirolesa mais alta das Américas. O atrativo fica a 1.099 metros de altitude, entre as fendas do cânion Fortaleza, com ponto de partida no Alto do Mirante. A experiência completa dura entre cinco e dez minutos e tem como objetivo proporcionar aos visitantes a sensação de sobrevoar sobre uma das fendas mais impressionantes e profundas do cânion. Saiba mais em nosso site.



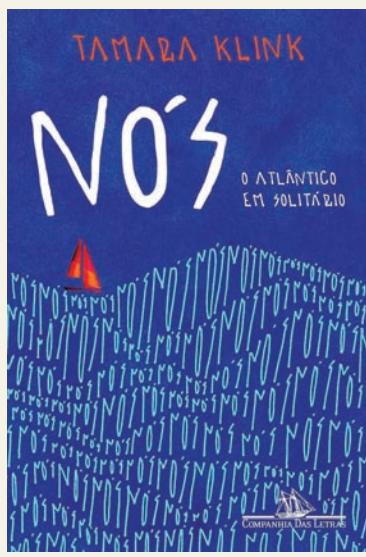


Baú do Frechou

Com 43 anos dedicados às montanhas, Eliseu Frechou é um ícone da escalada em rocha do país. Durante sua trajetória, sempre com uma câmera na mão e ao melhor estilo road trip, ele também mostrou a dura rotina da modalidade com filmes e documentários que alcançaram a grande mídia. Agora o guia de montanha radicado em São Bento do Sapucaí (SP) prepara seu novo projeto, *Profissão Montanhista*, uma websérie de 13 episódios que vai reunir grandes personagens, mostrando como essa atividade influencia suas vidas. Aponte seu celular para o QR Code ao lado e assista ao teaser.

Mar de histórias

Em 2021, em plena era pandêmica, a navegadora Tamara Klink decidiu encarar seu maior desafio pessoal: cruzar o Oceano Atlântico sozinha. Nessa empreitada ambiciosa, ela contou apenas com a companhia permanente de um caderno e do seu barco, o veleiro Sardinha. O livro *Nós: Atlântico em Solitário* relembrava os triunfos e percalços dessa expedição. É um embarque em uma jornada corajosa, feita de deslocamentos físicos, mas, sobretudo, de superações psicológicas. Com 224 páginas, *Nós* chega às livrarias pela editora Companhia das Letras por R\$ 69,90.



ARQUIVO PESSOAL (2); DIVULGAÇÃO



Aventuras em bikepacking

A ciclovajante Jessica Röpcke contribuiu na seção do Se Joga desta edição com dicas preciosas de equipamentos para uma viagem autossuficiente de bikepacking. Também batemos um papo com a ciclista de Floripa sobre as inúmeras possibilidades de viver aventuras com esse estilo de pedal. Quer aprender mais sobre o bikepacking? Acesse o nosso perfil no Instagram e confira dicas, histórias e muita troca de informação.



Para o que der e vier

Viajar de bike significa pegar a estrada por um bom tempo, e muitas coisas podem acontecer pelo caminho. Por isso é preciso estar preparado para tudo. Organizadora do Lane Camp, evento que fomenta o bikepacking em território nacional, **JÉSSICA RÖPCKE** monta sua lista de equipos essenciais para o sucesso de uma boa jornada.



▼ Iluminação

A escolha dos equipamentos reflete diretamente no sucesso de uma experiência. Por isso não podemos nos esquecer da iluminação. No Lane Camp, por exemplo, muitas vezes pegamos trechos movimentados ao longo da rota, onde visibilidade é sinônimo de segurança. A luz Stix Switch é superprática e possui a vantagem de ser 2 em 1, ou seja, permite que você alterne de vermelho para o branco de acordo com as condições do pedal.

R\$ 199 | specialized.com



◀ Bolsa

O bikepacking tem como característica uma forma mais compacta de viajar de bicicleta, o que envolve ser minimalista quando se trata de peso. Talvez a parte que pede mais cautela seja a organização do setup de bolsas, distribuindo o peso na bike de forma inteligente para você não sofrer ao longo do caminho. A Draisiana oferece um leque enorme de bolsas projetadas para esse tipo de aventura. As bolsas de selim Malin (8L) ou Mini Malin (4L) são perfeitas para você organizar todas as roupas e o kit de higiene. Já as bolsas de guidão Jacob Trail P (1,5L) ou M (3L) armazenam todos seus eletrônicos, ferramentas e algum snack, por serem de fácil acesso durante o pedal.

A partir de R\$ 255 | draisiana.com



▲ Sapatilha

Quando se trata de estar na estrada sem apoio, precisamos investir nos melhores equipamentos, e a Specialized é pioneira no assunto. A sapatilha Recon ADV foi projetada para ciclistas que valorizam uma boa aventura e seu tempo em cima da bicicleta. Ela tem um excelente solado para caminhar graças à tecnologia STRIDE Toe-Flex, proporcionando uma sensação mais natural para todas as situações.

R\$ 1.390 | specialized.com



▲ Cap

Faça chuva ou faça sol, os benefícios do cap são certeiros. Sua aba protege os olhos da luminosidade, deixa a cabeça mais resfriada e controla o suor que escorre nos olhos. A Cuida Caps tem vários modelos e estampas exclusivas para, além de te proteger, deixar seu look muito mais estiloso.

A partir de R\$ 49 | cuidacaps.com.br



▲ Óculos

A variação de clima e luminosidade ao longo do percurso exige um par de óculos adaptáveis. As lentes Photochromic da HB (Hot Buttered) fornecem o conforto que os olhos precisam.

Preço sob consulta | hb.com.br



◀ Alimentação

Precisamos pensar na hidratação e suplementação durante esse tipo de aventura, por isso levo sempre os panfortes da Brown Batch e, no fim da tarde, não me esqueço de tomar aquela proteína da Housewhey para me recuperar bem para o dia seguinte.

R\$ 32 | brownbatch.com.br | R\$ 11 | housewhey.com.br

Pneus

A escolha dos pneus é crucial para um pedal de sucesso quando se trata de gravel. Na minha opinião, o Rhombus é o mais certo quando você não sabe exatamente o terreno que vai encarar pelo caminho e precisa estar pronto para tudo.

R\$ 449 | specialized.com



África de peito aberto

O fotógrafo Felipe Castellari escolheu a Namíbia como seu primeiro destino no continente africano e voltou de lá com imagens deslumbrantes e lembranças inesquecíveis

Fotos e texto por Felipe Castellari



Éramos apenas dois
carros e milhares de
quilômetros de dunas
no deserto mais
antigo do mundo





Em Sandwich Harbour as dunas encontram o mar. Ao fundo, a área protegida onde avistamos centenas de flamingos

DE TODOS OS LUGARES do mundo em que já estive, nenhum me arrepiou a pele e encheu os olhos como a Namíbia. O topo das dunas de Sandwich Harbour foi um desses lugares de tirar o fôlego. Um encontro de dunas gigantes do deserto mais antigo do mundo com o poder do Atlântico Sul, que varre a costa africana com ventos e água gélidos vindos da Antártida. Talvez também seja o lugar mais impressionante e inóspito que já visitei. Era só o nosso carro e mais um grupo de dois viajantes entre centenas de quilômetros de dunas e milhares de quilômetros de oceano que separam a África do Brasil.

A expedição começou dez dias antes, na verdade um ano antes, durante diversas noites dedicadas a pesquisar e planejar cada região e rota da viagem. As distâncias de uma cidade a outra tinham que ser bem calculadas, pois em algumas estradas de terra não se pode ultrapassar a marca dos 50 km/h. Qualquer pessoa que soubesse dos meus planos nesta aventura tinha quase sempre a mesma reação: Namíbia? Mas por quê?". Este breve relato é minha resposta a esses muitos porquês.

O ponto de partida foi Windhoek, capital da Namíbia e base de quase todas as operadoras de turismo. A expedição a bordo de um 4x4 com barraca de teto durou 15 dias, percorrendo mais de 5.000 km, dirigidos em mão inglesa, dos quais 3.000 km foram por estradas de terra.

O nome Namíbia tem origem na palavra *namib*, que significa "lugar vasto". Não à toa é um dos países menos populosos do

mundo. A partir de Windhoek rumo ao sul, uma das primeiras paradas foi Quiver Tree Forest, uma floresta de suculentas gigantes e centenárias, que nascem em meio a um terreno árido e rochoso. As árvores abrigam milhares de ninhos, o que torna o entardecer uma experiência surreal de cores e cantos. Essa foi também uma das noites mais frias e estreladas da viagem, com a temperatura batendo 2°C durante a madrugada.

De lá, seguimos para Lüderitz, cidade portuária no extremo sul da Namíbia, conhecida por ser o ponto de partida do navegador Amyr Klink em sua lendária travessia solo do Atlântico. Ao lado de Lüderitz, paramos na cidade fantasma de Kolmanskop, uma vila alemã, símbolo de riqueza e um dos principais polos de extração de diamantes nos anos 1920. Após viver um curto período áureo, entrou em declínio décadas depois com o fim do minério e o início da Segunda Guerra Mundial, ficando totalmente abandonada no fim dos anos 1950. A cidade em ruínas foi tomada pelo deserto e hoje forma um cenário apocalíptico e ao mesmo tempo cinematográfico.

Seguindo viagem, subimos até Sossusvlei, parte do Parque Nacional Namib-Naukluft. A região forma um tipo de fiorde de dunas, por onde passava o rio Tsauchab, que corre até encontrar e morrer no deserto. Sossusvlei abriga alguma das maiores dunas do mundo, a The Big Daddy Dune, com 350 metros de altura, que fica de frente para o Dead Vlei, uma bacia de sal com árvores petrificadas e que forma um dos cenários mais

emblemáticos de toda a Namíbia. É também o local que inspirou a nossa viagem.

Entre os diversos povos tradicionais que vimos pelo caminho, os Himbas são um dos mais impressionantes, dos últimos povos nômades que ainda vivem isolados e de modo tradicional, de costumes e rituais únicos. Conhecemos uma das poucas aldeias que se abrem para visitantes e fomos guiados por um jovem Himba, que também foi nosso intérprete e explicou um pouco dos costumes.

Conforme fomos ganhando latitudo rumo ao norte, as árvores começaram a aparecer e os desertos aos poucos foram se transformando em Savana. É o norte da Namíbia que abriga o Parque Nacional Etosha, o melhor lugar do país para fazer safári. Um parque com mais de 340 km de estradas que rodeiam um salar. A aventura no Etosha é buscar pelos *waterholes*, pequenos lagos que surgem em meio ao deserto e que atraem milhares de animais, formando um ecossistema completo. A sensação de ver uma manada de elefantes cruzando nosso caminho, a poucos metros do carro, nos fez sentir quão pequenos e vulneráveis somos em meio à natureza. Foi no Etosha que vimos rinocerontes, girafas, leões e incontáveis zebras.

Voltando aos porquês: foi a natureza selvagem, as paisagens surreais e lugares improváveis, mas também a história, cultura e tradições fascinantes que me fizeram escolher a Namíbia como destino desta expedição fotográfica. Um lugar seguro, muito preparado para o turismo e que deve entrar na lista de todo viajante que queira escapar do comum. ☺



Mulheres e crianças
Himba, um dos
últimos povos
seminômades da
Namíbia. Com o filho
no colo, uma delas
produz e vende
artesanatos na beira
da estrada





A influência da marca Nike no imaginário de uma família no norte da Namíbia foi parar na parede da casa



Mulher Herero caminha usando o tradicional vestido vitoriano, uma forma viva de protesto e resistência contra o genocídio alemão de 1904-1907 que matou e escravizou mais de 60.000 pessoas



Lüderitz, cidade portuária no extremo sul da Namíbia, ponto de partida da lendária travessia do Atlântico Sul feita a remo pelo navegador e escritor Amyr Klink em 1984



Dunas invadem casas coloniais alemãs construídas em 1908 e abandonadas em 1954, após o esgotamento dos diamantes da região





Habitantes naturais: pelo caminho, girafas, rinocerontes, zebras e elefantes, além deste chacal avistado em Sossusvlei



Curiosidades

- No mapa, cada estrada ganha uma letra. A e B são vias principais, asfaltadas e bem-sinalizadas. A partir da C, as estradas são de terra, e quanto maior a letra piores as condições, um recurso bem interessante que ajuda a planejar o tempo de distância entre os vilarejos. Isso porque o país é conhecido pelas melhores estradas de toda África.
- A inspiração da viagem foi uma foto de Frans Lanting publicada na revista *National Geographic* em 2011. Um cenário surreal que desde então habitava meu imaginário.
- A regra é para todos: não se pode dirigir nas estradas à noite, a não ser em caso de emergência. Animais como o cudo (um antílope com chifres que pode chegar a pesar 300 kg) são atraídos pelo calor retido no asfalto e podem aparecer do nada, causando um grave acidente.
- De Windhoek saem três opções de viagem: pequenos aviões que levam rapidamente a hotéis-boutique de luxo, roteiros guiados por guias locais e, para os que buscam mais aventura, com a possibilidade de alugar um 4x4 e sair explorando de forma autossuficiente.
- O país ganhou independência só em 1990 e mescla uma rica cultura local de diversas etnias com a cultura dos povos colonizadores, Alemanha e Inglaterra. Muitos falam inglês (língua oficial), mas existem outros 12 idiomas reconhecidos como línguas nacionais.
- Um destino onde nos sentimos totalmente seguros – vimos diversas famílias de todo o mundo se aventurando pelo caminho.

Fim de tarde avermelhado no deserto em QuiverTree Forest abre alas para a noite mais estrelada e fria da viagem



Em meio à planície do deserto, surge Spitzkoppe, uma formação geográfica que atinge 1.728 metros de altitude





Efeito manada

Como os grupos de pedal podem contribuir para um giro mais seguro, democrático e divertido

Por Alexandre Versiani

QUANDO SE TRATA de ciclismo, não há nada como a sensação de se juntar aos amigos para um rolê. A camaradagem, a emoção de descobrir novas rotas e a alegria de compartilhar um objetivo em comum transformam qualquer esforço físico numa jornada recompensadora. Mas os benefícios de fazer parte de um grupo vão além: trocas que só acontecem no contato com outras pessoas e aumento da motivação e da resistência em cima na bike são só

alguns deles. Também há o bônus da segurança – quando você pedala com outras pessoas, pode ter certeza de que alguém sempre estará ao seu lado na hora do perrengue. E é justamente o medo de enfrentar algumas situações complicadas que faz muitas pessoas desistirem de incorporar a bicicleta no cotidiano. Assim, os grupos de pedal – que não param de surgir organicamente pelos centros urbanos do país – também contribuem para tornar o

ciclismo um esporte mais seguro, democrático e divertido.

Pelo menos um sábado por mês, a designer de interiores Marina Sá, 39 anos, reúne sua tribo para um giro matinal pelas ruas de Florianópolis. A programação é sempre a mesma e começa cedo: acordar e sair para pedalar. O rolê é que pode variar de um simples passeio até uma praia próxima a um treino mais puxado. Desde 2017, o grupo Elas Pedalam é um incentivo para mais mulheres usarem a bike na capital catarinense. “Nosso grupo surgiu inicialmente como um perfil no Instagram com a ideia de ajudarmos umas às outras, já que muitas mulheres, assim como eu, tinham dificuldades em começar, fosse por medo de pedalar sozinha, por não saber andar



O pelotão da Lulu5 é pioneiro na inclusão de mulheres no ciclismo, com grupos que tem de iniciantes a tops amadoras.

mesmo, ou por não conseguir acompanhar o ritmo de um grupo mais forte ou de companheiros homens", conta Marina, idealizadora do projeto.

No início a comunicação era apenas pelas redes, mas a ideia ganhou força e o grupo passou a se encontrar pessoalmente, conquistando seu espaço nas apertadas ruas de Floripa. "Temos muitas histórias de mulheres que começaram com a gente e hoje já participam de provas ou fizeram ciclovias incríveis, testando novas facetas da bicicleta. Sem falar das grandes amizades que se formaram, o que acho ainda mais fascinante nesse universo da bike", complementa Marina.

Para a designer, pedalar com uma turma, principalmente feminina, é uma

forma de se incluir no esporte, se sentir acolhida e fazer parte de uma comunidade que se ajuda. "Nós, mulheres, infelizmente não nos sentimos tranquilas em pedalar sozinhas, e um grupo certamente é uma boa opção para pedalar com mais segurança. Compartilhamos conhecimentos e vivências e, acima de tudo, cuidamos umas das outras", pontua.

ROLÊ NOTURNO

Se pedalar sozinho já é um obstáculo para muitas pessoas, à noite a tarefa pode ser ainda mais desafiadora. No entanto o giro noturno tem inúmeras vantagens, como ruas mais livres de carro, menos poluição sonora e uma excelente alternativa para quem costuma

usar a falta de tempo durante o dia como desculpa para não se mexer.

Hoje há centenas de grupos que pedalam pelas ruas de São Paulo todas as noites,

Pedalar com uma turma é uma forma de se incluir no esporte, se sentir acolhido e fazer parte de uma comunidade que se ajuda

mas a ideia começou lá atrás, em 1988, com o Night Bikers, grupo pioneiro criado pela jornalista e cicloativista Renata Falzoni. Na época, ela não se inspirou em grupo algum,

Um é pouco

ANTES DE METER O PÉ NA ESTRADA COM A GALERA, SIGA ESTAS DICAS PARA PEDALAR COM MAIS CONFIANÇA

1. Siga o líder da matilha

É importante seguir as orientações dos líderes do grupo. Eles vão ditar o ritmo, averiguar o caminho e saber os momentos de parar ou seguir em frente quando houver trânsito.

2. Foque no ritmo

Pedalar em grupo ajuda a reduzir o esforço individual de cada ciclista, já que eles podem se beneficiar do vácuo gerado pelo ciclista que vai à frente. Mas cada pessoa tem um limite diferente, então sinta qual é a velocidade padrão do grupo e tente mantê-la. Caso seu ritmo seja totalmente diferente, nada impede de conhecer outros grupos.

3. Comunicação é tudo

Mantenha contato com os outros ciclistas antes, durante e depois do passeio ou do treino. converse sobre a rota, velocidade, paradas e tudo mais que precisar para que todo mundo esteja na mesma página. Essa regra inclui avisar que um carro está se aproximando, advertir sobre buracos e até fazer perguntas para saber como estão os ciclistas próximos.

4. Distância segura

Mantenha uma distância segura do ciclista à sua frente. Assim você evita colisões e acidentes. Tente manter um espaço de pelo menos um metro e meio.

5. Planeje a rota

Antes do ponto de largada, converse com seu grupo para definir o melhor trajeto. Deve-se levar em conta o tráfego, evitar trechos esburacados e considerar a distância do percurso, que precisa ser adequada ao nível dos envolvidos. Os pontos de paradas devem ser combinados e, assim, o grupo pode descansar, comer e se hidratar. Se estiver muito calor, inclua mais paradas para o bem-estar de todos.

6. Tome atitudes seguras

Ao andar de bike, é preciso usar os equipamentos de segurança corretos para seu próprio bem e nunca abrir mão deles. À noite, por exemplo, utilize faróis dianteiros e traseiros e equipe a sua magrela com detalhes chamativos para deixar claro que você está no trânsito e merece ser respeitado.

pois não havia nada similar nas ruas. "A verdade é que o Night Bikers nasceu um pouco da minha boemia", relembra Renata, hoje com 69 anos. "Em 1976, quando eu ainda era estudante de arquitetura, troquei meu carro pela bicicleta e tinha aquela coisa de ficar 'por aí à noite'; então passei a pedalar sozinha direto pela cidade. Já nos anos 1980, comecei a viajar por estradas de terra com bikes que eu mesma adaptei, e com isso se formou uma turma, que passou a pedalar comigo à noite também na cidade. Quando me dei conta, o hábito tinha dado origem ao Night Bikers, no finzinho de 1988", explica a cicloativista, que acredita que estar em grupo é sempre melhor. "O que de fato me levou a criar o Night Bikers foi essa necessidade de ter companhia para fazer aquilo que eu mais gostava – e ainda gosto – de fazer, que é pedalar. Pedalar sozinha, como eu fazia, é legal, mas em grupo é muito melhor", afirma.

Criadora do canal Bike é Legal, a Renata zela pela mobilidade ativa, que é o ato de se deslocar de forma não motorizada. Assim, ela reforça que grupos de pedal também podem ter um papel importante na difusão do ciclismo como um meio de transporte sustentável e saudável, incentivando mais pessoas a deixarem o carro em casa e adotarem a bike como uma opção de mobilida-

estar ao lado de ciclistas mais experientes é uma boa estratégia para desenvolver novas técnicas e habilidades, além de servir para testar a resistência de quem busca acompanhar o ritmo do pelotão. A competição saudável também é uma ótima fonte de motivação e ainda turbina o desempenho.

"Acho que o fator grupo no ciclismo tem muito um efeito manada. Apesar de ser um esporte totalmente individual, a prática é sempre coletiva. Isso nos leva a uma necessidade de evolução. Quando pedalamos em grupo, estamos sempre reproduzindo aquilo que vamos enfrentar em uma competição, travessia ou alguma outra situação onde haja mais pessoas próximas", avalia o competidor Guto Astolphi, o Verde Ciclista, que oferece dicas de mountain bike no seu canal no Instagram. "Ter um pedal marcado com um grupo também evita muito aquela preguiça matinal que pode acabar te vencendo", reforça o ciclista de 38 anos.

Treinadora de alta performance na LuluFive, o principal grupo voltado para o ciclismo de estrada feminino do país, a personal trainer Erika Soares, 39, também destaca que a motivação, superação e evolução são algumas vantagens dos treinos realizados em grupos. "Um grupo sempre te motiva a ter o compromisso com outras pessoas, além do compromisso com você mesmo. Essa responsabilidade com os outros traz mais disciplina. A gente também acaba sendo mais competitivo quando tem outras pessoas envolvidas, com uma disposição maior para sair da zona de conforto", diz Erika, que já acompanhou diversas histórias de superação ao longo dos últimos anos na LuluFive.

"Sempre tem histórias legais quando somos parte de um grupo ou de uma comunidade. Aqui tem muitas meninas que não tiveram aquela vivência na bike quando crianças e foram aprender a pedalar só adultas, o que torna tudo um pouco mais difícil. Então a superação de enfrentar, na fase adulta, um esporte que requer um pouco mais de equilíbrio e consciência corporal já é um ato de superação", reforça. "Fora isso acho que tem a

evolução física e mental. O medo de encarar uma subida, por exemplo. Você vê uma menina que tinha receio de uma subida de 2 km e hoje já está encarando uma serra de 12 km. Tem inúmeras histórias de evolução e superação que a gente acompanha de perto porque tem muita menina que passa pela iniciação e vai evoluindo, até começar a participar de provas e pódios", finaliza a personal trainer. ☺

Estar ao lado de ciclistas mais experientes é uma boa estratégia para desenvolver novas técnicas e habilidades, além de servir para testar a resistência de quem busca acompanhar o ritmo do pelotão.

de urbana. "Eu sempre tive a consciência e a proposta de provocar uma mudança nos hábitos das pessoas, induzi-las a trocarem o carro pela bicicleta, propondo uma atividade lúdica, e não apenas como uma 'missão'. E, se for em grupo, melhor ainda", complementa.

COMPETIÇÃO SAUDÁVEL

Pedalar com mais pessoas também ajuda a melhorar a performance em vários aspectos, como garantem os especialistas, já que

Grupos de pedal: onde encontrar o seu

Uma das melhores maneiras de encontrar o grupo de pedal mais adequado para você é nas redes sociais. A maior parte das lojas de bairro também conta com grupos que partem do próprio estabelecimento. Abaixo separamos alguns exemplos que atendem diferentes perfis

► **LuluFive:** para mulheres
Instagram: @lulufive_ciclismo

► **Escalera:** alto rendimento
Instagram: @escaleraacc

► **Onde Vamos?:** ciclovagens
Instagram: @pedalondevamos

► **Giro Preto:** para pessoas pretas
Instagram: @giopreto

► **Elas Pedalam:** para mulheres
Instagram: @elaspedalam

► **Bikers & Proud:** LGBTQIAPN+
Instagram: @bikers.proud

► **Sampa Bikers:** pedal noturno
Instagram: @sampa_bikers

► **Rebas do Cerrado:** MTB
Instagram: @rebasdocerrado

► **Bisual bikers:** iniciantes e intermediários
Instagram: @bisual_bikers

► **Monta Mona:** LGBTQIAPN+
Instagram: @montamona.sp

► **Malungada:** para pessoas pretas
Instagram: @malungadapedal

Os grupos têm diversas finalidades, que vão da socialização à segurança, passando pela performance e pelo aprendizado coletivo.



Herói de carne e osso

Lenda viva do triathlon, Alexandre Ribeiro compartilha sua trajetória de superação em autobiografia

Por Alexandre Versiani

GENTILEZA GERA GENTILEZA. Esta é uma das muitas frases que nortearam a carreira do lendário triatleta brasileiro Alexandre Ribeiro, 57 anos. Dono de seis títulos do Ultraman Havaí – considerado o maior desafio de resistência do planeta –, ele perdeu a conta de quantas vezes interrompeu um treino ou uma prova para ajudar um colega em apuros. Sem nunca ter perdido a simplicidade dos mortais, sua história se confunde com a própria história do triathlon no Brasil. Alexandre é um dos precursores da modalidade no país e criado em uma geração na qual o companheirismo e o espírito da prova eram mais valorizados do que a performance individual do atleta.

Mesmo sendo um competidor aguerrido, os treinos nem sempre foram sua prioridade. Para o atleta, a criação dos três filhos: Kaillani, 25, Kaipo, 21, e Maila, 18 – todos batizados com nomes havaianos – sempre esteve em primeiro lugar, mesmo no auge da carreira profissional. Pai dedicado e superatleta, ele também é um mestre para muitos. Como professor de educação física, dividiu seu conhecimento, filosofia e experiência em aulas, palestras ou na assessoria esportiva que leva o seu nome, inspirando e transformando a vida de muitas pessoas.

“Apesar de nosso esporte ser individual, não conquistamos nada sozinhos. O apoio da família e o trabalho em equipe só me fizeram crescer nas competições. O pensamento de que devemos ajudar o próximo sempre que possível, sem esperar nada em troca, é algo que eu procurei levar para a vida”, conta o triatleta.

Campeão de duplas da duríssima Race Across America (RAAM), recordista brasileiro do Ironman por muitos anos e com façanhas reconhecidas até pelo *Guinness Book*, seu legado está eternizado nas páginas do livro *Ultraman, a história do triatleta hexacampeão mundial*, escrito pelo próprio atleta em colaboração com os jornalistas Marcos Dantas e Iúri Totti. Na autobiografia, Alexandre narra, hora a hora, sua última participação no Mundial de Ultraman do Havaí, usando a prova de 2013 como ponto de partida para mostrar como lidou com a gangorra da vida de um

atleta de alto rendimento e as lições que aprendeu na busca do equilíbrio entre compromissos profissionais e familiares.

“Escrever esse livro foi como assistir ao meu retrospecto de vida sozinho em uma sala de cinema”, conta Alexandre. “Quando estamos na rotina entre competições, treinos, viagens e cuidados com a família, perdemos a noção de quanta coisa boa vivemos, quantos lugares e pessoas maravilhosas conhecemos”, pontua.

ULTRACAMPEÃO NO HAVAI

Muito além de uma prova de triathlon tradicional, o Mundial de Ultraman no Havaí assusta pelas distâncias colossais: 515 km de percurso, com 10 km de natação, 421 km de ciclismo e 84 km de corrida. Durante três dias de prova, os atletas enfrentam condições climáticas totalmente adversas, que aumentam ainda mais o grau de dificuldade. No Brasil e no mundo, ninguém venceu mais essa competição do que Alexandre, campeão em 2003, 2005, 2008, 2010, 2011 e 2012.

Muito antes da primeira conquista, o arquipélago havaiano já permeava os sonhos do jovem corredor do Rio de Janeiro. Quando tinha apenas 15 anos, ele ficou atônito ao assistir a imagens do Ironman de 1982 pela televisão. O evento contou com uma chegada histórica da norte-americana Julie Moss, que, engatinhando, perdeu a liderança a apenas três metros da linha final. Julie ficou em 2º lugar, mas sua garra e perseverança mudariam para sempre a história desse esporte, que naquela época também engatinhava.

Três anos depois, Alexandre desembocaria em Kona para começar a escrever a sua própria história. Atleta mais novo daquele Ironman, ele lidou com a falta de ar durante intermináveis quilômetros e cruzou a linha de chegada ao melhor estilo Julie Moss, “sorrindo e chorando ao mesmo tempo”, como ele mesmo gosta de lembrar.

De volta ao Brasil, o atleta começou a treinar algumas pessoas com a experiência adquirida no exterior, onde teve a parceria do

Top do Ironman Dean Harper e de seu treinador, Marc Evans. Excepcional corredor, um atleta fora da curva na bike e na natação, ele competiu de igual para igual com os principais nomes da primeira geração de triatletas brasileiros dos anos 1980, como Roger de Moraes, Carlos Dolabella, Armando Barcellos, entre outros.

UM NOVO DESAFIO

Em 2015, dois anos depois de ter disputado seu último Ultraman, um inesperado obstáculo surgiu no horizonte. Alexandre, um atleta sempre comunicativo, passou a gaguejar em suas entrevistas, além de caminhar de maneira diferente. Ao consultar um médico, o diagnóstico caiu como uma bomba: o ídolo estava com a temida doença conhecida como mal de Parkinson.

Para o atleta, que sempre foi independente e nunca havia tido um caso similar na família, os primeiros meses foram angustiantes. “Na hora que recebi o diagnóstico, não queria acreditar. Estava tão abalado que nem conseguia achar meu carro no estacionamento”, relata. Para ele, o pior não era a rigidez nos braços e nas pernas, mas, sim, a fala, algo que o afetou tanto a ponto de ele se isolar até dos amigos mais íntimos.

