

# Esquiadores de primeira viagem

Começou a temporada de neve nas estações do Chile e da Argentina – que tal aproveitar o momento para aprender a esquisar?

Por Cristiane Sinatura

Esquiar pela primeira vez é, ao mesmo tempo, uma dor e uma delícia. Levar tombo é regra, faz parte do jogo. Sentir-se “humilhado” por criancinhas de cinco anos deslizando como se tivessem nascido com esquis no pé enquanto você tenta, em vão, se equilibrar, é de praxe. Mas, superados os trancos e barrancos iniciais, acredite: a “brincadeira” pode virar vício. E a verdade é que brasileiro, mesmo pouco habituado a neve, adora esquiar: na temporada passada, representamos 60% do total de 100 mil visitantes na estação de Valle Nevado, no Chile – um aumento de 25% em relação a 2011.

“O mais importante para um iniciante é chegar com uma atitude positiva e estar aberto a aprender algo novo, diferente no começo, mas que, com treino, pode ser divertidíssimo”, afirma Robin Barnes, diretora da Escola de Esqui e Snowboard de Portillo, também no Chile. Instrutora há mais de 20 anos, ela recomenda fazer aulas com os instrutores profissionais ao invés de arriscar os primeiros passos sozinho. “Se tentar por conta própria, a pessoa pode deixar de aprender coisas básicas, como controlar a velocidade, e acabar se machucando à toa”.

Em qualquer estação de esqui, as aulas podem ser feitas em grupo ou individualmente (veja quadro na pág. seguinte). Em geral, a primeira coisa que os alunos aprendem é como manter equilíbrio sobre os esquis enquanto deslizam. Depois, a controlar a velocidade, frear e mudar de direção. Por último, vêm as curvas. Em média, quatro ou cinco horas de aulas dão conta do básico para que, depois de treinar sozinho por uns dias, o esquiador já se sinta independente nas pistas de nível fácil e parta para as intermediárias. Mas é claro que cada pessoa aprende no seu ritmo – praticantes de esportes que exigem equilíbrio, como surfe, skate e montaria, costumam ter mais facilidade. Mas não é raro pessoas que não fazem nenhuma atividade (e nunca viram neve antes!) saírem deslizando naturalmente. Na temporada seguinte, Robin garante, não vai ser preciso aprender tudo de novo. “Com uma hora de ‘aquecimento’, o corpo se lembra de tudo”, afirma.

**Veja algumas dicas para sair esquiando por aí (depois de tomar uns belos tombos, é claro):**

- » Contratar um seguro de viagem é importantíssimo – existem coberturas específicas para viagens na neve, que costumam ser mais caras, mas melhor prevenir, certo?
- » Esteja atento às marcações da pista e mantenha-se sempre nas áreas de iniciante.
- » Na hora de frear (a chamada “cunha” ou “pizza”, com os joelhos bem abertos e os esquis fechados, sem cruzar), evite olhar para baixo, pois assim você

perceberá sua velocidade e poderá ficar com medo. O segredo é olhar para frente, mantendo-se atento aos obstáculos e focando na bela paisagem ao redor.

» Não adianta vestir várias camadas de roupa, pois elas podem atrapalhar os movimentos. O ideal é usar camiseta de manga longa e calça térmicas e mais uma blusa de tecido fino e quente, como o *fleece*. Por cima, calça e casaco impermeáveis. Luvas impermeáveis e meias térmicas, não muito grossas, complementam. Você pode comprar as peças de uso mais pessoal em lojas de artigo esportivo, mas, para economizar e não pesar na mala, o melhor é alugar as roupas impermeáveis nas próprias estações, que disponibilizam também as botas e os próprios esquis – verifique antes de embarcar. Ah, e tenha paciência: leva um tempo para se acostumar a andar com as botas!

» Não se deixe enganar pelo frio: refletido na neve, o sol queima muito. Protetor solar para o rosto e para os lábios são essenciais, assim como óculos escuros. Se estiver nevando, o ideal é alugar um par de *goggles*, óculos próprios para esqui. Abuse de creme hidratante e pomada para assaduras, pois o vento e a baixa umidade do ar ressecam a pele.

» Tire brincos e piercings para esquiar: eles podem congelar ou provocar lesões.

» Esquiar exige bastante esforço físico. Se você não faz exercícios regularmente, comece a se preparar para a viagem pelo menos um mês antes, com caminhadas e pedaladas.

» Fazer aulas em grupo é mais barato, porém, para manter o foco, evite turmas com mais de seis pessoas. É possível formar turmas com desconhecidos ou contratar um instrutor para o seu próprio grupo.

» Não se arrisque a subir até as pistas mais difíceis se não se sentir plenamente seguro. Às vezes, só é possível descer esquiando.



## Para iniciantes e iniciados

Entenda: 🏠 - Temporada 🏔️ - Número de pistas 💰 - Preço ✈️ - Quem leva

### CHILE

#### Valle Nevado

vallenevado.com

Perto de Santiago, tem três hotéis, com diárias a partir de US\$ 184 por pessoa. Inaugurou teleférico com cabines cobertas, novas pistas e snowpark ampliado.

🏠 8/6 a 27/9 🏔️ 45

💰 Aulas a partir de US\$ 53 (duas horas em grupo) ou US\$ 103 (uma hora particular). Aluguel de equipamentos: US\$ 49 (diário). Ski pass: US\$ 84 (diário).

