



O Itapireense Rudá Serra, filho da artista plástica Olga Serra, a Doda, embarca neste mês de agosto para mais um desafio nas altas e geladas montanhas da Bolívia, país da América do Sul vizinho ao Brasil. Desta vez, a quinta expedição de Rudá, ele não estará só, mas terá a companhia de três amigos, dois dos quais foram iniciados por ele mesmo no esporte, a escalada. Esta semana, em meio aos preparativos para a viagem, Rudá Serra falou um pouco com nossa reportagem sobre a expedição, a preparação física e psicológica, para encarar o desafio nas alturas. Confira a seguir, os principais trechos da entrevista.

Rudá, quais serão os desafios este ano?

Desta vez será um pouco diferente. No início do ano, eu estava planejando uma viagem para o Peru ou para o Equador, quando recebi a notícia de que um grande amigo meu, o Honório, hoje com 60 anos, que foi instruído por mim em seu curso básico de escalada em rocha e, posteriormente, virou meu parceiro de escalada, iria se mudar para a Austrália. Pensei comigo, se não arrastar ele agora pra fazer uma alta montanha, talvez nunca mais. Não foi fácil convencê-lo, mas consegui (risos). Sinto que um dos cumes vai sair, pois ele tá muito bem fisicamente com seus treinos regulares de crossfit.

Uma vez decidido que retornaria a Bolívia, por que não levar mais alguns amigos que também tem vontade de conhecer este lado da escalada pouquíssimo praticado pelos brasileiros. Com isso, mais dois amigos entraram na programação da viagem: o Marcelo, também meu aluno de curso básico de escalada e o Rafael Guardia, outro itapireense que já saiu escalar comigo inúmeras vezes.

A CAMINHO DAS MONTANHAS NA BOLÍVIA

Escrito por Portal Cidade de Itapira
Qui, 06 de Setembro de 2012 19:22

Fechada a equipe, tive que estruturar o cronograma de uma forma que não ficasse muito difícil para eles, pois nenhum teve contato ainda com altitudes acima de 5.000m e, principalmente, com a presença de gelo.
Como será na prática?

Para esclarecer as dúvidas que todas as pessoas tem sobre este tipo de escalada, que normalmente me fazem perguntas do tipo: "Você vai pra Bolívia fazer trekking?", ou "Você sobe a montanha pela corda?" Não, não é trekking. O trekking é somente a aproximação da montanha e, em alguma delas, o deslocamento entre acampamentos. É escalada mesmo, em paredes de gelo com inclinação variando de 30 graus a praticamente vertical. A corda é um equipamento utilizado para proteção, e não para ascensão. A corda está lá para uma eventual queda. Ninguém gosta de cair, mas... Outro fator será o ar rarefeito, ou seja, acima dos 4.500 ou 5.000 metros de altitude, as moléculas de oxigênio ficam mais dispersas, fica mais difícil de respirar, conseqüentemente temos que ter muito cuidado a cada movimento feito na montanha. Cada detalhe precisa ser levado em conta e é preciso dar um passo de cada vez.



Qual será a programação este ano?

A CAMINHO DAS MONTANHAS NA BOLÍVIA

Escrito por Portal Cidade de Itapira
Qui, 06 de Setembro de 2012 19:22

Inicialmente vamos fazer um trekking leve de aclimatação, descansar 2 dias e ir para o complexo Condoriri, onde faremos alguns treinos no glaciar (gelo) para eles se familiarizem com os equipamentos e procedimentos, que são muito diferentes dos que eles já estão acostumados a fazer na rocha. A primeira escalada será na montanha Tarija (5.240m), excelente para um primeiro contato com gelo. No mesmo dia, caso estejam bem fisicamente, poderemos tentar o ataque desde o Tarija até Pequeño Alpamayo (5.370m), montanha um pouco mais técnica, com maiores inclinações e um pequeno trecho em rocha. Será ótimo se algum deles estiver disposto, pois além da montanha ser linda, tenho vontade de desafiá-la novamente.

Teremos 2 a 3 dias de descanso em La Paz. Para quem não conhece, a cidade de La Paz está a aproximadamente 3.600m de altitude e apresenta desníveis gigantescos. A parte mais alta da cidade encontra-se a 4.000m e a mais baixa a aproximadamente 3.300m. É uma cidade muito interessante. Vale a pena conhecer!

Após o descanso, dependendo de como será a recuperação, vamos direto para o acampamento alto da montanha Huayna Potosi que está a 5.130m, onde passamos a noite e de madrugada fazemos o ataque ao cume (6.088m).

Após 2 escaladas, passamos mais 2 dias em La Paz e nos separamos. Eles farão a subida até o acampamento alto do Illimani e eu tentarei outras montanhas, que ainda não decidi quais serão. Acho que estou mais tranquilo, com o psicológico bom, e treinado o suficiente para decidir na hora... faz parte do amadurecimento.

E o Nevado Sajama, está nos planos?

O Nevado Sajama está localizado no Parque Nacional Sajama, criado em 1945. Este parque remoto está localizado na fronteira da Bolívia com o Chile e inclui dentro de seus limites, a montanha mais alta da Bolívia com 6.542m, um vulcão extinto com uma grande capa de gelo que cobre as elevações mais altas da montanha. É uma montanha linda e sua escalada não é tecnicamente difícil. Entretanto, fatores como baixíssimas temperaturas, o vento e uma formação característica desta montanha, os penitentes, contribuem para que a subida se torne muito difícil. Não pretendo repetir este ano, pois já estive lá em 2010.

Pensa em fazer alguma montanha em solo?

Dependendo de como estiverem as condições climáticas e a qualidade do gelo este ano, sim, sinto-me preparado para o desafio.

Como foi a preparação física este ano? Algo diferente do que tem normalmente feito?

Este ano me dediquei muito a preparação física e mental. Logo que voltei de viagem ano passado, resolvi procurar um preparador físico, Thiago Martinez. Conversamos bastante sobre minhas metas e ideias. Tive que levá-lo escalar para que entendesse a dinâmica e esforços exigidos no esporte. Em novembro iniciei um longo processo de treinamento, que estou finalizando agora faltando 3 semanas para a viagem. Os treinos foram baseados em musculação convencional, corrida, crossfit, escalada, treinos com mochila e treinos de escada. Fiz treinos insanos de escalada na academia e de escada com mochila no prédio. Foi a primeira vez que consegui conciliar tudo. Além disso, tive que me alimentar muito bem, além de também ter acompanhamento da minha ortopedista. Meus amigos também estão treinando. Até convenci meu amigo de 60 anos a fazer treinos de escada (risos).

Já pensou em ser patrocinado?

Nunca havia pensado em patrocínio, pois inicialmente a ideia de escalar sempre foi tida como um hobby. Bom, desde o ano passado, já comecei a encarar de outra forma, pois além de ter me dedicado muito aos treinos e viagens, tenho escalado montanhas que estavam fora da minha realidade. Quando voltei de viagem no ano passado, concretizou na minha cabeça uma ideia que havia cogitado um tempo atrás, de fazer uma grande expedição. Não que ir para a Bolívia e subir a seis mil e seiscentos metros de altitude não seja uma grande expedição, mas penso em passar um tempo um pouco mais longo escalando no Himalaia, por exemplo, em um futuro muito próximo. Desta forma, os treinos, as viagens, etc. fazem parte de uma preparação técnica, psicológica e financeira para esta grande expedição. Este ano, um amigo da academia tentou um patrocínio de um grande banco, mas estava muito em cima da hora. Voltando de viagem vou discutir um pouco mais, elaborar um planejamento para esta expedição e começar a correr atrás de patrocínio.

Fonte: www.cidadedeitapira.com.br