Com o passar do tempo, ao iniciar o tratamento, Alexandre foi aprendendo a conviver com esse novo desafio em sua vida, nunca deixando de lado o cuidado com o corpo e a mente. “Hoje tomo três remédios ao longo do dia para não baixar a dopamina e mantenho minhas atividades físicas, nadando, peda-

Excepcional corredor, um atleta fora da curva na bike e na natação, Alexandre Ribeiro competiu de igual para igual com os principais nomes da primeira geração de triatletas brasileiros dos anos 1980.

lando e correndo três vezes por semana com duração de 30 minutos. Esse tratamento ajuda muito a me manter estabilizado”, explica.

Enquanto tiver energia, Alexandre, ou “Caráterman”, como foi apelidado pelo amigo Marcos Dantas, promete lutar contra a doença. E superar desafios nunca foi um problema para o triatleta hexacampeão mundial, que sempre teve disposição de sobra. ☉



Ultraman

A HISTÓRIA DO TRIATLETA
HEXACAMPEÃO MUNDIAL

Autor: Alexandre Ribeiro

Coautores: Marcos Dantas e Iúri Totti

Número de páginas: 354

Ano: 2023

Idioma: português

Onde encontrar:

clubedeautores.com.br

Uma Gracie no topo do mundo

Cesalina Gracie é a primeira lutadora da icônica família a atingir o topo do Everest. O que ela pode nos ensinar?

Por Alexandre Versiani

O PROCESSO DE TROCA de faixa é um ritual famoso no jiu-jitsu. À medida que o praticante avança no sistema de graduação, suas habilidades e responsabilidades no tatame também aumentam. A família Gracie é mundialmente famosa por ter fundado o jiu-jitsu brasileiro, arte marcial com raiz japonesa que conquistou grandes atletas de diferentes modalidades. Isso deu aos Gracie uma aura única e, mesmo longe de serem invencíveis, os integrantes da família parecem sempre dispostos a colocar os limites à prova.

Aos 33 anos, Cesalina Gracie não foge à regra. Carioca radicada nos EUA, ela era uma legítima “faixa branca” no montanhismo, sem nunca ter escalado uma montanha, até alcançar o cume do Everest (8.848 metros) no dia 22 de maio. Neta do lendário Carlos Gracie, considerado o pai do jiu-jitsu brasileiro, ela precisou lidar com desafios físicos e mentais extremos durante sua jornada, usando a base dessa luta como alicerce.

Agora Cesalina quer dividir os aprendizados da montanha mais alta do planeta com suas alunas na cidade de Los Angeles, onde comanda a primeira e única escola de jiu-jitsu do mundo voltada exclusivamente para garotas. De sua residência na Califórnia, Cesalina conversou com a *Go Outside* sobre as grandes lições que trouxe na bagagem depois de sua temporada no Himalaia.

GO OUTSIDE: Como surgiu a ideia de escalar o Everest?

CESALINA GRACIE: Escalar o Everest não era um sonho de criança. Apresento uma série aqui nos EUA ao lado do príncipe Harry e num dos episódios entrevistamos o Nims Purja (Nirmal Purja, dono de vários recordes mundiais no montanhismo). Depois da gravação ele chamou algumas pessoas do programa para saltar de paraquedas, mas fui a única que apareceu. Ele gostou desse comprometimento e me convidou para ir ao Everest. A ideia inicial era fazer o trekking até o campo-base e depois escalar o Lobuche (6.119 metros), uma montanha que tem vista para o Everest. Eu levei o desafio a sério e me preparei muito pensando no Lobuche, que

tem mais de 6.000 metros, o que não é brincadeira. Mas em todas as minhas anotações eu só escrevia sobre o Everest. Ali o sonho de escalar a montanha mais alta do mundo já entrou na minha vida.

GO: Como foi essa preparação?

CG: Entre o convite do Nims e o início da temporada no Everest, eu tive apenas sete semanas, um tempo curtíssimo de preparação, ainda mais para quem nunca havia escalado uma montanha. Isso já me trouxe os princípios do jiu-jitsu, pela maneira como respondemos quando uma oportunidade aparece na nossa frente. Aceitei os riscos, mas sabia que a única forma de minimizá-los seria com um treinamento sério. Isso era inegociável. Procurei o Mike McCastle, um dos grandes treinadores de atletas de alta montanha do mundo, e ele topou fazer meu treinamento, adaptando um protocolo de 20 semanas para as sete que eu tinha.

GO: Foi um treinamento específico para alta montanha?

CG: Sim, tive que fortalecer toda a parte mecânica de tendões e ligamentos para conseguir escalar sem nada que me impossibilitasse fisicamente. Todas as minhas sessões de treinos duravam entre 3h e 3h30, sempre puxando no limite.

Também tive que ampliar minha capacidade de VO² máximo, porque eu trabalhava muito em uma zona mais explosiva, um pouco por causa da luta. No jiu-jitsu são rounds curtos, você treina 1h, 2h no máximo por dia. Nunca tinha feito treinos de 3h30. Já na quarta semana, ainda treinando para o Lobuche, fizemos um camp de três dias em altitude no Oregon. Foi uma imersão para avaliar minha situação, e ali o Mike me disse que pelos números eu estava em condições de tentar escalar o Everest.

GO: Essa foi a temporada mais mortal de todos os tempos no Everest. Isso chegou a abalar sua confiança em algum momento?

CG: Quando realmente decidi escalar o Eve-

rest, com o sinal verde do Mike e do Nims, tive só duas semanas para deixar tudo pronto, inclusive conseguir os equipamentos específicos para 8.000 metros de altitude, então a pressão aumentou ainda mais. E assim que pousamos no Nepal, a primeira notícia que tive foi sobre a morte de três sherpas experientes que instalariam as cordas na Cascata do Khumbu. Então, antes do desafio físico da montanha, o desafio mental já estava ali. Até ali, eu tentava compensar a falta de experiência com muito treinamento e aprendizado sobre técnicas do montanhismo, mas as mortes, o clima adverso, são coisas que fogem do nosso controle. Não tinha ideia do quanto os princípios do jiu-jitsu seriam cruciais na minha jornada.

GO: Foi a base no jiu-jitsu que fez você seguir adiante?

CG: A maioria das pessoas pensa que o jiu-jitsu é uma prática física. Mas a parte física é só uma consequência do treinamento. Na verdade, ele te prepara para lidar com qualquer tipo de emoção, te dá autoconfiança, permite ver as coisas com mais clareza e tomar decisões difíceis. É uma arte marcial que te oferece ferramentas para controlar o seu sistema nervoso em situações de perigo e desconforto. Tudo de uma forma construtiva, sem trauma-

“Cada experiência na montanha é única, mas uma coisa em comum com o jiu-jitsu é que somos colocados à prova em situações extremas, quando precisamos tomar decisões sob pressão.”

tizar. Costumamos tomar as piores decisões da vida quando estamos pressionados e com medo, e normalmente esses são os momentos em que desistimos.

GO: Poderia falar mais sobre sua atitude mental nesses dias na montanha?

CG: A habilidade de tomar decisões em momentos de estresse e de perigo é uma característica que vem totalmente do jiu-jitsu. Esse princípio de conexão, consigo mesmo e com o ambiente ao seu redor também é reflexo do jiu-jitsu, um esporte em que o tempo todo tem alguém ali querendo te enforcar. E no Everest esse oponente é a montanha. A montanha te testa de todas as maneiras que você possa imaginar.



Integrante da família
mais importante
da história do jiu-jitsu,
Cesalina é a primeira
do clã Gracie a alcançar
o topo do mundo

GO: Como foram os dias de aclimatação?

CG: A maioria das pessoas faz dois ciclos de aclimatação, ou até três, antes de atacar o cume, mas fiz apenas um. Isso porque estava me sentindo muito bem. Todos os dias eu fazia 30 minutos de uma técnica de respiração que aprendi no jiu-jitsu com minha família. Um problema que acontece na montanha e muita gente não sabe é que nosso pulmão começa a falhar, você passa a usar cada vez menos ele, então, no fim da viagem, seu pulmão está operando numa capacidade bem menor. A respiração permitiu que meu corpo se mantivesse saudável. Estava transportando oxigênio para as minhas células e para meu cérebro. Só fui usar máscara de oxigênio saindo do campo 3 para o campo 4, já no ataque ao cume. Não usei oxigênio em nenhum outro momento. Não tenho a menor dúvida de que essa minha disciplina também vem do jiu-jitsu.

GO: Fale sobre alguns desafios que você não esperava encontrar.

CG: A montanha é um ambiente predominantemente masculino, então as mulheres sofrem muita pressão, muito bullying. Várias vezes tive que usar o jiu-jitsu verbal e a postura no tatame para impor limites com os líderes da minha própria expedição. Fui ameaçada de cancelarem minha viagem, recebi ordem no rádio para voltar ao campo-base. Passei por várias situações que, sem a força interna e a postura do jiu-jitsu, a autoconfiança de não me submeter a pessoas abusivas, teriam me impedido de chegar ao topo. Além de toda a guerra que é enfrentar o ambiente perigoso da montanha – com direito a pegar uma avalanche no meio do Khumbu e cair numa fenda – como mulher também precisei me impor diante de comentários desrespeitosos e uma pressão externa que dizia que eu não ia conseguir.

GO: Quem foi o sherpa que estava com você?

CG: A pessoa mais importante é seu sherpa. Acho que eles merecem muito crédito. Quando estava no campo 2 me colocaram com um guia que nunca havia subido o Everest. Isso me deixou totalmente insegura, achei um absurdo. Ele ia descobrir a montanha comigo? Era um montanhista experiente, mas nunca tinha feito aquilo. Decidi trocar de sherpa no meio da jornada e tive que brigar com minha agência por isso. Nesse impasse conheci o Lakpa Dendi Sherpa, que é recordista mundial em números de escaladas no menor tempo no Everest. Ele estava

voltando de outra expedição e topou subir comigo, fazendo um grande sacrifício físico, até pra ele. Por causa de várias situações que passamos durante a subida, como pegar duas garrafas extras de oxigênio no campo 4 do Lhotse, fui percebendo que, se não fosse ele, eu jamais teria chegado ao cume.

GO: Pensou em desistir em algum momento?

CG: Não pensei em desistir, mas isso não quer dizer que não me perguntasse o tempo inteiro o que eu estava fazendo ali [risos]. Você realmente se questiona sobre tudo. Será que consigo? Será que vou morrer? Mas sabia que era o maior desafio da minha vida, e nesse ponto a conversa que temos com nós mesmos é a principal lição que podemos tirar. Apesar de sempre buscarmos por mentores, é a conversa interna que determina o nosso futuro e o que somos capazes de atingir. Então, antes de começar, eu sabia que, enquanto estivesse respirando e andando com minhas próprias pernas, não iria parar. Se a qualquer momento eu me permitisse pensar em desistir ou voltar para o campo-base para dar uma recuperada, esse depois nunca chegaria. Você tem que ter habilidade de se recuperar no mesmo momento e seguir em frente.

GO: Quais as principais lições que você leva do Everest?

CG: O que essa experiência me mostrou (uma pessoa que nunca tinha escalado) é que um esporte como o jiu-jitsu pode compensar a falta de experiência em outras áreas. Cada experiência na montanha é única, mas uma coisa em comum é que todos somos colocados à prova em situações extremas, quando precisamos tomar decisões sob pressão. E a principal habilidade que a gente precisa ter na vida é essa capacidade de tomar decisões e lidar com conflitos. Isso é universal. Vale para quando você decide trocar de emprego, quer sair de um relacionamento difícil, curar algum trauma, a gente precisa tomar decisões difíceis sempre. Então essa viagem ao Everest mudou a minha vida porque reforçou muito mais o propósito do jiu-jitsu para mim.

GO: Você pretende se dedicar mais ao montanhismo?

CG: Todos me perguntam isso. É claro que escalar logo de cara uma montanha como o Everest abriu novas portas, mas agora eu só quero voltar para as minhas alunas e compartilhar as experiências que tive na montanha.

Meu propósito nunca esteve tão forte. Hoje temos uma metodologia totalmente baseada em uma abordagem holística do jiu-jitsu, que usa psicologia. Muito além da técnica da arte marcial, trabalhamos postura, linguagem corporal, inteligência emocional, técnicas de liderança, aprender a falar em público. É um jiu-jitsu voltado para a vida, com metodologia baseada em situações do dia a dia, mas que agora tenho certeza de que podem ser aplicadas até em condições extremas, como as que eu vivi no Everest. ☺

Inspira, não pira

CONHEÇA A TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO MILENAR USADA PELA FAMÍLIA GRACIE E QUE AJUDOU CESALINA A CHEGAR AO TOPO:

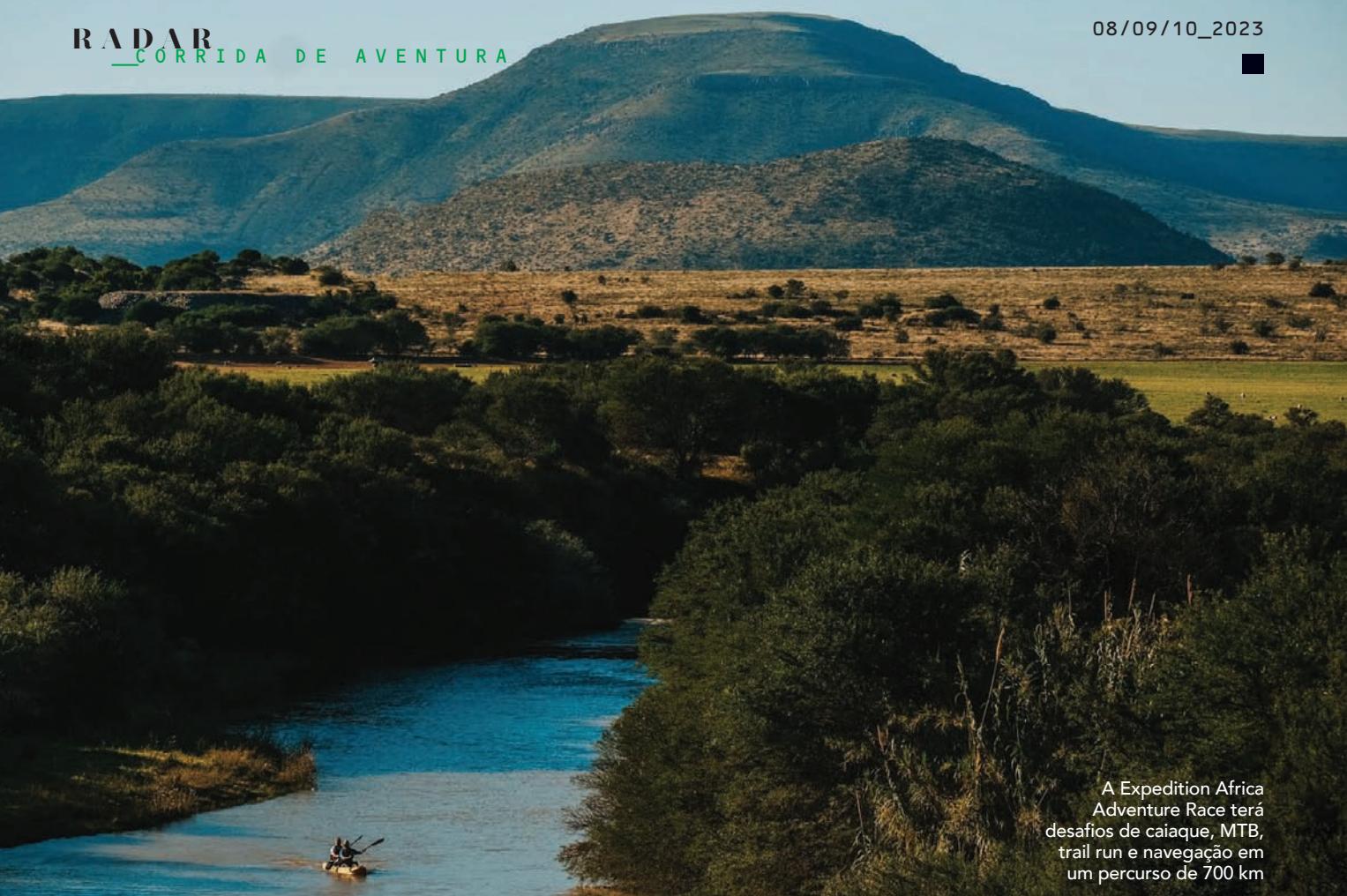
- 1) Inspire passivamente e expire vigorosamente pelo nariz por 30 segundos.
- 2) Respire lentamente pelo nariz por 3 a 5 segundos. Expire pela boca por até 30 segundos.
- 3) Respiração intensa: inspire vigorosamente pelo nariz e expire pela boca por 30 segundos.
- 4) Vácuo abdominal usando a técnica do yoga Nauli Kriya por 30 segundos.
- 5) Respire lentamente pelo nariz por 3 a 5 segundos. Expire pela boca por 6 a 10 segundos.
- 6) Inspiração profunda pelo nariz e dupla expiração pela boca por 30 segundos.
- 7) Respire lentamente pelo nariz por 3 a 5 segundos. Expire pela boca por 6 a 10 segundos.
- 8) Controle do prana através da respiração usando a técnica do yoga Pranayama por 2 minutos.

Repita todo o processo de 3 a 4 vezes.

Assista aqui:







A Expedition Africa Adventure Race terá desafios de caiaque, MTB, trail run e navegação em um percurso de 700 km

Rumo à savana

Equipes brasileiras de corrida de aventura superam todas as adversidades de falta de apoio à modalidade e se preparam para a final do circuito mundial na África do Sul

Por Jade Rezende

"ESPORTE POR AMOR" é a premissa que, infelizmente, os atletas de corrida de aventura do Brasil precisam adotar. Sem incentivo público e de marcas, a modalidade não está nos holofotes da grande mídia nem do público. As competições carecem de patrocinadores, assim como as equipes que se dedicam ao esporte. Atletas profissionais que apresentam ótimo desempenho em circuitos nacionais e internacionais ainda precisam equilibrar os treinos com seus empregos.

"Praticamos por paixão porque a corrida de aventura proporciona uma experiência incomparável, além do resultado, envolvendo muito aprendizado em diversas áreas da vida. Mas temos dificuldade em conseguir apoio e patrocínio – diferente de outros esportes no Brasil que recebem incentivo de inúmeras marcas –, o que consequentemente também dificulta a aparição de novos adeptos do esporte", diz Diones Godoi, capitão da equipe XK Brasil. Para Douglas Elias, capitão da equipe Black Mamba, a falta de visibilidade também existe por se tratar de um esporte ainda elitizado. "Fica no esporte quem tem uma condição financeira privilegiada, assim como os organizadores dos eventos que, ou têm uma posição econômica suficiente para bancar tudo, ou são pessoas que fazem isso por amor e têm muita dificuldade para fechar a conta", afirma.

Na etapa final do circuito mundial deste ano, no entanto, as coisas serão diferentes. O evento acontece em Kouga, na África do Sul, casa da CEO do Adventure Racing

World Series – o que promete uma competição de grande porte, que já conta com o apoio de marcas de peso como Garmin e Merrel. "Este será um dos maiores eventos que nosso esporte já realizou. Estamos honrados em fazer parte e poder representar nossa bandeira da melhor maneira possível", diz Camila Nicolau, capitã da equipe Team Brazil Multisport, 3ª no ranking mundial e time brasileiro com melhor pontuação.

A Expedition Africa Adventure Race, a grande final, acontece de 16 a 29 de outubro e tem um circuito de mais de 700 km de terreno acidentado e até presença de animais. As equipes de quatro atletas – com obrigatoriamente no mínimo um atleta do sexo oposto aos outros três – vão passar os dias cumprindo etapas de mountain bike, trail run, trekking, caiaque e navegação. O campeonato mundial chega na África pela primeira vez e encerra o circuito de 2023, depois de passar por Austrália, Croácia, Canadá, Colômbia, EUA, Malásia, Equador, Ilhas Faroé, México, Polônia, Brasil e Paraguai. ☉



Preparação

COMO ENFRENTAR UMA PROVA QUE CHEGA A DURAR UMA SEMANA? A RESPOSTA ENVOLVE MUITA ESTRATÉGIA E PREPARO FÍSICO E, PRINCIPALMENTE, EMOCIONAL. OS CAPITÃES DAS TRÊS EQUIPES BRASILEIRAS DE CORRIDA DE AVENTURA QUE IRÃO PARA A FINAL DO CIRCUITO MUNDIAL NA ÁFRICA DO SUL CONTAM MAIS SOBRE SEUS TREINOS:

TEAM BRAZIL MULTISPORTS

Camila Nicolau (capitã), Guilherme Pahl, Jay Jantaraboon e Jonas Juncke

"Para competir num evento tão complexo como uma expedição de corrida de aventura, estar bem treinado física e tecnicamente é premissa básica, e creio que todas as equipes que querem ter um bom resultado estão, neste momento, focadas nisso. Este é um esporte em que a constância é mais importante do que a velocidade, portanto predominam treinos em baixa intensidade e simulados para replicar situações de prova. No entanto o que faz a diferença na preparação é treinar a parte mental e emocional. Quando falo mental, eu me refiro ao desenvolvimento de estratégias para otimizar o trabalho em equipe, ter uma melhor organização

logística e assim ganhar o máximo de tempo possível. A parte emocional é determinante para manter a mente competitiva a todo momento e reagir da melhor forma a todos os obstáculos que venham a surgir."

XK BRASIL

Diones Godoi Machado (capitão), Frederico Frigeri, Telmo Carvalho e Maria Paula Mesquita Rodarte

"A XK é uma equipe nova, porém com vasta experiência de integrantes que vieram de duplas masculinas, nas quais todos já foram campeões brasileiros. Como cada integrante do time é de uma cidade diferente, temos uma agenda de treinos específicos com a equipe completa ao longo dos meses para ajustar alguns detalhes. Com muita antecedência, estamos preparando os equipamentos e pensando em toda a logística. A disciplina nos treinos é nosso grande diferencial."

BLACK MAMBA

Douglas Elias da Costa (capitão), Christine Alencar Costa Moreira, Clara Hilman, Paulo Ygor Dias

"Durante a semana, como todos nós trabalhamos, treinamos em dois períodos: das 4h30 às 7h30 fazemos duas modalidades, entre corrida, bike e

remo. E à noite fazemos uma modalidade e um trabalho físico complementar de alongamento ou fortalecimento. Nos fins de semana fazemos os treinos longos, que vão de seis a dez horas, predominantemente de bike e trekking. Nós sempre buscamos terrenos mais parecidos com os que vamos encontrar na prova. Se a prova será montanhosa, treinamos na montanha. Sempre procuramos ficar mais adaptados possível ao meio, também utilizando os equipamentos que serão usados na competição para nos familiarizarmos com tudo. Nos treinos longos de fim de semana, levamos mapas do IBGE, onde marcamos os pontos a serem passados para também treinarmos a navegação de mapas, um dos principais aspectos da corrida de aventura: não adianta ter um físico exemplar ou ser o melhor corredor do mundo se você andar na direção errada. Outro ponto importante, e diferente dos outros esportes, é que nossos treinos precisam acontecer em grupo. O diferencial da corrida de aventura é o trabalho em equipe, que é duríssimo. Quanto mais você estiver apto e seguro para gerenciar um treinamento físico esgotante em equipe, mais você estará preparado para a corrida de aventura."



Black Mamba



Team Brazil Multisports



XK Brasil



Anuar Chiah

Tempestade em formação

Quem são os surfistas da nova geração brasileira que lutam para manter a hegemonia do país no cenário mundial

Por Alexandre Versiani

ISABELLE NALU foi criada em meio às ondas mais perfeitas do planeta. Filha do big rider Everaldo Pato Teixeira, a pequena surfista viajou o mundo com os pais no reality “Nalu pelo Mundo”, onde desbravou picos clássicos de lugares como Havaí, Indonésia e Austrália. Agora, aos 16 anos, ela já começo a perseguir seu grande sonho: tornar-se uma campeã mundial de surf. No fim de 2022, ao lado de estrelas como Carissa Moore, Bethany Hamilton e Tyler Wright, Bela Nalu se tornou a brasileira mais jovem a participar do Pipe Masters, a competição mais tradicional do esporte, disputada nos tubos perfeitos e cristalinos de Pipeline, no Havaí. Atual líder do ranking sul-americano Pro Junior da WSL, ela é apontada como uma das principais promessas do surf brasileiro para os próximos anos.

Assim como Nalu, os “grommets” da nova safra brasileira se espelham principalmente nos surfistas da Brazilian Storm, que dominaram o circuito mundial da World

Surf League (WSL) na última década com um estilo progressivo e aéreos acrobáticos. Se até pouco tempo eram os norte-americanos, australianos e havaianos que se revezavam no topo do pódio das principais competições profissionais, o Brasil passou de coadjuvante a protagonista com seis dos últimos oito títulos mundiais conquistados, com quatro atletas diferentes levantando o troféu: Gabriel Medina (2014, 2018 e 2021), Adriano de Souza (2015), Italo Ferreira (2019) e Filipe Toledo (2022). Já nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, que marcaram a estreia do surf no maior evento esportivo do planeta, a história não foi diferente, e quem levou a inédita medalha de ouro foi o potiguar Italo Ferreira.

A combinação de talento e determinação aliada a uma mentalidade competitiva transformou o Brasil no “país do surf” nos últimos anos. Além dos títulos na WSL, entidade que comanda o surf profissional, os brasileiros também têm obtido sucesso em

competições amadoras promovidas pela International Surfing Association (ISA) e pela Pan-American Surf Association (PASA). Nomes como João Chianca e Samuel Pupo, ambos de 22 anos, foram lapidados nas categorias de base e hoje também representam o país de forma brilhante na elite mundial. E a força da Brazilian Storm não se limita ao time masculino, já que Tatiana Weston-Webb, nascida em Porto Alegre, mas criada na ilha de Kauai, no Havaí, também vem brigando de igual para igual com as multicampeãs Stephanie Gilmore, Carissa Moore e Tyler Wright no Championship Tour.

Quem trabalha com a nova geração garante que, para um surfista da base conseguir repetir o sucesso no profissional, é preciso uma junção de fatores: talento natural, investimento, dedicação e treinamento em ondas de qualidade. Condições favoráveis existem no Brasil, já que o país é dono de um extenso litoral com ondas consistentes o ano inteiro. Além disso, o interesse cada vez maior do público e da mídia brasileira pelo surf colabora para o surgimento de novos talentos. Tudo isso se multiplica ao legado vencedor deixado pela Brazilian Storm, que vem inspirando as futuras gerações a tentarem seu lugar ao sol.

O CAMINHO DAS PEDRAS

Entre 2008 e 2012, o cearense Heitor Alves, 40 anos, foi um dos “tops” da liga mundial de surf e competiu lado a lado com lendas como Kelly Slater, Andy Irons e Mick Fanning. Seu estilo aguerrido, com uma mistura de power surf e aéreos estraostáficos, conquistou a simpatia de juízes e rivais – o próprio Kelly Slater disse em algumas ocasiões que apreciava o surf do brasileiro. Bem antes da consolidação dos brasileiros no Tour, Heitor ajudou a pavimentar o caminho e agora divide seu conhecimento com a novíssima geração do surf no país. “Eu já estive no lugar deles e onde querem chegar, por isso conheço as dificuldades”, afirma Heitor, que durante sua passagem no circuito mundial precisou quebrar algumas barreiras, inclusive a do idioma, já que os brasileiros muitas vezes não eram respeitados no Tour.

O cearense agora reside no litoral sul de Santa Catarina, onde treina talentos locais como Ryan Martins, 15, e Alexia Monteiro, 16, campeã brasileira da categoria. “Hoje vejo a evolução acontecer bem mais rápido.

Isabelle Nalu



Os atletas têm mais ferramentas e uma referência que são os surfistas da Brazilian Storm, mas isso não quer dizer que vão ter vida fácil, eles precisam provar em dobro que são capazes”, pondera o treinador.

Quem também conhece o duro caminho até a elite profissional é o treinador carioca Pedro Robalinho, 47 anos, que há sete anos se mudou para a ilha de Maui, no Havaí, onde passou a lapidar alguns dos principais nomes do surf local, como Cody Young e Imaikalani deVault. Ex-técnico da vice-campeã mundial Silvana Lima e de nomes como Leo Neves, Pedro Henrique e Rodrigo Dornelles, brasileiros que fizeram parte do Championship Tour, ele também acredita que o futuro de um atleta amador depende de vários fatores, sendo preciso respeitar cada etapa do processo.

“Para se chegar lá tem que ter foco e bastante treinamento desde cedo, além de acesso a equipamentos de qualidade. Muita gente perde tempo com pranchas ruins, e isso cria maus hábitos na hora de aprimorar as manobras. Estudar inglês também é básico para o atleta não depender de ninguém nas viagens, o que atrasa o desenvolvimento da carreira. Além disso, tem que viajar para a Indonésia e Havaí, gastar tempo e energia em ondas de qualidade, que não se encontra em casa”, diz Robalinho, que por outro lado destaca o diferencial dos surfistas daqui. “A diferença é que os brasileiros são muito competitivos. Nós começamos em ondas ruins e o treinamento é direcionado para ondas melhores ao longo da vida, acho que esse é o caminho mais correto para um surfista se desenvolver plenamente. Isso é uma coisa que aprendi no Brasil e hoje levo como filosofia para o meu trabalho com os atletas havaianos: o fato de a gente estar sempre disposto a surfar um mar ruim, difícil, numa onda que exige esforço para gerar velocidade. Os havaianos e indonésios, que vivem em um lugar de altas ondas, às vezes têm preguiça de pegar um mar mexido, isso freia a evolução. Há uma questão motivacional importante aí”, acredita o surfista.

