



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

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

ANO 67 - NÚMERO 608 - OUTUBRO de 2006

CERJ
Boletim

IMPRESSO

LAGARTÃO

*Na foto, Daniel Schulz na P4
(depois da 'sobrancelha') dando
segurança para o Julio após
a horizontal (Foto cedida por
Antonio Eduardo Loureiro)*

E MAIS:

PEDRA ROXA

EXCLUSIVO:

ESCALAR RETARDA

A CALVÍCIE



EXPEDIENTE 2006

Presidente:

José Carlos Muniz Moreira

Vice-Presidente

Carlos Alberto Carrozzino

Secretário

José de Oliveira Barros

Tesoureiro

1 - Ana Paula de Almeida
2 - Solange Conde

Diretor Técnico

Júlio César Paes de Mello

Supervisor Técnico

1 - Gustavo Moulin
2 - Rafael Villaça

Diretora Social

Paula Garcia (*in memoriam*)
Claudia Frias

Diretor de Ecologia

Domingos Sávio Teixeira

Diretora de Divulgação

Sílvia Noronha

Divulgação eletrônica

Mônica Costa

Auxiliar de Divulgação

Miriam Gerber

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente

Luiz Antonio Puppim

CONSELHO FISCAL

MEMBROS EFETIVOS

Iara Aniboletti
Manuela Dantas
Waldecy Mathias Lucena

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 citada a fonte.

Escalar é um esporte de risco.



Todos somos guias

Cerjenses, estou inaugurando uma nova fase no editorial, espaço que a diretoria vai passar a revezar.

A maior parte de nossas atividades é praticada em áreas de proteção ambiental, tanto na cidade como fora dela. Essas áreas estão cada vez mais frágeis e sujeitas a agressões como: fogo; abertura de novas trilhas; caçadores e coletores de pássaros; lixo; barulho; poluição dos rios com saponáceos e resíduos humanos; retirada ilegal de madeira, palmito, bromélias e orquídeas; treinamento militar etc.

O número de montanhistas cresce vertiginosamente com o apelo da mídia, que o divulga como “esporte radical”. O resultado se vê, por exemplo, na Floresta dos Colibris, ao redor do Pão de Açúcar, onde os blocos de rocha são “caçados” e até mudam de cor. Para chegar neles, nova trilha é aberta, fragilizando ainda mais a mata. Talvez seja preciso, num futuro próximo, criar áreas restritas para a prática do esporte. Parece uma idéia um pouco exagerada, mas com o ritmo de crescimento atual, medidas de controle serão inevitáveis para compatibilizar montanhismo e preservação.

Os recursos naturais do planeta estão cada vez mais escassos. É um fato que já faz parte de nossas vidas. Água limpa estará cada vez mais escassa e cara. O buraco na camada de ozônio já afeta diversas regiões do planeta, com mudanças drásticas no clima. Não sou portador de boas notícias, eu sei. Mas a situação vai piorar se todos nós nos alienarmos e só pensarmos em nós mesmos. Daqui a 20 anos serão nossos descendentes que “desfrutarão” desse legado.

Convido você a uma mudança cultural. O que pode ser feito para diminuir o impacto que você provoca no meio ambiente? Quanto de lixo é possível diminuir no seu dia a dia? É possível deixar o carro na garagem e ir a pé ou de bicicleta, melhorando inclusive seu condicionamento físico? É possível evitar escalar ou caminhar em uma área restrita? Não abrir novas trilhas ou novas vias por um desejo estatístico? Acima de tudo, é possível para você, além de desfrutar das reservas florestais e das montanhas, berço das nascentes de água que nos abastecem, contribuir para que elas se perpetuem?

A caminhada pode estar apenas começando e você é seu próprio guia nessa excursão. Boa viagem.

Domingos Sávio Teixeira

Diretor de Ecologia



Exceções:

Estudo de caso 1: Waldecy e Muniz

– O fato desses dois montanhistas, ambos atuantes no esporte desde a juventude, terem conservado poucos fios de cabelo intrigou as pesquisadoras num primeiro momento. Após estudos em laboratório, feitos a partir de selecionada amostra de fios capilares, e ainda após longas entrevistas sobre o hábito dos dois esportistas, foram encontradas similaridades cruciais que apontam para a seguinte conclusão: há indícios de que caminhada sem interrupções para escalada acelera a calvície.

