

Aventure-se no topo da Pedra da Tartaruga

Edilene Ribeiro

Prepare-se para exigir do corpo tudo o que ele pode oferecer de esforço físico, mas prepare-se também para vislumbrar as belezas que a natureza proporciona. Ambos, certamente vão tirar seu fôlego. Esse lugar, que está distante pouco mais de 400 km da Capital, é a Pedra da Tartaruga, no Rio de Janeiro. Esse é um daqueles lugares que não podem ficar de fora da rota dos admiradores das belas paisagens e aventureiros de plantão. A vista que se tem de lá é espetacular e faz valer à pena todo o esforço da subida.

Para quem sai de São Paulo, a viagem leva aproximadamente cinco horas de estrada pela Rodovia Presidente Dutra sentido Rio de Janeiro. A Pedra da Tartaruga fica na Região de Barra de Guaratiba, na Zona Oeste, à distância de 50 quilômetros do Centro do Rio de Janeiro.

Mas as surpresas agradáveis começam ainda na parte de baixo. Isto porque, antes de chegar no alto da pedra é preciso passar por uma vila de características simples e rústicas. Lá os habitantes vivem da pesca e conservam a natureza em praias quase desertas. As ruas são estreitas e bem íngremes, com casas construídas ao pé do morro de Guaratiba, que dão um visual peculiar em contraste com a beleza do mar. De lá, é possível pegar o acesso à trilha, que leva aproximadamente uma hora até chegar ao destino.

Durante o caminho é possível entender o motivo que dá o nome à pedra, já que ela tem o formato bem parecido ao de uma tartaruga.

ga. A paisagem rende lindas fotos e faz qualquer um esquecer o estresse de uma vida agitada.

Mas essa não é a única oportunidade que o passeio oferece. O local é considerado perfeito para a prática do rappel. Equipes profissionais visitam a pedra com frequência para curtir o esporte e ainda levam aqueles que desejam se aventurar. “Fazer rappel neste lugar, com toda a natureza e a imensidão do mar em volta é uma oportunidade única e compensa todo o esforço para se chegar na pedra”, afirmou o coordenador da Equipe Limite Vertical, Fábio Senna.

Em relação ao nível do mar, a Pedra tem 100 metros de altura. No entanto, são “apenas” 45 metros de rappel até a trilha de volta. Essa aventura representou um momento inesquecível para a administradora de empresas Mariana de França Veraldo. “A sensação de superação é incrível. Um momento único e especial e a paisagem é divina, simplesmente o paraíso”, contou.

A atividade é indicada para todas as idades, Senna afirma que crianças a partir de sete anos já podem se aventurar. “Porém, é importante que o praticante esteja bem de saúde e com preparo adequado para encarar a trilha até o ponto do rappel”, ressaltou o coordenador. Outro ponto fundamental para quem deseja experimentar a sensação é escolher uma equipe que ofereça toda estrutura de segurança e experiência. “É importante buscar informações com amigos, pesquisar em sites na Internet e procurar saber se a empresa é séria e de confiança”, aconselhou Senna.



Pedra da Tartaruga proporciona um rappel de 45 metros e um visual privilegiado

Rappel traz benefícios físicos mas deve ser feito com segurança

Além das maravilhosas sensações pessoais que o esporte proporciona, o rappel traz benefícios físicos, favorecendo a resistência aeróbica e todos os músculos do corpo. “O praticante desenvolve força, elasticidade, equilíbrio, flexibilidade e coordenação motora. E ainda aprende a controlar o medo e dominar a situação”, afirmou Fábio Senna.

Obter informações sobre o procedimento de descida também é importante, tanto para avaliar a credibilidade e experiência da equipe como para se sentir confiante. Senna garante que o rappel é uma atividade simples e segura, desde que todos os procedimentos sejam feitos corretamente. “Deve-se proteger os locais onde existam “quinas vivas” que possam vir a partir a corda e o pra-

ticante deve utilizar equipamentos certificados como luvas e capacetes e seguir os procedimentos ministrados pela empresa que ele escolheu para a atividade”, orientou.

Para um rappel tranquilo, após o treinamento, o praticante deve descer preso a um instrutor capacitado e no final da corda é preciso que outro instrutor faça a sua segurança. “Caso aconteça uma situação de emergência co-

mo desmaio ou descida incorreta onde o praticante solta a corda, o instrutor que faz a segurança poderá controlar a descida”, contou Senna. (ER)

Serviço

A repórter Edilene Ribeiro praticou o rappel na Pedra da Tartaruga (RJ) com a equipe Limite Vertical. Mais informações podem ser obtidas no site www.limitevertical.com.br ou pelo fone 9129-1253.

Turismo&Diversão

EM UM CADERNO EXCLUSIVO DO JORNAL METRÔ NEWS

Diretora-Presidente: Andréa Santos Thomeu

Diretor-Geral: Orlando Reinas Jr.

Gerente de Marketing: Alberto Frazão Jr. - marketing@metronews.com.br

Gerência Comercial: Agnaldo Antonio, Robson de Moraes

Editor e Jornalista Responsável: Luís Alberto Caju - caju@metronews.com.br

Editor: Wilson Cardozo de Sá - wilsondesa@metronews.com.br

Sede, Redação e Publicidade: Rua Tapajós, 227 - Jardim Barbosa - Guarulhos - SP CEP: 07111-340
Fone: (11) 2087-7800

Melhor Hotel Termal de Caldas Novas

www.hoteltaiyo.com.br

0800 707 5555 OU (64) 3455 5555

PROMOÇÃO FÉRIAS DE JANEIRO

FIQUE 7 DIAS E PAGUE 6