



**CENTRO EXCURSIONISTA RIO DE JANEIRO**

Fundado em 20 de janeiro de 1939

Reconhecido de utilidade pública estadual pela lei 640  
de 17/11/64 (D.O.01/12/64)

SEDE PRÓPRIA: Av. Rio Branco, 277 / 805 - Edifício São Borja  
20047-900 Rio de Janeiro (RJ) BRASIL

**TELEFONE:** 0XX21-2220.3548

**PÁGINA NA INTERNET:** <http://www.cerj.org.br>

**EMAIL:** [cerj@cerj.org.br](mailto:cerj@cerj.org.br)

**REUNIÕES SOCIAIS:** quintas-feiras a partir das 20:00 horas

ANO 65 - NÚMERO 586 - DEZEMBRO de 2004

**CERJ**  
*Boletim*

IMPRESSO

## Reflorestamento

A galera do CERJ trabalhando no  
reflorestamento do Pão-de-Açúcar



**Serra do Cipó**

Fotos cedidas por Puppim e Júlio



EXPEDIENTE 2004

**Presidente:**

Waldecy Mathias Lucena

**Vice-Presidente**

Carlos Alberto Carrozzino

**Secretário**

José de Oliveira Barros

**Tesoureiro**

1 - Manuela Dantas

2 - Vanina Zini Antunes

**Diretor Técnico**

Júlio César Paes de Mello

**Supervisor Técnico**

Fernando Fajard

**Diretora Social**

Miriam Gerber

**Auxiliar Dr. Social**

Salomyth Smith

**Diretor de Ecologia**

Domingos Sávio

**Diretor de Divulgação**

Guido Ferraz

**CONSELHO DELIBERATIVO**

**Presidente**

Luiz Antonio Puppim

**ASSEMBLÉIA GERAL**

**Presidente**

Jose Carlos Muniz Moreira

**CONSELHO FISCAL**

**MEMBROS EFETIVOS**

Silvia Noronha

Ronaldo Paes

Nino Bott de Aquino

Boletim Informativo do CERJ:

Tiragem: 250 exemplares.

Os artigos assinados não representam necessariamente a posição da entidade. É permitida a reprodução dos artigos desde que mencionada a fonte



E dois mil e quatro já está indo embora! Lembro-me como se fosse ontem, em janeiro, voltando do CERJ e dando carona para a Jana, uma certa hora ela comenta: “ - Nossa! Lá se foi o mês de janeiro embora!”. Ano de poucas idas a Serra, e muitas escaladas urbanas – culpa da chuva, que nos castigou o ano todo. Mês de julho por exemplo, choveram todos os finais de semana. Os projetos na Serra dos Órgãos e Itatiaia, adiados, fazendo o gosto da conquista mais saboroso. Só mesmo quem adorou essa chuva toda foi o Sávio e a Cissa. O reflorestamento agradece!

Esse ano tivemos apenas um CBM. Como em todos, alguns alunos ficaram outros não. Dos que ficaram, algumas promessas. Assim é a perpetuação do CERJ. A ETGE, prossegue, devagar mas prossegue. Já temos alunos para a próxima, principalmente a mulherada do CERJ que estão mandando ver! E, como diria o Muniz, é muito melhor na parede olhar para cima e vê-las do que um bando de marmanjos.

Nossa biblioteca saiu. Para receber o acervo do Valdo, construímos uma nova. Maurício Motta quando viu a marcenaria pensou que fosse a biblioteca do Valdo que tinha sido desmontada e levada para o CERJ. Coincidência? Nada, foi o Valdo lá de cima cuidando dos seus livros. Para 2005, outras obras sairão, é só o nosso caixa respirar melhor.

Nós da diretoria desejamos a todos um 2005 de muita saúde e de muitas montanhas, e que o CERJ continue (ou quem sabe melhora ainda mais) com este astral todo.

*Waldecy Mathias Lucena*

Presidente CERJ



## Nº 7 - ORIENTAÇÃO

As Técnicas de Orientação são de vital importância para praticantes de atividades ao ar livre. O mais importante é saber onde se está, para onde pretende ir e quais são as direções (Norte, Sul etc) a partir deste ponto. É claro, que fazer isso utilizando-se das ferramentas que se tem disponível no momento. A seguir serão descritas algumas técnicas utilizadas para orientação.