MUNDIAL EM CASA

Entre os dias 24 de novembro a 3 de dezembro, a cidade do Rio de Janeiro recebe o ISA World Junior Surfing Championship (WJSC), o principal evento de surf amador do mundo. Será apenas a segunda vez que a

competição vai ser disputada em território brasileiro. Os melhores surfistas abaixo dos 18 anos do mundo vão lutar por medalhas numa disputa que já provou ser um ótimo caminho até os Jogos Olímpicos. Em Tóquio 2020, 33 dos 40 surfistas que participaram da estreia do surf como esporte olímpico já tinham competido no WJSC pelo menos uma vez na carreira, incluindo a bicampeã mundial júnior e hoje top da elite da WSL Tatiana Weston-Webb. Outros campeões mundiais juniores de grande destaque na atualidade são Filipe Toledo e Stephanie Gilmore.

A seleção que vai representar o país no WJSC 2023 foi definida com base no ranking do circuito brasileiro amador da Confederação Brasileira de Surf (CBSurf): Ryan Kainalo (SP), Samuel Joquinha (RN), Luan Ferreyra (PE), Guilherme Lemos (RJ), Ryan Coelho (PR) e Anuar Chiah (PR) estão escalados no masculino; Kiany Hyakutake (SC), Alexia Monteiro (SC), Luara Mandelli (PR), Gabriely Vasque (PR), Sophia Gonçalves (SP) e Aysha Ratto (RJ) competem no feminino.

Nos últimos meses, a CBSurf reuniu esses atletas com o objetivo de aprimorar a forma física e técnica para o mundial. A seleção brasileira júnior teve o suporte de uma equipe multidisciplinar que contou com preparador físico, psicóloga, fisioterapeuta, além de palestrantes com a equipe da confederação. “O objetivo desses surf camps foi preparar os atletas da melhor maneira possível”, comenta o ex-surfista profissional Guga Arruda, 45 anos, técnico da seleção brasileira. “Ainda teremos mais um camp antes do evento, já no Rio de Janeiro, onde os atletas vão treinar nas ondas do campeonato [a praia ainda não foi definida pela ISA] e terão videoanálise e instruções diárias sobre a preparação”, finaliza Guga.

Para os atletas brasileiros, o mundial da ISA é mais uma chance de evoluir na carreira, e a expectativa é fazer bonito nas ondas do quintal de casa. “Vai ser um evento incrível. Claro que para nós faz diferença competir no Brasil; estamos em casa, na nossa cultura. Eu particularmente gosto das ondas do Rio, são fortes e de nível internacional”, afirma o paranaense Anuar Chiah, de 13 anos, que vai competir na categoria sub-16 e espera seguir os passos do seu primo, Jihad Khodr, que representou o Brasil na elite profissional nos anos 2000. ☉

Caras novas

CONHEÇA OS TALENTOS BRASILEIROS QUE VÊM BRILHANDO NO FREE SURF E NAS COMPETIÇÕES DAS CATEGORIAS DE BASE

Laura Raupp

Idade: 17 anos

Local de Florianópolis (SC)

Principais títulos: Campeã do QS 1.000 na praia Mole; top 5 Mundial Pro Junior da WSL (2022)

Instagram: @lauramacielraupp

Sophia Medina

Idade: 17 anos

Local de Maresias (SP)

Principais títulos: Campeã pan-americana (2022); campeã sul-americana (2022)

Instagram: @sophiamedina

Isabelle Nalu

Idade: 16 anos

Local de Florianópolis (SC)

Principais títulos: Campeã brasileira (sub-14); campeã Rip Curl Grom Search (sub-14 e sub-16)

Instagram: @bela_nalu

Ryan Kainalo

Idade: 17 anos

Local de Ubatuba (SP)

Principais títulos: Campeão brasileiro (sub-16 e sub-18)

Instagram: @ryankainalo

Anuar Chiah

Idade: 13 anos

Local de Matinhos (PR)

Principais títulos: Bicampeão Hang Loose Surf Attack

Instagram: @anuar_chiah

Arthur Vilar

Idade: 12 anos

Local de Baía Formosa (RN)

Principais títulos: Campeão brasileiro (sub-12)

Instagram: @arthurvilar_surf

Matheus Jhones

Idade: 10 anos

Local de Baía Formosa (RN)

Principais títulos: Campeão Surfturo Groms (sub-10); campeão Filipe Toledo Kids On Fire (sub-12)

Instagram: @matheus.jhones

**Apesar da pouca idade,
a nova geração brasileira
já demonstra maturidade
nos aéreos, tubos e
manobras progressivas**



Ryan Kainalo



Laura Raupp



Sophia Medina



Matheus Jhones



Arthur Vilar

Questão de gosto

Técnicas e pesquisas importam, mas a nossa maneira de fazer aquilo que amamos é o que realmente define quem somos. Perguntamos a alguns experts como preferem correr, pedalar e viajar para entender as vantagens em detalhes que fazem muita diferença

**Por Alexandre Versiani,
Jade Rezende
e Verônica Mambrini**

SOM OU SILENCIO

UM MOMENTO PARA ME OUVIR

**Por Jonathan Beverly, editor
de corrida sênior da Outside USA**

A explicação simples de por que não corro ouvindo música é que não vejo necessidade nisso. Uma das características do esporte que me faz ser um corredor é a simplicidade, não precisar de equipamentos. Não quero me preocupar em carregar fones de ouvido e montar playlists, assim como não quero verificar a pressão dos pneus ou pensar nas fixações do meu ski.

Mas na verdade é muito mais do que isso. A principal razão pela qual adoro correr é que ela me permite resolver a cacofonia em meu cérebro. O dia todo sou puxado para lá e para cá por colegas de trabalho, amigos e familiares. Preciso de tempo para ouvir a mim mesmo. À medida que o caos se acalma e o ritmo dos meus passos assume o controle, a corrida dá perspectiva, estimula a criatividade e faz com que problemas antes intratáveis pareçam simples. "Correr é o espaço aberto onde os pensamentos vêm para brincar", escreveu o filósofo Mark Rowlands em seu livro *O Filósofo e o Lobo*. Não quero preencher esse espaço com barulho, não importa quão boa seja a batida.

E os dias em que sinto necessidade de me distrair da dificuldade de uma corrida? Normalmente, isso é um sinal de que estou me esforçando demais no que deveria ser um dia fácil e que preciso pisar no freio. Se a corrida for difícil, é uma chance de abraçar o desafio e deixá-lo conduzir

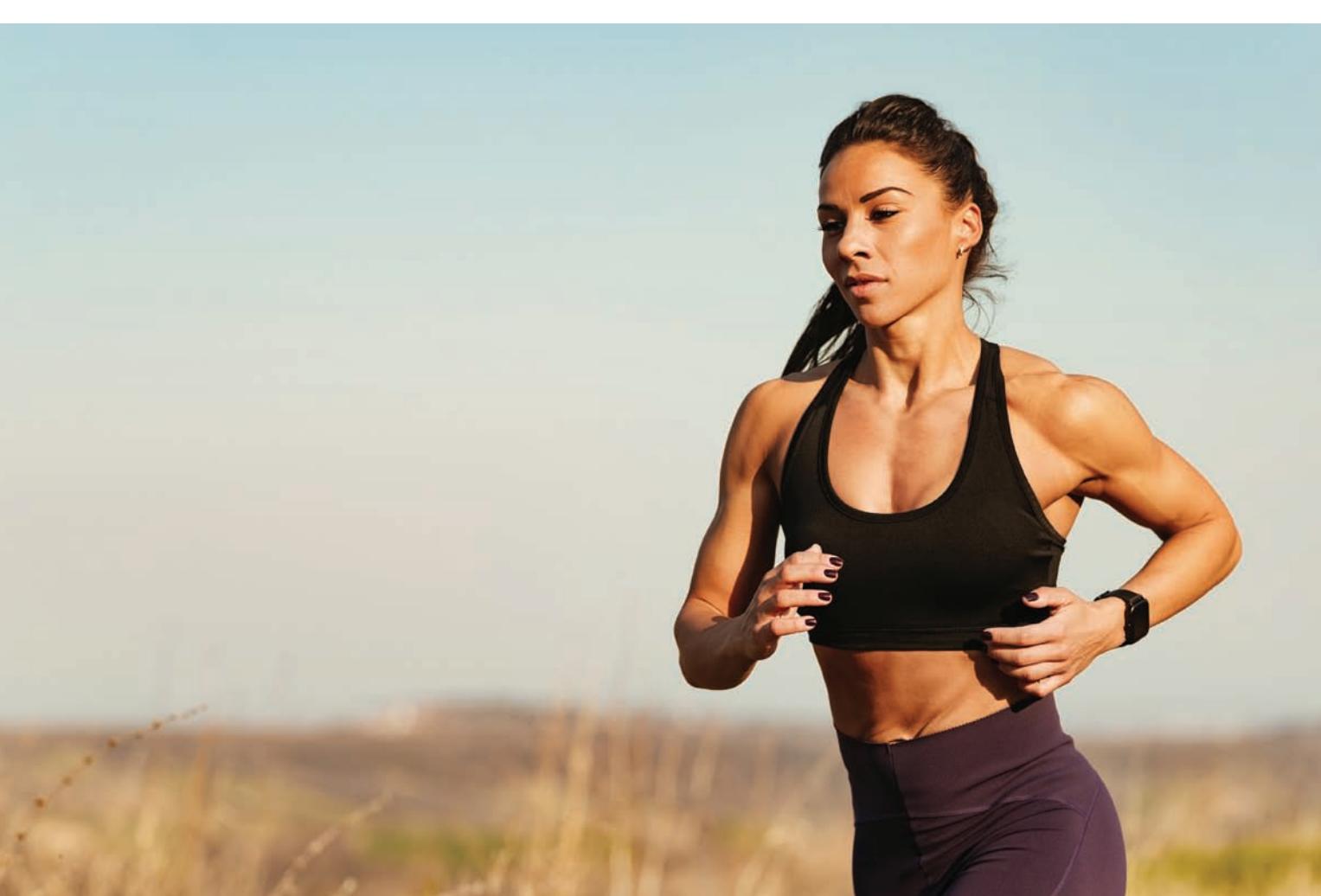
tudo, com foco e flow, até que o tempo pare e eu me sinta potente e no controle. Não preciso desse tipo de experiência quando, por exemplo, estou dirigindo, então posso ouvir música no carro.

MELHORANDO MEU FLOW

**Por Kelly Klein, editora associada
da Outside USA**

Tentei ser o tipo de corredora que não precisa de música ou podcast para se sentir bem quando saio para correr. Já fiz muitas corridas sem fones de ouvido – às vezes de propósito e outras depois de perdê-los. Quando faço isso, minha mente tende a entrar em espiral, indo em direções que não quero: reflito sobre algo vergonhoso que fiz ou sobre um erro que cometi no trabalho. Quando penso naqueles momentos especiais em que senti que atingi um estado de flow, geralmente foi porque mergulhei na música ou em uma história. Não há nada como me imaginar tocando "Stick Around" com Ty Segall no Madison Square Garden para fazer minha adrenalina fluir e minha endorfina bombar.

Como não me desloco mais para o trabalho, não tenho o tipo de tempo e espaço dedicados que costumava ter para ouvir música. Correr permite que eu me atualize, coloque as playlists que fiz e realmente me conecte com a música. De certa forma, é o teste final. Se eu pular uma música em uma corrida, acabou de vez. Minhas playlists para correr são meu gosto musical destilado para o que me deixa extremamente feliz. No fim das contas, não consigo correr em silêncio.



VIAJAR SOZINHO OU ACOMPANHADO

FELICIDADE REAL É A COMPARTILHADA

Por Alê Silva, fundador da Casa de Pedra

Eu acho que viajar em grupo, principalmente quando envolve aventura, traz algumas vantagens significativas. A primeira, como diz a famosa frase de MacCandless no livro *Na Natureza Selvagem*, é que “a felicidade só é real quando compartilhada”. Para mim é sempre muito mais gostoso esquiar, escalar, voar ou simplesmente viajar rodeado de amigos. Poder comentar e compartilhar as experiências com pessoas queridas é um dos pontos-chave para gerar boas lembranças. Segundo e mais importante é a segurança: em esportes realizados em dupla, como escalada ou mergulho, ter um parceiro vai muito além da companhia – é uma garantia de voltar inteiro para casa. Quando estamos sozinhos, um problema simples, como uma torção no pé, pode se tornar um problema. Ter um parceiro para ir atrás de você ou buscar ajuda é sempre um ponto importante. Fizemos uma road trip em grupo pelo Centro-Oeste brasileiro. Foram pouco mais de 4.500 km passando por estradas absolutamente terríveis, sem pavimentação, no meio do Cerrado, onde quase sempre não há sinal de celular, tampouco algum posto ou oficina por perto. Sem dúvida alguma eu não iria sozinho, sem um segundo carro. É impressionante como, saindo poucos quilômetros das grandes cidades, esse nosso Brasilão vira “terra de ninguém”. Outra grande vantagem é a diluição dos custos em grupo: deslocamento, hospedagem e guias acabam sendo divididos entre todos os integrantes da viagem, deixando tudo mais em conta. E, é claro, se você estiver sozinho, quem vai fazer aquela foto bem bacana?

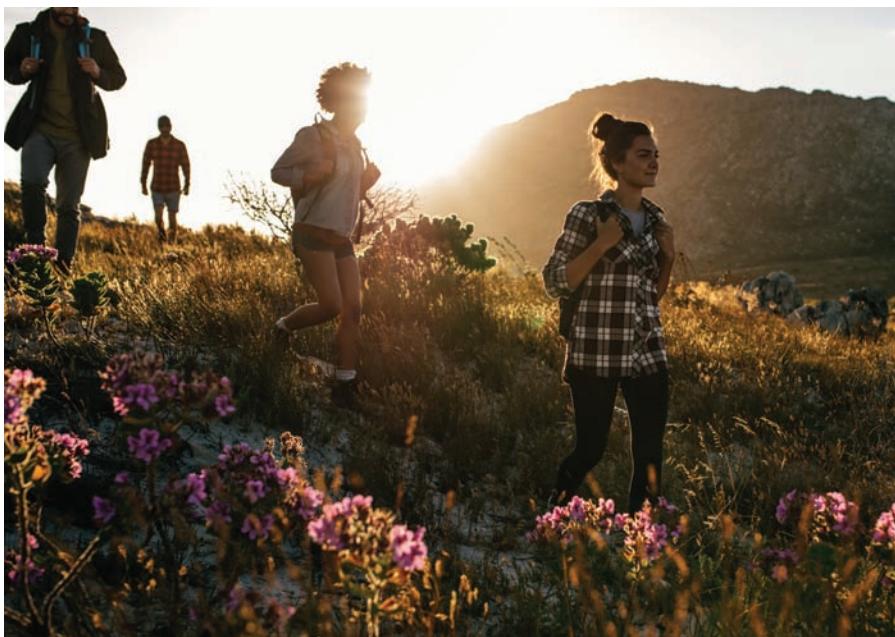
VIAJAR SOZINHO

É APRENDER A SE ABRIR

Luisa Galiza, viajante

e criadora do blog **Leve na Viagem**

Viajar sempre fez parte da minha vida. Desde criança, eu viajava muito em família. Quando larguei o serviço público para viver de produção de conteúdo, muita coisa mudou, inclusive a maneira como eu encarava certas situações. Viajar sozinha era uma delas. Quando adolescente, eu era muito insegura e sentia necessidade de estar sem-



pre acompanhada. Não ia nem ao cinema sozinha. Mas nesse trabalho tive a sorte de viajar bastante. Muitas vezes eu ia sozinha e comecei a tomar gosto pela coisa. Anos depois, já fora do emprego tradicional e passando mais tempo fora do que em casa, as viagens solo começaram a ser cada vez mais frequentes. Em vez de receio, comecei a sentir prazer nelas, a ver beleza em estar só, em decidir tudo sozinha, em escolher os destinos, os restaurantes, os passeios. Eu me vi aberta a conhecer novas pessoas, novas formas de viver, novas comidas, novas músicas. E mais adiante percebi que eu amava mesmo era descobrir novos “eus”, quem eu me tornava depois de cada expe-

riência solo. Viajar sozinha traz autoconfiança, autoconhecimento, empoderamento, assertividade, habilidades para lidar com o imprevisto, deixa nossa mente mais aberta, possibilidade mais encontros com os outros e com nós mesmos. Mas todas essas coisas só são possíveis de se sentir e perceber quando nos abrimos para elas. Eu me abri. Tudo o que compartilho no Leve na Viagem é genuíno, porque vivi essa mudança. Eu era uma Luisa e hoje sou outra, seja pelas viagens apenas, seja pelo montanhismo, pela minha conexão com a água e mergulhos, pela coragem de largar um trabalho que não me fazia feliz e tornar meu sonho uma profissão.

PEDAL CLIPADO OU PEDAL FLAT

SEM PANCADAS DOLORIDAS

**Por Mario Roma,
fundador da Brasil Ride**

Clipado, com certeza. Primeiro que eu fujo da pancada mais dolorida que tem na bike, que é quando o pedal volta para trás e acerta a canela em cheio. E agora que estou pilotando com mais vontade e desejo em trilhas, a estabilidade de estar clipado me traz a sensação de estar conectado à bicicleta. Quando estou sem clipe é como se a bike fosse uma coisa e eu outra, não a sinto do mesmo jeito. Já na parte de eficiência, de mecânica, clipado eu consigo empurrar e puxar, e não só empurrar, ou seja, uso a musculatura inteira da perna. Com isso, minimizo o esforço e ganho mais potência. Por esses e outros motivos que não eu consigo me ver pedalando só de plataforma. Até minha sandália tem clipe.

RESISTA ÀS PRESSÕES SOCIAIS

**Por Marcio Prado, idealizador
do Zoom Bike Park**

Desde 2017, eu passei a usar plataforma – e por algumas razões. Antes eu acreditava que clipado teria aquela “puxada” para ajudar na potência, algo que já foi descoberto que é lenda. Depois, quando me formei instrutor de técnicas de mountain bike e passei a dar aulas no Zoom, notei que muitas pessoas que queriam aprender chegavam com pânico de estar com o pé preso. Decidi que, para dar o exemplo, iria tirar o clipe e mostrar que o MTB também pode ser legal de pé solto. Um segundo argumento é que eu entrei num processo de querer evoluir nos saltos, e ficar com o pedal “flat” exige que você use a técnica verdadeira. Esses exercícios de ficar com o pé solto na bike me deram uma técnica, sensação e um barato tão legal que parei de usar o clipe. Tem também a questão do estilo e do conforto. Se estou fazendo meu MTB e vou parar em um café, restaurante ou mesmo se preciso caminhar num trecho da trilha mais difícil, tenho um calçado muito mais confortável de usar, sem ter aquele “taquinho” arrastando no chão. Eu nunca vendo que um é melhor que o outro. Mas para quem é iniciante e está lidando com a questão do medo, eu sempre digo: resista às pressões sociais, do marido, da namorada, dos grupos de amigos que falam que você é “peba”. Seja feliz de pé solto porque isso não vai mudar nada no seu desempenho. 



Paraty para todos

Escolhida para a estreia de sucesso da UTMB no Brasil, a charmosa cidade fluminense tem aventuras para serem vividas no mar, na floresta e na cidade

Por Jade Rezende*

A COMUNA FRANCESA de Chamonix equilibra o aconchego de restaurantes, cafés e hotéis banhados pelo charme europeu com a adrenalina de todas as aventuras que o Mont Blanc e os Alpes proporcionam. Não à toa, a região é a casa da Ultra Trail du Mont-Blanc (UTMB), a ultramaratona mais tradicional do mundo, que atravessa França, Itália e Suíça em 171 km com 9.963 metros de elevação. Com quase 20 anos de idade, o evento virou mais que uma competição esportiva: atletas profissionais e amadores do mundo todo viajam até a região acompanhados de familiares e amigos e desfrutam de belas paisagens naturais, cultura e gastronomia nos dias anteriores e seguintes à prova.

Quando a UTMB se transformou em um circuito internacional, com provas em outras partes do globo que fazem o balanço de pontuação para a grande final em Chamonix, um dos critérios de escolha das cidades sede seguiu a mesma lógica. A ideia é que a experiência dos corredores e seus acompanhantes vá além da competição, em locais acolhedores e turísticos. Com a chegada do evento ao Brasil, a escolha de Paraty (RJ) para as provas que aconteceram de 22 a 24 de setembro e reuniram mais de 2.500 atletas foi mais que compreensível. A hospitaleira cidade fluminense dá o conforto que os atletas e familiares precisam, com sua robusta infraestrutura turística de hotéis, pousadas, restaurantes e atrativos de lazer, e ainda agrega com a localização entre duas grandes cidades de fácil acesso, São Paulo e Rio de Janeiro. Como atração principal de corredores e amantes da natureza, temos algumas das melhores trilhas do país, na Serra da Bocaina.

Se você vai para a Paraty Brazil by UTMB em 2024 ou pretende conhecer a cidade em outro momento, anote nossas dicas para curtir o que de melhor esse destino oferece:

NO MAR // SACO DO MAMANGUÁ

O Saco do Mamanguá é uma entrada de mar com 8 km de extensão e 2 km de

largura com 33 praias, oito comunidades caiçaras, mangue, uma montanha coberta com Mata Atlântica e muitas trilhas. O local é conhecido como o único “fiorde tropical” do mundo, apesar de, tecnicamente, não se tratar de um fiorde devido à sua formação geológica – mas a beleza é digna das paisagens nórdicas, ou ainda mais bela. As praias podem ser acessadas de barco ou trilha. Opte pela primeira opção com um passeio na Maria Panela, uma escuna da Pousada Literária, também da cidade. Além de poder curtir o mar de águas cristalinas com stand up paddle, caiaque e snorkeling, disponíveis na embarcação, você terá uma experiência gastronômica de ponta. O chef uruguai Fabian Sasso assina um menu repleto do melhor da comida caiçara, com peixes e frutos do mar frescos – às vezes até entregues na mão por pescadores durante o passeio. Aproveite bons drinques no conforto da escuna e aprecie a paisagem tomada pelo verde dos mangues e da Mata Atlântica e o azul do mar e do céu.

Se preferir passar mais tempo no Saco do Mamanguá, faça a experiência imersiva na Villa Mamanguá (diárias a partir de R\$ 5.900), uma acomodação pé na areia em uma praia reservada cercada de Mata Atlântica. Com dois quartos, sala e cozinha, a Villa tem atendimento também da Pousada Literária, além do suporte de uma família caiçara local. Os fundos da casa dão acesso a diversas trilhas do Mamanguá, por isso leve seus tênis de trail para não perder a oportunidade.

[@pousadaliteraria](http://pousadaliteraria.com.br)

NA FLORESTA // FAZENDA BANANAL

O parque ecológico Fazenda Bananal (entrada a partir de R\$ 30) é uma das melhores surpresas de Paraty. O conjunto engloba uma agrofloresta, um casarão com exposições culturais, plantações, uma trilha suspensa na Mata Atlântica, restaurante e diversas outras atrações e atividades focadas em preservação, educação e gastronomia. São 180 hectares de área total, com 70% de áreas de Mata Atlântica preservadas. As experiências vão da degustação de mel de abelhas locais à pintura com urucum, passando pela possibilidade de encontrar bichos-preguiça na trilha. Você também vai se deparar com uma figueira de 120 metros e a maior samambaia do mundo, que remete a um ambiente pré-histórico. O restaurante tem cardápio com alimentos cultivados nos sistemas de produção agroecológicos dali mesmo, com itens colhidos todos os dias no estilo farm-to-table. Tire uma manhã e uma tarde completas para explorar todas as experiências da fazenda.

[@fazendabananal](http://fazendabananal.com.br)

NA CIDADE // CENTRO HISTÓRICO

Paraty e Ilha Grande formam um sítio misto de cultura e biodiversidade declarado Patrimônio Mundial pela Unesco em 2019 – o primeiro da categoria no Brasil. Paraty também teve seu conjunto histórico tombado pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN) em 1958. Ou seja: não dá para deixar o óbvio de lado. Fazer um tour pelo centro histórico da cidade colonial, fundada no fim do século 15, é o passeio principal para mergulhar na essência da região e se encantar com igrejas e casas preservados. Opte pelo tour guiado para tornar a experiência completa e também para ouvir os causos da cidade entre o Cais do Porto, a Igreja Nossa Senhora dos Remédios (Igreja da Matriz), o Teatro de Marionetes, a casa do Príncipe João de Orleans e Bragança e a Casa da Cultura de Paraty. Depois de caminhar pelas charmosas ruas das famosas pedras “pé de moleque” irregulares, faça uma parada na Livraria das Marés para relaxar: uma livraria-café aconchegante com um acervo de mais de 4.000 livros. Se estiver na cidade na segunda-feira, você será presenteado com o semanal Samba da Bênção Paraty na praça da Igreja da Matriz às 20h. O grupo é formado por músicos locais e é o queridinho dos moradores da cidade. ☺

*A repórter viajou a Paraty a convite da Pousada Literária

Cidade colonial fundada no século 15 e abraçada por joias naturais, Paraty foi a eleita do circuito UTMB no Brasil





PODE CHEGAR:
O gramado do Parque Villa-Lobos ficou coberto de gente que cantou, dançou, fez atividade física e curtiu dois dias de filmes a céu aberto

Tantas emoções

Na 13ª edição do Rocky Spirit maior festival de curtas e documentários com temáticas da vida outdoor do país , histórias cheias de atitude ganharam força com doses de ação e aventura, em telões gigantes a céu aberto

NADA NAQUELES fins de semana de setembro reproduzia cenas de inverno: debaixo de um calor de quase 40°C, as pessoas se acomodavam no gramado do Parque Villa-Lobos com óculos de sol, pouca roupa, bebida gelada e uma euforia típica das férias de verão. Famílias chegaram de manhã cedo e acabaram ficando até anoitecer. Grupos de amigos procuravam uma sombra para aproveitar ao máximo aquele sábado. Quem estava só de passagem parou. Quem contava os dias para o Rocky Spirit foi preparado para curtir um combo intenso de atividades, música, boa comida e, claro, a seleção oficial dos melhores filmes curtos e documentários produzidos entre 2022 e 2023, projetados de graça em um telão de alta definição, numa programação que começou no sábado, 16 de setembro, às 13h e só terminou no domingo à noite. Não era rave, era festival outdoor.

Há 13 anos a Rocky Mountain Sports Content – multiplataforma de conteúdo especializado em vida ao ar livre – realiza

o evento de graça e a céu aberto, em parques da cidade de São Paulo e praias do Rio de Janeiro. As primeiras edições tiveram o Parque do Ibirapuera como palco. A partir do quinto ano de festival, no entanto, foi o Parque Villa-Lobos que abraçou o Rocky Spirit e suas histórias inspiradoras, que combinam personagens inusitados, atletas de alta performance, pequenas e grandes conquistas de pessoas comuns com paisagens espetaculares e muita ação. As versões cariocas já passaram por Copacabana, Lagoa e Ipanema, além das comunidades da Gamboa e Ilha do Governador. No último mês de setembro, o Rocky Spirit começou sua jornada em São Paulo com uma première na Arena Centauro (Parque no Ibirapuera), seguiu para dois dias de programação no Villa-Lobos e no fim de semana seguinte já estava no Posto 10 da praia de Ipanema, com uma sessão especial também na Vila Olímpica Nilton Santos.

Destaques da 13ª edição do Festival Rocky Spirit

Resistance Climbing (EUA)

Direção: Nick Rosen, Zachary Barr e Peter Mortimer

Soundscape (EUA)

Direção: Timmy O'Neill

To be Frank (EUA)

Direção: Anna Wilder Burns

Earthside (EUA)

Direção: Kaki Orr e Rob Wassmer

White Horizon (FRA)

Direção: Jordan Manoukian

10/03 – A História de David (BRA)

Direção: Rodrigo Rebouças

Dedicação (BRA)

Direção: Murilo Vargas

Lugar de Criança (BRA)

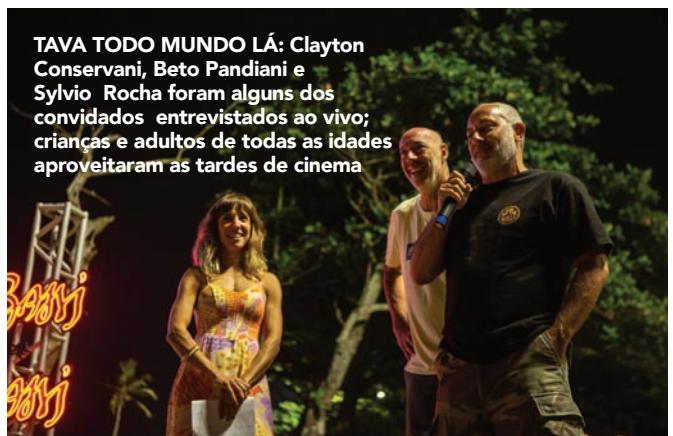
Direção: Edinho Ramon Santos



No Rio, a programação em Ipanema e na Ilha do Governador ganhou as cores da Cidade Maravilhosa



TAVA TODO MUNDO LÁ: Clayton Conservani, Beto Pandiani e Sylvio Rocha foram alguns dos convidados entrevistados ao vivo; crianças e adultos de todas as idades aproveitaram as tardes de cinema



Somando todas as exibições, foram mais de 8.000 pessoas impactadas pelos eventos presenciais. Depois deles, entre os dias 25 de setembro e 8 de outubro, foi possível acessar gratuitamente toda a seleção numa plataforma online que distribuiu os filmes em playlists temáticas: Escalada, Surf e Skate, Corrida, Bike, Mulheres, Neve, Meio Ambiente, Adrenalina, Diversidade, Multiesportes, Brasil e Crianças. Era só apertar o play e começar a maratonar o "Adventureflix", com mais de 50 filmes disponíveis para o Brasil inteiro.

