



na trilha dos famosos

Livia Lemos,
apresentadora, Itacaré, BA

Eles apostam no
trekking —
as caminhadas
ao ar livre, em
meio a natureza —
para arejar a
cabeça e conhecer
lugares novos.
Veja os roteiros
desse time nota
10 e embarque
nesta viagem

por Christina Biltoveni
e Paula Marinho
fotos arquivo pessoal

LÍVIA LEMOS

Ela experimentou muitas modalidades no comando de programas esportivos na televisão, mas garante que a mais legal para manter o corpo em forma é o trekking. "Fazer uma hora ou até duas de trekking num ritmo acelerado equivale a uns quatro dias de academia", compara a niteroiense de 23 anos. "Não deixa de ser uma caminhada, a diferença é o cenário. Claro que os estímulos e cuidados são outros, mas o resultado é o mesmo, com a vantagem de ser mais prazeroso", diz. Livia recorda um trekking no Morro do Costão, na Praia de Itacoatiara (RJ), em que praticou surfe de pedra (quando você se apóia na rocha e escorrega para cair no mar). "Fiquei com as pernas e o bumbum doloridos. No dia seguinte, não consegui andar direito, mas foi melhor do que fazer uma série de 30 flexões." Ela é apaixonada por trilhas que tenham rios ou praias. "A maioria acaba em cachoeiras e, com o corpo cansado, não há nada melhor do que um mergulho."



Cynthia Howlett
apresentadora, Patagônia, Chile

CYNTHIA HOWLETT

Apresentadora de programas esportivos em canal por assinatura, essa carioca de 30 anos faz de tudo um pouco: surfa, joga bola, pratica natação e adora trilhas. "A vantagem da caminhada é que dá para começar dentro dos seus limites e evoluir aos poucos. Além disso, a trilha é um tempo só seu. Observando a paisagem, a gente faz uma viagem de autoconhecimento". Uma das experiências mais emocionantes aconteceu na Patagônia. "Sofri de hipotermia (ocorre quando a temperatura do corpo cai abaixo do normal), mas contei com o apoio do grupo. O esforço para concluir o passeio foi uma experiência intensa de superação", lembra. Cynthia também encarou um trekking no deserto do Atacama, norte do Chile, no quarto mês de gestação da Manoela (sua filha com o ator Eduardo Moscovis). "A beleza dessa parte do Chile é indescritível, com trilhas sinuosas. O melhor é que a gravidez não me impediu de viver as emoções que o trajeto inspirou em todo o grupo."



Guilherme Rocha
apresentador, Patagônia, Chile

GUILHERME ROCHA

Apesar de não ser alpinista, ele já escalou montanhas altíssimas, como o Aconcágua, nos Andes Argentinos, o Kilimanjaro, na Tanzânia, e o Mont Blanc, na Europa. "O trekking é um esporte sem contra-indicação. Cada um deve respeitar o seu ritmo, mas não há nada melhor do que caminhar e desvendar lugares novos", diz o carioca de 34 anos, apresentador do programa *Bandsports Adventure*, do canal por assinatura Bandsports. Entre as suas andanças, ressalta a Patagônia, entre o Chile e a Argentina, como um dos locais mais bonitos do mundo. "As torres de granito são cartão-postal, mas lindos mesmo são os lagos e rios que têm a cor da água variando de azul-claro a turquesa, passando por um verde quase esmeralda." No Brasil, indica as cachoeiras, grutas e morros da Chapada Diamantina (BA), com destaque para a Cachoeira da Fumaça e o Morro do Pai Inácio. Outro destaque: os Lençóis Maranhenses (MA), com lagoas cristalinas. Ele ainda cita o Parque Nacional do Itatiaia (RJ): "Jequitibás, quaresmeiras, cedros e samambaias são abundantes nas proximidades de riachos e cachoeiras".

Dani M
aprese



Dani Monteiro
apresentadora, Chapada Diamantina, BA

DANI MONTEIRO

O pai dessa gaúcha de 24 anos mergulha e surfa. Talvez por isso ela traga na alma o gosto pelos esportes radicais. À frente do quadro *Caminhos da Aventura*, no programa *Esporte Espetacular*, da Rede Globo, faz rapel, rafting, pára-quedismo, bungee jump, windsurfe e trekking. "Não há nada mais prazeroso do que caminhar com o som dos animais e o cheiro da natureza", declara. Dani aponta a Chapada Diamantina (BA) como a melhor pedida. "A paisagem é incrível. Os diferentes tons de verde da vegetação se misturam e as pedras sobrepostas formam penhascos deslumbrantes. Tive a sorte de pegar dias de sol e poucas nuvens e deu para aproveitar." Segundo ela, as trilhas mais legais são Ribeirão do Meio, Cachoeira do Sossego e Poço Encantado. Para quem está começando, faz um alerta: "É bom iniciar com roteiros leves para ir se acostumando. Depois, aumente o percurso e inclua obstáculos mais desafiadores... Impossível você não se apaixonar". **BF**