



MOCHILAS

TODO O EQUIPAMENTO, ALIMENTAÇÃO, ROUPA DE RESERVA, ENFIM... TUDO O QUE NECESSITAMOS PARA A PRÁTICA DA NOSSA ACTIVIDADE, TERÁ QUE SER TRANSPORTADO NA MOCHILA.

Por isso será às suas costas e à custa do seu esforço (e sofrimento) que tudo será carregado (*não se esqueça*). Assim a escolha da mochila é tão importante quanto o grau de exigência e a duração da actividade a desenvolver. Se se tratar de uma pequena marcha, servirá perfeitamente uma mochila sem grandes requisitos. Pelo contrário, no caso de actividades de longa duração, em ambiente invernal ou de alta montanha e que envolvam a utilização de equipamento de escalada, será imprescindível uma mochila com capacidade superior a 75 litros, que permita transportar, comodamente, pesos elevados.

Há muitos tipos e tamanhos de mochilas. Há que distinguir os diferentes modelos usados no Montanhismo. Essa distinção baseia-se, sobretudo, na capacidade [**volume**] de carga, mas também na especificidade de desenhos e de acessórios, que as tornam mais aptas para determinados usos.

Assim sendo, podem-se dividir em quatro grandes grupos.

MOCHILAS DE ESCALADA EM ROCHA



- São mochilas de pequena capacidade, cerca de **30 litros** para transporte de pequenas cargas.
 - Devem ser bastante resistentes pois terão que aguentar o atrito contra a rocha, porque, muitas das vezes, são içadas ao longo da falésia em vez de carregadas às costas.
 - Volume reduzido e desenho simples que permita equilíbrio e liberdade de movimentos.
 - Devem ser evitadas as cintas exteriores e os sistemas de arnês muito elaborados, pois causam estorvo e podem originar o seu entalamento em fendas e saliências.
- Estas mochilas poderão também ser usadas como complemento de uma mochila de expedição e como mochila “de ataque”.

MOCHILAS DE ESCALADA EM GELO

- Semelhantes às de escalada em rocha.
- **40/45 litros**, com maior quantidade de acessórios.
- Devem ter muitas cintas exteriores e porta-materiais para permitir carregar equipamento que dificilmente poderia ir dentro do próprio saco, (piolets, crampons, capacete, esquis, raquetes de marcha, pá de neve, etc..)
- O facto de terem muitas cintas e acessórios externos permite aumentar o seu volume de carga, alargando o leque de utilizações possíveis. Podem também servir para actividades de marcha, em situações que não exijam o transporte de muito equipamento, mas não são tão cómodas como as especificamente desenhadas para essa modalidade.

MOCHILAS ALPINAS

- As suas capacidades variam entre os 50 e os 65 litros.
- Possuem sistemas de apoio dorsal mais sofisticados do que as mochilas de escalada, mas não tanto como o das mochilas para marcha.
- Compromisso entre a leveza e simplicidade das mochilas de escalada e a capacidade de carga e conforto das de marcha.
- Destinam-se fundamentalmente a ascensões alpinas em que se torne necessário transportar material de bivaque, roupa de reserva e alimentação, o que nem sempre será possível fazer com uma pequena mochila de escalada em gelo. Bastante polivalentes, podem também ser usadas como mochilas de marcha, embora com algumas limitações de conforto e volume.

MOCHILAS DE MARCHA PARA MÉDIA MONTANHA E/OU EXPEDIÇÃO

- São desenhadas para o transporte de cargas elevadas e utilizadas em marchas de média ou alta montanha. No caso dos modelos maiores, destinam-se a expedições ou actividades de vários dias, onde a autonomia tenha que ser total. Alguns modelos atingem os 110 litros, contudo, o mais normal, serão volumes da ordem dos 65 a 80 litros.



- Têm sistemas de apoio dorsal e lombar, muito elaborados, pois têm que permitir o transporte confortável de grandes pesos e volumes.
- Os seus sistemas de arnês transferem eficientemente grande parte do esforço para a região da anca e bacia, libertando os ombros e as costas.
- O peso da mochila é elevado (entre 1,2 e 4 Kg).
- Estas mochilas são as mais versáteis e as mais usadas na generalidade das actividades de montanha. São, sem dúvida, as mais aconselhadas para quem se inicia no Montanhismo e não tem ainda necessidade de adquirir dois ou três modelos para fins específicos.

Características importantes:

PESO - Por muito boa que seja, por muitos acessórios que tenha e por muito funcional que possa ser, uma mochila pesada será sempre contraproducente porque nos irá sobrecarregar com peso adicional. Como referência, os 2,5 Kg serão *o máximo* para uma mochila de 70 litros.

CAPACIDADE/ VOLUME DE CARGA - Deve-se escolher uma capacidade adequada para a actividade a desenvolver. No entanto, é conveniente escolher uma volumetria ligeiramente superior às nossas necessidades aparentes. No que toca a mochilas para uso em média montanha será o de optar por uma capacidade entre os 65 e os 80 litros.

É importante que a mochila, depois de totalmente cheia, permita a liberdade de movimentos, não crie desequilíbrios e não cause dificuldade ao caminhar em trilhos estreitos ou entre vegetação densa. Deve-se optar por um modelo que não seja mais largo que os nossos ombros, nem mais alto que a nossa cabeça.

SISTEMA DE APOIO - Todas as mochilas têm que se apoiar nos ombros, mas para transportar uma carga pesada com comodidade, torna-se necessário repartir o esforço pela zona pélvica e transferir o peso para as ancas. Os sistemas de apoio e repartição de carga formam uma espécie de arnês que liga a mochila ao seu portador. Esse arnês pode ser total ou parcialmente ajustável permitindo uma maior versatilidade da mochila e consequentemente proporcionando um maior conforto ao seu portador.

A nível de ajustes devem ter os seguintes: Cintura (apoia o peso nas ancas), peitoral (faz com que a mochila se mantenha direita e encostada às costas) e ombros (alivia o peso nos ombros). As melhores mochilas permitem estes ajustes em andamento, alternando os locais de esforço e aliviando os músculos e zonas mais **doridas**.

RESISTÊNCIA DOS MATERIAIS - As falhas neste ponto denotam-se especialmente ao nível das costuras, alças, e zonas sob tensão. É fundamental que todas essas zonas sejam suficientemente resistentes para aguentarem esforços repetidos e violentos. Embora menos importante, o tecido em que a mochila é feita tem que ser suficientemente forte para suportar o desgaste causado pelo atrito. Atenção ao facto da resistência à ruptura não implicar resistência à abrasão.

IMPERMEABILIDADE - A impermeabilidade é também um factor importante, mas é difícil de alcançar. Na realidade, salvo raríssimas excepções, a impermeabilidade das mochilas traduz-se apenas numa questão de mais ou menos tempo até a água passar. Para ter uma boa resistência à água não chega serem feitas num material impermeável, também têm que ter todas as costuras seladas e os fechos protegidos. Como reforço da impermeabilidade podem ser usadas capas que envolvem a mochila. Algumas mochilas já trazem esse tipo de capas num bolso próprio, de modo que, quando chove, apenas se terá que as extrair e colocar. Claro está que, se as capas não forem absolutamente impermeáveis, apenas irão retardar a passagem da água.

DIVERSOS - Apesar de se desaconselhar e ser arriscado transportar equipamento no seu exterior, é inegável que uma mochila de marcha deverá ter sempre cintas laterais para permitir prender aí determinados artigos que não cabem no interior. A tampa da mochila deverá possuir um compartimento para guardar os pequenos objectos e, no seu topo exterior, deverá também ter cintas para prender os crampons. Algumas mochilas possuem pequenas bolsas laterais na base. Essas bolsas, que por vezes são de rede elástica e outras no próprio tecido da mochila, permitem enfiar aí alguns artigos que ficam facilmente acessíveis durante a actividade. Podem também servir de sistema de segurança para evitar que deslize e se perca equipamento preso às cintas laterais, como será o caso das varetas da tenda ou dos bastões de marcha. Relativamente aos fechos e ajustes, deve-se verificar se os sistemas utilizados são funcionais e rápidos. No caso dos fechos de correr, estes devem ser complementados com argolas de cordino para poderem ser accionados mesmo com luvas ou com as mãos geladas.

A cor é um pormenor habitualmente apenas conotado com a estética, mas também tem implicações ao nível da segurança. **Na montanha é importante que os outros nos vejam bem**, pelo que será conveniente a escolha de uma cor berrante. Algumas mochilas já têm bandas reflectoras de modo a aumentar a sua visibilidade durante a noite. Em todo o caso, poderá ainda ser possível aumentar esse efeito recorrendo a fita reflectora autocolante que se coloca nos fechos e partes plásticas.

Proceda a exames preliminares antes de se adquirir uma mochila

- Pese a mochila para confirmar o peso indicado.
- Não será má ideia pô-la às costas com um de forma a testar o seu conforto e ajustes.

Baseado em vários artigos dos quais se destacam:

- Revista "Montanha" Nº 6
- Manuales Desnivel "Montanismo y trekking"
- Outros artigos em revistas da especialidade