A curadoria dos títulos que compõe a programação de cada ano é da diretora do festival, Andrea Estevam. Quando ela e o fundador da Rocky Mountain Sports Content, Caco Alzugaray, idealizaram o Rocky Spirit, a maior parte das produções vinha do Mountainfilm, tradicional festival de filmes de montanha e aventura que acontece há mais de 40 anos em Telluride, Colorado (EUA). A essas histórias começaram a se somar uma ou outra produção nacional, até que, uma década depois, a diretora recebesse centenas de documentários vindos de todas as partes do mundo, o que fez do evento o maior festival de filmes sobre lifestyle e esportes em meio à natureza do país. A seleção de 2023, por exemplo, foi realizada a partir da curadoria de 300 títulos, vindos de 14 países. Dos 52 escolhidos por Andrea, oito são brasileiros. Os números deste ano representam um crescimento de 40% em relação ao ano passado, quando o total selecionado ficou em 38 filmes. "A resposta do público tem sido incrível. De crianças a adultos, casais a grupos de amigos, famílias diversas, esportivas, tutores e seus cães, rigorosamente todos nos ajudaram a fazer de cada edição um momento inesquecível", celebra a diretora.

A diversidade nos gramados do Parque Villa-Lobos é sempre estimulada com atividades abertas e atrações musicais que agradam gregos e troianos. Na clínica de slackline coordenada pelo campeão sul-americano de highline urbano, Vini Cauhy, crianças e adultos aprenderam a se equilibrar na fita com segurança e técnicas especiais. A dupla circense La Class Excêntricos comandou uma oficina de "risada e movimento", elevando o bom humor coletivo a outro patamar. A aula de yoga oferecida pela Centauro – uma das patrocinadoras deste ano, ao lado de Bassi e Prefeitura do Rio de Janeiro – reuniu, nos dois dias em São Paulo, um imenso grupo de pessoas em tapetinhos fornecidos gratuitamente para a prática ao cair da tarde, quando o som da banda Grooveria (atração de sábado) e do compositor João Sabiá (atração do domingo) fez o parque todo dançar antes das sessões de filmes.

PRESENÇAS ILUSTRES

Um dos critérios para compor a seleção exibida nos eventos presenciais é que o filme tenha até 30 minutos. Já na plataforma online, essa regra é flexibilizada e por isso foi possível ver formatos mais longos, como o nacional *A Rota Polar*, dirigido por Sylvio Rocha, que registra a travessia dos velejadores Beto Pandiani e Igor Bely por uma icônica passagem congelada no extremo norte do planeta. Enquanto a plataforma dá conta de ser uma imensa vitrine de histórias emocionantes, os eventos presenciais têm vantagens exclusivas: uma delas é o comparecimento de diretores, atletas e personagens dos filmes nacionais, que sobem ao palco para uma entrevista ao vivo com a diretora de redação da *Go Outside*, Maria Clara Vergueiro, também apresentadora do

festival. Além do próprio Beto Pandiani, a montanhista Aretha Duarte – primeira mulher negra latino-americana a chegar ao topo do Everest e protagonista de *Dedicação* – e o paraciclista David dos Santos – que perdeu um dos braços em um atropelamento na ciclovia da av. Paulista em 2013 e é a estrela do documentário *10/03* – arrancaram gritos, aplausos e lágrimas de quem esteve presente em São Paulo e Rio de Janeiro. O jornalista Clayton Conservani e o heroico fotógrafo Gabriel Tarso também compartilharam um pouco das suas aventuras com o público.

OS FAVORITOS

Incentivar diretores e produtores a se debruçarem sobre os temas da vida outdoor, tão poderosos quanto transformadores, é

A seleção de 2023 foi realizada a partir da curadoria de 300 títulos, vindos de 14 países. Dos 52 escolhidos, oito são brasileiros.

uma das missões do Rocky Spirit. Assim, todos os anos um júri formado por pessoas dedicadas a esse universo escolhe os melhores filmes nacionais e estrangeiros, em diversas categorias. O público também participa, votando nos seus preferidos pelo site do festival: rockyspirit.com.br. Para inscrever um filme, é preciso que ele tenha sido produzido até um ano antes da edição vigente, que aborde temas como esportes, meio ambiente, natureza e vida ao ar livre e que tenha até 30 minutos de duração. A abertura das inscrições para a 14ª edição será divulgada nas redes do Rocky Spirit, no primeiro semestre de 2025. ☎

PATROCÍNIO



APOIO



MÍDIAS OFICIAIS



ESPORTES

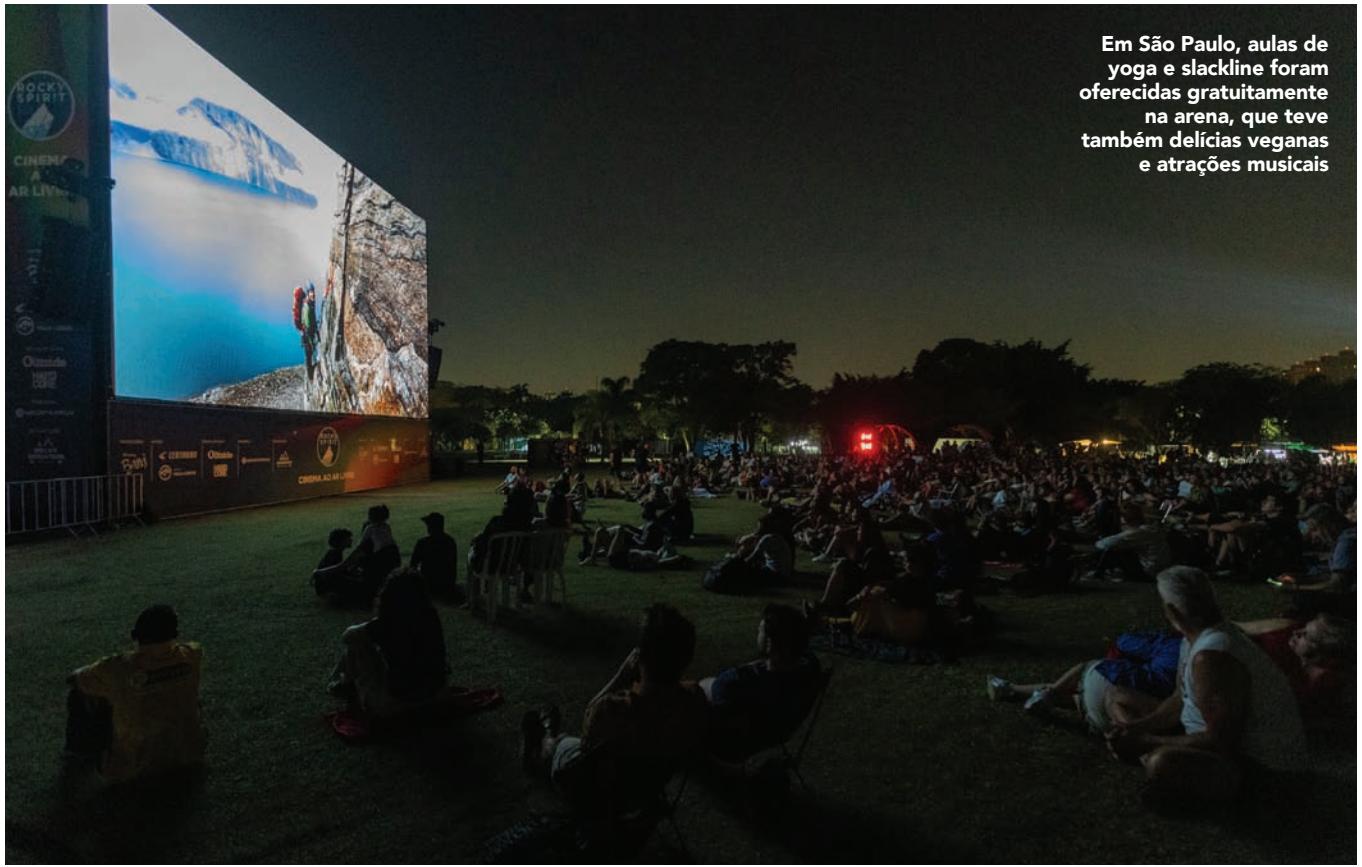
PARQUE
VILLA-LOBOS

PARCERIA



REALIZAÇÃO





Em São Paulo, aulas de yoga e slackline foram oferecidas gratuitamente na arena, que teve também delícias veganas e atrações musicais



Cavalgando com as boas bruxas

Uma doença grave fez esta escritora sentir uma necessidade urgente de renascimento físico e espiritual. Ela encontrou as duas coisas na Islândia, onde se envolveu com uma raça de cavalos que parece tocada pelo espírito viking

Por Pam Houston*

EM HVERAGERDI, na Islândia, não há cemitérios, porque tem tanta energia hidrotérmica no solo que os corpos seriam cozidos. Eles também cultivam muitos tomates-cereja aqui, em estufas aquecidas geotermalmente, reluzindo um brilho âmbar quente que avistamos nas encostas em nossa primeira cavalgada nas manhãs frias e escuras de janeiro. Os islandeses têm muito orgulho de seus produtos de estufa, cultivados neste vale, que fica uma hora a sudoeste de Reykjavík e recebe de forma significativa (e relativa) mais sol. A alface e o tomate ganham rótulos especiais nos cardápios e nos supermercados com a bandeira da Islândia e são, de fato, deliciosos.

Nesta manhã recebemos alertas de vendaval pelo terceiro dia consecutivo: vento constante de 70 km/h, com rajadas de 96 km/h. Os cavalos ficam imóveis a noite toda apesar desse vento e suportam granizo, neve e chuva, que vêm do mar em ondas atmosféricas. Mas agora estão aqui, abaixo de nós, nos dando tudo de si, sua força, sua coragem, sua lealdade – e nós abajando a cabeça contra o vento e o granizo, cavalgando por caminhos congelados em direção à montanha.

Os cavalos usam ferraduras de metal com tachas, para evitar que escorreguem no gelo. Parece mágica que eles não escorreguem, tropeçem ou caiam quebrando a nós e a eles mesmos, especialmente considerando quantos de nós caíram para trás no gelo do estacionamento só ten-

tando caminhar da casa de hóspedes até o celeiro. Anna, nossa guia alemã, alta, forte e linda, com suas botas e macacão masculino, seu cabelo loiro grosso preso em um nó no topo da cabeça, é a amazona que todas queríamos ser. Ela nos reúne, dizendo que sim, que apesar do vendaval e da previsão de piora (80 km/h, com rajadas de 120) precisamos selar os cavalos e nos preparar para partir.

As outras nove mulheres que se inscreveram para esta semana são alemãs; seis alunas de vinte e poucos anos de adestramento competitivo, uma policial de Berlim que está perto de 40 anos e duas velhas amigas que podem estar se aproximando da minha idade (61) e que cavalgam juntas num país diferente todos os anos. Sem demora, nem mesmo contato visual, pega-

vém perfeitamente. Minhas funções são manter meu assento calmo e silencioso, com minhas mãos um pouco mais altas do que estou acostumada, e pedir novamente com minhas pernas o *tölt*, marcha lateral de quatro batidas, pela qual os islandeses são famosos. Quando percebo que seu andar está ficando um pouco mais veloz, tenho que fazer uma série de pequenas paradas rápidas (nenhuma longa o suficiente para começar uma briga, que ela venceria) toda vez que Salka ameaça escapar.

Depois de uma hora de cavalgada, estou coberta de um gelo tão espesso que, quando douro os braços, ouço as mangas estalando. Meu capacete está completamente incrustado de gelo e pesa um quilo a mais. Tenho que apertar meus olhos quase fechando, porque não suporto as agulhas de granizo que continuam caindo. Se fosse para ser um dia de sol, ele estaria nascendo agora.

Não importa o tempo, Salka não perde o passo, galoparia para sempre se eu deixasse. A certa altura, em uma reta de cascalho misturado com gelo, Anna grita por cima do ombro: "Hora de acelerar!". Quando os cavalos à minha frente começam a galopar, eu não pude fazer nada além de fechar os olhos, pressionar com as pernas e confiar nas ferraduras cravejadas e no coração verdadeiro de Salka. Depois da cavalgada, Anna nos olha, diz que gosta da maneira como consigo acalmar Salka depois de uma longa corrida, e a temperatura externa se torna irrelevante porque todo o meu corpo esquenta eletricamente pelo orgulho.

Vim para a Islândia porque há dois anos eu estava tão doente com a covid longa que não conseguia sair para cami-

Minha acupunturista me disse que ela nunca havia sentido sinais renais tão fracos em uma pessoa que não estivesse no hospital, à beira da morte. Ela me mandou voltar para casa e buscar uma razão para viver, e eu escolhi cavalos islandeses.

mos nossas selas, capacetes, limpadores de casco e raspadeiras e partimos para procurar nossos cavalos no escuro.

Hoje vou montar a Salka, égua que já foi campeã de equitação com cinco andaduras no picadeiro fechado. Ela é mandona e corajosa, o cavalo mais feroz e afiado que já tive o prazer de montar. Estou na escola e ela é a professora, o que me con-

08/09/10_2023



Um cavalo islandês
em seu elemento





nhar, ler um livro ou ficar acordada até a hora de preparar um jantar decente. Minha acupuncturista me disse que nunca havia visto sinais renais tão fracos em uma pessoa que não estivesse no hospital, à beira da morte.

Ela me mandou voltar para casa e buscar uma razão para viver, e eu escolhi cavalos islandeses. Fiz minha inscrição para uma viagem de sete dias pelas terras altas da Islândia até um lugar chamado Landmannalaugar e marquei a data exatamente dali a um ano, imaginando que até lá eu estaria quase recuperada ou morta. Esta viagem para a Islândia é a terceira da minha lista de razões para viver, e o que eu quero, mais do que tudo na minha vida, é ser forte e sensível o suficiente para montar bem nesses cavalos.

Os vikings introduziram esses animais compactos e atarracados na Islândia no século 10, e os islandeses têm protegido a integridade e a saúde deles desde então. No ano de 982, o antigo parlamento Althing aprovou leis – ainda em vigor – impedindo a importação de qualquer outro

cavalo para a Islândia, tão determinados estavam a não diluir as qualidades da raça que amavam. Para mitigar a transmissão de doenças, nenhuma sela ou cabresto usados nem luvas sujas ou botas de montaria podem entrar no país, e se um cavalo da Islândia for para a Europa para competir, como muitos fazem todos os anos, não pode voltar para casa.

Além de desempenhar duas andaduras adicionais, o *tölt* (marcha lateral de quatro batidas, com aceleração explosiva e velocidade) e o *flying pace* (uma marcha alongada do *tölt*), ambas bastante suaves, essa raça islandesa é mais confortável que o cavalo usual em todas as outras andaduras por ser curto de lombo e por sua tendência a se manter compacto, movendo-se de cabeça erguida com sua peculiar firme aderência ao solo. Eles vivem livres por alguns períodos no ano, em manadas de até várias centenas. São cavalos que não tiveram a natureza selvagem arrancada deles. Os islandeses aprenderam a trabalhar em conjunto com esses dons naturais e, por mil anos, selecionaram os cavalos

intratáveis e perigosos das manadas, o que tornou a raça ainda mais amigável, cooperativa e objetiva.

Muitos celeiros na Islândia levam os visitantes para galopes pelo campo no verão, mas o inverno é feito para treinar, para aprimorar tanto o cavalo quanto o cavaleiro, então vim para uma semana de aulas em ambientes fechados, seguida por esta semana de cavalgada com o clima que a natureza oferecerá.

Dez dias atrás, quando cheguei ao celeiro da aula, a primeira coisa que uma égua chamada Elding fez foi me dar um coice, um golpe rápido na minha coxa logo acima do joelho, que deixou uma réplica perfeita de sua ferradura cravejada na minha carne. Na hora do impacto, pensei que poderia ter fraturado o fêmur.

Tropecei para trás até cair sentada num banco perto da porta do quarto de selas, sem pensar no fato de que era o mesmo fêmur que meu pai irritado quebrou quando eu tinha 4 anos, me jogando do outro lado da sala em uma peça de mobília. Quanta força deve ser necessária para

Uma manada no sul
da Islândia



quebrar um fêmur de 4 anos? Quanto para quebrar o de uma mulher que chegou aos 61 anos? Levantei-me e me afastei como um rebatedor atingido por um arremesso, sabendo que a próxima coisa que eu tinha que fazer era pedir a Elding para levantar as quatro patas para que eu pudesse limpar seus cascos.

Elding e eu passamos uma semana confiando, andando e cedendo. Estávamos em dupla, porque ela precisava ser trabalhada e eu precisava ainda mais. Considerei um progresso quando, na terceira manhã, ela não ficou ativamente descontente em me ver. Melhorei meus comandos de *tölt* e trote e na execução das curvas, principalmente à esquerda.

Muitos dos meus amigos em casa dizem: "Sou do Team Gelding", o que significa que eles preferem a boa natureza mais confiável de um potro que foi castrado (*gelded*) em tenra idade e criado para ser um cavalo de lazer em comparação a uma égua que passou pela vida com todos os seus hormônios e humores intactos. Eu nunca afirmei: "Estou no Team Gelding",

porque não sou o tipo de pessoa que escolhe algum time. Aos 22 anos, ganhei uma insubordinada égua Morgan chamada Savannah que, se eu não fosse jovem e sortuda, poderia ter me matado nas vezes em que ela me arremessou na madeira de um obstáculo de salto ou numa cerca de arame farpado. Desde então, montei e cuido apenas de cavalos castrados.

Na Islândia, recebi égua após égua e aprendi várias coisas. Por exemplo, quando duas éguas fortes e líderes de tropa estão prontas para seguir adiante, elas se provocam e se estimulam até que a tropa toda esteja em velocidade formando o movimento da manada. Além disso, enquanto os castrados exibem sua natureza às vezes hesitante, ficando assustados com um cisne saindo do rio ou um saco plástico que voou em um vendaval e se prendeu inusitadamente numa cerca, sempre há uma égua, em algum lugar da manada, revirando os olhos.

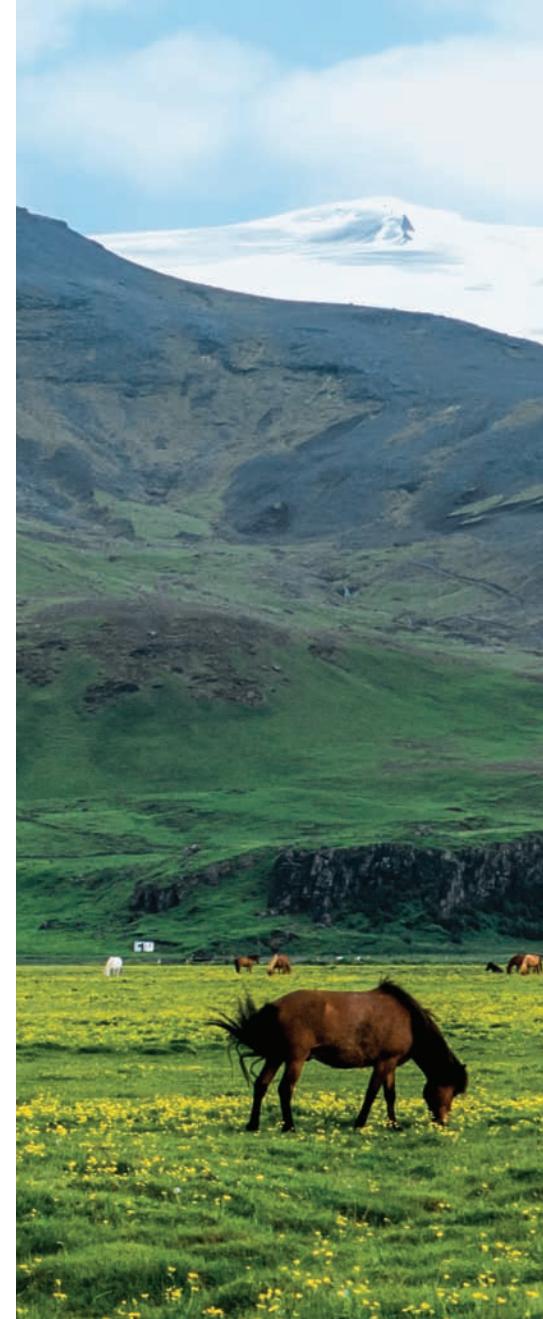
A maior revelação do meu tempo aqui talvez seja que, enquanto os castrados querem principalmente agradar, as éguas desejam

educar. E eu vim para a Islândia, cheguei aos meus 61 anos pronta, mais do que tudo, para ser educada. Estou começando a suspeitar que, além de cavalos, as éguas islandesas são bruxas – o melhor e mais intrépido tipo de bruxa – e, se eu aprender a montá-las nesse espaço entre o apoio e a rendição, elas podem me prender, podem me deixar tocar a essência selvagem que ainda vive no centro da existência ou, se não tocá-la, ficar próxima o suficiente dela, para senti-la trabalhar em mim, para me lembrar o que já fomos e ainda talvez sejamos.

Em casa, no Colorado (EUA), tenho um cavalo castrado de 20 anos que me ama, que descansa seu cabeção no meu ombro, que me deixa percorrer o pasto montando a pelo, que relincha um bom dia pelas manhãs de neve quando levo cenouras e maçãs para ele. Com as éguas não é assim. Não posso pedir a uma égua como Salka que me ame ou mesmo que confie em mim, não completamente, porque para confiar plenamente em mim ela teria que abrir mão de algo que não pode se dar ao luxo de perder. Eu quero que ela confie



A autora com Salka, ex-campeã de picadeiro fechado



em mim apenas o suficiente para que possamos ir rapidamente juntas, mas nunca tanto que seu espírito destemido seja fiel a qualquer outra coisa exceto a si mesma.

É a derradeira cavalgada no último dia das minhas duas semanas na Islândia e, pela primeira vez, o céu não está lançando neve ou granizo. O sol até apareceu, baixo no céu do sul sobre o Atlântico, atravessando a camada marinha, iluminando os campos ainda congelados. Anna está na frente, como sempre, em um daqueles castrados que agradam as pessoas. Ela se vira e diz: “É o último dia. Desta vez o tempo está cooperando, então temos uma oportunidade de acelerar!”. Na segunda posição está Gàra, outra poderosa égua montada

pela policial de Berlim. Salka e eu cavalgamos ao lado delas desde que saímos do celeiro. Logo atrás de nós estão as seis rainhas alemãs de adestramento, todas com assentos melhores do que o da policial ou do que o meu, mas que não poderão montar Salka hoje, ou até mesmo Gàra, porque adestramento significa ter controle, e montar essas éguas quer dizer colaboração. Acabamos de entrar numa longa reta de cascalho congelada, mas não exatamente sólida, um dos melhores pisos que vimos durante esta semana, dos piores pisos que já experimentei na minha vida.

“Não sei qual é a velocidade máxima deste cara,” diz Anna, indicando o cavalo que ela está montando. “Talvez você tenha

que dar a volta.” A policial e eu trocamos um rápido olhar: a primeira regra de todo celeiro na Islândia é que, em hipótese alguma, você deve passar o guia. Partimos em um cânter (galope reunido), que depois de apenas dois galões se transforma em galope. Gàra começa a rodear o cavalo de Anna e Salka faz o mesmo com Gàra. Gàra começa a desafiar o cavalo de Anna e Salka começa a desafiar Gàra.

Anna se vira na sela, os olhos brilhando. “Deixe-a ir,” diz para mim, ou para ambas, mas não importa, porque as éguas a ouviram. Gàra dispara à frente com tanto entusiasmo que pega a policial de surpresa. Ela aperta ligeiramente as rédeas e vejo Gàra olhar para trás.

Pasto em
clima ameno



Sério, humana? Mas Gàra cede e reduz ligeiramente a marcha. É quando Salka vê a brecha e a pega. Será que considero apertar as rédeas um pouquinho? Rejeito a ideia imediatamente, se é que cheguei a considerar. De repente, não há nada além de duas orelhas e um topete entre mim e todo o céu da Islândia.

Galopei rapidamente muitas vezes na minha vida. A cavalo, em esquis, descendo rios de águas bravas, em trenós de madeira puxados por uma equipe de cães felizes. É possível que eu tenha andado tão rápido em algum veículo sem motor quanto naquele dia em Salka. Mas não com 61 anos de idade. Não depois de mais de um ano de exaustão que des-

truiu minha identidade, não em algum tipo de comunhão imperfeita com uma bruxa muito boa da variedade equina.

Nós voamos. Perco a noção do chão – aquela superfície gelada com a qual passei a semana inteira me preocupando de repente parece que não está mais abaixo de nós. Se houvesse palavras para isso, aqui é onde eu lançaria algumas: comunhão, êxtase, ausência de peso, alegria. Mas um dos objetivos definidores da minha vida de escritora tem sido buscar momentos tão enlevados que a linguagem não é capaz de alcançar. Aqui estou eu de novo, contra todas as probabilidades. Aqui estamos, eu e Salka, juntas. Dois seres que se tornam um, subindo.

Em 2 km haverá uma curva fechada à direita e terei que desacelerar Salka. Em dois galopes, ou dois anos, ou vinte, morrerei, como todos nós um dia. Mas não agora. Neste momento, entramos temporariamente no céu, todos os azuis, prateados e dourados dele. Lá está o sol sobre o Atlântico Norte, ardente, cintilante. Desafiando-nos para ver a que distância conseguimos chegar. ☺

*Pam Houston mora no Colorado (EUA), perto da cabeceira do rio Grande, e é autora de vários livros, incluindo Deep Creek: Finding Hope in the High Country (Riacho Fundo: Encontrando esperança no país alto, em tradução livre)

Atletas de barro

Superando o frio e a chuva, centenas de participantes percorreram as trilhas enlameadas do Fazendão na última etapa do ano do Rocky Mountain Games, o maior festival de montanha do Brasil

QUEM PRATICA ESPORTES de aventura sabe que a natureza é quem manda. Nas trilhas, é preciso se adaptar às condições do clima, mesmo em dia de performance e de prova – e, às vezes, a diversão está aí. No último fim de semana de agosto, foi esse o desafio dos atletas do Rocky Mountain Games. Na etapa que encerrou o circuito de 2023, os 14°C e a chuvinha fina que caía em Juquitiba (SP) não intimidaram ninguém. Mais de 600 atletas e acompanhantes chegaram cedo no Fazendão para as provas de trail run (6,12 e 21 km), canicross, gravel e mountain bike (25 e 50 km). “A essência do que criamos com o Rocky Mountain Games (RMG) é conviver em harmonia com a natureza, e as pessoas abraçam o que vier, mesmo que seja chuva e frio”, afirmou Caco Alzugaray, diretor da Rocky Mountain Sports Content, realizadora do evento.

As trilhas estavam cobertas de uma camada boa de lama e o vento gelado atravessava os 90 km de área preservada de Mata Atlântica do Fazendão, adicionando doses de desafio a todos os percursos. Mas, para alguns, a bike enlameada na linha de chegada foi como um troféu. “Com a chuva indo e voltando, a trilha começou a virar um pântano; foi muito legal e muito duro”, disse Gustavo Astolphi, o Guto, mountain biker experiente e proprietário da loja Pedal Urbano. Com diversas etapas do RMG no currículo, Guto finalmente conseguiu o almejado 1º lugar no pódio geral dos 50 km de



Até o monociclo teve vez na edição de encerramento do Rocky Mountain Games 2023

MTB, finalizando com 2h28min18s. Antes da última subida, lutando contra câimbras e já isolado na frente, o ciclista bradou, quase com raiva: “Eu vou ganhar esta prova!”.

VITÓRIAS EM FAMÍLIA

Guto se recuperou das câimbras e comemorou a vitória, mas o dia não acabou por aí. “O RMG não é um evento para correr, pegar a medalha e ir embora. É um festival que cria uma interação que não existe em outras provas”, traduziu. Isso porque o evento também tem atividades na arena, inclusive para os pequenos. Enquanto o casal de médicos Julio e Fernanda Marchini encaravam o trail run, as filhas, Helena, de 8 anos, e Alice, de 6 anos, se divertiam no Acampamento Go Outside, com monitores especializados. O mesmo aconteceu com Sara Batista, que correu os 12 km e, pela primeira vez, pôde levar sua filha para uma prova. “Desta vez não precisei deixá-la com ninguém e consegui levá-la para ver um pouquinho de perto as coisas legais que o esporte proporciona”, compartilhou a corredora em suas redes sociais. “Eu acabei a minha prova em 1h33min e ainda tive que esperar ela terminar a dela”, brincou Sara.

O Acampamento Go Outside, que tem temporadas anuais no Fazendão fora do RMG, tem criado grandes amantes da vida outdoor. Antônio Rio Branco de Brito, o Tony, tem 14 anos e frequenta o acampamento desde os 7, mas esteve em Juquitiba para um novo desafio. Ao lado da mãe, Beatriz, ele fez sua estreia em provas de corrida no trail run 6 km – e chegou com tudo, levando o 2º lugar na categoria até 29 anos, com um tempo de 30min26s. “Eu venho desde pequeno aqui e recentemente estava treinando em São Paulo, no Ibirapuera. Foi muito bacana correr em Juquitiba e já pegar pódio na primeira prova da minha vida”, falou Tony. “Ele é cria da casa. Foi exposto a esportes outdoor desde pequeno”, contou sua mãe.