Antes, vale a pena lembrarmos dos pontos cardeais (Norte, Sul, Leste e Oeste) e dos colaterais (Nordeste, Sudoeste, Sudeste e Nordeste). Estes pontos formam uma figura muito importante na orientação, a Rosa dos Ventos.

### Orientação através do Sol

O sol é um elemento de fácil orientação, é claro que não é dos mais precisos, mas pode nos dar uma noção das principais direções. É só lembrar que o Sol nasce no Leste e se põe no Oeste. Uma técnica para orientar-se pelo sol é apontar o braço direito para onde o Sol nasce (Leste), o braço esquerdo para onde o Sol se põe (Oeste), na sua frente está o Norte e nas suas costas está o Sul.

### Orientação através das Estrelas

A orientação através de estrelas é diferente para os hemisférios Norte e Sul. A diferença é que no Hemisfério Norte, teremos como referência à estrela Polar que está na posição Norte logo acima do horizonte. Já no Hemisfério Sul, que é o que mais nos interessa, nos orientamos através do Cruzeiro do Sul. Basta traçar uma linha imaginária através da haste principal do Cruzeiro do Sul, alongando esta linha cerca de quatro vezes e meia o seu tamanho, a direção Sul estará na linha do horizonte, logo abaixo deste ponto. A partir daí, imagine a rosa dos ventos, como na orientação pelo Sol e se oriente da mesma maneira.



### Orientação através dos Elementos naturais

Nós, seres humanos, às vezes, não temos um bom senso de orientação, no entanto, a maioria dos animais já nascem com esta aptidão. Como temos muito que aprender com a natureza, podemos utilizar a sua sabedoria de orientação, quando não tivermos nenhum outro recurso. O limo só se prolifera no lado Sul das árvores (no hemisfério Sul), pois necessitam de local úmido, fresco e sem incidência dos raios do Sol, e como estes raios nunca incidem sobre o lado Sul de uma superfície vertical (no hemisfério Sul), o limo sempre estará voltado para o lado Sul. Os animais sabem de que lado acontece a maioria das chuvas numa região. No nosso caso, as chuvas quase sempre vêm de **Sudoeste**, por isso os animais como, João de Barro, as formigas, as abelhas entre outro, constroem a abertura de suas casas na direção contrária das chuvas, neste caso, voltadas para a direção **Nordeste**. Exemplo este, que podemos seguir na montagem das nossas barracas, num acampamento.

*Elias Ribeiro de Arruda Junior*



## RECUPERAÇÃO AMBIENTAL NO PÃO DE AÇÚCAR

Considero que em 2004 o Cerj deu um passo definitivo no comprometimento com a recuperação ambiental, com a adoção da área na base da Chaminé Stop, Terão sido, até o final do ano, cinco mutirões, cada vez com mais adesões, o que mostra que o cerjense está cada vez mais consciente da necessidade de se envolver com atividades que contribuam para a melhoria das condições do meio ambiente. O montanhista tem grande responsabilidade nessa questão e deve se transformar em elemento multiplicador desse compromisso com a preservação da natureza.



Foi emocionante ver, no último mutirão, cerca de 23 cerjenses (e até não cerjenses) montanha acima, carregando cada um vinte, às vezes trinta mudas. As pessoas deixaram de escalar para estar ali trabalhando, participando. Até veteranos, como a Cida e Miriam Jourdan, que penaram com o calor e o peso, mas não desistiram. Levamos cerca de 320 mudas para a base da Stop e nesse mesmo dia (06/11/04), já plantamos 40 mudas. Digno de nota também o esforço da Cissa, que mesmo

passando mal fez o transporte das mudas na sexta-feira, junto com o Gerardo e o Saulo.

O trabalho já está bem adiantado e como tem chovido bastante, em pouco tempo já teremos uma mudança naquele panorama. É fundamental, no entanto, a sua participação nesses mutirões, pois a continuidade do trabalho é que vai assegurar o sucesso da nossa missão. Nas duas áreas em que eu e a Cissa trabalhamos (Costão e Grotão), na face leste do Pão de Açúcar, já temos uma pequena matinha em pleno desenvolvimento. É uma grande alegria observar essa mudança, com mais pássaros, lagartos, etc e o verde predominando novamente em toda aquela encosta. É o resultado de dois anos e meio de trabalho com muita dedicação.

