

Impresso

CERJ Boletim

Ano 70 - Número 624 - Fevereiro de 2008



Xaropinho, Beto e Marco na via
Luiz Arnaud em Itacoatiara em 20/01/2008



Expediente 2008

Presidente:

José Carlos Muniz Moreira

Vice-Presidente:

Luiz Puppim

Secretário:

José de Oliveira Barros

Tesoureiros:

1- Mônica Esteves

2- Mônica Costa

Diretor Técnico:

João Mollica de Araújo Porto

Supervisor Técnico:

Daniel Schulz

Diretora Social:

Liane Leobons

Auxiliar Dir. Social:

Salomyth Fernandes

Diretor de Ecologia:

Domingos Sávio Teixeira

Diretora de Divulgação:

Elma Porto

Divulgação eletrônica:

Mônica Costa

Conselho Deliberativo:

Presidente:

Luiz Antônio Puppim

Conselho Fiscal:

Membros efetivos

Iara Aniboletti

Manuela Dantas

Waldecy Mathias Lucena

Boletim informativo do CERJ

Diagramação: Roberto Metri

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.

O CERJ NA TERCEIRA IDADE

Fizemos 69 anos de olho nos 70, os quais já começaram as homenagens com a venda de camisetas com esse motivo. Nossa festa dos 69 anos não podia ser melhor: atividades de montanha pela manhã, e à tarde o poderoso churrasco na casa do SHOW, "sede de praia/montanha do CERJ", que sempre aglutina gente de vários clubes e entidades tais como: CEG, CEC, CEL CNM, FEMERJ e, claro!, a galera do CERJ. A integração era tamanha, que teve até churrasqueiro vegetariano.

Pretendemos realizar uma série de eventos ao longo do ano para comemarmos esse patamar dos setenta anos. Participe, dê sua sugestão de como poderia ser um desses eventos.

Para que possamos dar continuidade às atividades mencionadas nos dois parágrafos anteriores, é preciso estimular a formação de novos quadros através do **Curso Básico de Montanhismo**, que tem como principal função, passar para as novas gerações de montanhistas o conceito, a ética, a história, as técnicas, o companheirismo, enfim, a formação holística de um montanhista que, todos sabemos, sua formação se dará ao longo de sua vida e que muitos passarão a ter o montanhismo como filosofia de vida. Por isso temos companheiros de 80 anos ainda fazendo caminhadas.

Rio de Janeiro, 25 de janeiro de 2008.

José Carlos Muniz Moreira
Presidente do CERJ

Data	Atividade	Local	Tipo	Reponsável
10.02	Mutirão de Reflorestamento	Pão de Açúcar	Atividade Ecológica	Sávio
15,16,17/02	Caminhadas diversas	Ilha Grande	Caminhada semi-pesada e praia	JP
23.02	Platô da Íbis	Pão de Açúcar	Escalada 5ª A1/VIIa	Gustavo Iribarne e Sérgio Soares
24.02	Escaladas com as crianças	Aderências do Parque Lage	Escaladas destinadas às crianças filhas dos sócios	Gustavo Iribarne e Rafael Villaça
24.02	P 3	Pico da Tijuca	Escalada de 4º V	Zé
24.02	Dedo de Nossa Senhora	PNSO	Caminhada semi-pesada com Artificial e Rapel	Miriam Gerber e Norma Almeida



Aniversariantes



Fevereiro

04 – Paula Aprigliano
 09 – Gabriela Marques de Melo
 10 – Julia Requião
 12 – João Mollica de Araújo Porto
 14 – Andrea da Silva Pereira
 Eliane Vale da Costa Braga
 Maria Marineth N. Macedo de Almeida
 Myrian C. Jourdan
 16 – Sebastião Francisco de Lima Filho
 18 – José Antônio D´Afonseca S. Cardoso
 21 – Ronaldo Wyn Wegner
 22 – Marcelo Firmino dos Santos

23 – Daniel Filisberto Schulz
 25 – Ricardo Del Castilho
 26 – Arthur Costa da Silva
 27 – Célia Schiavo Netto
 Gerardo Rodolfo Schultz
 Marcella Schiavo

