

### Preparação de uma saída para uma actividade na natureza

**A escolha e localização do itinerário começam em casa!** Antes de saíres de casa, necessitas de saber não só o nome do teu destino, como também ter uma ideia clara de como chegares até lá. Actualmente, as informações necessárias estão ao alcance de qualquer um, que se disponha a procurar nos vários tipos de guias ou mapas ou mesmo falar com outros praticantes, que já tenham estado nesse destino planeado.

**Prepara-te para cada saída como se tu fosses o responsável pelo grupo.** Cada membro do grupo deve saber no mínimo orientar-se em ambiente de montanha, estar atento aos locais de passagem, onde se encontra e para onde se dirige todo o grupo. **A todo o momento deves saber responder às três questões: onde estou? Para onde vou? Por onde vou?** Em caso de emergência cada montanheiro deve estar em condições de regressar sozinho, pois assim poderá pedir auxílio para os restantes do grupo.

Actualmente os **guias de informação** impressos, proporcionam importantes dados básicos, como: a descrição do itinerário, os tempos que demoramos a percorre-lo, os desníveis, a distância e outros aspectos específicos do itinerário. Outras pessoas que já tenham feito o percurso são uma importante fonte de informação, pois podem ter novos dados acerca do mesmo, como: os pontos de referência significativos, perigos ou dificuldades concretas de identificação do itinerário. Existem muitos tipos de mapas que contêm informação muito útil: do Instituto Geográfico do Exército, mapas de editoras especializadas nesta área, de entidades privadas, mapas das estradas, atlas, fotos aéreas, planos esquemáticos, etc.

**Para saídas a locais não conhecidos é necessário uma preparação mais cuidada e detalhada,** como por exemplo explorar a área, observar o terreno de posições estratégicas ou analisar fotos aéreas. Se o itinerário foi obtido de um guia impresso ou de uma descrição proporcionada por outra pessoa, convém desenhá-la sobre um **mapa topográfico**, que levarás durante o percurso, sinalizando os cruzamentos de caminhos e outros pontos de interesse relevante.

(continua...)



Pode ser útil destacar o itinerário no mapa, através de um marcador amarelo que não oculte os dados presentes no mesmo. Junto com os mapas topográficos aconselha-se levar também outros mapas ou descrições do caminho, com notas e todo o tipo de dados adicionais actualizados. **Para determinar uma rota há que ter em conta uma série de factores:** a época do ano, as condições meteorológicas, as capacidades físicas e psicológicas dos elementos do grupo e o material técnico necessário disponível.

**Antes de pôr a mochila às costas há que ter uma imagem mental do percurso.** Uniremos a nossa experiência e as informações recolhidas em todas as fontes possíveis, para utilizar a nosso favor as características do terreno.