Agradeço a todos que participaram dos mutirões, dedicando parte do seu tempo e lazer em prol da recuperação ambiental no Pão de Açúcar.

*Sávio*

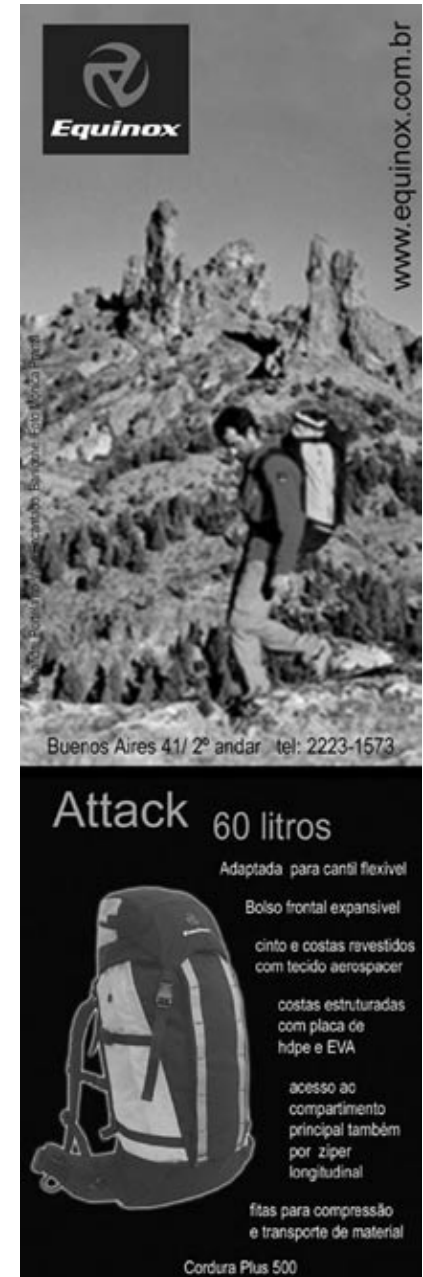


## FRADE DE MACAÉ

Excursão guiada pela Miriam Bamos, que contou com Gerardo, Anibal Scaretta, Constantino, Alfredo Netto, Rogério Thess e também o André Ilha e a Kate. Após várias tentativas adiadas por causa da chuva, finalmente conseguiram fazer o cume.

Madrugada de sábado para domingo. Escaladores dormem como bebês, acantonados numa casa abandonada próxima ao Frade de Macaé. Repentinamente, uma correria desvairada e enlouquecida acompanhada de expressões aterrorizadas interrompem a noite. O que houve? Todos se perguntam. Aos poucos a situação vai se esclarecendo. Não, não era um ladrão fugindo com o produto do roubo. Nem tampouco um galope de algum cavalo invasor, já que por ali havia tantos. Ocorreu que o grande Const esqueceu que durante o maravilhoso jantar conheceu um sapo e após conversarem bastante, convidou-o para pernoitar em seu saco de dormir, já que havia espaço suficiente para os dois e o sapo estava com frio. Lá pelas tantas e após vários sonhos nosso amigo Const, ao sentir aquela coisa gelada e enrugada roçando em suas pernas foi acometido por um estado de pânico total, o qual levou-o a uma desabalada carreira pelo interior do nosso "hotel". 10 minutos se passam. Nosso amigo retorna ao local e após argumentar com o sapo que a relação havia chegado ao fim, que não dava mais, que se sentia sufocado, levando o pobre anfíbio a sair chorando e se sentindo usado... entra em seu saco de dormir e volta a dormir, fazendo a paz voltar ao Sofitel Frade Hotel..."

*Rogério Thess*



**Equinox**

Buenos Aires 41/ 2º andar tel: 2223-1573

**Attack 60 litros**

Adaptada para canil flexível

Bolso frontal expansível

cinto e costas revestidos com tecido aerospacer

costas estruturadas com placa de hdpe e EVA

acesso ao compartimento principal também por zíper longitudinal

fitas para compressão e transporte de material

Cordura Plus 500

www.equinox.com.br

## A ETGE tem aula com Sergio Poyares em Salinas

No final de semana dos dias 20 e 21 de novembro, a ETGE do CERJ esteve reunida no Sítio das Pedras Soltas, em Salinas, para as aulas teórica e prática de Escalada em Grandes Paredes. Ministrada pelo escalador e guia Sergio Poyares, o evento reuniu todos os alunos da ETGE e mais os membros da comissão responsável por sua condução.

