

**NEVE, LATIDOS E AVENTURA**  
**Uma jornada pelo Ártico em trenós**  
**puxados por cachorros**

# Go **Outside**

ROCKY  
MOUNTAIN

MELHOR DA VIDA OUTDOOR 

## **ESPECIAL** **VIAGENS**

**18 destinos** mundo afora para você planejar  
suas próximas viagens junto à **natureza**

**FAKE NEWS NA CORRIDA**  
Desmistificamos algumas  
receitas prontas do TikTok

**MERGULHO PROFUNDO**  
Como funciona a terapia  
da escuridão absoluta

**MOUNTAIN BIKE EXTREMO**  
Os bastidores de uma  
competição onde um salto  
pode mesmo ser mortal

**A CIÊNCIA DA FELICIDADE**  
Novas pesquisas indicam  
hábitos simples que podem  
deixar sua vida melhor

ED.182/R\$24,00



## As muitas faces de Jackson Hole

A pequena cidade norte-americana tem razões de sobra para sustentar a sua mítica fama entre aventureiros de todas as naturezas

Por Flavia Vitorino

**A HISTÓRIA SELVAGEM** do Velho Oeste que se entrelaça com a energia da natureza intocada: talvez essa seja a melhor forma de definir Jackson Hole, que fica a oeste do Estado de Wyoming, nos Estados Unidos, quase divisa com o Canadá. O estado que muitas vezes permanece na sombra de seus vizinhos mais badalados – Colorado e Montana – preserva sua autenticidade e intocada beleza selvagem justamente por essa relativa obscuridade.

Sim, o local é sinônimo de esqui de classe mundial e um paraíso para fãs de esportes de inverno porque possui a maior elevação vertical contínua de qualquer área de esqui nos Estados Unidos, subindo a 1.260 metros do fundo do vale até o topo da Rendezvous Mountain. Mas digamos que a mágica também acontece no verão e na meia temporada. Isso porque Jackson Hole se localiza geograficamente em um grande vale situado entre as Montanhas Teton e a vasta extensão da Cordilheira Rochosa, composto pela cidade de Jackson e pelas pequenas comunidades de Wilson, Teton Village, Moran Junction, Moose e Kelly. Aliás, uma curiosidade: em 1800, o termo “buraco” (*hole*, em inglês) era usado para identificar um vale.

A cidade de Jackson é bem compacta e pouco povoada, mas tem uma cena animada no centro da cidade e mais perto da base em Teton Village, que transpira energia cowboy. O principal atrativo, entretanto, são vastas extensões do território protegido que concentra uma riqueza extraordinária de biodiversidade e oportu-

nidades para atividades ao ar livre e em conexão com a natureza: é ali onde estão os parques Grand Teton e Yellowstone, com suas áreas acessíveis por completo somente nesse período do ano, distante do inverno rigoroso da temporada de esqui.

O aeroporto mais próximo é o Aeroporto de Jackson Hole (JAC), que recebe voos diretos de várias cidades dos Estados Unidos, incluindo Atlanta, Chicago, Dallas, Denver, Los Angeles, Salt Lake City e outras. Depois de chegar ao aeroporto, dá para alugar um carro, pegar um táxi ou usar um serviço de transfer para chegar a Jackson Hole. A aterrissagem proporciona uma vista panorâmica das montanhas, como se fossemos engolidos pela imponente cadeia montanhosa de Teton, a sensação de que invadimos um território escondido.

**O principal atrativo são as vastas extensões do território protegido que concentra uma riqueza extraordinária de biodiversidade e oportunidades para atividades ao ar livre.**

### TREKKING E SAFÁRI NO PARQUE NACIONAL GRAND TETON

Poucas paisagens no mundo têm as vistas incríveis do Parque Nacional de Grand Teton, que abrange uma área de aproximadamente 1.255 km<sup>2</sup> e muita, muita história. São picos irregulares, lagos alpinos de águas cristalinas e florestas vívidas, tudo misturado em uma paisagem belíssima, quase inacreditável. E como se não bastasse, uma fauna diversificada incluindo muitos ursos, alces, águias, cervos e bisões. Vale muito, aliás, fazer um safári para explorar especificamente a fauna do parque. Os guardas de lá conhecem locais perfeitos para avistar famílias de ursos e toda a fauna local, com tempo

de sobra para conhecer outros trechos caminhando também. O grande barato mesmo é explorar a pé. Vivenciar as belezas de perto, com o mapa na mão, os mais de 400 km de trilhas para escolher, desde percursos mais curtos até expedições gigantes, que permitem viver o local verdadeiramente. Entre as caminhadas mais legais está a do Delta Lake, um belo lago alpino esverdeado que vem do lodo glacial alimentado pela Geleira Teton. Ela tem 6,1 km só de ida e demora cerca de cinco horas no total com algumas subidas íngremes e elementos surpresa que podem aparecer no local. Aliás, o que não faltam nos parques são placas indicando Wild Life (vida selvagem, em inglês) por todo lugar. Por esse motivo, é quase obrigatório carregar consigo spray de pimenta, vendido nos diversos centros de informações espalhados pelas portarias do parque, cinco no total.