A ciência indica que caminhar sem interrupção para escalada acelera a formação de radicais livres; e dentre seus efeitos está justamente a perda de cabelo. A pesquisa levanta, portanto, um desafio ao Estado, à medida que aponta para a necessidade de elaboração de políticas públicas que contenham tais radicais livres.

A presente pesquisa levanta ainda fortes indícios de que a escalada possa estacionar o processo de perda de cabelos. A partir do estudo de caso Waldecy foi possível observar a interrupção da calvície nos últimos três anos, quando o referido montanhista passou a escalar com mais frequência.

Abrimos um parênteses para desmembrar o estudo de caso 1 para incluir o

Estudo de caso 1b: Julio César Mello

– Aos 38 anos, Julio já detinha pouca proteção capilar e ainda não escalava. Em 2001 convidamos o referido para ser nossa cobaia. Ele iniciaria a prática intensiva da escalada e nós o acompanháramos. Desde então Julio começou uma verdadeira maratona de escaladas matutinas e vespertinas e já começa a apresentar sinais de recuperação dos fios de cabelo.



Estudo de caso 2: Carrozzino – O

nobre escalador Carrô, um dos ícones na década de 60, conquistador de vias como Chaminé Pellegrini, ostentava com orgulho sua cabeleira loira quando jovem. Entretanto, aos completar 30 anos com cabelo, veio a parar de escalar. Resultado: perdeu quase todos os exemplares que detinha. Há dois anos, voltou a escalar e já não apresenta mais perda de fios. A trajetória dos fios de Carrô pode ser claramente colocada em paralelo com as de seu companheiro de escalada na década de 60, Jair Lourenço. Este escalador jamais ousou parar e por isso conserva os cabelos num ritmo de crescimento comum entre pessoas jovens.

Estudo de caso 3: Felipe, Blokinho e Mariozinho –

Nenhuma tese pode ser adotada nestes três casos. Os montanhistas acima relacionados exercem preponderantemente a atividade de escalador, tendo começado a praticar tal esporte ainda quando jovens. Foi premente, portanto, avaliar caso a caso, ainda que os estudos tenham sido fortemente prejudicados pela impossibilidade de análises em laboratório. Seriam necessários 20 exemplares de fios de cabelo, o que não foi possível coletar, por motivos óbvios. Partimos então para a pesquisa com ratos da Urca. No momento, 2.115 testes estão sendo objeto de estudo. Uma hipótese em avaliação refere-se à prática de Big Wall, em que comumente os fios de cabelo prendem na polia no momento do *hauling*, o que pode se relacionar com perda de cabelo.

* Se você é homem, envie agora mesmo este texto para dez pessoas. Kay Mao, escalador jovem, não enviou e perdeu todo o cabelo em dez dias.

Sílvia N. e Marcella Schiavo

Foto cedida pelo Elias



Ao lado, Velho. Abaixo, a partir da esq.: Juca, Pablito, Jair, Mollica, Nino, Jean Pierre e Zé: todos com muito cabelo após os 40

ESCALAR RETARDA A CALVÍCIE

O presente artigo apresenta a dinâmica capilar de um grupo específico da sociedade brasileira – a comunidade de escaladores do Rio de Janeiro – e embora os resultados tenham se pautado em dezenas de estudos de caso desenvolvidos ao longo de cinco anos (2001 e 2005), as autoras não pretendem com isso esgotar o assunto.

Jair Lourenço, Zé, Nino Aquino, André Ilha, Bernardo, Marcelo Ramos, Marcelo Braga, Fernando Fajardo (Velho), Cristiano Requião, Sergio Tartari, Alexandre Portela, Sergio Bula, Pellegrini, Mollica, Chiarelli, Juca, Jean Pierre... – todos montanhistas escaladores com idade próxima ou (bem) superior aos 40 anos, que apresentam uma semelhança peculiar: conservam uma vasta cabeleira, característica pouco comum entre os homens maduros, em sua maioria atingidos prematuramente pela Alopecia Androgenética (calvície de padrão masculino). Diante da peculiaridade apresentada, as pesquisadoras decidiram estudar minuciosamente o fenômeno a fim de apontar similaridades que facilitem o desenvolvimento de medidas preventivas que contenham a impetuosidade da calvície no século 21.