A conquista de um objetivo



Reynaldo, Cláudio e Gerard

Em novembro de 1965, Nelson Bravin, guia experiente do CERJ e meu professor de montanha, estava se despedindo das escaladas mais fortes e convidou o Bom Crioulo, Claudinho e eu para fazermos juntos a escalada do Pico do Itabira pela via do Silvio Mendes. Esta via após sua conquista em 1947, tinha apenas uma repetição feita pelo pessoal do Carioca (Os Irmãos Panelas e um escalador de Teresópolis), onze anos depois da conquista e encontraram muitas dificuldades para subi-la após várias tentativas frustradas.

Partimos os quatro e ao chegar na cidade de Cachoeiro do Itapemirim o tempo começou a “virar”. Mesmo assim fomos ate a base “costuramos” uns 70 mts de escalada, pois o seu início é um lance de 100 m de “laça-grampos”. O detalhe era a corda desta costura. Uma corda de sisal de 100 m ininterruptas. Parecia, quando enrolada, uma roda de avião.

No dia seguinte choveu sem parar e no terceiro dia, debaixo de chuva, tivemos que desfazer o que tínhamos feito. Imaginem ter que carregar uma corda daquele tamanho totalmente encharcada. Esta tarefa foi delegada ao Bom Crioulo, pois quem o conheceu sabe perfeitamente o porque da escolha. Era uma chulapa de crioulo para não se botar defeito. Era muito forte. Meio frustrados voltamos para o Rio.

Em março de 1966 retornamos a aquela cidade para a segunda tentativa. Novamente ao chegar na cidade começou a chover. Entrei numa farmácia e perguntei ao balconista quando ele achava que iria parar a chuva. Ele pediu para falar baixinho pois não chovia

há uns três meses e o gado e a lavoura estavam em festa. A conclusão foi imediata e nem entramos na fazenda onde a montanha repousava. Como era carnaval, fomos para a casa de uns tios do Bravin, em Vitória, e retornamos mais uma vez sem cumprir os nossos objetivos.

Passaram-se alguns meses e em julho daquele ano voltamos com um grupo bem maior. Éramos seis (Claudinho, Bravin, Etzel, Guilherme, Reinaldo, eu). O Bom Crioulo não pode vir.

Desta vez, com o tempo bom, conseguimos entrar na pedra mas a escalada era maior do que imaginávamos e a turma não estava tão preparada e depois de umas sete horas subindo, resolvi voltar para o bem de todos.

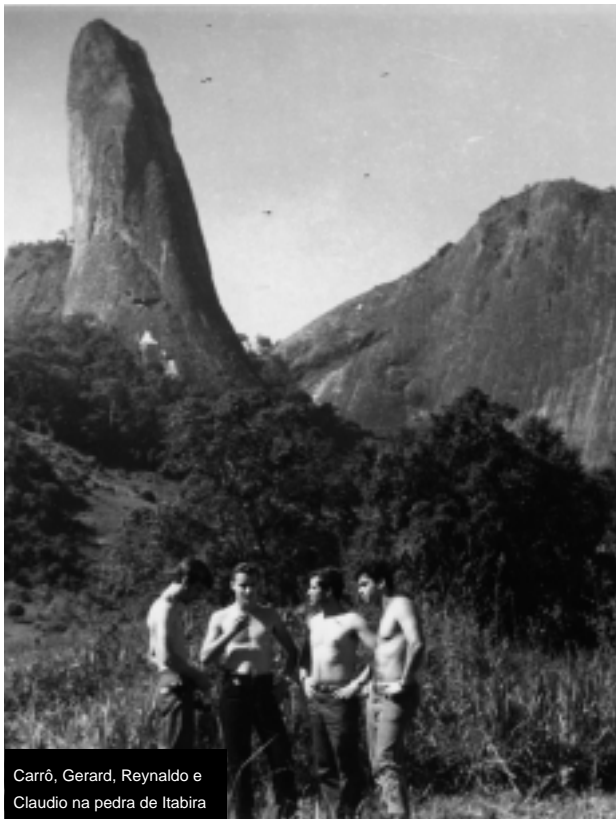
Voltamos para o Rio não antes de fazer uma tentativa ao Pico da Bandeira, que também não consegui chegar lá. Mas isto é uma outra história.

