

# Rapel atrai cada vez mais adeptos

**Esporte radical é uma opção para conciliar lazer e boa forma**

Paula Urbano

Descer uma cachoeira pendurada em uma corda parece loucura, mas é uma prática que tem atraído cada vez mais adeptos. Essa descida na vertical, o rapel é derivado do alpinismo e foi inventada na França em 1879 por Jean Charlet Straton e seus companheiros Prosper Payot e Frederic Folliguet. No Brasil, pelas características tropicais e grande riqueza fluvial, o esporte se propagou com facilidade. Mas, mesmo se não estiver ao alcance de uma bela cachoeira, os adeptos podem sair à procura de rapel urbano com descidas em pontes e prédios.

Porém, nada se compara à natureza e quem pode encontrar no interior de São Paulo alguns dos lugares mais privilegiados para a prática do rapel. Brotas é um desses lugares e abriga em suas "serras" várias nascentes e rios encachoeirados, que cortam vales e encostas, concentrando uma enormidade de atrativos turísticos, na maioria, hídricos como represas, ribeirão,



No meio da descida: aventura em uma das cachoeiras Monte Alto

cachoeiras, corredeiras e nascentes. Seu potencial natural aliado ao incremento de produtos e serviços turísticos confere à região um grande potencial para o ecoturismo e para o turismo rural. E hoje já é com certeza, ponto de referência para a prática de esportes de aventura, como o rafting, bóia-cross, canyoning, arborismo e outros.

Outra opção para quem é da região de Araraquara, é Monte Alto que oferece aos turistas 23 cachoeiras, das quais 12 são para a prática do esporte. As cachoeiras variam de 4 a 70 metros de queda e ficam no bairro rural Água Limpa, a quinze minutos do centro da cidade. O praticante de rapel, Adriano César Damiani conhece bem essas cachoeiras. "Rapel é uma coisa que inova tudo, corpo e mente", diz Adriano.

O equipamento necessário para a prática do rapel pesa cerca de um quilo, e são a cadeirinha (equipamento usado para apoiar o praticante), o mosquetão (equipamento que liga a cadeirinha com a corda) e o capacete. Essa prática pode ser feita com total segurança, já que os equipamentos utilizados para a des-

cida são muito resistentes e a corda suporta até três mil quilos.

Para o professor de rapel Guilherme Galassi, praticante do esporte há cinco anos, a sensação de medo se mistura com a liberação de adrenalina. "Nas primeiras vezes o medo é muito grande, então a gente quer chegar logo ao chão e não curte a paisagem. Mas, depois de três ou quatro descidas você sente-se mais calmo e seguro, então já pode parar no meio da cachoeira e sentir a água. Sensação como a primeira descida não existe, é maravilhoso", afirma Guilherme.

Existem dois tipos de cursos. O básico, onde as pessoas passam o dia descendo na cachoeira, custa cerca de trinta reais. O mais complexo, que geralmente é dado nos fins de semana, onde aprende-se os nomes dos nós, a executá-los e as formas de ancoragens e sai em torno de duzentos reais.

No verão as pessoas ficam mais preocupadas em manter a boa forma, com isso aumenta a procura por esportes. Nessa época, o rapel é uma das alternativas para quem quer aliar os benefícios do esporte com o lazer.

## André Bambu, carreira de vitórias e amizades

**Atleta fala do começo da carreira e da emoção de conquistar o ouro no Panamericano**

Roberto Schiavon

O dono da camisa 14 do Uniara Basquete, André Bambu, 24 anos, sabe que tudo o que conquistou na vida profissional se deve não somente ao trabalho dentro das quadras mas também ao suporte da família e dos companheiros. E não foram poucas as conquistas. Em dez anos praticando o esporte, Bambu conseguiu primeiro tornar-se ídolo na cidade, através das campanhas do Uniara nos campeonatos paulista e nacional, e depois garantir seu nome na história dos Jogos Panamericanos de Santo Domingo, conquistando a medalha de ouro com a seleção brasileira. "Meu pai me levou para fazer esporte quando eu tinha 14 anos e o basquete foi a única opção que encontramos, porque tinha que conciliar a atividade esportiva com o horário dos estudos", conta.

O jogador, que mede 2,05 m e pesa 100 quilos, revela que a alta estatura foi um dos fatores que o ajudaram a continuar no basquete, porque 14 anos já era considerada uma idade avançada para seguir na carreira profissional. O técnico do Uniara, Antonio José Paterniani, o Tonzé, também é apontado por André Bambu como um personagem muito importante na sua trajetória, já que foi ele quem observou o atleta ainda em Ribeirão Preto, onde os dois começaram a trabalhar juntos. "Grande parte de meu sucesso aconteceu devido à orientação do Tonzé, que me deu oportunidade e me mostrou o caminho. Eu fui inteligente em seguir esse caminho e procuro continuar nele, porque sei que assim coisas melhores virão no futuro", declara o jogador.

Para Bambu, o fato de ter chegado a treinar com a seleção brasileira em 1999, quando acabou não ficando no grupo, também o ajudou a obter sucesso neste ano. Ele acredita que chegou à sua segunda passagem na seleção com mais ex-

periência e segurança para não deixar escapar novamente a oportunidade. "Eu havia tido só o gostinho de estar na seleção, o que me fez voltar já sabendo melhor o que fazer lá dentro para ficar", complementa.