Além das atividades para os pequenos, na arena do RMG também tinha cultura e gastronomia. Hambúrguer, choripán, açaí, barrinhas proteicas e café foram algumas das opções para manter a barriga cheia no frio. Para ajudar a esquentar, o show de Renê Nunes e banda fechou o dia colocando todo mundo para dançar com clássicos da música brasileira. ☺

PATROCÍNIO



Combustíveis aditivados de série

APOIO



MÍDIA OFICIAL



REALIZAÇÃO



Canicross

A primeira modalidade do dia foi o canicross, que já virou uma tradicional prova do circuito. Em Juquitiba, houve o recorde de 75 duplas inscritas. Ethel Cristine Azeredo é do Rio de Janeiro e viajou até o Fazendão para participar da prova. Ela faz parte do Canicity, um grupo de esportes e recreação com cães, e levou os irmãos de quatro patas Aila e Noa para correr no RMG. "Divulgamos o canicross e atuamos junto com os amantes dos doguinhas. O Noa correu com minha amiga, a Débora Guedes, e a Aila não participou porque não foi liberada no exame veterinário [do RMG]. Aliás, só descobrimos que ela estava com um probleminha de saúde por conta do exame pré-prova, e isso atesta a importância do canicross em relação ao cuidado com os cães", disse a tutora.

O campeão da modalidade foi Willian Oliveira, que se tornou bicampeão da etapa de Juquitiba, repetindo o feito de 2022. Baixando sua marca do ano passado, ele completou a prova em 19min47s. Entre as mulheres, a 1ª colocada foi Ana Beatriz Alcantara, que já havia conquistado a 6ª posição na primeira etapa do RMG deste ano em Campos do Jordão (SP). Desta vez, ela foi a mais rápida, com tempo de 30min59s.

Confira todos os campeões da etapa de Juquitiba do Rocky Mountain Games:

Canicross

Willian Fabricio de Oliveira
Ana Beatriz da Rocha Alcantara

Gravel

Telma de Seta
Eduardo Salviano

Duathlon (trail run 12 km + MTB 25 km)

Gabriela Carvalho
Felipe Jose Moletta

MTB 25 km

Nicole Gobeth Di Martino
Michael Henrique de Almeida Alves

MTB 50 km

Sabrina Koester Gobbo
Gustavo Astolphi (Guto)

Trail run 6 km

Fabia Barbosa dos Santos
Diego Henrique Goncalves

Trail run 12 km

Miriam Aparecida Paulino dos Santos
Claudemir de Souza Almeida

Trail run 21 km

Mirlene (Mika) Picin
Wellington Ricardo da Silva da Cruz





U

A

U

!



Lower Antelope Canyon,
LeChee, Arizona



O imenso,
fantástico,
selvagem,
intrigante
e infinito
da vida
encantamento
ao ar livre

**PARA ORIENTAR SUA LEITURA, CONHEÇA
O SIGNIFICADO DESTAS PALAVRAS:**

O AWE: Em inglês, de pronúncia ó (quase como o nosso Oh!). Sentimento avassalador de reverência, deslumbramento ou admiração produzido por algo grandioso, sublime, extremamente poderoso. Em português: deslumbramento, espanto, admiração, surpresa, fascinação, encanto e tantos outros substantivos resumidos em uma palavra de três letras!

***SUPERBLOOM:** Uma “superflorada”, fenômeno botânico raro no deserto, no qual uma grande quantidade de flores silvestres, cujas sementes ficam dormentes no solo, germina e floresce praticamente ao mesmo tempo, graças a um volume apropriado de umidade.



A autora com o dr.
Michael Amster perto
do Central Valley,
na Califórnia

O QUE APRENDI COM O SUPERBLOOM*

Pedimos à nossa melhor especialista em awe que pegasse a estrada na Califórnia e descobrisse o que acontece em nossa mente quando temos esse sentimento. “Fui em busca de deslumbramento e encontrei muito mais”*

POR FLORENCE WILLIAMS

MICHAEL AMSTER CHEGOU à parada de caminhões Flying J, em Lebec, Califórnia (EUA), trazendo um pão de abóbora caseiro. Seu casaco laranja vibrava ao vento enquanto ele entrava na Toyota Tacoma que nos levaria até o sopé das montanhas Tehachapi, no Central Valley. Apertamos os cintos. Uma mistura invernal de chuva e neve batia no para-brisa. O pão não estava quente, mas estava macio. “É sem glúten!”, anuciou.

Convidei Michael para vir porque esperava que pudéssemos experimentar o awe e queria que ele explicasse exatamente o que acontecia em nosso cérebro e no nosso corpo naquele momento. Michael é médico e coautor do livro recentemente publicado *The Power of Awe* [O Poder do Awe, em tradução literal], e meu desafio hoje foi encontrar um pouco disso para nós. O awe não é algo que você escolhe quando sentir, ou pelo menos eu não consigo. De suas muitas fontes reconhecidas – de obras de arte a experiências religiosas e atos heroicos –, eu sabia que as situações na natureza seriam as com maior potencial de causar esse sentimento em mim.



Eu sabia disso porque, sim, gosto da natureza, mas também porque recentemente experimentei uns óculos de realidade virtual no Centro de Pesquisa Psicodélica e de Consciência da Universidade Johns Hopkins, onde cientistas testaram minhas respostas a vários estímulos usando o que eles chamavam de “escala de experiência de awe”. Caminhar por uma catedral virtual foi surpreendente. Depois fui transportada para uma sala com lindos padrões fractais no papel de parede. Mas tive esse sentimento mais latente assistindo a um maravilhoso pôr do sol no lago. Não estou só. Em estudos realizados pelo mundo, a natureza tende a se classificar entre as duas ou três categorias principais de gatilhos para a sensação de awe. Um quarto das vezes em que temos esse sentimento estamos na natureza.

Eu também sabia que uma característica padrão desta experiência é que ela desafia as expectativas – é fora do comum. Depois de décadas morando em lugares bonitos e fazendo reportagens para revistas como esta, já vi minha cota de baleias, cachoeiras altíssimas, aurora boreal, geleiras e salmões-vermelhos brilhantes reunindo suas últimas reservas de energia para nadar rio acima e desovar. O que eu nunca tinha visto era uma verdadeira superflorada californiana.

Por coincidência, um inverno excepcionalmente úmido na costa oeste estava se preparando para desencadear a explosão de flores silvestres. No início de abril, as floradas ainda estavam confinadas às encostas da face sul e aos bolsões mais quentes do sul da Califórnia. Jaron Cramer, que supervisiona as terras de conservação numa enorme extensão do Central Valley no Tejon Ranch, nos recebeu para dar uma olhada. Ele se sentou no banco de trás, servindo-se do pão de abóbora, enquanto Mitchell Coleman, cientista-chefe do Tejon Ranch Conservancy, assumiu o volante.

Enquanto dirigiamos para a fazenda, Jaron compartilhou algumas estatísticas. A fazenda Tejon Ranch tem 1.100 km², propriedade de uma corporação de capital aberto. Alguns dos vales são destinados ao desenvolvimento, mas 90% são áreas de conservação, algumas delas acessíveis ao público. Hoje grande parte desse deserto florido será só nosso. Era como ser uma criança no romance de E. L. Konigsburg *Dos Arquivos Misturados da Sra. Basil E. Frankweiler*, sozinha depois de horas num dos maiores museus do mundo.

Chegamos de carro a um lugar chamado Comanche Point, conjunto de colinas cobertas por arbustos verde-acinzentados e capim ondulante na altura dos joelhos. “Esta é a minha parte favorita da fazenda”, disse Mitchell, que foi a campo para trabalhar no seu pro-

ENCONTRANDO A MAGIA NATURAL NO DIA A DIA

O AWE NÃO PRECISA SER visualmente dramático para ter um efeito em nosso corpo, cérebro e perspectivas. Os psicoterapeutas Jake Eagle e Michael Amster desenvolveram uma prática de mindfulness simples e curta (menos de um minuto) para encontrar momentos diários de admiração, não importa onde estejamos ou o que estamos fazendo. Bônus: ao cultivar pequenos momentos, tornamo-nos melhores em reconhecer o awe quando ele acontece espontaneamente. Podemos nos treinar para ver o mundo através de uma lente de admiração e encontrar beleza nas coisas comuns. Em seu livro *The Power of Awe* [O Poder do Uau, em tradução livre], eles recomendam tentar as etapas abaixo descritas – com base no acróstico awe – duas ou três vezes ao dia durante seis semanas:

A DE ATENÇÃO

Concentre sua atenção em algo à sua frente que você valorize, aprecie ou ache incrível. Pode ser uma árvore, uma lagarta, um som, uma tigela de sopa, uma criança dançando. Observe profundamente. Ou lembre-se de uma pessoa que te leva a esse lugar de admiração. Talvez uma lembrança de alguém que tocou sua vida. Deixe de lado quaisquer outros pensamentos.

W DE WAIT [ESPERA]

Faça uma pausa e esteja totalmente presente. Absorva tudo. Não se trata de pensar. Trata-se de estar presente.

E DE EXPIRAR E EXPANDIR

Faça várias respirações profundas, alongando a expiração. Isso ativa o nervo vago, levando-nos a um estado de repouso e reparação. Deixe o prazer do momento se expandir em seu corpo e sua consciência. —F.W.



jeto de mestrado sobre mudas de arbustos saltbush. "Não agrada a qualquer um. Mas o que eu amo nisso é que, dentro do comum, há muitas coisas extraordinárias escondidas. Este é, na verdade, um dos poucos remanescentes intactos do deserto de San Joaquin. Temos cinco espécies de plantas que só crescem aqui", explica.

Eu gostei do entusiasmo, mas Mitchell estava correto. Este lugar não era exatamente deslumbrante, e minha missão era a busca do awe. Voltamos para o carro e seguimos por uma estrada de terra de pista única e paramos quando chegamos ao topo de um morro. Saímos para apreciar a vista. Ninguém disse nada por um bom tempo. O céu cinzento tinha dado lugar a camadas de nuvens brancas, através das quais os raios de sol iluminavam um mar de capim verde brilhante que se estendia em todas as direções. Montanhas cobertas de neve se erguiam a norte e leste. Estábamos olhando para uma bacia com cerca de um terço do tamanho de Rhode Island [4.000 km²]. Foi definitivamente um momento de... Uau!

Eu senti como se estivesse realmente bebendo o ar em lentos goles que viajavam pelos meus pulmões. Explosões de pequenas flores douradas salpicavam a vegetação em uma obra de arte de pontilhismo. "Estamos todos nos sentindo diferentes, não é?", perguntou Michael. "Posso dizer que nossa fisiologia mudou." Ele olhou para a vastidão. "É aqui que absorvemos a imensidão. Eu me sinto mais calmo. Sintonizo a atenção no que estou vendo. Estou impressionado com o quanto a paisagem mudou. Tentando assimilar. Isso é o que chamamos de acomodação cognitiva, como se eu estivesse maravilhado com a neve lá em cima e do outro lado houvesse um deserto cheio de Joshua Trees. Como este lugar ficou tão verde?"

Algumas centenas de metros adiante, a paisagem ao sul descia para um brilhante campo de tremoços e suas flores azuis. Michael e eu desemos a trilha, sorrindo de orelha a orelha. Nossa resposta era semelhante, e dava vontade de abrir os braços e girar lentamente. Eu te amo, campo de tremoços! Posamos para fotos. Fotos daquelas para guardar.

Descemos até as margens do córrego Tejon Creek, em direção a um deslumbrante campo de flores-pipoca que Cramer chama de Via Láctea. As *Plagiobothrys nothofulvus* só florescem assim algumas semanas do ano, várias rodas delicadas de pétalas brancas por caule. Caminhamos pela campina, cada um em seu próprio devaneio. Meu olhar percorria o campo feito um satélite através da galáxia... Parecia que eu observava o infinito. Por um momento, esqueci quem eu era e onde estava.

Daí o infinito entrou em colapso. Chegou a hora do almoço. Sentamos à beira do riacho, ouvindo a água e os pássaros. Michael abriu sua marmita e revelou um refogado de legumes. "Servida?", ofereceu. Ele perguntou como estávamos nos sentindo. "Muito bem", concordamos. Estábamos no clima. No tempo exato em que nosso cérebro mudou suavemente a percepção de tempo. "Estamos mudando nossa percepção da realidade", disse ele, "por um instante."

Alguns atribuem o início do estudo do awe à missão Apollo 8. Em dezembro de 1968, três astronautas entraram em uma pequena cápsula – o veículo que realizaria a primeira viagem da humanidade à Lua (eles deram dez voltas ao redor do satélite, mas não pousaram). O major William Anders olhou pela janela a tempo de ver seu planeta natal azul se erguendo acima do horizonte lunar. "Oh, meu Deus!", exclamou. E tirou uma foto.

Mais tarde chamada de Earthrise, o "nascer da Terra", a imagem se tornou uma das fotografias mais famosas já tiradas. Cinquenta anos de-

pois de capturar a imagem, William disse que a visão da Terra mudou sua vida, abalando sua fé religiosa e reforçando sua preocupação com o planeta. "Partimos para explorar a Lua", escreveu sobre a experiência, "e, em vez disso, descobrimos a Terra."

Apelidado de "efeitovisão geral", o conjunto de experiências compartilhadas por William e muitos outros astronautas ajudaram a inaugurar uma onda de interesse acadêmico em eventos transcendentes e a emoção que geram: awe. Pesquisadores em psicologia tentaram induzir a emoção em laboratórios, mostrando às pessoas fotos da Terra tiradas do espaço, vídeos de um

flash mob executando o movimento "Ode to Joy", da Nona Sinfonia de Beethoven, ou Susan Boyle encantando o mundo quando ela cantou no programa *Britain's Got Talent* (se você nunca viu Susan Boyle mostrando seu talento, eu te desafio a dar uma olhada e não se arrepiar). Para fins de pesquisa, os participantes permitiram que os cientistas medissem seus arrepios, tirarem amostras de cortisol antes e, depois de fazer rafting, realizaram tarefas cognitivas entediantes e foram equipados com sondas de succção para medir algo que é chamado de "cara de awe".

Os pesquisadores ponderaram muitos aspectos do sentimento, inclusive porque, em algumas pessoas, ele gerou uma sensação maior de pertencimento ou generosidade. Eles especularam que o awe pode ser o principal caminho pelo qual os psicodélicos terapêuticos ajudam tantos pacientes que sofrem de trauma, depressão, ansiedade e dependência. Eles até afirmaram que essa sensação pode ser uma característica que define nossa espécie. Para uma emoção com tanta coisa em jogo, parece surpreendente que o mundo acadêmico tenha demorado tanto para levá-la a sério. "A ciência entrou nesse jogo muito tarde", diz Dacher Keltner, professor de psicologia da Universidade da Califórnia em Berkeley e autor do livro *Awe: The New Science of Everyday Wonder and How It Can Transform Your Life* [Awe: A Nova Ciência do Deslumbramento Diário e Como Ele Pode Transformar sua Vida, em tradução livre].

Dacher passou a infância na Califórnia dos anos 1960 e foi criado por pais progressistas. Ao seu redor, as pessoas exploravam o budismo, experimentavam drogas que alteravam a consciência e comungavam com a natureza. Foi também a idade de ouro dos voos espaciais. "Fui criado em um período histórico que era,

de certa forma, devotado ao awe”, conta. “Mas era um mistério neurocientífico e cognitivo.”

Em 2003, Dacher e o psicólogo Jonathan Haidt publicaram um dos primeiros trabalhos acadêmicos sobre a experiência. Em “Approaching Awe, a Moral, Spiritual, and Aesthetic Emotion” [Abordando o Awe, uma Emoção Moral, Espiritual e Estética], os dois cientistas tentaram identificar o que exatamente é esse sentimento. Eles vasculharam relatos históricos de filósofos e místicos, e o que eles concluíram foi eloquente e abrangente. “Dissemos que o awe é uma emoção que te acomete quando você encontra algo vasto e misterioso que transcende sua compreensão do mundo”, diz. E explica que a parte da vastidão não precisa ser literalmente vasta, como a vista do topo de uma montanha. Pode ser o conceito, como a anatomia de uma abelha, a teoria das cordas ou a repentina percepção de uma pessoa chapada, de que todo mamífero da face da Terra tem que ter umbigo.

Nas duas décadas de pesquisa que se seguiram, surgiu uma conclusão ainda mais notável: de que esse estado de espírito pode-

ria potencialmente nos alterar, desencadeando sentimentos como humildade, generosidade e um desejo de reavaliar a vida. E às vezes até um terror existencial. Seja ela catastrófica ou bela, uma experiência incrível pode ser um antídoto eficaz para o esgotamento, estresse pós-traumático, desgosto ou solidão.

O awe certamente foi a emoção que definiu a última meia década da minha vida, ao mesmo tempo alegre e difícil. Tenho tentado entender e perseguir esse sentimento, às vezes me esqueço, mas logo volto – principalmente como uma maneira de encontrar significado e otimismo depois de um divórcio. Por vezes fui passiva, e isso é lamentável porque não é a sensação de awe uma espécie de proteção contra a apatia e o mal-estar? Emoções transcendentes são uma tentativa de nos sentirmos vivos, de lembrar por que estamos aqui, para começo de conversa. Eu estava pronta para reabastecer. Eu diria que a maioria de nós está. “O awe pode transformar as pessoas e reorientar suas vidas, objetivos e valores”, escreveram Dacher e Jonathan. Mas a ciência em torno dele é incompleta. Na verdade, está apenas começando.

Refletindo sobre minha passagem pela galáxia das flores silvestres, é difícil dizer se a sensação era de tristeza ou diversão – ou algo mais como um estado alterado. A neurociência recente sugere que pode ser ambos. Uma experiência de awe intensificada estimula o nervo vago, que nos acalma e libera uma agradável descarga de dopamina e oxitocina, aumentando a sensação de conexão. Também muda drasticamente as redes cerebrais que estão sendo ativadas. Estudos de imagem mostram que o awe reduz a ativação da rede padrão de autorreferência. As descobertas ajudam a explicar duas características significativas de uma experiência clássica dessa sensação: um senso de identidade relativamente diminuído e uma tendência ao comportamento altruísta.

Sentindo a emoção da florada





Um estudo analisou 7 milhões de postagens no Twitter da época do eclipse solar de 2017. Em comparação com as postagens de fora do assunto, as postagens usavam mais palavras coletivas como “nós”, bem como uma linguagem que evocava humildade. Em outro estudo, os turistas em um mirante no Parque Nacional de Yosemite se desenharam 33% menores em papel milimetrado do que os turistas que observavam o Fisherman's Wharf, um destino turístico à beira-mar em São Francisco. As assinaturas dos visitantes de Yosemite também eram significativamente menores, e eles relataram sentir muito mais awe.

As descobertas ecoam séculos de poesia, misticismo e filosofia. Ralph Waldo Emerson escreveu: “Na floresta... todo egoísmo e mesquinhaz desaparecem. Eu me torno um globo ocular transparente. Eu não sou nada”. Iris Murdoch descreveu o “altruismo” útil que experimentou quando foi surpreendida por um falcão-americano. No momento, ela estava ruminando a respeito de algo que a havia ofendido. Depois de observar o pássaro, aquela percepção de ofensa já não era mais grande coisa.

Se muitos de nós buscamos o awe pelo desejo de viver experiências autênticas e misteriosas, Michael abordou isso como uma forma de ajudar seus pacientes, muitos dos quais sofriam de dores crônicas. Na esperança de oferecer algo além de pílulas e cirurgia, ele começou a ensinar meditação de atenção plena. Mas descobriu que seus pacientes tinham dificuldade em manter a prática. Prescrever apenas dez minutos por dia já criava o que ele chama de “problema de adesão”. Então, certa manhã, ele estava fazendo panquecas para o café da manhã, como sempre fazia. Mas naquele dia foi diferente – ele observou a massa líquida se transformar em um sólido aerado. Ele se viu prestando muita atenção nisso. “Tive uma experiência orgástica em que senti todo o meu corpo formigar e fiquei muito animado”, conta. “Foi uma experiência incrível, como à beira do Grand Canyon.” Mas durou apenas alguns segundos. Na verdade, ele teve uma microdose de awe.

Em parceria com Dacher e o psicoterapeuta Jake Eagle, em 2020 Michael招ou profissionais de saúde para um intensivo de três semanas com o objetivo de aprender como encontrar uma dose diária de awe em menos de um minuto. Notavelmente, o estudo mostrou que microdoses do awe não apenas ajudaram a aliviar a dor física, mas também reduziram os sintomas de depressão em 35% e a ansiedade em 21%. Os efeitos foram semelhantes aos da meditação, mas a prática, segundo Michael, era mais fácil e acessível.

Michael agora está entre a vanguarda dos pesquisadores que tentam medicalizar o awe para o uso diário. Ele não é mais apenas um sentimento gerado espontaneamente pelo nosso ambiente, é uma ferramenta de cura. Tem potencial para ser prescrito, cultivado e distribuído, com resultados mensuráveis. E se a ideia de cultivar um sentimento como esse parece mais uma figura de linguagem, isso não o incomoda. “Pensamos nisso como uma intervenção médica”, diz Michael. “É igual a tomar remédio para ansiedade ou depressão ou fazer psicoterapia. Não está necessariamente substituindo as outras terapias, mas acho que pode ser usado em conjunto ou por pessoas que precisam apenas de ajuda. É uma forma de nos reconectarmos com o que há de mais vital e importante na vida.”

Por que a experiência dessa sensação é tão poderosa quando se trata de nos fazer sentir melhor? Em 2015, o laboratório de Dacher fez um estudo mostrando que as pessoas que passaram recentemente por experiências que as fizeram sentir o awe – mas não outras emoções fe-

lizes – tinham níveis sanguíneos mais baixos de interleucina-6, uma citocina inflamatória associada a dor, doenças crônicas e comportamentos depressivos. É difícil definir que quem é saudável tem energia e curiosidade para buscar o awe ou se é ele que traz energia para uma fisiologia mais saudável. A pesquisa sugere que pode funcionar nos dois sentidos: ele pode levar a estados mentais saudáveis, como admiração e otimismo social, que são bons para nossas células. E pode levar nosso sistema nervoso a um estado de quietude e calma que muda o humor, pelo menos por um tempo.

Como a maioria das drogas, o awe funciona em uma curva de dose. Um estado de awe total, alucinante e divino atinge cerca de 60% dos participantes em experimentos psicodélicos na Johns Hopkins. Eles relatam mudanças de vida – como abandonar um vício – que se mantém por anos após a experiência. Se o awe é o motivo, provavelmente é por conta da ação de algo mais persistente do que mudanças nos marcadores de inflamação ou nos níveis de oxitocina.

Aprendi sobre isso com Paula Williams, professora de psicologia da Universidade de Utah, que encontrei pela primeira vez em 2017, depois que meu casamento acabou. Paula é especialista em fatores, como o sono, que influenciam a resiliência emocional. Por que algumas pessoas se recuperam mais facilmente

dos reveses da vida? Senti, desesperadamente, que precisava saber. Ultimamente, seu laboratório tem buscado a franqueza, um traço de personalidade ligado à curiosidade, flexibilidade mental e apreciação da beleza. Quando Paula pediu aos participantes da pesquisa que relatassem experiências estressantes, aqueles que se classificaram como movidos pela beleza também pareciam encontrar mais significado e experimentar uma evolução maior após eventos difíceis da vida.

Querendo saber por que, Paula se debruçou sobre os dados do Projeto Conectoma Humano, do National Institutes of Health, que a partir de 2012 fez imagens do cérebro de voluntários em um esforço para mapear caminhos neurais. Ela notou que as pessoas que relataram ser muito propensas a sentir awe – especificamente aquelas que sempre ficavam arrepiadas ao observar arte ou ler poesia – mostravam padrões neurais incomuns do cérebro. “Vimos uma conexão interessante entre o processamento de estímulos como

arte e partes do cérebro associadas à memória sensorial e emocional", conta Paula. "São pessoas que parecem se sentir emocionalmente conectadas a coisas fora de si mesmas."

Nem todo mundo experimenta esse tipo de resposta, mas com base em suas pesquisas e dados de estudos psicodélicos, Paula diz que podemos aprender a nos tornar mais abertos à beleza. Achei a ideia promissora. Talvez possamos aprender a superar nosso sofrimento nos tornando mais sensíveis à beleza. Isso me lembrou de outro conjunto de observações da pesquisadora Michelle Shiota, da Universidade Estadual do Arizona. Michelle está particularmente interessada no que Michael se referiu durante nossa observação no Central Valley como acomodação cognitiva. O awe nos obriga a desacelerar e tentar descobrir o que estamos vendo. Nesses momentos, nosso cérebro tende a ficar mais aberto a novas informações, novas explicações, novos mistérios. Será que é possível, postula Michelle, que o awe possa nos ajudar a criar uma nova história para nós mesmos sobre quem somos, como nos encaixamos neste mundo e quem queremos ser? "É uma janela de aprendizado", diz. Queremos ser alguém que consegue parar de fumar? Queremos ser alguém que pode deixar o amor entrar no coração novamente?

Ouvir todas essas teorias evê-las em ação me fez querer mais. Então, quando Corina Godoy, especialista em plantas nativas do Mojave Desert Land Trust, me convidou para uma caminhada no deserto perto de Joshua Tree, aceitei. Isso sou eu sendo mais aberta. Cultivando a curiosidade. Sim, sim, sim. Mais um superbloom.

Subimos uma trilha de terra seca, que começava ao sul da cidade. Logo ficou claro que superbloom é um termo relativo. Não chegamos a densos tapetes de papoulas alaranjadas. Caminhamos entre as árvores de Joshua Tree e seus botões verde-claros nas pontas dos galhos. E havia muitas flores de cores extravagantes nas encostas de tons de areia: amarelas, papoulas douradas do deserto, jacintos silvestres rosados.

Corina estava em êxtase. Ela estava trabalhando duro no viveiro do consórcio de terras, limpando sementes nativas e preparando canteiros de germinação. Fazia alguns dias desde que ela tinha passado por ali. "Uau! Este é um tapete roxo", exclamou ela, inclinando-se sobre uma planta que exibia flores fúcsia. "No ano passado eles estavam muito discretos. Desta vez estão bem vistosos!" Como na maior parte da Califórnia, áreas do Mojave registraram quantidades incomuns de chuva neste terceiro ano de La Niña. Até a cientista foi pega de surpresa, parando com

COMO SABER SE O AWE BATEU EM VOCÊ

Sim, awe é indescritível. Mas a ciência, sendo ciência, tentou medir. Se você está se perguntando se experimentou isso enquanto fazia algo legal, a Awe Experience Scale, desenvolvida por uma equipe de pesquisadores da Johns Hopkins e cientistas internacionais, pode ajudar.

Use a escala e o conjunto de afirmações abaixo para classificar uma experiência recente que você teve. As declarações são agrupadas em seis qualidades de awe universalmente compartilhadas, como a sensação de tempo, conexão e vastidão. Imagine-se de volta àquele lugar, com as mesmas imagens, sons e emoções. Concentre-se apenas nessa experiência. —F.W.

A escala:

- 1 = Discordo totalmente
- 2 = Discordo moderadamente
- 3 = Discordo pouco
- 4 = Neutro
- 5 = Concordo pouco
- 6 = Concordo moderadamente
- 7 = Concordo totalmente

Resultados:

Some seus pontos e divida por 12. Se você pontuou abaixo de 4,17, experimentou o awe num grau baixo. Se você marcou entre 4,17 e 5,52, provavelmente experimentou um nível médio de awe. Se você marcou acima de 5,52, parabéns! Você ganhou na loteria do awe.

As afirmações::

Tempo

1. Senti que as coisas desaceleraram por um momento.
2. Percebi o tempo desacelerando.

Pequenez:

1. Senti que meu senso de identidade foi diminuído.
2. Senti meu senso de identidade se dissolver.

Conexão:

1. Tive a sensação de estar conectado a tudo.
2. Tive uma sensação de comunhão com todas as coisas vivas.

Vastidão:

1. Senti que estava na presença de algo grandioso.
2. Experimentei algo maior do que eu.

Alterações fisiológicas:

1. Senti meu queixo cair.
2. Senti arrepios.

Acomodação:

1. Senti o desafio de processar mentalmente o que estava experimentando.
2. Achei difícil compreender a experiência na íntegra.





frequência no chão do deserto. “Uma cor que você costuma ver aqui é o amarelo, até alguns tons de laranja, mas os azuis e roxos ocupam um lugar especial no meu coração”, confessou Corina.



Um campo de tremoços lilases

Corina. “Elas estão brilhando. Este é um ótimo ano para ver o que está florescendo. Até os líquens. É demais!”

Corina passou a infância numa pequena cidade não muito longe daqui. Quando criança, ela gostava mais de brincar na lama do que de olhar as plantas. Enquanto frequentava a faculdade comunitária, Corina estagiou num jardim botânico e de lá foi para Cal Poly Humboldt. Ela também sabe falar sobre as tartarugas do deserto e da mariposa-beija-flor que poliniza a chia selvagem. Ela tem 20 e poucos anos e uma energia contagiosa.

Enquanto subíamos uma encosta para ver mais de perto um canteiro de tremoços, Corina disse que não tinha muita paciência com os turistas que lotam o parque para ver as flores. Senti uma tendência de

entrar na defensiva, mas estava aberta para ouvi-la. “Essa interação que temos com as plantas pode ser muito transitória”, explicou ela. “Você vem, rola nas flores, pede para tirar uma selfie. Mas devemos interagir respeitosamente, porque as plantas estão tentando trabalhar.” Ela lembrou que flores como essas levaram anos para conseguir florir. As sementes ficam lá esperando pelas condições certas, tentando não ressecar e não serem comidas por ratos e formigas. “Elas botam muita energia nisso”, continuou. “Não é só um inverno úmido. É tempo, paciência, quem sabe um pouco de sorte, um pouco de reza de planta.”