Para atingir o objetivo, partimos para

a busca aleatória de 3.421 casos. Após criteriosas pesquisas realizadas em laboratório e ao ar livre, concluímos que 3.415 ou 99,8% dos homens escaladores pesquisados trazem consigo vasta cabeleira, um índice bem acima da média geral, cuja incidência da calvície atinge 50% dos homens. O presente estudo apresentou provas contundentes de que a escalada retarda a calvície ao produzir a enzima UIAA, decorrente da descarga de adrenalina durante a prática deste esporte. Tal enzima inibe a atuação da substância DHT, responsável pela perda de cabelo.

A segunda etapa da tese foi dedicada ao estudo dos demais casos, de forma a entender o porquê desses 0,2% dos homens escaladores não terem ou terem pouco cabelo. Tais casos foram separados por suas especificidades.

Adiantamos desde já que, após instalar câmeras escondidas nos banheiros da casa do nobre escalador Cristiano Requião, fizemos uma descoberta espetacular: Requião está perdendo em média 118 fios de cabelo a cada dia. O problema começou há dois anos, ou seja, depois que o referido montanhista praticamente deixou de escalar, o que reforça a tese ora em divulgação.

Data	Atividade	Tipo	Responsável
07 de outubro	Verruga do Frade	Escalada	Mollica
07 de outubro	Pedra do Sino	Caminhada pesada	Puppim
07 de outubro	Chaminé Cassin	Escalada 3º IIsup	Rodrigo Molinari
07 de outubro	Agulha do Diabo	Escalada 3º	JP
07 de outubro	Festa da Primavera	Social	Claudinha
10 de outubro	Slides e palestra sobre Pico da Neblina e 30 de Março	Social (a partir das 19h30, no CERJ)	Claudinha
21 de outubro	Coringa, Heineken e São Bento	Escaladas 3º IV	Zé
21 de outubro	Chaminé Stop	3º IIsup	JP
22 de outubro	Pedra Roxa (Secretário, Petrópolis)	Escaladas diversas	Puppim
22 de outubro	Pedra da Tartaruga (Guaratiba)	Caminhada	Muniz e André Paz
28 de outubro	Unicec	Escalada 3º IIsup	Mollica e Sílvia
29 de outubro	Morro do Archer via grutas	Caminhada leve	André Paz
05 e novembro	Lagartinho (base da Stop)	Mutirão de reflorestamento	Sávio
11 e 12 de novembro	Peito do Pombo, Sana	Caminhada pesada com acampamento	JP
03 de dezembro	Lagartinho (base da Stop)	Mutirão de reflorestamento	Sávio

Os mutirões de reflorestamento acontecem no primeiro domingo de cada mês. Se chover, é transferido para o domingo seguinte.

Outubro

- 02 ANA PAULA PAIVA ALMEIDA
JOÃO PAULO P. FORTES (JP)**
- 03 ANDRE DOS SANTOS MARTINS
MIRIAM CARDEMAN**
- 09 CLAUDIA LEVY**
- 11 MARINA TEIXEIRA DE MELLO**
- 17 ALEXANDER GEORGIADIS**
- 20 JULIA MÉDICI POUBEL**
- 21 RICARDO GIANNONI**
- 22 MARCIA MOURA**
- 24 ANA FUGS
RAFAEL VILLAÇA**
- 26 JOSUÉ POUBEL BASTOS**
- 28 LUCIANA MELLO VIEIRA
PAULO CESAR MACHADO (PABLITO)**
- 29 RENATO PEREIRA DO NASCIMENTO**
- 31 RAIMUNDO LUIS MINCHETTI
VICTOR BRAGA RAPOSEIRO**

a escalar como participante, ou para quem está começando a guiar. Eu, que tinha como companheiros de cordada o Zé Maria e sua namorada, a Lin, me senti muito bem fazendo a via. Não guiei nenhum lance, razão pela qual pude apreciar a Boi Reto com mais tranquilidade.