Em julho de 1967, depois de um ano de expectativa, parti mais uma vez para aquela montanha tendo como companheiros o Reynaldo, Claudinho e Gerard.

Ao chegarmos lá ainda sem o Claudinho, pois ele estava servindo a Marinha e iria se juntar mais tarde ao grupo, tratamos de “costurar” o artificial fixo para facilitar a nossa subida com aquela bendita corda de 100 m de sisal. Como já tínhamos feito isto no ano anterior, foi fácil para nós terminarmos esta etapa.

No dia seguinte, já com o Cláudio, partimos às 5 horas para a base da via cheios de esperança e ansiedade.

Quando estávamos a 20 m da base, o Reynaldo escorregou numa saliência



Carrô, Gerard, Reynaldo e Claudio na pedra de Itabira

e rolou no chão indo o seu corpo parar literalmente dentro de um coqueirinho que tem longos espinhos negros no seu caule.

Entre gemidos de dor, o tiramos com todo cuidado e retiramos os espinhos fincados nas suas pernas e braços, mas eram muitos. (diz o Rey que durou mais de um mês para o corpo dele expulsar tudo).

Esperamos um pouco mas ele não reagiu bem aos ferimentos e retornamos a base, tratando de leva-lo com toda calma. A noite para ele foi longa e febril.

Logo ele, onde nós estávamos depositando todas as nossas forças, pois era o que estava em melhor estado físico e técnico.

Após uma reunião decidimos ir sem ele, pois ele, nobre como é, não admitia a idéia de nós abortarmos esta tentativa.

Partimos os três bem cedo e começamos a escalada às 6 horas da manhã de uma segunda-feira. Rapidamente passamos pelo artificial fixo e por uma escada longa pendurada em uma arvore, que pendia no vazio.

A cada 40 m colocávamos um grampo nosso pois tínhamos rapelar nos grampos “pé de galinha” da galera do Silvio Mendes. Esta tarefa foi atrasando a nossa subida aliada ao desconhecimento parcial que tínhamos da rota a seguir.

Foram vários momentos de sufoco. Para exemplificar, um deles foi quando o Cláudio (calçando china-pau) foi fazer um lance de pura aderência. **Eu fiquei**

tão preocupado que pedi ao Gerard para dar segurança e me prendi num grampo e fiquei esperando ele cair. Não demorou muito e veio ele como uma locomotiva para cima de mim. Abri os meus braços e com toda a força do mundo o agarrei não o deixando passar por mim. Ato continuo, guiei este lance de forma impublicável.

Escureceu, pois era inverno, e nos ajustamos num pequeno platô para passarmos a noite sentados com as pernas no vazio. Trazíamos fogos de artifícios e o Gerard, o menos exigido ate então, os soltou para que o povo da cidade pudesse curtir aqueles fogos.

Pela manhã partimos para o cume, mas depois de mais dois sufocos, onde valia até colocar escadinha em gravetos das arvores presas a pedra, nos perdemos e o fantasma da volta pairou nas nossas mentes. O Cláudio meio que no desespero queria começar a grampear uma parede bem em pé, que insistia em ficar a nossa frente, enfiando os famosos grampos de ¼ do Pellé. Mas era muita parede e ali perdemos muito tempo até que o Cláudio fez uma enorme horizontal e achamos um bendito “pé de galinha”.

Daí para frente, fomos ganhando terreno e chegamos no cume desta magnífica montanha as 15 horas de terça-feira.

Nos abraçamos, choramos de alegria e alívio, gritamos ao nosso Rey para que de algum modo ele pudesse participar daquela alegria que tanto nos ajudou. Após 20 anos da conquista esta era a primeira cordada cerjenses a pisar neste cume e a segunda repetição. Tiramos foto e após um “laudo” lanche iniciamos a descida.

A descida também foi demorada pois tomávamos cuidado em descer ou nos troncos de arvores ou nos nossos grampos que por vezes tivemos que colocar.