A parte teórica aconteceu na sala do abrigo recentemente montado pelo Poyares no seu sítio em Salinas. Já a parte prática aconteceu no Blocão, que é um grande bloco de rocha localizada ao lado do abrigo, e já devidamente preparado pelo instrutor para eventos desta natureza. Nos dois dias em que foi dividido o evento, foram passadas técnicas e conhecimentos necessários quando se pretende escalar vias localizadas em paredes de longa extensão, como é comum encontrar na belíssima região dos 3 Picos de Friburgo. Foram abordados aspectos como: importância de se acumular a maior quantidade de informação possível sobre a via em grande parede a escalar, material, mantimentos e vestimentas a levar, a importância do entrosamento e da comunicação entre os escaladores, ética, estilos de guiada, uso de equipamentos e ascensão com auto-segurança.

O esquema das aulas era dividido da seguinte forma: primeiro se cobria os aspectos teóricos na sala do Abrigo. Depois todos se dirigiam



ao Blocão para exercitar os conceitos adquiridos. Vale aqui destacar e honrar a qualidade da aula dada pelo Poyares, que tem o dom de passar de maneira clara e objetiva os aspectos complexos e extensos da logística para se escalar uma grande parede. E à qualidade da aula acrescenta-se a vasta experiência de quem já escalou em muitos lugares do mundo. O resultado foi que todos, alunos, comissão e acompanhantes, foram brindados com um evento de altíssimo nível técnico, apresentado com uma didática impecável. Outro aspecto a enaltecer é a beleza e qualidade do abrigo construído pelo Poyares e pela Patrícia, sua esposa. Com



capacidade para hospedar 10 pessoas, o abrigo, recém-inaugurado, está muito bem equipado e é muito confortável. Fica perto de um riozinho muito convidativo a um banho (que só não rolou porque estava muito frio e sempre ameaçando chuva), num local muito tranquilo com uma bela vista. A Patrícia, como responsável pelas refeições servidas lá, está de parabéns pela qualidade da comida. Não é necessário dizer que todos comemos muito bem e bem além da conta, porque tudo estava muito bem feito e gostoso.

## Dezembro

- 1 DÉBORA COELHO LUCAS**
- 11 LUANA KAROLINE L. DOS SANTOS**
- 11 ELIAS RIBEIRO DE ARRUDA JUNIOR**
- 14 KATIA NORONHA**
- 16 SILVIA NORONHA DOS SANTOS**
- 18 NELSON ALMEIDA MACEDO**
- 19 MARILEA FERREIRA MELO**
- 19 PAULO MAURICIO PEREIRA DOS SANTOS BALLADO**
- 22 CHRISTIANNE RAMOS MARTINS BARBOSA**
- 28 GIOVANNI BRUNO FILHO**
- 30 ANDRÉ LUIS LEVY**



Data	Atividade	Tipo	Responsável
16 de dezembro	Festa de Fim de Ano (Sede do CERJ)	Social	Departamento Social
18 de dezembro	Escaladas e Caminhadas Diversas (PNT)	Diversos	Departamento Técnico
18 de dezembro	Churrasco de Fim de Ano (Bom Retiro - PNT)	Social	Departamento Social



#### CNM

No dia 20 de novembro, foi fundado o Clube Niteroiense de Montanhismo, CNM. A Assembléia de inauguração foi presidida pelo Bernardo (Pres. FEMERJ). Segue a relação dos diretores: Presidente, Gustavo Muniz, Vice, Alan Marra e Diretor Técnico, Jerônimo Quintes. A sede provisória está no seguinte endereço: Rua da Amizade, 56 – Itacoatiara – Niterói. Ao novo clube e seus associados, a nossa maior estima e muito sucesso!

#### Festa de Final de Ano

Dia 16 próximo será a nossa festa de fim de ano, na sede social do CERJ. Tragam os comes e bebes!

#### Sobral Pinto

Durante os meses de dezembro e janeiro o nosso sócio-fotógrafo “Sobral Pinto” escolheu o tema “Olhos do Imperador” no conjunto da Pedra da Gávea. Essa escalada é bem impressionante, pois a mesma é feita toda em 90 graus. É uma escalada “diferente” das outras, pois é quase toda na horizontal.