Geral da Pedra Roxa, onde ficam as vias (Fotos: Manu)

O local é muito bonito, tem uma cachoeira com banho de rio pertinho, e o fato de o carro estar parado muito perto facilita bem as coisas. Como já disse, a Pedra Roxa oferece opções variadas de escaladas, desde as mais fáceis, como a Boi Reto, até as mais técnicas. É um ótimo lugar para uma invasão dessas que o CERJ costuma fazer.



Depois de uma descida tranqüila, fomos para o já afamado “último grampo” em um barzinho da região que serve uns pastéis deliciosos. Ficamos por lá jogando conversa fora, aquela conversa que só em “últimos grampos” se consegue ter, por mais algum tempo. Dali entramos no carro e depois de uma hora e meia já estávamos em casa novamente.

Agradeço ao meu amigo Arthur, e também a seus amigos Zé Maria e Maurício, por mais esta escalada agradável em um local muito legal.

Luiz Puppim

Prancheta do CERJ para a Pedra Roxa: domingo, 22 de outubro



JP guiando; e no alto: o rio com a vista da Pedra Roxa ao fundo, boa pedida a apenas 1h30 do Rio (Fotos: Manuela Dantas)

Pedra Roxa

Localizada no município de Secretário, a cerca de 1h30min do Rio, a Pedra Roxa é uma opção interessante porque oferece diversas opções de escalada, com variados graus de dificuldade.

Minha história com a Pedra Roxa começou na Festa da Primavera de 2005, quando o JP, Zé, Arthur, Waldecy, Elias e outros estiveram por lá escalando. No decorrer da festa ouvi os comentários sobre o local, bastante favoráveis, e decidi que, aparecendo uma oportunidade, iria até lá quando possível.

A oportunidade surgiu numa ligação para meu grande amigo Arthur, que disse que estaria voltando lá com outros escaladores. Imediatamente perguntei se poderia ser incluído no grupo e, com o sinal verde, partimos para lá no começo de setembro passado.

Chegar a Secretário não foi difícil. Paramos lá para um café numa padaria daquelas de cidade pequena, que tem coisas boas a preços razoáveis. Com o estômago forrado e com o Guia de Escaladas de Petrópolis na mão, não tivemos dificuldades em encontrar a entrada para a Pedra Roxa. Aliás, a descrição do Guia é muito completa e não há como errar o caminho. Do centro de Secretário levamos mais uma meia hora para chegar até a base.

O local onde se encontra a Pedra Roxa é bastante agradável. Pára-se o carro quase no primeiro grampo da maioria das vias, com, no máximo, 5 minutos de caminhada de aproximação. O que prejudica são os carrapatos que ali, naquela matinha, são presença constante (ainda mais no período da seca).

Equipamo-nos no carro, para não ficar muito tempo na base expostos ao ataque dos carrapatos. E assim, depois de um banho de Exopis (repelente de insetos) e Off, mais parecendo apicultores que escaladores, nos pusemos a atravessar os arbustos que nos separavam da base. Já havia uma cordada na base de uma das vias, mas o Arthur afirmava que não seria a que escolhemos, a Boi Reto, a mais freqüentada do local. Havia também uma outra cordada mais para a direita do paredão, em outra via mais complicada.

E assim partiu a primeira cordada composta pelo Arthur e seu amigo Maurício, que assumiu a guiada. Eu, vendo o Maurício subir, comecei a achar o terceiro grau da tal da Boi Reto muito complicado. No terceiro grampo o Maurício não achou por onde progredir e o Zé Maria (CEB) subiu até lá para ajudar. Depois que o Zé Maria, que escala muito bem, também não conseguia progredir depois do terceiro grampo, e eu já horrorizado com o terceiro grau da tal da Boi Reto, surgiu a dúvida: estamos na via certa? Consulta o Guia, olha de um lado, olha de outro e pergunta para o pessoal da corda do lado. Estávamos na Vaca Preta, que é bem mais técnica que a Boi Reto.