A medida em que íamos grampeando, as brocas iam perdendo o fio e dificultando o nosso trabalho. Com isto, a tarde foi embora e mais uma vez paramos no tal platô das perninhas soltas, onde passamos mais uma noite, sem antes do Gerard terminar de soltar os últimos fogos.

Esta noite, estávamos com o astral nas nuvens e cheios de orgulho pela tarefa cumprida. Estávamos tão nas nuvens que de madrugada elas nos atingiram e veio a chuva e

debaixo dela, ao clarear o dia, rapelamos sem parar ate a base da via, chegando lá as 10:30 h da quarta-feira, completando 52:30 h de pedra.

Para sua orientação eu era o guia da excursão e também o mais velho, tinha 24 anos, Reynaldo e Gerard com 22 e o Cláudio com apenas 19 anos.

Um ano depois, em julho de 1968, os três, aliados ao Jose Luiz, Vavá e Pellegrini, escalamos esta montanha mais uma vez, pela linda via do Carioca (Chaminé Cachoeiros–6°). Uma chaminé impressionante que o Silvio Mendes se negou a subi-la pois não era vista da cidade, mas esta também é uma outra história.

CARROZZINO



Reynaldo e Gerard

ARGENTINA



Waldecy na Agulha Principal

No início do ano passado, entre uma cerveja e outra, o Dex comentou que iria passar o ano novo na Argentina, escalando. A idéia começou a tomar forma e na mesma proporção, arregimentando interessados, contaminando cerjenses, guanabarenses, cequenses finalizando em dezenove pessoas.

Parti para a Argentina com a Kate do Carioca mais o Flavinho, Rodolfo e Ivan do Guanabara. Passamos o Reveillon em Buenos Aires na casa da Ana Maria (CEG) e no dia seguinte partimos para Bariloche. Eu tinha dois objetivos nesta viagem: Curso de Gelo com o cume do Tronador e escalar a Agulha Principal do Cerro Cathedral. O resto, pra mim, seria lucro.

Três dias após nossa saída do Rio, já rumávamos para o Refugio Otto Meilling, nos

pés da neve eterna do Monte Tronador, o ponto culminante da região. Lá, com os guias de alta montanha Federico Arletti e Lucas Jakobson teríamos dois dias de aula de gelo e no terceiro dia, a tão sonhada escalada ao Tronador. Fizemos o curso eu, Boris, Ivan, Rodolfo e Sblen. O principal deste curso foi desmitificar o gelo: caminhadas em glaciais, uso de grampons e pilets (quando usar), etc. **Teve também o tão temido resgate em gretas, onde cada um teve que se jogar dentro de uma e realizarmos também o resgate, sinistro! Era uma greta de uns cinquenta metros de altura, mas uma beleza única.** Resumindo: curso nota dez! Chegou então a hora de irmos ao Pico Argentino, um dos três cumes que compõem o Monte Tronador. Baseados no refugio, saímos para atacarmos o cume bem cedo, as 3:30 hs da madrugada,



Caminhando pelo El Frey

aproveitando o frio da madrugada que deixava o gelo bem duro, facilitando nossa caminhada. Nascer do sol espetacular, corando de laranja o branco da neve eterna. No final da subida, a escalada, com muitas rochas caindo devido à inconsistência da rocha. E a uma da tarde, o tão esperado cume!! **Um lindo visual das montanhas argentinas e chilenas, já que o cume fica na fronteira destes países.** De volta, no refugio, uma boa cervejinha para celebrar com os amigos este incrível passeio.

De volta a Bariloche, o tempo muda, entrando um violentíssima frente fria que nos obriga a ficarmos quatro dias parados na cidade. Uma melhora e partimos agora em direção ao Refugio Emilio Frey, paraíso das escaladas em móvel. Mais quatro dias de espera em barracas para, numa pequena janela, atacarmos o cume da Agulha Principal. Com muito frio e ventos patagônicos, o quinteto estava novamente formado: eu, Boris, Ivan, Sblen e Rodolfo. A escalada foi dura, já que não sabíamos a rota a seguir e os ventos jogavam nosso psicológico lááááááá embaixo. Horas depois, todos no cume!!! Fiquei completamente realizado. Pensei: cumprido o que gostaria de fazer, agora é hora de voltar.... Rapeis bem difíceis pelo vento e

a quantidade de fendas, mas felizmente em nenhum momento a corda prendeu. Jantar dos deuses na barraca e apesar do frio, aquela cervejinha amiga.

