

Dicas para Iniciantes

O objetivo desta página não é fazer do leitor um piloto de ponta e sim transmitir, principalmente aos novatos, algumas experiências que possam facilitar e tornar as trilhas mais seguras. Outro ponto que iremos enfatizar é o respeito à natureza e aos proprietários das terras por onde trilhamos.

O ponto mais importante para se fazer uma trilha com segurança é a utilização dos equipamentos de segurança. Na verdade, quando iniciamos no esporte o único pensamento é à moto. Quando o correto deveria ser os equipamentos que irão garantir nossa segurança em caso de algum acidente indesejado. Veja abaixo uma relação de alguns itens indispensáveis:

- Bota
- Joelheira
- Calça
- Cinta
- Camisa
- Cotoveleira
- [Luva](#)
- [Colete](#)
- [Capacete](#)
- Óculos
- [Mochila de Hidratação](#)

Depois de estarmos bem protegidos, passaremos para o segundo e tão esperado ponto, à **MOTO**, como já disse não é o mais importante, mas certamente é o mais desejado. Estamos vivendo hoje um período de domínio absoluto das motos 4 Tempos. Com o lançamento da **CRF 230** e da **TT-R 230**, o percentual de 4 tempos nas trilhas cresceu muito. Logicamente não podemos nos esquecer da pioneira **DT 180**, que sempre terá seu lugar reservado no coração de muitos trilheiros.

Independentemente do motor e do tipo de moto que iremos usar o mais importante é o estado de conservação que a moto se encontra, mantendo-a sempre devidamente revisada. Pois os obstáculos que transpomos nas trilhas levam as motos a um desgaste muito elevado, assim na maioria das vezes uma revisão bem feita evitará futuros danos, que quase sempre custam mais caro.

Agora que você já está bem protegido e com uma moto em condições de trilhar, vamos para o principal, Trilha!!!

- Jamais faça trilha sozinho, pois caso ocorra algum acidente ou sua moto quebre, terá dificuldades no socorro ou até mesmo para voltar.
- Procure andar atrás do mais técnico e observar a forma de pilotar (obs.: o mais técnico não é o que corre mais e sim aquele que transpõe os obstáculos com mais facilidade e segurança) assim poderá aprender com mais facilidade.
- Não se apavore achando que você não agüenta que é muito cansativo ou que não leva jeito. No início você irá se cansar mais que os outros, por dois motivos, em especial: O primeiro pelo fato de não estar acostumado a fazer este tipo de

exercício e o segundo por falta de técnicas e experiência, certamente irá fazer mais força (não desista).

- Às vezes, não conseguimos prestar atenção na pilotagem dos outros, por estarmos tensos e muito presos aos obstáculos. Quando isso acontecer e você perceber que está tendo dificuldades, pergunte a outro trilheiro, de preferência o mais experiente, o que ele faz na situação que está tendo dificuldade.
- Quando chegar a um obstáculo e não sentir segurança em passar, espere alguém passar, para que possa analisar melhor.
- É sempre muito importante beber água, a falta pode trazer diversos problemas ao organismo, no caso de esportes que exige muito esforço por períodos prolongados e expostos ao sol, torna-se mais importante ainda. A falta pode trazer tonturas, problemas na visão, mão estar entre outros. Você pode encontrar mais informações sobre hidratação no site www.rgnutri.com.br.
- Ainda sobre hidratação, um detalhe que vai fazer muita diferença independente do tipo de mochila que escolha é enchê-la de gelo quanto estiver saindo de casa e só completar com água quando estiver saindo para trilha. Outra dica importantíssima nunca coloque o recipiente da mochila no congelador, pois certamente ele irá rasgar quando for retirar-lo