Depois da peça que o Arthur pregou em seus amigos, e do susto que me deu, entramos na via correta. Que beleza! Via bem protegida, progressão tranquila, numa linha reta até o último grampo. Bons lances de agarras, com alguns lances bem verticais e uma aderência no final. Lindíssima via que, como bem diz o Guia de Petrópolis, é ótima para quem está começando

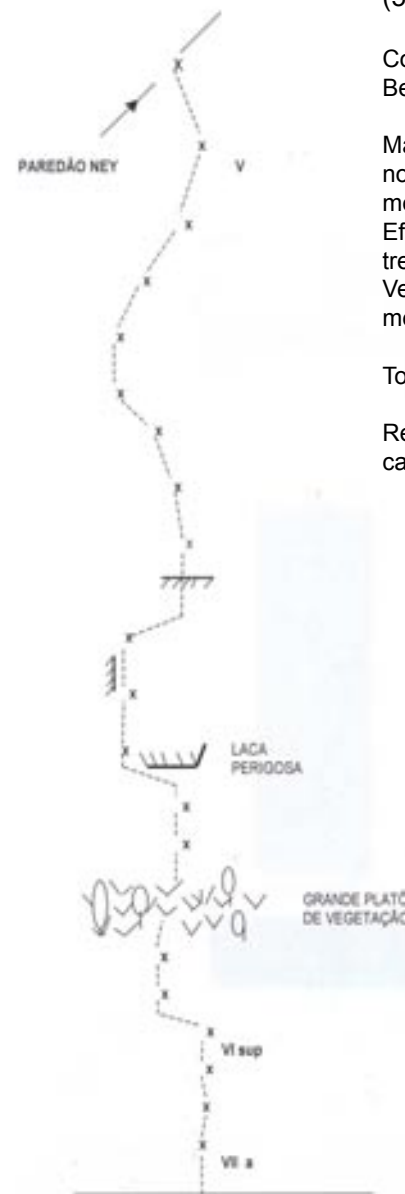
Feios, sujos e malvados (5° VIIa 150m)

Conquistadores: André Ilha e Yuri Berezvoy (em 14/05/2005)

Mais uma boa opção de via na face norte do Dona Marta. O acesso é o mesmo do Paredão Ney (pela rua Efigênio Sales, do lado esquerdo do trezinho do Corcovado, no Cosme Velho). A base fica a cerca de 15 a 20 metros à direita da Ney.

Todos os grampos são de inox.

Recomenda-se o rapel pela Ney por causa da vegetação.



ELE, O LAGARTÃO!!!

Eu e Dani Boy já vínhamos num bom ritmo de escalada, estávamos pegando embalo para encarar o Lagartão. Inicialmente fizemos a "Pássaros de Fogo", uma via de dificuldade bem constante, que tem um crux inicial de VIIa e as demais enfiadas de VI bem em pé. Na semana seguinte fizemos o "Waldo" (6º VIIa – A1 VIIc), uma das vias mais clássicas do Pão de Açúcar. Tenho um carinho especial por ela, por ser uma via de alto nível conquistada pelo nosso querido CERJ e por ter sido conquistada por um dos verdadeiros mitos da escalada do Rio de Janeiro (o Waldo).

O Lagartão sempre foi uma escalada muito encantadora, estar escalando essa bonita e famosa via com certa facilidade foi realmente uma sensação incomparável para mim.

Em 2004, o Bernardo Collares me levou nessa via pela primeira vez e fui como participante o tempo todo. Agora em 2006, dois anos depois, ainda tinha uma preocupação com os lances iniciais, pois quando fiz pela primeira vez achei a primeira proteção um pouco longe, só que o tempo passa e muda as suas perspectivas.

Bom e foi isso o que aconteceu. Quando chegamos na base comentei com o Dani Boy: "Até que a primeira proteção não é tão longe assim". Mesmo assim é possível fazer umas proteções intermediárias.

Arrumamos o material e comecei a escalada colocando umas proteções numa laca inicial antes da chegada da grande fenda: camalot 0.75 na primeira e camalot 2 na segunda. As fendas iniciais do Lagartão são do tipo off-width (fenda de meio corpo entalado). É uma técnica bem interessante, pois se não for usada corretamente, o desgaste do escalador é muito grande. O início da via é compreendido em 60m de fendas e na sua maioria off-width, em algumas partes entalamento de mãos e pés e também pequenos trechos de posicionamento de corpo e oposição.