Numa das escaladas no Frey, reparamos que numa parada de rappel tínhamos três clubes juntos. Falei: Isso aqui ta parecendo a Urca!!! De fato haviam muitos brasileiros escalando no Frey. Além dos dezenove, ainda havia do Carioca o Cadu Spencer, Alexandre Charão, Patricia Duffles e Sergio Bula.

Vinte dias após partir, já estava no Rio e pronto para o pré-carnaval do Guanabara. Eta calorzinho bom!!! **Freqüento a região de Bariloche desde 1990 e ainda considero a região mais linda que já visitei, quer para escaladas, quer para caminhadas.** Foi uma viagem especial onde 19 pessoas se divertiram sem nenhum tipo de divergência: cada um fazia o que quisesse e a hora que escolhesse. Perfeito. A mim, mais uma lição sobre montanha. Conversando com nosso guia Federico, disse que no gelo parecia que estava começando a aprender a escalar...isso que é o legal da montanha...

Waldecy Mathias Lucena



Escalando na neve

Calendário de Vacinação do Adulto e do Idoso

IDADE	VACINAS	DOSES	DOENÇAS EVITADAS
A partir de 20 anos	dT (Dupla tipo adulto)(1)	1ª dose	Contra Difteria e Tétano
	Febre amarela (2) SCR (Tríplice viral) (3)	dose inicial dose única	Contra Febre Amarela Contra Sarampo, Caxumba e Rubéola
2 meses após a 1ª dose contra Difteria e Tétano	dT (Dupla tipo adulto)	2ª dose	Contra Difteria e Tétano
4 meses após a 1ª dose contra Difteria e Tétano	dT (Dupla tipo adulto)	3ª dose	Contra Difteria e Tétano
a cada 10 anos, por toda a vida	dT (Dupla tipo adulto) (4)	reforço	Contra Difteria e Tétano
	Febre amarela	reforço	Contra Febre Amarela
60 anos ou mais	Influenza (5)	dose anual	Contra Influenza ou Gripe
	Pneumococo (6)	dose única	Contra Pneumonia causada pelo pneumococo

(1) A partir dos 20 (vinte) anos, gestante, não gestante, homens e idosos que não tiverem comprovação de vacinação anterior, seguir o esquema acima. Apresentando documentação com esquema incompleto, completar o esquema já iniciado. O intervalo mínimo entre as doses é de 30 dias.

(2) Adulto/idoso que resida ou que for viajar para área endêmica (estados: AP, TO, MA, MT, MS, RO, AC, RR, AM, PA, GO e DF), área de transição (alguns municípios dos estados: PI, BA, MG, SP, PR, SC e RS) e área de risco potencial (alguns municípios dos estados BA, ES e MG). Em viagem para essas áreas, vacinar 10 (dez) dias antes da viagem.

(3) A vacina tríplice viral - SCR (Sarampo, Caxumba e Rubéola) deve ser administrada em mulheres de 12 a 49 anos que não tiverem comprovação de vacinação anterior e em homens até 39 (trinta e nove) anos.

(4) Mulher grávida que esteja com a vacina em dia, mas recebeu sua última dose há mais de 05 (cinco) anos, precisa receber uma dose de reforço. A dose deve ser aplicada no mínimo 20 dias antes da data provável do parto. Em caso de ferimentos graves, a dose de reforço deverá ser antecipada para cinco anos após a última dose.

(5) A vacina contra Influenza é oferecida anualmente durante a Campanha Nacional de Vacinação do Idoso.

(6) A vacina contra pneumococo é aplicada durante a Campanha Nacional de Vacinação do Idoso nos indivíduos que convivem em instituições fechadas, tais como casas geriátricas, hospitais, asilos e casas de repouso, com apenas um reforço cinco anos após a dose inicial.