Eu tinha que admitir, realmente não havia pensado nesse espetáculo pela perspectiva da planta. De repente, parecia uma coisa totalmente razoável a se fazer. A maioria dessas plantas existe há muito mais tempo do que os humanos. As sementes que criaram esta flor foram feitas no passado. Elas finalmente germinaram durante este precioso ano úmido, mas todo o impulso do esforço era fazer sementes para no futuro florescer num ciclo escandaloso de esperança. Corina e eu estávamos, acidentalmente, no meio de um continuum espaço-tempo que não tinha absolutamente nada a ver conosco. Nós, humanos, só precisamos não estragar tudo. Então me dei conta: o risco de perseguir o awe, de fazer disso uma questão de crescimento pessoal, é que você dilui seu poder mais fortemente. Porque melhorar a nós mesmos não é o propósito do awe. Eu estava fazendo errado, e precisei de uma humana de 27 anos e um bando de florzinhas amarelas para me ajudar a perceber. A questão é esta: ouvindo, encontramos uma pequena brecha no universo através da qual nos sentimos totalmente irrelevantes.

A editora colaboradora Florence Williams é autora do livro *Heartbreak: A Personal and Scientific Journey, about Recovering from Divorce* [Coração Partido: Uma Jornada Pessoal e Científica sobre a Recuperação do Divórcio]. O livro ganhou o Prêmio Pen/E 2023. O. Wilson de Redação Científica Literária

VOANDO ALTO COM O HOMEM TRANSFORMADO

Quando William Shatner fez uma viagem espacial suborbital, teve percepções incríveis (e assustadoras) sobre a preciosidade do nosso planeta. Precisávamos ouvir mais

POR FLORENCE WILLIAMS

OUTSIDE: Estamos muito ansiosos para falar com você, porque a revista está fazendo uma matéria sobre a ciência do awe.

→ **WILLIAM:** É um sentimento e não algo científico, você não acha? Mas para seus propósitos, vamos concordar com isso.

Você certamente teve muitas experiências incríveis na vida. Gostaria de perguntar sobre seu fascínio pelo espaço. Quando começou?

→ Em um acampamento de verão nos arredores de Montreal (Canadá). Eu era um garoto da cidade e estava sentado num tronco, observando as estrelas. Não havia poluição luminosa! Olhei para cima e caí de costas no tronco. Fiquei estarrecido com aquela visão. Não sei o que era — mais do que qualquer outra coisa, o mistério.

Einstein disse uma vez que a mais bela emoção que experimentamos é o mistério.

→ Acho que ele nunca ficou muito apaixonado.

Você se lembra de onde estava quando viu o primeiro pouso na Lua?

→ Eu sei exatamente onde eu estava, num pasto em Long Island. Eu estava me divorciando, por isso não tinha dinheiro. Star Trek havia sido cancelada e eu precisava trabalhar. Eu morava numa caminhonete velha e amassada, fazendo teatro de verão — eu era um ator miserável, desanimado. O que faço agora? O que estou fazendo? Estava na minha pequena cama no trailer, olhando por uma janela e vendo a lua cheia, com uma televisão em preto e branco de quatro polegadas no meu peito. Parei de pensar em meus próprios problemas e percebi: que momento extraordinário na história da humanidade.

Você se juntou à expedição Blue Origin ao espaço. Parece que você não esperava que a experiência fosse tão profunda. Você quase recusou.

→ Não só não achei que seria profunda como também achei que ninguém notaria. Tipo: Shatner vai voar, e daí? Eu também não fazia ideia do que seria a experiência para minha psique.

Conte.

→ Eu não dei atenção à maravilha da ausência de peso. Eu só queria chegar até a janela e ver o que havia. Então olhei para trás, de onde tínhamos vindo, e vi o rastro da espaçonave no ar, como um submarino passando pela água. Daí olhei para frente e vi a escuridão do espaço. Eu me interesso tanto quanto qualquer pessoa pela maravilha e admiração do espaço. Mas não havia nada lá que fosse impressionante ou maravilhoso. Era preto, preto palpável, e eu vi a morte. A temperatura é a morte, instantânea. A morte está por toda parte. Há forças enormes em ação que matariam instantaneamente nossa pequena e delicada forma de vida.

→ Então, voltando à Terra, vi que havíamos passado por uma atmosfera fina como papel. E você percebe que vivemos numa pedrinha no espaço, recoberta com 3 km de ar, e é isso que nos



William Shatner

Olhei para trás, de onde tínhamos vindo, e vi o rastro da espaçonave no ar, como um submarino passando pela água. Então olhei para frente e vi a escuridão do espaço.

mantém vivos em meio a todas essas forças. Então você vê como a vida é precária e como estamos nos agarrando a este bote salva-vidas. Quando pousamos, eu estava chorando. E pensando “por que estou chorando”? Não percebemos como estamos ofendendo e destruindo este bote salva-vidas? Eu estava de luto. Eu estava de luto pela Terra.

Parece que foi realmente uma surpresa, chocante de verdade.

→ Sim. Eu vi. Uma coisa é falar: “Sim, a Terra é muito pequena, é uma pedrinha”. Outra é ver como ela é pequena.

Você encontra o sentimento de awe de alguma forma? Eu sei que você cuida de cachorros e cavalo. Você mora num lugar lindo.

→ Estou repleto de awe. Fico maravilhado com a magia de tudo. Tudo é mágico.



ANUNCIAÇÃO

Assistindo ao Tour de France Femmes, me senti pequena, mas parte de algo grande. Cheia de inspiração, de energia, de plenitude e de esperança.

POR CAMILA JUNQUEIRA

CHEGAMOS A TEMPO de jantar ao ar livre e ver o por do sol, que é espetacular. Os raios penetram através das montanhas dando uma tonalidade dourada ao capim baixo salpicado de lírios azuis que cresce nas ladeiras à nossa frente. Estamos ao lado de La Mongie, famosa estação de esqui dos Pirineus e último núcleo urbano antes das últimas curvas e pequenas retas íngremes que percorrem os três quilômetros finais até ao Col du Tourmalet.

Nossa van está estacionada numa estradinha de cascalho que fica na saída da estação e dá acesso a duas das várias linhas de teleférico que vão às pistas de esqui durante o inverno. Estamos aqui – eu, meu marido, Juan, e nossos dois filhos, Leo e Filipa, de 7 e 3 anos – porque amanhã a sétima e penúltima etapa do Tour de France Femmes 2023 termina nesta subida mítica (uma etapa de 90 km que começa em Lannemezan e atravessa, além do Col du Tourmalet, o Col d'Aspin). Se olho para as montanhas que me rodeiam pela esquerda e em direção ao Pic du Midi, estou aparentemente sozinha, mas sei que o grande estacionamento da estação está repleto de outras vans, motorhomes e carros de gente que, como nós, está aqui especialmente para vê-las.

O sábado amanhece cristalino. De longe, do lugar onde passamos a noite, percebo que, já desde as primeiras horas do dia –, assim como acontecia nas etapas de montanha do Tour de France masculino, que eu tinha acompanhado anos atrás –, há um vai e vem constante de ciclistas na estrada. Esta é apenas a segunda edição da versão feminina da prova com formato em etapas parecido com o da competição dos homens (até o ano passado, e apenas desde 2014, a empresa do Tour de France organizou para as mulheres a La Course by Le Tour de France, de um dia) e, embora ainda faltem várias horas para a passagem das competidoras por aqui, a quantidade de espectadores impressiona.

Assim como acontece nas etapas do Tour que incluem em seu percurso esta montanha, a linha de teleférico que leva ao topo está em funcionamento para pedestres. Lá de cima, daquela fileira de assentos suspensa no ar, o entorno atrai o olhar como um imã, mas sem razão aparente minha mirada aterrissa e encontra várias pequenas tocas e de repente uma marmota correndo para se refugiar dentro de uma delas.

Estamos no alto do Col du Tourmalet, onde o restaurante de mesmo nome está abarrotado: há bicicletas estacionadas ao longo do muro, música alta e clima de festa. Grades com o logotipo do Tour des Femmes e a estrutura do pódio desta etapa escondem a famosa estátua do Gigante do Tourmalet. Agora, a festa abarca um espectro de corpos muito mais variado que o daquele gigante musculoso. E isso é o que mais chama minha atenção. Aqui, no topo desta montanha, uma das mais icônicas da história do ciclismo e mais conhecidas por sua dificuldade, não prevalecem aqueles tipos sisudos, esbeltos e definidos, exibindo conjuntos de lycra, que eu tinha visto quando pedalava pelos Alpes algumas etapas antes da competição masculina que acompanhei em anos anteriores. As verdadeiras gigantes do Tourmalet de hoje ainda estavam por vir.

Durante a descida até La Mongie, que fizemos caminhando pela estrada, vi nas bicicletas a mesma variedade que tinha visto nos corpos, roupas, sexos e idades do público que assistia. Eu, que sempre tinha sido relutante quanto às versões elétricas, estava deslumbrada. Vi nelas, hoje em particular, uma maravilhosa ferramenta de união. Tinha senhores enxutos de road bike com a esposa de e-bike acompanhando ao lado. Mãe empurrando filho. Garota gordinha com namorado magricela. Um monte de grupetos de mulheres

com pinta de pedalarem muito, animando umas às outras (um deles formado por várias amigas espanholas que me contaram que estavam viajando juntas e pedalando pelas montanhas da região). Três mulheres ciclovias jantes com equipamento superleve e de ponta, e um com alforjes enormes e uma bicicleta clássica que parecia ter saído de alguma foto do clube Rough Stuff Fellowship. E até um monociclo. O ambiente ciclístico é o mais eclético e democrático que já vi. É uma celebração em que cabemos todos, que acolhe e que respeita as diferenças.

Paramos para um lanche e para animar o enorme pelotão de anônimos que continuava subindo. O Juan, que vê a vida com olhos mais estatísticos que eu, propõe um jogo. Ele e o Leo contam os ciclistas homens que passam, eu e a Filipa, as mulheres. O time que chega primeiro a dez ganha um ponto. E não é que a disputa foi acirrada?! Celebrei como uma vitória. O Leo não entendia por que um empate para mim era uma vitória. Expliquei para ele e também celebrei a pergunta.

Há pequenos grupos de gente falando idiomas diferentes (hoje meus sentidos parecem estar especialmente atentos à diversidade) e pintando o nome de algumas das ciclistas que em breve passariam por ali em letras garrafais. DEMI. KASIA. VOSS. ANNE-MIEK. Entre os que caminham, como nós, caps com o slogan “Watch des Femmes” marcam tendência.

Demi aparece como uma titã entre a neblina, passa do nosso lado com sua inteireza, sua força e, sim, também com sua beleza. Desaparece em poucos segundos, envolvida pela névoa, para ganhar, poucos minutos depois, a etapa mais dura deste Tour de France Femmes.

No começo da tarde, o vento aperta trazendo nuvens que primeiro se instalaram nas montanhas mais altas. A neblina continua entrando, fica espessa e nos envolve rapidamente. Quando a caravana publicitária que antecede a prova desfila, uma hora e



O pelotão feminino, com Marianne Vos vestindo a jersey amarela, passando por entre os vinhedos do quarto estágio do Tour de France Femme, em 2022

meia mais ou menos antes do horário previsto para a passagem das ciclistas, estamos com nossos anoraks, enrolados na manta de piquenique e não enxergamos mais de dois metros à nossa frente. A temperatura despenca, passamos dos quase 30°C daquela manhã para cerca de 10°C.

A paisagem começa a fazer justiça à fama daquela escalada épica, aquela que teria rendido a primeira grande sentença que ficaria para a história do Tour de France. “Assassinos, vocês são uns assassinos”, teria dito Octave Lapize aos organizadores da competição depois de ganhar, em 1910, a primeira etapa que cruzou o Tourmalet.

O clima agora é de tensão e expectativa. Celulares em mãos para acompanhar os movimentos decisivos na subida do Col d’Aspin. Passam carros da organização, da polí-

cia, de algumas equipes. Faz tempo que não se escuta o barulho dos helicópteros, que não poderão sobrevoar este final no colosso pirenáico. Ataca Demi Vollering a 5 km da chegada! Estamos a 3 km. Lá vem ela! Demi aparece como uma titã entre a neblina, passa do nosso lado com sua inteireza, sua força e, sim, também com sua beleza. Desaparece em poucos segundos, envolvida pela névoa, para ganhar, poucos minutos depois, a etapa mais dura deste Tour de France Femmes, no dia seguinte, confirmar sua vitória na categoria geral da competição. Na sequência, Annemiek van Vleuten, sofrendo, seguida a poucos metros por Lotte Kopecky. E assim, meio enfeitiçada pela beleza de tudo que estava vivendo, vi passarem as outras quase 130 ciclistas que terminaram a etapa,

primeiro em pequenos grupos e depois em pelotões maiores. Elas que são, para mim, pelo menos no dia de hoje, as verdadeiras gigantes do Tourmalet. Que são a razão de ser de tudo que vi e vivi naquela manhã.

Mais tarde entendi o magnetismo daquela marmota que atraiu meu olhar. Ela queria me contar algo. Era o presságio do início de um novo ciclo. Uma nova era para o esporte feminino ao ar livre. Naquele dia, eu me senti pequena, mas parte de algo grande. Cheia de inspiração, de energia, de plenitude e de esperança.

Camila Junqueira é tradutora, colaboradora de longa data da Go Outside, e passa a maior parte do seu tempo livre explorando montanhas e aldeias da Espanha, onde mora, a bordo de uma van.



Sasha em sua casa em Boulder, Colorado

BEM LÁ EM CIMA

Sasha DiGiulian escreveu a história de sua vida enquanto administrava seu próprio negócio, fazia filmes e enfrentava escaladas difíceis. O que a mantém com os pés no chão? A emoção infinita de longos dias na rocha.

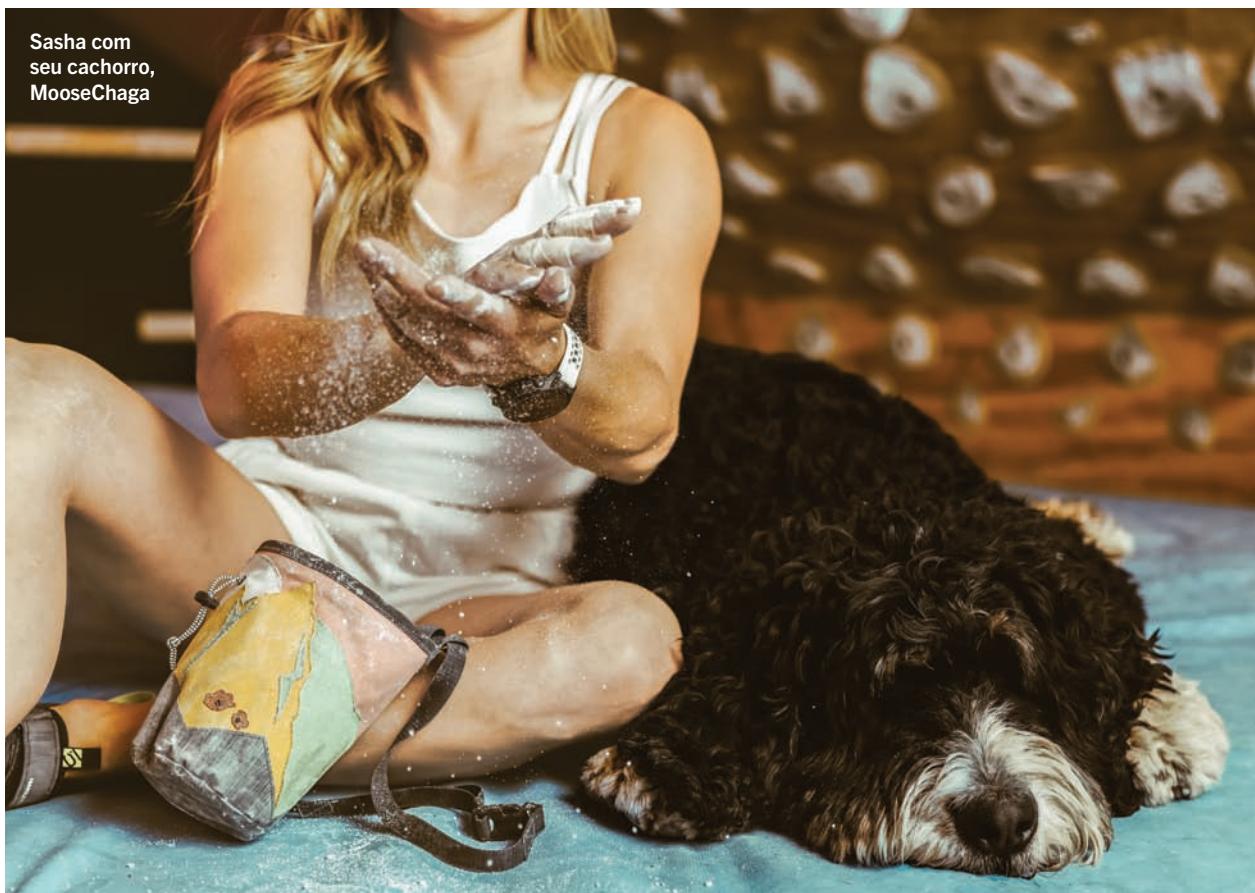
**POR ELIZABETH
HIGHTOWER ALLEN
FOTOGRAFIAS
DE JIMENA PECK**

HÁ TRÊS ANOS, Sasha DiGiulian estava com dor. A flexibilidade que a catapultou de popstar adolescente do ginásio de escalada a campeã mundial aos 18 anos, na verdade, era uma displasia avançada. Em maio de 2020, ela passou pela primeira de cinco cirurgias para reconstruir os dois lados do quadril.

Mas como Sasha escreve em seu próximo livro de memórias, *Take the Lead: Hanging On, Letting Go, and Conquering Life's Hardest Climbs* [Assuma a Liderança: Aguentando Firme, Despegando e Conquistando as Escaladas Mais Duras da Vida], lançado em setembro, ela aprendeu desde cedo a ver a luta como um redutor de velocidade, não uma barreira.

A atleta nasceu no Estado da Virgínia (EUA) e hoje, aos 30 anos de idade, mora na cidade de Boulder, no Colorado (EUA), e está de volta a todo vapor. Em dezembro do ano passado, ela, a norte-americana Brette Harrington e a sueca Matilda Söderlund fizeram a escalada mais difícil com uma equipe feminina – Rayu, no Parque Nacional Picos de Europa, na Espanha. Sua empresa, Female Focused Adventures, coproduziu o novo filme Rayu, bem como *No Days Off*, uma série de sete episódios com Outside Watch. No ano passado, ela lançou no mercado uma marca de barrinhas de proteína sem glúten, a Send Bars, usando as receitas que seguiu por anos e está abrindo uma nova via de escalada perto de Boulder com Lynn Hill, seu ídolo de infância. O trabalho delas, primeira via nas Flatirons (formações rochosas perto de Boulder) aberta e grampeada por mulheres, está sendo filmado para um documentário da HBO.

Sasha com
seu cachorro,
MooseChaga



Com tantas bolas no ar, Sasha se sustenta com preparação, organização e, mais do que tudo, a humildade e a perspectiva que apenas os dias na natureza podem trazer.

OUTSIDE: Você queria escrever um livro desde que estudou não ficção criativa na Universidade de Columbia. Por que agora era a hora?

→ SASHA: Olhando para trás – cinco cirurgias e nove meses sem escalar –, tive que repensar meu propósito. Escrever me deu muita luz em um período totalmente sombrio. Também me trouxe uma nova apreciação do esporte. É assustador se expor e estar aberta a críticas. Mas fui julgada minha vida inteira, então estou tipo: eis aqui minha história.

Vamos falar sobre awe. Como você o encontra?

→ Nossa, depois de um dia longo ao ar livre, talvez à noite, sob um vasto céu estrelado. Você sente a energia

Quando estou numa longa expedição, é uma vida tão simples que me sinto realmente com os pés no chão, imersa na terra onde estou. Eu sinto cada detalhe e a areia da superfície da rocha. Tudo parece vivo.

do que fez e o orgulho e a exaustão que vêm depois. Quando estou numa longa expedição, é uma vida tão simples que me sinto realmente com os pés no chão, imersa na terra onde estou. Eu sinto cada detalhe e a areia da superfície da rocha. Tudo parece vivo.

Entre um e outro desses momentos na natureza, você realiza muitas coisas. Como consegue fazer tanto ao mesmo tempo?

→ Quando estou preparando uma escalada, planejo a comida para cinco semanas, grama por grama. Sempre acreditei que ser o mais organizada possível é o que leva ao sucesso. É a espinha dorsal de como administro meu tempo. Eu tenho transtorno de

déficit de atenção (TDA), então faço anotações durante as conversas para me manter no caminho certo. Buscar o controle também tem seus lados negativos, mas sou obsessiva quanto ao uso do tempo. Se você tem um plano A, B e C, não importa o que a vida lhe apresente, você poderá recorrer à sua preparação.

Não sabia que você tinha TDA.

→ Fui diagnosticada bem tarde. Não tomo remédio, eu apenas uso ferramentas, como anotar as coisas. Sou a pessoa do post-it. Tenho dificuldade em me concentrar numa coisa. Mas na rocha sempre consegui me concentrar. Eu penso em mantras: mão direita, pé esquerdo, pé direito, mão esquerda. Nos negócios é a mesma



Por que você decidiu fazer barrinhas?

→ No ensino médio, eu era muito excêntrica quanto ao que colocava para dentro do meu corpo e posso dizer que fui longe demais. Mas, à medida que me afastei dos distúrbios alimentares, me interessei por nutrição e decidi: "Não vou comer essa porcaria industrializada". Eu misturava tâmaras com vegetais em pó. É difícil comer vegetais numa expedição, e eu tenho doença celíaca, o que dificulta ainda mais a nutrição durante as aventuras. Eu queria fazer um produto que pudesse abastecer as pessoas em movimento.

Distúrbios alimentares tendem a surgir em esportes como escalada e ginástica, que exigem uma alta relação força-peso. Você acha que as mulheres são mais suscetíveis a eles?

→ Os distúrbios alimentares sempre foram o elefante na sala. Com as mulheres os casos são abafados, mas se fala a respeito. Só que também acontece com homens escaladores. Eles dizem que estão se preparando para uma escalada, perdem 5 kg, e as pessoas lidam como se estivessem apenas ficando mais musculosos.

As mulheres tendem a ter mais vergonha em relação a isso.

→ Com as mulheres é tipo: "Ela está roubando, não é forte o suficiente". Fui criticada por conta do meu peso quando eu era adolescente. E as críticas mais dolorosas expõem seus demônios mais profundos, como alguém te chamando de gorda quando esse é o seu maior medo. Trabalho muito para ser saudável, mas ainda tenho meus momentos. Quando parei de escalar, perdi muito músculo e comecei a ter seios pela primeira vez. Eu me vi lutando contra muita negatividade, querendo continuar a ser aquela garota pré-adolescente de alto desempenho. Deixar de lado esse passado, ele tendo moldado quem eu sou, é difícil. Mas

coisa. Com Send Bars, estou ciente de minhas fraquezas extremas, então me cerco de pessoas que equilibram isso.

É assustador expor sua história e estar aberta a críticas. Mas fui julgada minha vida inteira.



estou criando uma nova identidade com base em quem sou agora.

Você sempre abraçou sua feminilidade num esporte que valoriza o estilo mais largadão. Se você usa maquiagem ou faz uma sessão de fotos de lingerie, as pessoas acham que você tem menos credibilidade?

→ Com certeza. Eu luto contra a síndrome da impostora. Na escalada ainda existe o "Clube do Bolinha". Mas aprendi a ser confiante em minha própria estrada, me afastando da pequena e traiçoeira comunidade no alto escalão de nosso esporte. Por muito tempo, tentei estar no clube dos populares, mas cansei. Para mim, vai além de como você se apresenta na rocha; tra-

ta-se do que você faz para impulsionar o esporte, não apenas no nível da escalada, mas criando um caminho para que todos sejam incluídos.

Essa é uma das mensagens da sua série Outside, *No Days Off*?

→ Viajando, principalmente para lugares remotos, aprendi mais do que em qualquer sala de aula. Isso me permitiu sentir o que todos devemos sentir: que somos mais do que apenas o que fazemos. Somos mais do que apenas atletas. Há uma conversa maior a respeito do mundo, com mais alcance do que qualquer rota ou expedição.

Elizabeth Hightower Allen é editora colaboradora externa



Pedra do Baú

O B A T I S M O

Renameando a vida depois de um momento sublime

POR ADRIAN KOJIN

A MONTANHA vai sempre estar ali. Já com as ondas é o oposto, elas surgem, existem por alguns segundos e... nem bem terminam de proporcionar aquele prazer fugaz já desaparecem. Talvez tenha sido isso. Sem dúvida, ao menos em parte foi essa a razão pela qual decidi que havia chegado o momento de construir minha casa no campo, do tamanho ideal, pau a pique e sapê, onde eu pudesse plantar meus amigos, meus discos e livros e nada mais, como diz a canção eternizada na voz de Elis Regina. Além, é claro, de dar minhas pedaladas de mountain bike, passear com meus cachorros nas trilhas, me aventurar como aprendiz de escalador.

Finalmente encerraria uma peregrinação de anos, com várias voltas dadas ao redor do globo em busca do efêmero. Ou ao menos daria uma pausa. Só o tempo me responderia. Eu sentia que estava pronto para uma experiência diferente. Um teste pelo qual eu precisava passar. Mãoz à obra, literalmente. Com o esforço, o suor vai pingando na terra e o sorriso toma conta do rosto. A endorfina de quem está colocando os músculos a serviço de um sonho bate ainda mais forte. Ao meu lado, minha mulher, Mila, acrescendo muita vontade, amor e fé. Os filhos, já bem voados do ninho, conferindo nossa nova maluquice de vez em quando, em visitas alegres e participações ocasionais.

Como saber se o caminho tomado foi o certo? Não tem fórmula, só mesmo percorrendo. O mês, se não me engano, era julho, ou por aí. Aquela época do ano em que, durante o dia, o sol generoso da Serra da Mantiqueira esquenta na medida certa, nem demais, nem de menos, e a noite convida

para uma fogueira sob as estrelas. Naquela tarde, a labuta plantando árvores no morro pelado havia sido particularmente exaustiva. De um lado da casa em construção, as luzes de São Bento do Sapucaí (SP) lá embaixo faiscando no crepúsculo arroxeados, rastro da partida do astro rei. Do outro, uma enorme formação rochosa lembrando o formato de um descomunal Baú.

Foi no deck de madeira ainda inacabado, encostado na parede de tijolinhos de barro, bem de frente para as três pedras – a do Baú ao centro, Bauzinho à esquerda

e Ana Chata à direita –, que nos sentamos para esperar a lua cheia nascer. Havíamos escutado, sem acreditar muito, que ela despontaria bem no vão entre o Bauzinho e o Baú. Acompanhados por uma garrafa de vinho e duas taças, que até hoje não sei como se materializaram em meio à bagunça dos materiais de construção, ficamos ali olhando a noite avançar em nossa direção. Que benção ter encontrado aquele pedacinho de chão para poder erguer nosso novo lar aos pés de um monumento natural tão imponente.

Um dos assuntos predominantes na semana foi a necessidade de batizar a casa. O ideal para um imóvel que

muito provavelmente viria também a ser alugado para complementar nossa renda era que o nome escolhido transitasse com eficiência na internet, não batendo de frente com a ditadura do SEO, muito pelo contrário. E,

para isso, utilizar a palavra Baú era uma obviedade, atestada pela popularidade da mesma nos letreiros de pousadas e restaurantes que faziam menção ao maior marco turístico da região. Será que não tínhamos como escapar disso? Qual poderia ser uma alternativa com ao menos

uma pitada de originalidade?

Mal sabíamos que a resposta estava escondida bem ali, atrás da própria Pedra do Baú, prestes a nos ser revelada com uma intensidade de tirar o fôlego, arregalar os olhos e apagar qualquer dúvida de que Deus existe e é eterno, ao menos pela duração daquele momento. Primeiro foi um tíquinho de borda vermelha, depois um meio prato. Quando nos demos conta, aquela enorme bola de fogo alaranjado, flutuando entre duas pedras gigantescas, já iluminava todo o vale, com as sagradas araucárias projetando suas sombras longas sobre as copas das árvores mais baixas e o capim esvoaçante das pastagens. “Uau!”, dissemos juntos. Casa Baú’au. O nome saiu de nossas bocas ao mesmo tempo, numa sintonia mágica. Veio e ficou. Assim como a certeza de que havíamos feito a escolha certa.

Adrian Kojin é diretor de redação da Hardcore, revista digital especializada em surf



FAÇA UMA VIAGEM PELA SUA MENTE. E EXPLORE-A

Um renascimento psicodélico está em curso nos Estados Unidos, com ênfase no potencial de cura para sobreviventes de traumas. Esta jornalista fez um teste com cetamina e relata que o poder é real – e que não é brincadeira.

POR MARY TURNER

NÃO ESTOU SENTINDO nada”, declarei. “Espere alguns minutos”, diz Catherine Boyd, psiquiatra em Santa Fé, Novo México, onde moro.

Um momento depois, começo uma das aventuras mais loucas que já fiz, só que dentro da minha cabeça. Estou sentada numa cadeira reclinável no escritório da dra. Catherine, com os olhos tampados por uma máscara e ouvindo uma playlist calma, tendo acabado de receber minha primeira dose de cetamina, droga dissociativa usada para o tratamento de ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), vício, entre outros problemas de saúde mental.

Catherine entra em contato comigo logo depois e pergunta como estou. Digo a ela que parece que um dentista está usando um irrigador oral para limpar meus caminhos neurais. Então sinto que estou flutuando numa bela galáxia, que aparece uma escada feita de estrelas que leva ao infinito. Principalmente, vejo uma série absurda de formas e cores que parecem desenhos do designer gráfico Milton Glaser nas paredes do meu cérebro. É alucinante.