### MOUNTAIN BIKE NO PARQUE NACIONAL YELLOWSTONE

São mais de 1.800 km de trilhas abertas e mapeadas, incluindo algumas que estão ativas há centenas de anos. Imaginem a vasta opção dentro de um cenário designado como Reserva da Biosfera e Patrimônio Mundial da Unesco. A área total do parque surpreende: 2.219.789 acres e 9.000 km<sup>2</sup> de extensão, na interseção de Idaho, Montana e Wyoming, com a maior parte de sua área em Wyoming. Além de toda fachada imponente, Yellowstone é um verdadeiro laboratório geológico a céu aberto. É um dos poucos lugares na Terra onde se pode caminhar por entranhas vulcânicas expostas, evidenciando uma paisagem em constante transformação.

A melhor maneira de explorar o parque é deixar o carro nas garagens do próprio Parque Nacional (existem várias espalhadas) e levar a mountain bike para rodar, mas não é em todo lugar e estrada que se pode circular. Caso prefira não levar sua bike, existem alugueis disponíveis no centro de informações do Old Faithful Park Lodges.

Flavia Vitorino, no Parque Nacional de Grand Teton, em Jackson Hole



Visual das montanhas em Gran Teton Park. Na página ao lado: Via Ferrata, em Jackson Hole Mountain Resort; os mirantes do Grand Canyon no Parque Nacional de Yellowstone; observação de vida selvagem, em tours guiados como o Jackson Hole Wildlife Safaris



São US\$ 10/hora e a disponibilidade é limitada, então é bom chegar cedo para isso.

A Bunsen Peak Loop Bike Trail é uma das mais legais. Tem cerca de 16 km de extensão e algumas subidas e descidas íngremes, sendo a maior parte delas de trilha e de terra. Pelo caminho, gêiseres e cachoeiras. As recomendações de segurança para quem está de mountain bike no parque são de sempre seguir em trilhas designadas (onde bicicletas são permitidas) e nunca andar sozinho. E de novo: carregue spray para ursos e tenha-o acessível em um bolso externo ou no cinto.

**ESCALADA**

A escalada por ali reina no verão tanto quanto o esqui no inverno. A começar pelas 15 rotas exclusivas da Via Ferrata no Jackson Hole Mountain Resort. O legal da Via Ferrata é que ela permite a subida com um guia experiente para quem quer iniciar na escalada, com pon-

tes e paredes bem acima do fundo do vale. É uma ótima opção para famílias.

Para quem já é pró mas procura subidas suaves, o Rodeo Wall perto de Hoback Junction, um centro comercial a 24 km de Jackson, é provavelmente

**A escalada reina no verão tanto quanto o esqui no inverno.**

**A começar pelas 15 rotas exclusivas da Via Ferrata no Jackson Hole Mountain Resort.**

a melhor aposta. Se a pegada for mais desafiadora, dentro do Parque Grand Teton existe a subida da parede norte do Cascade Canyon, onde os primeiros quatro comprimentos de corda são relativamente fáceis e um excelente aqueci-

mento para os dois últimos trechos finais, com rapéis de 60 metros que levam de volta à base da subida.

**RAFTING NO SNAKE RIVER**

O rio Snake possui um longo curso de água que nasce em Yellowstone e percorre mais de 1.600 km através de Wyoming, Idaho, Oregon e Washington para se tornar o maior afluente do rio Columbia. Navegar pelas suas águas é uma viagem com um ponto de vista bem diferente do que se vê de fora. Ali, a seção de rafting mais popular do rio vai do Parque Nacional Grand Teton até Jackson Hole, a área ao redor de Jackson, Wyoming.

Existem também expedições maiores, de dois, quatro ou até sete dias de duração, com corredeiras de até nível IV. É a melhor maneira de apreciar a beleza da região num ambiente tranquilo e desobstruído por estradas, edifícios ou quaisquer outras estruturas feitas ali pelo homem. ©