E o que se passa pela cabeça de um atleta quando sobe ao pódio para receber uma medalha de ouro representando o Brasil em uma das mais importantes competições do mundo? "São muitos filmes que

passam na nossa cabeça. Um deles é o das dificuldades no início da carreira, que mostram o poder que a gente tem para realizar as coisas. Deus me deu o principal, que é a vontade e a saúde; o resto vem naturalmente", diz Bambu.

O que o jogador espera é continuar trabalhando ainda mais para assegurar sua vaga na seleção brasileira, porque sabe que precisa estar sempre bem preparado para novas convocações. "Essa passagem

foi muito boa, mas acabou. Agora tenho que dar seqüência como se estivesse começando do zero, trabalhando forte e fazendo bons campeonatos. Tenho vantagem por jogar em uma equipe que está em evidência, lutando todos os anos pelas primeiras colocações", comenta.

Sempre dando um passo de cada vez, André Bambu, que cita o companheiro de time Pipoka como uma de suas grandes inspirações, vai caminhando seguro na

carreira, porque sabe em quem confiar e de onde vem o suporte para a luta diária dentro da quadra. "Não posso esquecer que chegar à seleção é difícil, mas permanecer no grupo é ainda mais complicado. Esta conquista não virá apenas do meu trabalho, porque acredito muito na sorte e nas pessoas que estão ao meu lado, como a minha família e como o Tonzé, que é um grande diferencial na minha carreira", conclui o jogador.

## Lazer só no final de semana

**Caminhadas e encontro com amigos divertem a maioria dos universitários**

Samanta Coelho

Os universitários têm tempo livre para o lazer só nos fins de semana. Durante os demais dias, enfrentam aulas, trabalhos, estudos. Mas, quando o sábado chega, cada um busca se divertir do jeito que gosta. As atividades a que se dedicam no final de semana variam de acordo com as preferências pessoais de cada um e a enquete realizada pelo jornal VITRAL, com alguns estudantes da Unip e da Uniara, mostra que poucos têm a leitura como lazer. A maioria prefere os esportes e caminhadas, além do lazer noturno nos famosos barzinhos ou no cinema.

Foram entrevistados 30 alunos de vários cursos e faixas etárias. Os dados obtidos com esta pequena enquete revelaram que apenas 10% dos universitários se dedicam à leitura em seus momentos de lazer. Juliana Previdelli, estudante

de Jornalismo, 19 anos, faz parte deste restrito grupo e comenta que a leitura é um tipo de lazer como qualquer outro, mas afirma que é uma questão de gosto particular. "A leitura é um tipo de lazer assim como andar de bicicleta, navegar na internet e ir ao cinema. Opções existem e o importante é cada um faça o que gosta, já que o principal objetivo é relaxar".

O lazer mais citado foi a caminhada que, segundo os universitários, é capaz de aliar o prazer a uma prática saudável. Cerca de 50% dos entrevistados, principalmente as mulheres, têm este hábito. A estudante de Gestão Empresarial em Recursos Humanos, 28 anos, Adriana Paulino acrescenta que todo tipo de esporte é uma excelente forma de lazer. A estudante de Publicidade e Propaganda, Richele Toledo, 19 anos, é outra adepta da caminhada como opção de divertimento nas horas livres e explica que "caminhar é muito bom, por isso sempre caminhei nas minhas horas livres da faculdade e do trabalho. Caminho inclusive du-

rante a semana, quando há tempo". O interesse pelos esportes foi tão salientado que a maioria dos estudantes disse que faltam competições esportivas em nível universitário. Isto, como eles comentam, seria uma forma de aproximá-los, ao mesmo tempo que serviria para "desestressar" depois de uma semana de afazeres na universidade.

No entanto, outras atividades como sair com os amigos, ir a barzinhos, boates, cinema e internet, foram citados por quase 80% dos entrevistados. Pescaria, aeromodelismo e passeios de carro, também fazem parte do quadro de atividades dos universitários, porém estas são preferências dos estudantes mais velhos e que compartilham sempre o lazer com a família.

Em relação ao tempo livre para o lazer, 93% dos universitários afirmam que só podem se dedicar a outras atividades, além do estudo e do trabalho, aos domingos. Eles explicam que vontade não falta, o que interfere é realmente a dificuldade em conciliar o trabalho durante o dia e a universidade à noite, ou mes-

mo ao estudo em tempo integral. "É somente nos fins de semana que tenho tempo livre. Desta forma, divido este tempo entre os trabalhos que os professores pedem, estudar para as provas, com o lazer. Procuro fazer isto da melhor forma possível, assim dá tempo para tudo sem me prejudicar. Gosto muito de sair à noite com meus amigos e procuro me organizar para não ter que abrir mão disto", explica Elaine Trevisan, 38 anos, que cursa Gestão em Recursos Humanos e é recepcionista em um consultório médico.

Driblando a falta de tempo e o cansaço, os universitários sempre encontram alguma coisa gostosa para fazer nos fins de semana. E é fundamental que consigam encontrar essas oportunidades de lazer e prazer. Afinal, nem só de estudos e trabalho vivem as pessoas. Bater papo com os amigos ou simplesmente dormir, são formas de recarregar as baterias.