Vacina não é só coisa de criança !

Em geral, quando chegamos aos 20 anos, passamos a nos comportar como se vacinação fosse apenas assunto para as crianças.

As campanhas de vacinação em massa, com os Dias Nacionais de Luta contra a poliomielite, acabam por ofuscar a importância de outras vacinas, indispensáveis para todos os grupos etários. Até pouco tempo, a única exceção consistia na realização de campanhas para vacinar pessoas acima de 60 anos contra a gripe (Influenza).

Ultimamente, com o surgimento de numerosos casos de Febre Amarela (FA) em pessoas que vivem ou que estiveram na Região Centro-Oeste, cresceu o debate acerca da necessidade de se tomar esta vacina. A orientação do Ministério da Saúde, seguindo as normas recomendadas pela Organização Mundial de Saúde, é a de que toda pessoa – criança maior de 9 meses, adulto ou idoso – que viva ou que vá viajar para as áreas endêmicas, (estados: AP, TO, MA, MT, MS, RO, AC, RR, AM, PA, GO e DF), áreas de transição (alguns municípios dos estados: PI, BA, MG, SP, PR, SC e RS) e áreas de risco potencial (alguns municípios dos estados BA, ES e MG * veja mapa na página Internet do MS, www.saude.gov.br), deva se vacinar 10 (dez) dias antes da viagem.

E os montanhistas, como ficam nesta história ?

Quanto à Febre Amarela, está afastada, no momento, a transmissão urbana: todos os casos registrados são de pessoas que tiveram contato com o vírus após penetrar em área de mata. O agente da FA não circula entre os reservatórios naturais do vírus no estado do Rio de Janeiro, isto é, nossos macacos não são portadores, e portanto, mesmo se picados por mosquitos, não haverá transmissão. Ou seja: *para quem mora no Rio, e não pretende viajar para as áreas citadas, não há necessidade de vacinar-se agora, e engrossar a corrida aos postos, numa atitude de pânico coletivo.*

Entretanto, caso seja necessário vacinar-se, não deixe de fazê-lo: a vacina confere imunidade por 10 anos, não há provas de que cause efeitos colaterais graves, nem que interaja com o vírus da dengue. Existem controvérsias a respeito de uma possível imunidade cruzada: a vacina da FA poderia talvez proteger contra casos graves de dengue, o que não está ainda provado. O inverso, portanto, também não foi confirmado, ou seja, a vacina da FA NÃO aumenta o risco de dengue hemorrágico, sendo que a FA é muito mais letal do que o dengue !!!

Outra vacina, entretanto, muito mais banal, é freqüentemente esquecida, apesar de sua grande utilidade: a vacina anti-tetânica, aplicada, para adultos, na forma de vacina dupla DT (Difteria-Tétano), com necessidade de reforço a cada 10 anos. O tétano é uma doença grave, de difícil tratamento, causado por uma bactéria cujos esporos, muito resistentes, vivem na terra, e é facilmente contraído em caso de ferimentos

contaminados.

Enquanto hoje, no Brasil, todas as crianças já recebem vacina tríplice (Tétano-Difteria e Coqueluche), assim como as gestantes (prevenção do tétano neonatal), infelizmente, não se faz o mesmo esforço para manter os adultos com sua vacinação atualizada.

Qualquer posto de saúde aplica gratuitamente tanto o esquema inicial de 3 doses de vacinação anti-tetânica (com intervalos de 2 meses entre cada dose), assim como o simples reforço,

Suficiente a cada dez anos. *Todo(a) montanhista vacinado há mais de 10 anos deveria receber ao menos uma dose de reforço da vacina DT*.

Estamos todos sujeitos a pequenos acidentes, mesmo em caminhadas, e uma simples providência pode evitar muitos problemas posteriores. Não esqueçamos, além disso, da boa lavagem, com muita água e sabão de côco, que ajuda a limpar os ferimentos e diminuir os riscos de infecção.

Existe também a vacina contra Hepatite tipo B, aplicada na rede pública há mais de 10 anos. