

Montar um Bivaque

Montar um bivaque é passar a noite de um modo prático e simples, pois exige pouco material e por vezes realiza-se de forma imprevista ou não. Os escaladores usam um ou outro bivaque para poderem gozar de alguma autonomia e moverem-se com rapidez, com pouco peso e ganharem altura para o dia seguinte. Um bivaque não planeado é uma surpresa pouco agradável; devido a acidente, lesão, mau tempo, estar perdido ou o percurso foi mais comprido do que o previsto durante a planificação da actividade.

Os escaladores que se preparam para um bivaque planeado, contam com os materiais essenciais para uma noite, se não cómoda, pelo menos tolerável e segura: um saco de bivaque, uma manta aluminizada, alguma comida especial, isolante para o chão (colchonete) e roupa suficiente. **Um montanheiro experiente leva sempre todo o material necessário para sobreviver:** por exemplo os “*Dez essenciais*” e geralmente mais algumas peças para previsão de um bivaque de emergência.

Prepara-te também tu, levando na tua mochila algum tipo de refúgio de emergência, como um saco de bivaque ou uma tenda tubular de plástico muito leve, ou mesmo um par de sacos grandes do lixo. Outra alternativa **para te refugiares do vento e da chuva é a tua mochila: Ao preparares um bivaque, mete os pés dentro da mochila vazia e tapa as pernas com um suplemento extensível. Põe o anorak ou o casaco impermeável para abrigares a parte superior do corpo.**

Um bivaque em cotas baixas, normalmente é cómodo se usares alguma roupa extra e te sentares em cima de uma colchonete, enquanto desfrutas de uma bebida quente. Mas a maioria dos bivaques são pouco confortáveis. **Para conservar o calor do corpo, descalça as botas húmidas e calça meias e roupa seca. Solta o arnês ou cinto, pois podem impedir a circulação. Isola-te do chão com a roupa quente que tenhas.** Junta-te aos outros companheiros de bivaque, para assim conservares o máximo calor possível.

Que quantidades de roupa e equipamento são necessárias levar, para assegurar a sobrevivência em caso de bivaque? A resposta depende de muitos factores, entre eles a experiência, a condição física e a atitude mental. Um montanheiro em boa forma física, que suba 45.000 metros acumulados ao longo do ano e tenha uma atitude positiva, pode suportar sem grande dificuldade algumas noites de emergência. O que todos nós devemos saber através da prática e da formação: **encontrar o ponto de equilíbrio entre levar muito ou pouco material, entre o excesso de peso ou a falta de material básico, entre a sobrevivência e o conforto na montanha.**