Eu estava pensando em experimentar a cetamina por alguns motivos, entre eles um acidente de carro assustador que sofri há alguns anos ao descer de uma estação de esqui. Um trator limpa-neve dobrou uma esquina e bateu no meu carro. Perda total. A lâmina que empurra a neve estava levantada e entrou pela janela atrás de mim, perto da minha cabeça. Fiquei fisicamente abalada e machucada pelo impacto e estremeço ao pensar no que poderia ter acontecido se a colisão tivesse ocorrido um segundo antes.

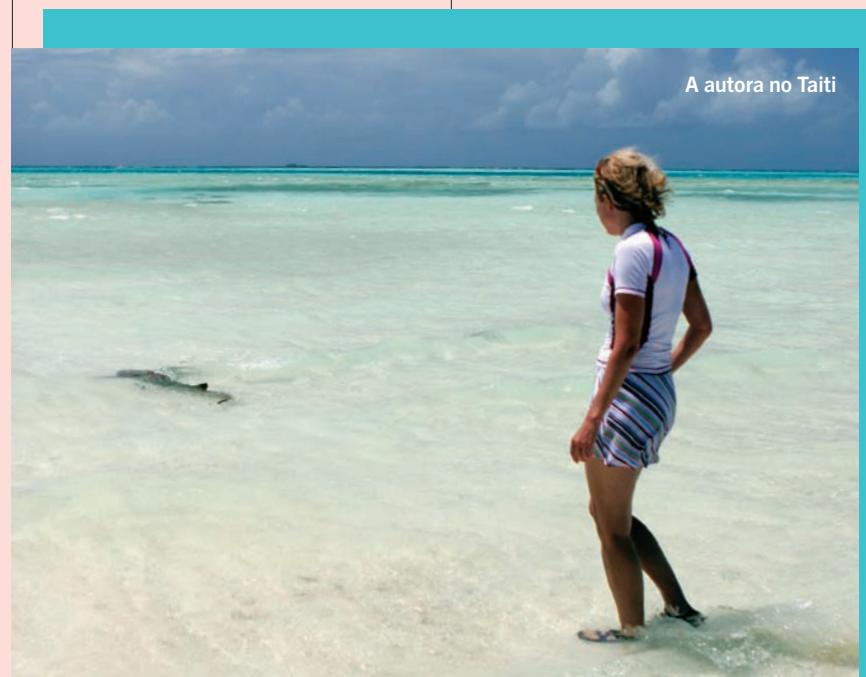
Além de o acidente ter sido traumizante, não consegui me livrar de uma associação persistente que ele causou. Naquela manhã, eu estava esquiando com alguns amigos: era um dia de neve

powder e eu havia finalmente pegado o jeito de fazer as curvas corretamente. Era tão bom flutuar em cima da neve. Tive que sair mais cedo do que meus colegas para chegar ao trabalho, então desci a serra sozinha. No caminho eu só me sentia feliz, pensando em como era sortuda por viver esses momentos ao ar livre. E então: bum!

Algumas pessoas poderiam simplesmente ter ficado gratas por ninguém ter se ferido gravemente e seguido em frente, mas na minha mente eu associei a felicidade que senti à surpresa inesperada de um acontecimento negativo. Isso desencadeou um sentimento de hipervigilância que eu sentia na infância, ao crescer com um membro da família que lutava contra o vício em drogas, o que não me deixava baixar a guarda momento algum, só esperando quando cairia a próxima bomba. Se eu estivesse sempre preparada para o pior, achava que não me surpreenderia.

Essa não é uma maneira alegre e espontânea de viver. Também parei de esquiar em Santa Fé depois do acidente. Eu não queria estar naquela serra sinuosa novamente, especialmente depois de uma tempestade de inverno. “A cetamina desativa a atividade da amígdala cerebral, uma parte do centro do medo do cérebro, de modo que os traumas são processados mais facilmente após uma sessão”, explica Catherine, que administra o tratamento há três anos. “Muitos de nós construímos uma barreira em torno de nosso cérebro, com mecanismos de defesa que não precisamos mais para nos proteger. A cetamina permite que você quebre essa barreira com segurança e construa uma nova que funcione melhor.”

A droga tem sido usada em anestesia por mais de 50 anos. Mas num estudo de 2000 da Universidade de Yale, os psiquiatras descobriram que, administrada em doses mais baixas, a cetamina ajudava os pacientes com depressão. Vários outros estudos foram realizados ao longo dos anos, inclusive um que mostrou uma melhora acentuada para veteranos que sofrem de sintomas de TEPT e, em 2019, a Food and Drug Administration (FDA) aprovou o uso de escetamina, derivada da cetamina, como spray nasal para depressão resistente. O medicamento também é administrado alternativamente por via intravenosa, intramuscular ou em pastilhas. Recebi injeções intramusculares. Cada sessão custa US\$ 651, e normalmente os planos



de saúde não cobrem o tratamento.

A maneira como a cetamina funciona é complicada. A versão simplificada é que o cérebro de algumas pessoas que sofreram depressão ou trauma pode criar conexões defeituosas que perpetuam seus sintomas. A cetamina é capaz de reparar essa conexão, estabelecendo novos caminhos neurais saudáveis. "Ela afeta a sinalização do glutamato, que faz com que o cérebro produza 'fertilizantes' neurais chamados BDNF – fator neurotrófico derivado do cérebro", conta Catherine. "Esses fertilizantes ajudam os neurônios a desenvolverem mais conexões."

Para as pessoas com depressão mais grave, um tratamento comum é de seis doses em três semanas. Eu não estava gravemente deprimida, então Catherine e eu decidimos fazer um tratamento por semana, no domingo, porque fiquei tonta por uma hora depois da sessão e precisava descansar.

Embora a cetamina tenha sido usada como droga de rua – muitas vezes chamada de Special K –, quando administrada legalmente por um médico são seguidos protocolos rígidos. Passei por um processo de admissão detalhado sobre minha saúde física e psicológica para garantir que o tratamento fosse adequado para mim. Pessoas com histórico de psicose, mania, pressão alta e doenças cardíacas ou hepáticas não devem experimentar a cetamina. Gestantes também não.

Catherine mede minha pressão arterial e níveis de saturação de oxigênio antes e depois de cada tratamento – a cetamina pode aumentar a pressão arterial e a frequência cardíaca e causar náuseas –, então injeta uma pequena dose para ter certeza de que posso tolerar os efeitos, verifica se quero uma segunda dose depois disso e fica comigo todo o tempo em que a droga está no meu sistema, cerca de 40 a 60 minutos. Também conversamos sobre como estou indo antes de cada tratamento e, depois da sessão, discutimos o que aconteceu. Todo o processo leva em torno de duas horas.

Atualmente existem centenas de clínicas de cetamina em todos os Estados Unidos e há até uma maneira de receber o tratamento on-line, por meio de uma empresa chamada Mind Bloom, que vende e envia comprimidos. Quando mencionei a Catherine, ávida praticante de canoagem e snowboard, que também tinha ouvido falar de spas e退iros na

natureza que ofereciam cetamina, ela foi cautelosa. "A cetamina é um medicamento dissociativo, e a maioria das pessoas fica muito introspectiva durante a sessão", conta. "Por essa razão, eu não recomendaria fazê-lo na natureza. A cetamina desliga o córtex e desconecta o corpo do cérebro. É uma ferramenta introspectiva para exploração interior e deve ser realizada com segurança num ambiente médico após a pessoa ter sido devidamente examinada."

Não há como eu estar caminhando ao ar livre durante um tratamento. Guardei essas atividades para os dias seguintes, quando a sensação de estar em ambientes naturais era tranquila e eu ansiava por um tempo de silêncio para contemplar o que havia surgido para mim durante uma sessão. Quanto aos riscos, Catherine diz que ainda estamos na fase do "faroeste", já que o uso da droga para esse tratamento é muito novo. Mas ela me garantiu que, nas pequenas doses que me deu, geralmente é muito seguro. Para mim era importante trabalhar com um psiquiatra treinado que entende de neuroquímica e do cérebro. Catherine também recomenda fortemente consultar um terapeuta para ajudar a processar qualquer revelação. Embora uma jornada com cetamina possa ser espetacular e bonita, ela também é capaz de trazer à tona questões desafiadoras de sua vida passada ou atual, e isso aconteceu comigo.

Um efeito colateral positivo que eu não previ foi que o awe interior que experimentei ao tomar cetamina tornou o mundo exterior mais vibrante também. Depois de um tratamento, saí do consultório de Catherine e olhei para as montanhas acima de Santa Fé, que tinham uma nova camada de neve e pareciam excepcionalmente majestosas. As cores da natureza se destacaram mais – o verde vibrante do crescimento de uma tulipa na primavera, as flores rosa de um cacto numa caminhada. O que me leva a um dos muitos insights sobre cetamina que tive: existem maravilhas e beleza ao nosso redor, só precisamos diminuir a velocidade o suficiente para vê-las.

Catherine explica que todos experimentam a cetamina de uma maneira diferente, mas a maioria das pessoas descobre que se conecta a uma sensação de algo maior do que elas mesmas. Após

cada tratamento, vivi momentos de tranquilidade que não sentia havia anos.

Minhas jornadas com cetamina frequentemente traziam imagens da natureza. Certa vez, senti como se estivesse sentada no fundo do oceano, cercada por fios de algas-marinhas pulsantes. Também fiz uma viagem ao que parecia ser o interior do meu coração e estava tentando abri-lo. Outra vez, lutei para identificar uma imagem bizarra que parecia um pedaço de alface flutuando, quando minha mente disse claramente: "Pare de se esforçar tanto para entender tudo". Esse insight me ajudou a começar a desvendar o trauma do acidente. Pude ver que meu cérebro queria atribuir uma razão para as coisas ruins que acontecem e que era mais fácil pensar que o universo não queria que eu fosse feliz do que admitir que não tinha controle sobre um limpa-neve aparecendo do nada e quase me matando.

Coisas ruins vão acontecer com todo mundo de vez em quando. Faz parte de ser humano em um mundo agitado e moderno. O que podemos mudar é

Depois de um tratamento com cetamina, as cores da natureza se destacaram mais – o verde vibrante do crescimento de uma tulipa na primavera, as flores rosa na primavera, as flores rosa de um cacto numa caminhada.

nossa resiliência quando ocorrem incidentes traumáticos. Foi aí que a cetamina me ajudou. Permitiu que eu visse o trauma de uma perspectiva mais gentil e distante, e me deu uma plataforma melhor para processá-lo e seguir em frente com mais paz.

Eu gostaria de poder amarrar isso num laço perfeito e dizer a você que desde então subi a montanha de esqui e não senti medo – e que está tudo bem novamente. Mas não. O desenrolar do trauma leva tempo. Sinto minhas tendências hipervigilantes se afrouxando e tenho buscado mais diversão. Também estou mais aberta a trilhar esse caminho, em comparação a antes. Estou cansada de perder as curvas no powder.

Mary Turner é vice-editora e diretora de viagens da Outside USA

125 DIAS DE NEPAL

O médico, montanhista, autor e guia **MANOEL MORGADO** se tornou o primeiro latino-americano a completar a Great Himalayan Trail, um trekking centenário que cruza o Nepal de Leste a Oeste em 1.425 km pela Cordilheira do Himalaia

POR JADE REZENDE





Morgado próximo
ao campo
base do Makalu

HÁ 34 ANOS, MANOEL MORGADO DEIXAVA O BRASIL E ABRIA MÃO DE TER UMA BASE PARA CHAMAR DE LAR.

Ele havia se formado em medicina anos antes, mas decidiu se dedicar ao seu maior fascínio: a montanha. O guia e montanhista nunca mais teve uma casa, embora no Nepal ele tenha encontrado algo mais próximo disso. “É o lugar onde eu me sinto mais à vontade no mundo e também onde conheço mais gente e fico a maior parte do ano. Além de o país ter uma natureza impressionante, os nepaleses são incríveis, um povo apaixonante. Conviver com eles é um prazer”, diz o gaúcho, agora com 67 anos.

Morgado conta à *Go Outside* sobre essa paixão pelo Nepal – seu “país de adoção” – já no Brasil, onde brinca que começou seu processo de recuperação dos 8 kg perdidos em quatro meses de trekking em terras nepalesas. Nesse período de 125 dias, o guia de montanha adicionou mais um título em sua lista de conquistas: em 30 de julho, ele foi o primeiro latino-americano a completar a Great Himalayan Trail (GHT), um trekking centenário que cruza o Nepal de

Leste a Oeste em 1.425 km pela Cordilheira do Himalaia. O percurso escolhido pelo guia passa pela fronteira do país com o Tibete e parte de uma altitude de 1.800 metros para atingir 6.135 metros, somando mais de 100.000 metros de altimetria. Os números impressionantes justificam a baixa adesão de montanhistas à jornada: apenas 103 pessoas completaram a rota até hoje. Desta centena, só 51 a fizeram próxima ao Tibete como Morgado, conhecida como High Route, a mais desafiadora. Destes 51, apenas 27 fizeram o trecho sem pausas, da mesma forma que o brasileiro.

As estatísticas chamam a atenção e se juntam a outros títulos de Morgado: ele foi o oitavo brasileiro a chegar no topo do Everest, em 2010, e o segundo a completar os Sete Cumes, no ano seguinte. Mas as marcas, segundo ele, não têm tanta importância; são apenas consequências. “A medição no montanhismo é uma coisa bacana, é supervalorizado escalar uma montanha pela primeira vez ou fazer uma via que ninguém nunca tentou. Mas eu fiquei sabendo dos números [da GHT] só quando acabei o trekking, porque o título nunca foi um incentivo. A motivação foi estritamente pessoal”, afirma. O desejo de completar a jornada tinha relação com um incômodo do médico, que comanda a Morgado Expedições. Há 31 anos ele passa pelo menos três meses por ano no Nepal e percebe que o único interesse dos brasileiros por lá é o Everest. “Eles vão, contam que foi a viagem mais importante da vida deles e nunca mais voltam. Já mandei 75 grupos ao campo-base, mas é quase impossível eu montar e guiar expedições em outras regiões do país”, conta. Além de querer motivar as pessoas a voltarem para o Nepal depois de chegarem na montanha mais alta do mundo, Morgado também tinha o desejo de conhecer outros cantos do país e completar o desafio esportivo

de um trekking ininterrupto de quatro meses em alta montanha.

ATRAVESSANDO O NEPAL

Junto a um sherpa e alguns carregadores, Morgado percorreu a Cordilheira do Himalaia passando por icônicas montanhas, como o Everest, Makalu, Kanchenjunga e Manaslu. A jornada começou em 31 de março, a caminho do campo-base do Kanchenjunga, a terceira montanha mais alta do mundo. É lá o início da GHT, no Leste do Nepal, na fronteira com a Índia.

Atravessar o território nepalês de Leste a Oeste é, segundo o montanhista, se deparar com uma enorme variedade de paisagens e culturas. O médico passou por regiões muito turísticas, como o campo-base do Everest, e outras remotas, onde não encontrou ninguém por cinco dias ou ficou incomunicável, como no Dolpo. Morgado dormiu em lodges, acomodações precárias e barracas. “Fomos de regiões muito férteis e ricas, como o Leste do Nepal, até regiões muito secas e pobres, no Oeste. E nesse caminho cruzamos pelo menos sete etnias, cada uma com suas peculiaridades”, conta o guia.

Presenciar a pobreza extrema do Nepal, lado do país que Morgado até então não conhecia de perto, foi um dos grandes abalos emocionais com que ele precisou lidar. “No último mês, passei por vilarejos [no Oeste] que eu não pude parar para comer ou dormir porque a higiene era extremamente precária. Isso coincidiu com o trecho mais difícil em questão de altimetria e distâncias. Essa junção foi emocionalmente muito dura”, lembra. Além disso, tirando os primeiros 40 dias em que esteve com a esposa, Vanessa, o médico estava fazendo o trekking apenas com um sherpa e alguns carregadores, pessoas com quem ele não tinha proximidade e não conseguiu ter uma grande troca – muito diferente das expedições



O montanhista junto a um grupo de meninas que caminhavam duas horas para chegar na escola, na região do Manaslu



Locais na região do Manaslu



em grupo que ele costuma fazer. “Eu não gosto de ficar sozinho, gosto de estar com gente e compartilhar. Lá, eu caminhava até as 14h/15h, entrava na barraca e ficava até o outro dia. Não poder dividir isso com outras pessoas foi difícil”, relembra.

MUDANÇAS CLIMÁTICAS

Entre o Makalu e o Everest, Morgado enfrentou a parte mais técnica do percurso, um passo de seis dias com trechos a mais de 6.000 metros de altitude. O trajeto foi ainda mais complicado por causa do clima deste ano. “Chegamos a caminhar com neve até a metade da coxa. Tivemos que dormir a 6.100 metros, o que é mais alto que o campo-base do Everest, sem fazer aclimatação, e Vanessa e eu passamos muito mal. O plano era descer no mesmo dia e dormir no lado mais baixo, mas não foi possível devido à neve”, conta.

A temporada do Everest de 2023 foi uma das que mais matou montanhistas na história. Dezessete alpinistas morreram ou foram declarados desaparecidos. O número é o quarto mais alto na história da montanha

(ficando atrás apenas de 1996, 2014 e 2015, com 15, 16 e 13 mortes, respectivamente). Se as cinco pessoas desaparecidas vierem a ser declaradas mortas, o ano de 2023 será o mais mortal da história do Everest. Yuba Raj Khatiwada, diretor do departamento de turismo do Nepal, afirmou ao jornal britânico *The Guardian* que a causa principal das mortes são as mudanças climáticas. “As condições desta temporada não foram favoráveis, tiveram muitas variáveis. As mudanças climáticas estão tendo um grande impacto nas montanhas”, afirma.

DIÁRIO DA GHT

Por quatro meses, Morgado registrou o seu dia a dia na Great Himalayan Trail. A ideia era compartilhar todo o histórico do trekking com um grupo de 45 pessoas que contribuíram para um financiamento coletivo que ajudou a viabilizar a viagem. “O que foi proposto para essas pessoas era que 20% do dinheiro arrecadado iria para um projeto social. Também como troca, sempre que eu tinha internet, eles recebiam um boletim contando sobre tudo

o que estava acontecendo no trekking”, conta o montanhista. O total arrecadado foi de US\$ 5.000, e Morgado deve direcionar US\$ 1.000 para a renovação do sistema de captação de água do vilarejo de um dos sherpas que trabalha com ele.

Para a *Go Outside*, ele abre as páginas do seu diário na desafiadora Great Himalayan Trail, que revela nuances do Nepal ao longo do caminho durante 125 dias:

1º ETAPA – KANCHENJUNGA

31/03/2023 (3º dia de trekking)

Chirawa (1.250 metros) – Sukathum (1.600 metros)

Subida: 619 metros

Descida: 252 metros

Tempo: 4,5 horas

Distância: 11,3 km

“Como em outras partes do Nepal, os chineses estão investindo em estradas aqui, e tenho medo de que em mais dez anos boa parte das trilhas de trekking tenham desaparecido. Este é um país de pequenas dimensões e muito pobre, cercado pelos dois gigantes desta parte da Ásia, a China e a Índia – e ambos disputam a influência



“TIVEMOS QUE DORMIR A 6.100 METROS, O QUE É MAIS ALTO QUE O CAMPO-BASE DO EVEREST, SEM FAZER ACLIMATAÇÃO.”

econômica do Nepal. Temo que, se por um lado as estradas tragam facilidades para a população local, por outro elas possam comprometer uma das poucas atividades econômicas do país, o turismo (principalmente o de trekkings e escaladas). Algumas rotas tradicionais de trekking, como o Round Annapurna, já têm sofrido com isso. Quem quer fazer um trekking ao lado de jipes passando?”

2º ETAPA – MAKALU

21/04/2023 (24º dia de trekking)

Chyamtang (2.386 metros) – Hongon (2.372 metros)

Subida: 874 metros

Descida: 724 metros

Tempo: 5 horas

Distância: 12,6 km

“Hoje caminhei sozinho, dentro do meu mundo interno, observando a natureza numa trilha bem-marcada com sobre-e-desce graduais, cruzando o meio de uma enorme montanha. O rio Arun está centenas de metros abaixo, tão longe que nem escutava seu barulho, que de perto é ensurcedor. Abaixo, a faixa prateada do

rio; à frente, o pequeno cordão cruzando a encosta, que é a trilha. Paisagem aberta, ampla, com vilarejos aqui e ali, e os poucos moradores me olhando com curiosidade, já que pouquíssimos estrangeiros passam por aqui. Eu me sinto muito forte e faço os dias de caminhada com tranquilidade, com um passo tranquilo, mas eficiente. Contando com o trekking até o campo-base que guiei [*antes de começar a GHT*], já estou caminhando nas montanhas há quase 40 dias. Carrego cerca de 10 kg e nem sinto a mochila – isso me dá tranquilidade para o que está por vir. É difícil para mim (imagino que para todos) conciliar como me sinto fisicamente com minha idade, indo para 67 anos.”

3º ETAPA – EVEREST

16/05/2023 (49º dia de trekking)

Campo Baixo Tashi Lapsa (5.041 metros) –

Campo Alto Tashi Lapsa (5.562 metros)

Subida: 512 metros

Descida: 4 metros

Tempo: 6 horas

Distância: 3,8 km

“Comecei a caminhar com o pressentimento de que as coisas não iriam terminar bem hoje. As primeiras duas horas de escalada não foram muito difíceis, e ganhamos altitude rapidamente, embora, como seria de se esperar, dois dos carregadores logo desapareceram de vista. Porém rapidamente o ângulo aumentou muito, como eu lembra, e o Lhakpa parou e fixou uma corda para garantir a segurança deles. Eu continuei subindo, abrindo a trilha, mas meu progresso foi extremamente lento. Dava um passo, respirava duas vezes e seguia; meus pés afundavam com frequência na neve, que com o calor do dia começou a ficar mais e mais mole. Mirava aquele ponto em que, dois anos atrás, aconteceu a mais frustrante circunstância da minha primeira tentativa de fazer a GHT. Depois de subir 1.600 metros, chegamos aonde haveria uma corda fixa para ajudar a subir uma parede de rocha de uns 20 metros de altura. A corda estava lá, três metros acima de nós, mas estava congelada na rocha e não houve maneira de trazê-la para baixo. Depois de dois dias de muito esforço, tivemos que dar a volta e desistir do Tashi Lapsa.”

4º ETAPA – ROWLING

18/05/2023 (51º dia de trekking)

Trakarding Glacier, abrigo de montanha (5.089 metros) – Na (4.180 metros)

Subida: 523 metros

Descida: 1.393 metros

Tempo: 9 horas

Distância: 17 km

“Nas quatro horas que passamos no glaciar, umas das piores de minha vida, as pedras caíam sem cessar. Normalmente era um ruído intenso, mas de tempos em tempos metade da montanha descia com pedras voando como projéteis. Nós estávamos no meio do glaciar e, portanto, fora do alcance delas – ou pelo menos era o que eu queria acreditar. Caminhar no caos de pedras soltas de um glaciar é uma das coisas mais cansativas, exigentes e potencialmente perigosas que você pode fazer num trekking. Mas, normalmente, isso dura no máximo 1 km. Nós caminhamos por 6 km durante quatro horas, subindo pequenas colinas de dez metros de altura e descendo em seguida. [...] À nossa frente uma subida de 250 metros nos esperava e eu já não tinha fôlego para subir. Mas não havia outra saída. Mais uma hora se passou até que chegássemos ao topo. Agora sim? Era só descer, certo? Errado. Eu sabia que não era mais para ter esperanças de que as coisas fossem melhorar. Do topo só se enxergava a mesma coisa: rochas, rochas, rochas. O pesadelo continuava. Se subir foi difícil, descer foi muito perigoso. Sentia que minhas pernas já não me obedeciam, e por três vezes em dez metros tomei tombos feios. Lá embaixo avistava uma linda trilha plana ao lado de um riacho. Agora era só chegar. Eu me concentrei, usei o resto de minha energia e agora sim. Estábamos num lugar que permitia vida humana. Ouvia o cantar dos passarinhos. Um pequeno riacho cascataava de maneira amigável. Tínhamos escapado das garras do glaciar do mal. Agora eu podia ficar feliz! Havia feito o Tashi Laptsha! Continuamos descendo, paramos para comer os ovos que o Lhakpa fez para todos e depois de nove horas chegamos ao simpático vilarejo de Na!”

5º ETAPA – GANESH HIMAL

03/06/2023 (67º dia de trekking)

Shotang Kola (3.379 metros) –

Nyasan Kola (1.837 metros)

Subida: 505 metros

Descida: 2.046 metros

Tempo: 7 horas

Distância: 13,6 km

“Apesar de estarmos novamente em baixa altitude, 1.837 metros, e fazer bastante calor, as águas vêm do degelo das montanhas, então a água onde me banhei hoje era neve ou gelo há não muito tempo. E o banho levou, além do suor, meu cansaço e minha irritação. Estava em paz com o mundo novamente. Tenho prestado muita atenção nos meus estados de humor, sejam eles bons ou ruins, e tenho tentado ter mais compreensão e compaixão comigo mesmo. Estou caminhando há mais de dois meses com bem poucos dias de descanso por algumas das trilhas mais exigentes do planeta. Tenho comido uma comida que cumpre a função, ou seja, me alimenta, mas que não é nem saborosa, nem o que eu gostaria. E tenho, com muita frequência, ficado exausto! Então preciso ser carinhoso comigo mesmo e perdoar esses nervosismos que às vezes surgem. E tenho feito isso.”

6º ETAPA – LANGTANG

12/06/2023 (76º dia de trekking)

Kyanjin Gompa (3.882 metros) –
Lama Hotel (2.513 metros)

Subida: 188 metros

Descida: 1.530 metros

Tempo: 7,5 horas

Distância: 20,5 km

“Hoje foi um dia um pouco sombrio. Depois de uma hora de caminhada, passamos onde, antes do terremoto, havia um vilarejo. Na noite anterior ao terremoto, tinha um festival budista no vilarejo, e durante toda a noite houve um puja até de manhã. Às 10h o vilarejo foi coberto de rochas que vieram lá de cima das montanhas, e 400 pessoas foram enterradas e seus corpos, nunca encontrados. [...] A GHT é muito singular, pois num período de quatro ou cinco dias vou de gelo e rochas para vegetação alpina, floresta de rododendros, pinheiros, bambu, para novamente subir e reverter tudo isso. Vou de povoados hindus para budistas, depois novamente hindus, dali para o silêncio das altas montanhas e seu céu azul intenso, de lá para o ruído dos rios descendendo com corredeiras e o cantar dos pássaros. Do céu nublado carregado das nuvens das monções para novamente o silêncio das altitudes de céu azul-turquesa, do frio para o conforto, para o calor e de volta ao frio. E, assim, esse ciclo se repete e se repete. Hoje saímos de 3.900 metros para dormir a 2.500 metros com todas essas mudanças. E, à noite, o entretenimento de pessoas que não têm televisão ou internet, onde um grupo de amigos se

reúne para tocar e cantar músicas tibetanas e até ensaiar uma dança. Isso ao redor do fogão a lenha e com a inibição dissolvida pelo *rakshi*, a bebida destilada local.”

7º ETAPA – MANASLU

19/06/2023 (83º dia de trekking)

Tipling (2.235 metros) – Lapa Gaon (1.808 metros)

Subida: 848 metros

Descida: 1.247 metros

Tempo: 7 horas

Distância: 17,6 km

“Minha rotina diária nesta parte do trekking está bem estabelecida. Acordo às 5h30 e converso um pouco com a Vanessa, quando tem 4G ótimo, senão mando mensagens por InReach. Às 6h30 tomo meu café da manhã, dois chapatis com manteiga de amendoim que carrego, uma xícara de chá preto com açúcar e dois ovos cozidos com uns 30 ml de azeite de oliva. Tanto a manteiga de amendoim como o azeite de oliva são para aumentar o conteúdo calórico. Às 7h começo a caminhar e paro umas duas vezes para comer snacks. Chego no vilarejo seguinte exausto, tomo um banho gelado, normalmente um balde de água fria no precário banheiro da *tea house*, lavo a roupa que usei na trilha que está encharcada e fedida e como o *dal baat*, novamente com duas colheres de sopa de azeite de oliva que também carrego comigo. Vou para meu pequeno quarto e coloco os dois acolchoados em cima da cama para dar um pouquinho de conforto, já que as camas são muito duras, e me cubro com o saco de dormir. Tento ler um pouco, mas logo acabo adormecendo por umas 14 horas. Acordo e escrevo meu diário e, perto das 19h30, como mais uma vez o *dal baat*, converso mais um pouco com a Vanessa e adormeço, às vezes não tão facilmente, já que o Nara no quarto ao lado, separado do meu por uma parede de 2 mm de espessura, ronca como uma motosserra. E no outro dia tudo começa novamente.”

8º ETAPA – ANNAPURNA

30/06/2023 (94º dia de trekking)

Bhintang (3.732 metros) – Dharapani (1.961 metros)

Subida: 320 metros

Descida: 2.066 metros

Tempo: 7 horas

Distância: 25 km

“Como eu amo o GHT! Ontem às 10h da manhã estava a 5.150 metros com neve ao meu redor e hoje, no mesmo horário, caminhava numa linda e luxuriante floresta, vendo um bando de langurs, esse

Thorong La, o
passo que liga dois
vales na região da
Annapurna





macaco lindo, elegante e esguio saltando de galho em galho. A variedade de paisagens, de culturas e temperaturas é maravilhosa. E, não sei se bom ou ruim, a variedade de estados de espírito pelos quais eu passo também é assombrosa. Hoje foi um dia muito pesado, 25 km (o dia mais longo até agora) e quase 2.100 metros de descida e, apesar disso, curti cada minuto do dia, apesar da chuva que não parou um segundo. Agora, nesta próxima semana até entrar no Dolpo, será assim. Decididamente as monções começaram.”

9º ETAPA – DOLPO

09/07/2023 (103º dia de trekking)

Yak Kharka (4.988 metros) - Chharka Bhot (4.312 metros)

Subida: 353 metros

Descida: 1.013 metros

Tempo: 6 horas

Distância: 22,7 km

“Desde ontem me sentia desanimado, com a sensação de que o tempo estava passando devagar e que ainda faltava muito para que o GHT terminasse. E, para completar, o corpo cansado. Com a mente e o corpo jogando contra, caminhar é um sacrifício! Chegamos depois de seis duras horas e, ao ver o vilarejo, todo o desânimo se desfez. Foi por isso que vim para o Dolpo: para ver um Tibete que nem no Tibete existe mais. O nome do vilarejo, Chharka Bhot, significa literalmente entreposto de sal com o Tibete. [...] Comi um bom *dal baat* com cogumelos locais, tirei uma soneca e saí para caminhar pelo vilarejo, um labirinto de ruelas estreitas com casas totalmente de pedra, com tetos planos, de onde balançam ao vento as bandeiras com inscrições

religiosas. Os habitantes que veem relativamente poucos estrangeiros me cumprimentam com Tashi Delek, o correspondente tibetano do Namaste, sempre com um grande sorriso. E, assim, o cansaço e o desânimo desaparecem.”

10º ETAPA – MUGU

17/07/2023 (111º dia de trekking)

Antes de Pung Kharka (4.725 metros) - Chyandi Khola (4.671 metros)

Subida: 1.032 metros

Descida: 1.053 metros

Tempo: 8 horas

Distância: 17,3 km

“Começamos a subida do sexto passo mais alto do Nepal, com 5.414 metros, passo que divide dois mundos. Os habitantes do Leste do passo não cruzam nesta direção, e os do Oeste não vão para o outro lado. Resultado: uma subida superíngreme sem trilha, off road total e com pedras, rochas, pedregulhos, do tipo que você sobe dois passos e desce um. Não dá para imprimir um bom ritmo, não é possível coordenar os passos com a respiração. Cheguei no topo pensando: bom, agora só mais um acima de 5.000 metros daqui a dois dias. Foram dez, falta um. Porém, assim que avistei o outro lado, tudo mudou. Da aridez dos últimos dias e principalmente de hoje não seria possível um contraste maior. Seiscentos metros abaixo de mim, a visão do paraíso. Um dos vales mais lindos que já vi. Colinas de contornos suaves de vários tons de verde, dois riachos de montanha correndo de cada lado da crista, por onde uma linda e bem-feita trilha descia, 50 metros acima dos riachos.”



11º E ÚLTIMA ETAPA – FAR WEST

31/07/2023 (125º dia de trekking)

Yari (3.804 metros) - Hilsa (3.647 metros) - Simikot (3.019 metros)

Subida: 772 metros

Descida: 892 metros

Tempo: 3,5 horas

Distância: 16,4 km

“Do momento em que abri os olhos até chegar na fronteira com o Tibete, o sorriso não saiu do meu rosto. Todo o cansaço de ontem desapareceu e subi os quase 800 metros como se fosse descida, voando, sem sentir cansaço – e na descida ainda mais. Fizemos o último passo, casualmente chamado Nara La, nos abraçamos no topo e de lá já se via o vilarejo de Hilsa, modesto como todos os vilarejos, e do outro lado do rio Karnali avistamos as instalações chinesas. Não vou falar em tibetanas, pois de tibetanas não tinham nada. Um grande portal, mil placas solares, prédios. De uma certa maneira, estou feliz de não ter passado para o outro lado. Gravei dois vídeos e subimos no jipe que estava nos esperando para voltar a Simikot e tentar voar no dia seguinte para Katmandu. [...] Claro, estou radiante! Em um projeto desta magnitude, você nunca sabe se conseguirá terminar. Mil coisas podem acontecer, e a minha tentativa de dois anos atrás é mais do que prova disso. E, apesar das dificuldades com o clima, de resto tudo foi absolutamente maravilhoso. O simples fato de não ter tido problemas de saúde em condições tão precárias, com alimentação ruim, frio, calor, chuva, muitas noites mal dormidas (na noite anterior foi um dos bebês da casa que não parou de chorar), é surpreendente. Acho que, quando estamos felizes, fazendo o que amamos, nosso corpo fica mais resistente também.” ☺

Morgado e
carregadores no
campo base do
Kanchenjunga



O CAMINHO

E
O
D
M
S
T
E
N



SMURFS NÓRDICOS:
Na paisagem, as
capas impermeáveis
nos transformavam
em minúsculos seres



Nos 110 km da Fjällräven Classic, na Suécia, o importante é viver o percurso

POR MARIA CLARA VERGUEIRO // FOTOS SARAH HEWITT

UMA CAMADA GROSSA DE NUVENS ME IMPIDE DE SABER COMO É A CIDADE DE ESTOCOLMO VISTA DE CIMA, PELA JANELA. LEMBRO A PREVISÃO DO TEMPO, QUE CONSULTEI ANTES DE EMBARCAR: CHUVA, VENTO, MÁXIMAS DE 17°C, MÍNIMAS BEM BAIXAS PARA UMA BRASILEIRA FRIORENTA, COMO EU.

Enquanto escrevo, o avião desce devagar, sem conseguir atravessar a massa branca, sem revelar o que há embaixo dela: muitas ilhas, de muitos tamanhos, algumas realmente mínimas, pingos de rochas cobertas de verde. O mar está escuro porque só agora a noite começa a reivindicar sua vez no céu desta região mais ao norte de tudo. Já são quase 21h e a luz é de 18h. Há pouco percebi que deixei meu relógio em cima da mesa do escritório, em São Paulo. Lamento o lapso, mas não resisto à tentação de ver nisso um sinal óbvio: exercitar uma outra percepção do tempo nos próximos dias, quando vou participar da Fjällräven Classic, um evento internacional que reúne trekkeiros de todas as partes do mundo, para cinco dias de caminhada autossuficiente nos vales e montanhas suecos da Lapônia, acima do Círculo Ártico.

Além de não controlar no pulso as horas e as distâncias percorridas ao longo dos dias que virão, também não vou acessar a internet ou fazer ligações. Os 110 km que compõem o percurso atravessam uma região selvagem e isolada, cenário ideal para os cerca de 2.000 participantes que buscam outro tipo de conexão. Realizada desde 2005, a Classic tem levado milhares de pessoas para uma parte do “caminho do Rei”, ou Kungsleden, um trekking de 440 km, o mais longo e mais tradicional do país. O trecho que compõe a Classic era o preferido do sueco Åke Nordin, fundador da Fjällräven, marca de equipamentos e vestuário voltados para atividades ao ar livre – mais conhecida aqui no Brasil pelas mochilas quadradas de lona colorida, com o logo de uma raposa vermelha. Na Europa, entretanto, a Fjällräven encarna o mais puro espírito de aventura, apostando em durabilidade, sustentabilidade e elegância.

Instrumento superpoderoso de difusão desse estilo de vida, a proposta da Classic se expandiu para outros países – Dinamarca,

Alemanha, Grã-Bretanha, Estados Unidos e Coreia do Sul –, na direção contrária da maior parte dos eventos esportivos, deixando a competição, a performance e a velocidade de lado para dar lugar às experiências mais genuínas que se pode ter em dias seguidos de caminhada, camping e camaradagem junto à natureza.

Na minha chegada a Estocolmo, integro um grupo de jornalistas do mundo todo especializados nesses temas. Ninguém de nós se conhece, com exceção de Tina e Philipp, que trabalham juntos. Dali em diante seremos 19 pessoas; 13 mulheres e 6 homens vindos de lugares tão distintos quanto Finlândia, Polônia, Chile, República Tcheca, Estados Unidos, Espanha, Itália, Alemanha, Inglaterra e Austrália. Do Brasil, apenas eu, representando a *Go Outside*. Nós nos encontramos no aeroporto, de onde seguimos juntos num mesmo voo até Kiruna, pequena cidade de onde sai o trekking. Nas trilhas seremos um pelotão único de andarilhos, guiados por duas jovens e experientes voluntárias suecas, Sofia e Maria, que já acompanharam outros grupos de convidados em muitas ocasiões.

Logo no início da viagem a Kiruna, eu me aproximo da italiana Irene e da chilena Barbara, com quem vou compartilhar o quarto de hotel na noite anterior à largada e na noite da chegada, já em Abisko. Os pares são os mesmos que vão dividir as barracas, embora eu tenha optado por levar a minha própria, deixando Barbara sozinha em um modelo para duas pessoas. A ideia é que cada dupla distribua os equipamentos de camping, fornecidos para todos nós, e assim leve menos peso nas costas. Na chegada à pequena cidade, vamos direto para o check-in em Högalidskolanuma, uma escola onde é montado o esquema para a retirada dos nossos equipamentos.

Qualquer participante do evento, que tem inscrições a R\$ 1.224 (ou, em coroas suecas,

2.700 kr), pode alugar barracas, mochilas, botas e sacos de dormir ou mesmo comprar peças de roupa e acessórios novos ali, naquele shopping improvisado. O ticket também dá acesso à estrutura criada ao longo do percurso, onde é possível reabastecer a comida liofilizada, receber atendimento médico ou usar o banheiro seco. Recebo uma mochila recheada de roupas técnicas, fogareiro, gás, saco de dormir, isolante térmico e kit de primeiros socorros, compro um par de luvas e estou totalmente equipada para os dias de clima instável que estão por vir. No hotel, ouvimos orientações das nossas guias, montamos as mochilas e nos encontramos para o jantar. Para mim, o tempo é sempre apertado. Tiro e devolvo coisas, esqueço e lembro de detalhes, encontro novas soluções para dilemas que já pareciam superados. Depois de idas e vindas mentais, minha seleção de indispensáveis está pronta e pesa 15 kg. Quando a arrumação termina, já é tarde e eu durmo mal – cerca de três horas de sono antes da manhã da largada.

OS PRIMEIROS PASSOS

O percurso começa a partir de Nikkaluokta, onde deixamos as malas e os pertences que serão transportados pelo evento até a linha de chegada, em Abisko. É possível viajar de Estocolmo a Kiruna num trem fretado especialmente para trekkeiros inscritos. Depois, transfers saem de 30 em 30 minutos até o check-in em Högalidskolanuma ou direto para Nikkaluokta. Toda logística é pensada para facilitar os deslocamentos e minimizar o impacto ambiental provocado, por exemplo, pela emissão de gases dos aviões. Quem decide caminhar na Classic tem de três a sete dias para completar os 110 km, podendo largar sexta, sábado ou domingo, entre 8h e 16h da tarde. Nós estamos saindo na sexta-feira, dia 11 de agosto, às 9h, sem buzina, sem alarde, apenas o som do violão de um músico contratado para animar aquela manhã. “Folsom Prison Blues”, de Johnny Cash, embala a nossa partida e saímos de baixo de uma chuvinha fina e fria, ainda sem ter muita noção do que virá.

Vamos caminhar cerca de 6 km para comer um hambúrguer no Lap Dánald – único ponto do percurso em que havia algo diferente de comida desidratada – e de lá seguir mais cerca de 13 km até o posto de controle de Kebnekaise, onde vamos ganhar o segundo dos seis carimbos do nosso passaporte de papel. Antes de chegar ao Lap Dánald, sinto algo solto nos pés. Olho para baixo e não acredito no que estou vendo: minha bota de trekking



Em sentido horário: A saída para o terceiro dia de trekking; Sanna atravessa um córrego; técnica infalível para pés destruídos; o nosso jantar gourmet no último dia; minhas botas desfeitas; nossa trupe em um momento de sol



NA SUÉCIA É PERMITIDO POR LEI ACAMPAR EM QUAL- QUER LUGAR, ATÉ MESMO EM ÁREAS PRIVADAS, EN- TÃO AO LONGO DA CLASSIC CADA PARTICIPANTE PODE ESCOLHER ONDE POUSAR.

Salomon, comprada em 2012, companheira de caminhadas pela Patagônia, vai me deixar na mão em menos de duas horas de aventura. Não paro. Sigo andando em silêncio, as duas solas descoladas até quase o calcanhar, fazendo *flip flop* que nem um par de chinelos. A cola seca do meu modelo de guerra não aguentou mais e tudo começou a se desfazer ali mesmo, no começo da jornada. Nem passou pela minha cabeça que elas poderiam não estar aptas para a empreitada; pareciam em ótima forma.

Corada de vergonha, comunico o incidente ridículo às minhas guias, Sofia e Maria. O que vai acontecer? Vou ter que voltar a Nikkaluokta sozinha, humilhada e descalça e providenciar minha volta para casa? As possibilidades são bem limitadas. Não há lojas no meio do caminho, não há sinal de celular, vias de acesso, nada. Que azar desgraçado, diria meu pai. Mas minha dupla de anjos da guarda tinha uma esperança: com o aparelho satelital enviariam uma mensagem a não-sei-que-pessoa para ver se haveria uma chance de conseguir um par de botas de aluguel do meu tamanho que pudesse chegar de helicóptero até Kebnekaise. Parecia bom demais para ser verdade, mas eu não tinha nenhuma outra alternativa a não ser apertar o passo e andar 13 km carregando as solas da minha Salomon nas mãos e a mochila nas costas, cruzando riachos e pisando em pedras, tomado chuva e rezando para que o helicóptero do Papai Noel descarregasse as botas redentoras.

Andei tão depressa que me descolei do grupo e não sabia quem estava atrás e quem estava na frente. Quase nunca estámos completamente sozinhos na trilha, no entanto. Há sempre alguém no caminho ou no horizonte mais além, o que dá segurança sem interferir na dimensão selvagem que as montanhas proporcionam. Outros participantes me olhavam penalizados, enquanto eu sorria amarelo e dizia *barefoot trekking* (*trekking descalço*). Realmente a minha cara. Cheguei morta com farofa em Kebnekaise e me sentei para esperar meu grupo, que aos poucos foi se reunindo de novo. Quando Sofia e Maria apareceram, fui checar se minha encomenda tinha chegado. Vou até o posto médico e uma moça alta e loira me entrega sorridente o par de botas europeias Hanwag, vindas de alguma estação de alu-

guel de equipamentos. Elas vestem perfeitamente meus pés úmidos e doloridos, e o que parecia um péssimo começo se transforma em sorte grande. Em qualquer outro ponto do caminho, sem sinal e sem acesso, meu problema não teria solução.

Já era tarde quando chegamos ao ponto escolhido pelas guias para acamparmos naquela noite que não anoitece nunca. Fazia frio, ventava e chovia quando começamos a desmontar nossas mochilas e montar as barracas. Eu não tinha nem direito de pedir mais nada aos céus, mas seria bom que a minha barraca trazida dos trópicos sobrevivesse àquela atmosfera viking. Levei um bom tempo até que tudo estivesse em relativa ordem: pés secos, roupa quente,

barriga cheia, dentes escovados. Era quase meia-noite quando finalmente me meti dentro do saco de dormir de pena de ganso e desmaiei até as 6h do dia seguinte.

VALES INFINITOS

O segundo dia seria o mais longo de todos, conforme avisaram as guias na véspera. Andaríamos 27 km até o ponto eleito por elas para ser nosso próximo acampamento. Na Suécia é permitido por lei acampar em qualquer lugar, até mesmo em áreas privadas, então ao longo da Classic cada participante pode escolher onde pousar. Estamos prontos para sair, em mais uma manhã enevoada e chuvosa, quando avisto de longe os olhos de Irene, minha colega italiana. São dois faróis redondos e verdes que parecem molhados, de chuva ou de lágrimas. Vou até ela e pergunto o que houve, se ela está chorando. Ela me responde apenas com o olhar assustado. “Você está com medo de algo?

Programe seu próximo trekking na Suécia

Fjällräven Classic

Se você quiser fazer o trekking mais lindo e tradicional da Suécia, a Fjällräven Classic é a melhor pedida, por oferecer uma infraestrutura minimalista mas que faz toda a diferença em dias de autossuficiência nas montanhas. É possível ir solo, com amigos, família, crianças e cachorros, de acordo com a sua proposta. A edição sueca acontece sempre no verão, geralmente em agosto. Os tickets custam cerca de 2.700 sek, ou R\$ 1.224, para adultos, 1.500 sek, ou R\$ 680, para adolescentes entre 13 e 17 anos e 500 sek, ou R\$ 227, para crianças de até 12 anos. Para saber mais ou conhecer as outras edições internacionais, visite o site oficial: classic.fjallraven.com.

Coroa sueca

A moeda local é a coroa sueca (sek ou kr). Uma coroa sueca vale 0.084 euro, ou seja, você consegue almoçar com uma taça de vinho tinto por cerca de 26 euros, ou 300 sek. Praticamente nenhum estabelecimento ou serviço público aceita dinheiro em espécie, apenas cartão.

Arlanda Express

O trem expresso de Estocolmo conecta o Aeroporto Internacional de Arlanda ao centro antigo da cidade em cerca de 18 minutos. Eu comprei meu ticket pelo site, antes de embarcar, e consegui fazer um passeio relâmpago de menos de duas horas antes de voar para Kiruna (arlandaexpress.com).

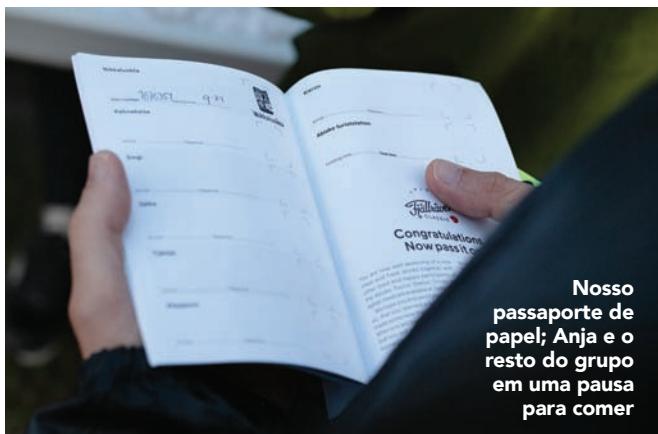
Equipe-se

Mesmo no verão, o clima pode ser chuvoso e frio. É fundamental ter botas Goretex e um conjunto de calça e jaqueta impermeáveis de boa qualidade, além de uma capa de chuva para proteger sua mochila. Bastões de caminhada são bem-vindos, mas eu pessoalmente prefiro andar sem. Camisetas e meias de lã de merino são perfeitas para esses dias: supereficientes na troca de calor, podem ser usadas todos os dias. Leve sempre um álcool em gel para desinfetar as mãos e carregue consigo dois sacos pequenos para lixo: um apenas para embalagens e outro para papel higiênico e lenços umedecidos. Nós recebemos os nossos no check-in do evento. Não deixe para verificar as condições de sua mochila, barraca, saco de dormir e botas de trekking já na trilha! Tive uma lição prática e não recomendo.



**Em sentido horário:
cabanas de propriedade
dos povos nativos;
Barbara e Irene; nosso
primeiro acampamento;
subindo feliz o ponto
mais alto dos 110km**





Está com medo de não conseguir?", questiono. "Sim, é isso, não sei se vou conseguir, parece muito difícil", ela responde. Dou um abraço apertado nela, a linguagem universal que qualquer povo latino entende, e lhe digo que estamos juntas naquilo, que vamos conseguir, um passo de cada vez.

Na verdade, não tenho nenhuma certeza. Temos mais quatro longos dias pela frente e tudo parece realmente mais duro do que eu previa. Quando imaginei uma média de 20 km diáários de caminhada, levei em conta o preparo físico e mental aplicado em provas de corrida mais longas, que costumam ser bem exigentes. Mas ali o cansaço é diferente. Tem o peso da mochila, o terreno pedregulhoso e úmido que solicita muita força do corpo todo, o acúmulo dos dias, o sono e a alimentação improvisados. Os joelhos de Barbara doem mais do que ela talvez suporte. Tina e Teresa não se adaptam 100% às refeições desidratadas; preferem comer pão com queijo em bisnaga. Sebastian já tem várias bolhas nos pés. Sanna sofre com o peso nas costas. E é só o começo.

A maior parte do grupo tem, no mínimo, alguma experiência: pessoas que vivem ao ar livre e que são especialistas em viagens, esportes e montanhas. Pela primeira vez em 23 anos de trabalho, estou entre jornalistas como eu, dedicados a assuntos que no meu país ocupam bem pouco espaço nos principais meios de comunicação, mas que em outras bandas da Terra podem ser valorizados tanto quanto o futebol. Eu me sinto parte de algo maior e, enquanto me aproximo de cada membro da nossa equipe, percebo o quanto somos surpreendentemente parecidos.

Naquele segundo dia, seguimos ainda divididos em dois ou três blocos de pessoas que caminham juntas e que se encontram em paradas para lanches e descanso. A alternância de chuva e aberturas tímidas

de sol produz inúmeros arcos-íris e nos põe a colocar e tirar camadas de roupas o tempo todo. As dores se alternam também: quando acho que meus ombros não vão mais suportar, deixo de senti-los e começo a temer pelos tornozelos ou quadris. Lembro que nas longas distâncias – e na vida – nada é permanente e tento apenas observar cada sinal físico sem julgamentos definitivos, como uma yogue das montanhas, quieta e concentrada. Nada disso vai durar.

Os vales se sucedem como se fossem um único corredor infinito. Não são como outros vales que já vi; são muito abertos, largos, com morros verdes, cobertos por uma vegetação rasteira e macia. Pergunto a Sofia se ela sabe o nome desta cobertura e tento achar um paralelo. Tundra, talvez? Não tem Google para resolver a dúvida, mas, sim, é Tundra. Ela me aponta uma espécie de framboesa local cor de laranja, que levo à boca como uma iguaria. Também encontro outras pequenas espécies parecidas com as blueberries norte-americanas e vou comendo no caminho. A água é abundante e reabastecemos nossas garrafas a todo momento, sem precisar carregar litros nas costas. Escorrem desde o topo congelado das montanhas, descem em cachoeiras e encharcam o solo, formando pequenos ou grandes córregos e rios. Sofia me explica que aquelas terras são dos povos nativos, os Sámi, pastores de renas que desde o século 15 têm lidado com invasões de fazendeiros e indústrias nas regiões da Suécia, Finlândia, Noruega e Rússia. Digo que no Brasil os nossos povos nativos não são respeitados como deveriam. Ela rebate que nem mesmo lá eles têm o respeito que merecem.

A ALCATEIA

O terceiro dia amanheceu bonito e foi o único em que não tivemos chuva em momento algum. Ainda assim, eu olhava sempre meio desconfiada para o horizonte, tentando me



Fjällräven Classic 2023 em números

1.611 de inscritos

1.496 pessoas largaram

66 desistências (principal razão: "exaustão")

44 nacionalidades (top 5: Suécia, Alemanha, Coreia do Sul, Tailândia e Holanda)

56% homens

43% mulheres

1% desconhecidos

39 anos: idade média das mulheres

41 anos: idade média dos homens

74,4% participaram pela primeira vez
108 horas de tempo médio na trilha

certificar de que realmente não precisaria vestir minha calça e minha jaqueta impermeáveis. Percorreríamos cerca de 17 km, mas, com mais inclinação que nos outros dias, chegando ao ponto mais alto do percurso, Tjäktja, a 1.100 metros. Estábamos bem no meio do caminho e avançamos juntos o tempo todo, por orientação das nossas guias, para facilitar as paradas e o ritmo. Ali viramos realmente uma equipe. Nós nos alternávamos na trilha conversando sobre a vida ou sobre qualquer bobagem. Trocávamos lanches, compartilhávamos equipamentos, alongávamos o corpo, ensinávamos frases básicas nos nossos idiomas de origem, mostrávamos fotos dos filhos, maridos, namoradas e cachorros. Os joelhos doloridos de Barbara, as bolhas de Pablo e Sandra, os dedos machucados de Big Philipp ou a intolerância alimentar de Just Philipp (nossos dois alemães homônimos de proporções diametralmente opostas) ou a próxima viagem de Adam eram assuntos coletivos e ganhavam a atenção de todos.

Eu não podia me queixar: meus pés estavam inteiros, a comida me caía bem, os

VASTO MUNDO:
no tradicional trekking
de Kungsleden, a imensidão
verde das montanhas
é coberta de luz no verão



banheiros secos dos postos de controle resolviam minha demanda diária e minha barraca seguia firme e forte, apesar dos ventos e das chuvas. Tudo sob controle, como diria mais tarde minha amiga chilena diante da bagunça organizada dela. Nossa derradeira noite passaríamos acampados no último posto de controle do evento, Kieron. Quando chegamos lá, fomos presentados com panquecas doces, café e um jantar de verdade, promovido por Billy, chef inglês que nos orientou enquanto cozinhávamos nos nossos fogareiros usando ingredientes frescos.

Durante o jantar conhecemos Martin Axelhed e Henrik Andersson, o CEO e o diretor de inovação e design da marca, que nos acompanharam pelas trilhas no dia seguinte. Os dois haviam caminhado até ali separados, vindos de direções opostas, para encontrar nosso grupo e contar um pouco mais sobre a Fjällräven, que existe desde a década de 1960 e hoje está em 70 países, incluindo o Brasil. O CEO, de 47 anos, começou a trabalhar na empresa aos

21 e, aos 28 anos, assumiu o posto mais alto, a convite do seu fundador, Åke Nor din, que via no rapaz um líder e porta-voz natural do conceito da marca. “Dissemos ‘não’ para muitas tendências em nome do que acreditamos ser essencial. Nossa propósito não é fazer os equipamentos mais leves, não é estar com os atletas mais rápidos. Nossa missão é durar o tempo das melhores memórias da vida ao ar livre. Queremos produtos que permaneçam e que permitam às pessoas estarem confortáveis na natureza”, resumiu Martin antes do jantar a céu aberto.

Acordei mais cedo para a nossa caminhada final. Sairíamos às 7h, horário combinado para que cruzássemos a linha de chegada antes das 14h. Martin e Henrik se juntariam à nossa alcateia e teríamos a oportunidade de fazer perguntas, dar feedbacks sobre o evento e contar mais sobre nossos trabalhos e nossa vida longe dali. Entre Kieron e Abisko, as árvores começam a integrar a paisagem e adentramos o parque nacional mais

antigo do país. Estamos animados para o banho, a cama de verdade, o jantar, o sinal de celular para falar com a família. Também já começamos a sentir a melancolia típica do fim das jornadas, dos momentos que não voltam mais. Arriscamos algumas definições para a emoção coletiva, mas é a palavra *saudade*, exclusiva da nossa língua portuguesa, a campeã. Uma saudade antecipada, uma pré-saudade talvez.

Quando avistamos uma faixa de asfalto, alguém nos diz “faltam 400 metros para a chegada”. Aos poucos o som de aplausos e gritos começam a ficar mais fortes. Avistamos bandeirinhas coloridas e pessoas nos saudando. Cruzamos juntos aquele pórtico, fizemos juntos aquele percurso, vibravmos juntos pela superação de cada um e pela nossa capacidade de ser um grupo de desconhecidos que se uniu na caminhada. Eu honestamente não tinha qualquer expectativa de fazer novos amigos quando deixei o Brasil. Sentia-me mais apta a percorrer a quilometragem da Fjällräven Classic do que a interagir com pessoas. Imaginei introspecção e performance e ganhei de presente trocas verdadeiras e o aprendizado da longa caminhada. A natureza nunca te oferece o que você espera dela, mas sempre mais. ☺

LEMBRO QUE NAS LONGAS DISTÂNCIAS – E NA VIDA – NADA É PERMANENTE E TENTO APENAS OBSERVAR CADA SINAL FÍSICO SEM JULGAMENTOS DEFINITIVOS, COMO UMA YOGUE DAS MONTANHAS, QUIETA E CONCENTRADA. NADA DISSO VAI DURAR.

*A Go Outside viajou a convite do evento.



+

Parque Nacional de Katmai, Alasca

FOTOGRAFIA DE

Kate e Adam Rice

✉ @karphotography



VEM PRA VILA

A Secretaria Municipal de Esportes do Rio de Janeiro é responsável pela gestão de 28 equipamentos esportivos, sendo 26 Vilas Olímpicas, o Velódromo do Parque Olímpico da Barra da Tijuca (com as obras no local as atividades estão sendo realizadas na Arena 2) e o Parque Radical de Deodoro.



Ao todo são mais de 100 modalidades oferecidas de forma gratuita, atendendo cerca de 50 mil pessoas. Vale destacar que os equipamentos esportivos são adaptados para alunos PCDs



Para ter acesso ao esporte, basta procurar o equipamento mais próximo e se inscrever. Os locais e os documentos necessários estão disponíveis no Instagram oficial da SMEC (@smelrio).

**VAI FICAR DE FORA DESSA?
VEM PRA VILA VOCÊ TAMBÉM!**

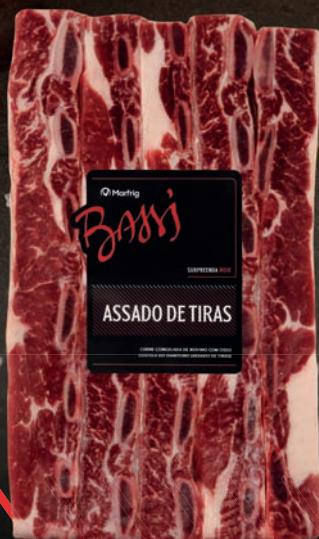
 Marfrig

Bassi

PARA VOCÊ,
SÓ O MELHOR DO
churrasco.

ASSADO EM TIRAS BASSI.

Conheça todos
os cortes Bassi



[BASSI.MARFRIG](#)



[MARFRIG.COM.BR](#)