Esse trecho inicial das fendas pode ser

feito de duas formas: pode-se escalar direto até P2 fazendo duas enfiadas em uma só, 60m, ou fazendo em duas enfiadas com uma parada em móvel na metade do percurso. Nós optamos por fazer em duas enfiadas até porque uma parada em móvel no meio da via não é uma coisa muito comum no nosso cotidiano de escaladas e realmente é muito legal. A parada em móvel fica muito boa, colocando-se o camalot 3, camalot 1 e equalizando tudo com um sólido bico de pedra. Antes de montar a parada, escalei um pouco mais acima e coloquei duas proteções (nuts de cabo) para tirar o fator 2 em caso de uma suposta queda, que felizmente não existiu, aliás, para felicidade, não houve nenhuma queda durante todo o percurso.

Montei a parada e logo comecei a puxar o Dani Boy, que está numa fase muito boa, e escalou com muita segurança e facilidade esse primeiro trecho. Quando ele chegou na parada, rapidamente recolhi o material e parti para segunda enfiada, escalando até P2, que é uma parada dupla com proteções fixas. Assim que montei a parada e recolhi a corda e o Dani Boy começou sua escalada, ele chegou na 1ª proteção móvel (1º nut) e consegui retirá-lo em pouco tempo; porém, na segunda proteção, o nut estava muito apertado, o que consumiu uns longos 30 minutos até que o danado saísse.

Fora esse contratempo do "maldito nut", o Dani Boy superou o 2º trecho sem nenhuma dificuldade. O trecho seguinte (3ª enfiada) é o lance mais difícil da via, se feito em livre dá um VIIc, mas pode ser feito em artificial, porém o iníciozinho tem que ser feito em livre, que não é essas coisas de dificuldade, mas é bem chatinho. Parei em P3 e puxei o Dani Boy. Essa enfiada, que é a 4ª, tem o lance obrigatório mais difícil da via, VIIa. Trata-se de uma horizontal /diagonal para esquerda muito delicada com passadas muito técnicas, mas não é exposto, sem dúvida é o crux da via para quem artificializou o lance de VIIc, que foi o nosso caso. Para se chegar em P4, é necessário fazer uma

horizontal para direita ("sombrancelha") que para quem está de 1º de cordada não é tão chato, mas para quem está participando, é minimamente desconfortável. Reza a lenda que determinado escalador caiu no lance e a corda foi roçando na aresta até aparecer a alma, sinistro!!!

Chegamos em P4 e partimos para a 5ª enfiada, um lance de VI que quando olhamos de longe parece ótimo, cheio de agarras, porém, quando se chega perto, percebe-se que nenhuma agarra se encaixa bem na sua mão e você só protege o lance depois que passa, interessante!!!

A partir desse trecho, toca-se numa diagonal para esquerda de IV, aparentemente fácil, porém, muito suja, quebradiça e longa. Dá para ficar preocupado, pois é muito recomendável não cair, pois se cair vai ficar bem raladinho. rrsrs. Em seguida vem uma

seqüência de VI bem exigente e com os grampinhos espaçadinhos, mas nada que gere grandes preocupações. Para arrematar a via e "ir pra galera", o último trecho chato é uma parte de 'agarrência', V, que na minha humilde opinião é um Vsup, com a grampeação bem longa, risco de queda de base e sempre um pouco úmido, um tanto desagradável. Após isso, a via alivia a barra, cai para um IV e depois para um III, sujo, mas muito sujo. E essa hora estávamos no final da via, felizes da vida e de cabeça muito feita.

Valeu Dani Boy, grande parceiro de escalada!!! Esse garoto e também os outros mulambos (Rafael e Dex) têm um grande futuro como escaladores!!!

Julio Mello

VISUAL



Esta vista maravilhosa das montanhas do Rio pode ser apreciada de Jurujuba, Niterói, no cume do Morro do Morcego (Foto do Rafael Villaça)