✈️ A **Pisa Trekking** (11/ 5052-4085, pisa.tur.br) tem pacote de cinco noites com hospedagem em Santiago e três dias de excursão para Valle Nevado, incluindo aéreo, equipamentos de esqui, ski pass, traslados, passeios e seguro viagem a partir de US\$ 2.180 por pessoa.

#### Portillo

skiportillo.com

Pequena e com clima de exclusiva, fica a 200 quilômetros de Santiago. Tem um hotel, dois lodges e, estreando em 2013, cinco chalés que antes eram restritos para aluguel durante toda a temporada.

🏠 22/6 a 5/10 🏔️ 34

💰 Aulas a partir de US\$ 42 (uma hora e meia, em grupo) ou US\$ 91 (uma hora particular). Aluguel de equipamentos: US\$ 39 (diário) ou US\$ 242 (semanal). Ski pass: US\$ 75 (diário). O pacote de sete noites com hospedagem, quatro refeições por dia e ski pass custa a partir de US\$ 1.050 por pessoa.

✈️ A **Ski Brasil** (11/ 2196-9399, skibrasil.com.br) tem pacote de 7 noites, incluindo hospedagem com pensão completa, aéreo, traslados, ski pass e assistência de viagem a partir de US\$ 4.453 por pessoa.

#### Chillán

nevadosdechillan.com | termaschillan.cl

A 450 quilômetros de Santiago, o grande diferencial são as águas termais, que abastecem piscinas e spas. Tem dois conjuntos hoteleiros, com diárias a partir de US\$ 214 por pessoa – há, inclusive, um hotel novinho em folha, o Alto Nevados.

🏠 14/6 a 15/10 🏔️ 32

💰 Aulas a partir de US\$ 110 (uma hora em grupo) ou US\$ 100 (uma hora particular). Aluguel de equipamento: US\$ 30 (diário). Ski pass: US\$ 78 (diário) ou US\$ 467 (semanal).

✈️ A **Interpoint** (11/ 3087-9400, interpoint.com.br) tem pacote de 7 noites, incluindo hospedagem com meia pensão, traslados, ski pass e equipamentos de esqui a partir de US\$ 1.295 (sem aéreo).

### ARGENTINA

#### Cerro Catedral, Bariloche

catedralaltapatagonia.com

Fica a 20 quilômetros de San Carlos de Bariloche, que concentra hotéis (como o Quillén Hotel & Spa, com diárias a partir de US\$ 130), bares, baladas e restaurantes. Para 2013, ampliou a área para iniciantes.

🏠 20/6 a 30/9 🏔️ 53

💰 Há 10 escolas de esqui em Cerro Catedral. Na Snow+ (escuelasnowmas.com), duas horas de aula em grupo saem a partir de AR\$ 220 ou AR\$ 800 individual. Ski pass: AR\$ 865 (2 dias) ou AR\$ 2.815 (semanal).

✈️ A **Agaxtur** (11/ 3067-0900, agaxtur.com.br) tem pacote de 6 noites, com hospedagem (4 noites em Bariloche e 2 em Buenos Aires), aéreo, equipamentos de esqui e passeios a partir de R\$ 4.080 por pessoa (sem ski pass).

#### Las Lenãs

laslenas.com

A 450 km de Mendoza, é bastante procurada por esquiadores experientes, mas também tem escola com 150 instrutores. Tem seis hotéis, 18 restaurantes, cassino e centro comercial.

🏠 20/6 a 15/10 🏔️ 30

💰 Aulas a partir de US\$ 255 (três horas em grupo por três dias). Aluguel de equipamentos: a partir de US\$ 35 (diário) ou US\$ 195 (semanal). Ski pass: US\$ 75 (diário) ou US\$ 395 (semanal).

✈️ A **Point da Neve** (51/ 2108-7100, neve.com.br) tem pacote de 7 noites, com hospedagem e ski pass a partir de US\$ 1.002 por pessoa. O voo fretado desde São Paulo custa a partir de US\$ 1.180.

#### Chapelco, San Martin de los Andes

cerrochapelco.com

É servida pelos hotéis de San Martin de los Andes, com diárias em torno de US\$ 150, como o Casona del Alto. Boa para famílias, oferece passeio de trenó com huskeys, caminhada com raquetes de neve e snowmobile.

🏠 20/6 a 30/9 🏔️ 25

💰 Aulas a partir de US\$ 250 (duas horas em grupo) ou US\$ 65 (uma hora particular). Aluguel de equipamentos: a partir de US\$ 34 (diário) ou US\$ 185 (semanal). Ski pass: US\$ 70 (diário) ou US\$ 435 (semanal).

✈️ A **Nascimento** (0800 774 1110, nacimiento.com.br) tem pacote de 7 noites, com hospedagem, aéreo, traslados e ski pass a partir de US\$ 2.531 por pessoa.

\* Preços válidos para adultos em alta temporada (julho). Aulas em grupos incluem de 4 a 6 pessoas. Aulas particulares podem ser para uma até três pessoas. Há descontos progressivos de acordo com o número de participantes e duração da aula. Crianças têm desconto em aulas, aluguel de equipamentos, diárias e ski pass. Consulte os respectivos sites para mais informações.