#### PNSO

No dia 30 de novembro último, o Parque Nacional da Serra dos Órgãos completou 65 anos de sua criação. Haverá no dia 03 de dezembro uma comemoração, entre os muitos homenageados o nosso “Sobral”.

#### Mais PNSO

Falando em PNSO, foi muito produtiva a reunião do Wal e do Bernardo com o novo diretor do Parque, Ernesto Viveiros de Castro. Muita coisa boa vem por aí.

#### Everaldo

Everaldo já está em casa se recuperando de uma cirurgia. Sem medo de errar, o Everaldo é um dos responsáveis por essa ótima fase do CERJ. Estamos com muitas saudades e torcendo pela sua recuperação. Tudo de bom!!!!

Nesta atividade estiveram os alunos da ETGE (Julio, JP, Miriam, Taino e Rodrigo), Arthur, Zé, Carrozzino e eu, que escrevo este relato. Tivemos as companhias de Natasha, Gerardo, MarTaina e Sandra, namorada do Rodrigo. Também estavam por lá o Waldecy e o Sr. Elias Bodão. Mais uma vez parabênz o casal Poyares pela simpatia com que fomos recebidos.

*Puppin*



E no evento técnico da ETGE em Salinas pudemos comprovar a grande fase pela qual passa nosso diretor técnico Julio, que, na foto acima, nos mostra a difícil arte de se manter em minúsculas agarras usando a língua para ajudar no equilíbrio. Já nosso emérito colega Sr. Elias, cavalheiro refinadíssimo de finíssimo trato, se entrega à degustação de doce de leite com o charme e o estilo que o consagraram. Um luxo!

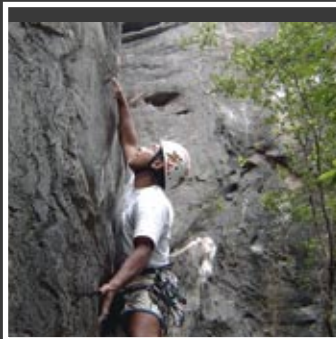


Fotos cedidas por Puppin

## SERRA DO CIPÓ

Estava na maior "fissura" para conhecer a Serra do Cipó. Aproveitando minhas férias "forçadas" em novembro, decidi que iria conhecer esse santuário na semana de 22/11/2004 a 26/11/2004. Na semana anterior, procurei por algum "unibundo" para me acompanhar nessa jornada, mas infelizmente os "unibundos" não estavam podendo fazer uma "unibundagem" total de uma semana. No domingo à noite (21/11/2004) acabei de arrumar minhas "tralhas" e na segunda às 11:30 h, parti em direção ao "Cipó".

A viagem é bem extensa, são 7 horas e 30 minutos de viagem, se você acertar é claro. Já tinha me informado com um amigo sobre o caminho e ele já me andiantou que o "cruX" era o tal do anel rodoviário de Belo Horizonte (muito mal sinalizado). A estrada até o tal "anel" é tranquila, é só seguir reto, salvo, os 3 caros pedágios que eu tive que pagar (R\$ 6,00 cada, total da viagem só de pedágio R\$ 36,00), e foi no "cruX" mesmo que "caí", peguei o caminho para Brasília, o certo seria para Vitória. Quando me dei conta já tinha rodado bastante



, 38 Km, peguei o retorno e na altura de Contagem fui "saudado" com um enorme engarrafamento, muito motivado pelas "maravilhosas" cancelas eletrônicas que parece que dão "cria" lá em Minas. Nessa altura já tinha acumulado um atraso de mais ou menos 1 hora e meia, liguei para o Gustavo (Carrozzino), para confirmar as informações obtidas num posto de gasolina, e o "santo" Gustavo me passou o caminho das pedras com precisão, depois de voltar ao anel rodoviário e pegar o caminho certo, sentido Vitória, peguei outro engarrafamento (animal), motivado novamente pelas "maquininhas maravilhosas" caça níqueis eletrônicas controladoras de velocidade. Após 9 horas e 40 minutos de viagem consegui chegar na Serra do Cipó, mais precisamente num lugarejo chamado Cardeal Moita, onde fiquei hospedado numa pousada (Aconchego da Serra) que já tinha feito a reserva, após um banho para recompor as energias, tratei de montar a bike (levar a bike foi uma dica maneira do JP) que levei dentro do carro com a frente desmontada. Às 8:00 h parti para a sede do Parque Nacional da Serra do Cipó para fazer uma pedalada muito bonita até o Canyon das Bandeirinhas (12 Km de ida), para entrar no parque paga-se uma taxa de visitação bem

barata, R\$ 3,00. Na entrada você recebe um "folder" contendo um mapinha com as indicações da trilha, esta é óbvia com alguma sinalização, e com vários trechos de areia fofa de leito de rio, mas nada que atrapalhe uma boa pedalada. Alguns riachos tem que ser transpostos, bem pequenos, facilmente pela bike, o trecho do Ribeirão dos Mascates é um pouco mais largo, então tive que carregar a bike andando por dentro d' água (água um pouco acima do joelho), na outra margem do rio havia um grupo de +- 20 abelhas, então resolvi dar a volta por um outro trecho da trilha. Colocada a bike na trilha, pedalei de



novo até o final, onde se chega na entrada de um bellissimo Canyon, embora eu estivesse sozinho, não havendo nenhuma alma viva no parque, para não perder o costume, preendi a bicicleta numa árvore e fui caminhando para dentro do Canyon. Fui caminhando pelos grandes blocos de pedra existente no leito do rio até onde foi possível, a partir daí, ou você subia para parte alta do Canyon por uma trilha, ou continuava por baixo fazendo umas escaladinhas

horizontais (2º), decidi continuar por baixo e fui adentrando no Canyon, em determinado momento as horizontais foram ficando mais sinistras e eu decidi voltar, pois eu estava sozinho e poderia tomar uma queda. Na ida tinha levado 1 hora e 40 minutos para chegar no Canyon, pois fui parando e fotografando, na volta dei apenas 3 paradas para fotos e consegui fazer em exatamente 1 hora.

Na quarta-feira, como já havia combinado, o Gustavo veio de BH com um amigo dele, Daniel Fernandes "Salim", para escalar no setor 1 e 3. Começamos pelo setor 1, lá no Cipó a rocha é calcário marmorizado, que é muito diferente da textura de rocha que estamos acostumados aqui no Rio. Comecei guiando o Gustavo na via "Liseba", aderência "escorreguência" muito "escorreguenta", em seguida fomos para a via "Aracnofobia", já no estilo agarras e ligeiramente negativa, onde guiei duas vezes. Como o horário do Gustavo estava apertado (ele tinha que dar uma palestra às 18:00 em BH, então tinha que sair no máximo às 15:30 h). No setor 3, fomos para via Melzinho na Chupeta onde cada um de nós guiou uma vez, em seguida fomos para via "Ninhos", uma via bem interessante com agarras e posicionamentos maravilhosos. Em seguida fomos para a via "Lamúrias de um Viciado", onde comecei guiando mas tive que desistir, pois é uma via bastante exigente, bem negativa, onde o braço precisa estar 100 % descansado. Com isso, a hora já estava no limite e decidimos voltar até a pousada para o Gustavo pegar seu carro e partir com o "Salim" para BH, 15 minutos depois deles terem partido, o Gustavo voltou para a pousada informando que a sua palestra era na quinta-feira e não na quarta-feira, com isso, fomos para um lugar conhecido como "prainha", tomar aquele merecido banho de rio e depois saborear uma gostosa comidinha num restaurante próximo, conhecido do "Salim", após esse maravilhoso dia, Gustavo e "Salim", partiram finalmente para BH.



Tinha entrado em contato com outro amigo de BH na terça-feira, o Rodrigo Marcos, que já tinha escalado comigo aqui no Rio, inclusive participou da minha conquista "Diedro Achado por Acaso", para tentar escalar na quinta-feira, mas para ele era impossível. Como já tinha pego algumas informações com o "Salim" sobre a trilha dos escravos, decidi que ia na quinta-feira fazer essa caminhadinha na parte da manhã, mas quando acordei, bateu aquela preguiça de fazer a caminhada, olhei para os "equipos" em cima da cama e comecei a arrumar tudo e aí entrei na "pilha" de ir embora, então às 10:30 h, depois de colocar as tralhas todas dentro do carro, meti o pé (carro) na estrada e cheguei no Rio às 18:00 h.



No mais, já estou "amarradão" para abrir uma prancheta para o Cipó, o lugar é longe, mas vale quanto pesa.

*Julio César P. Mello*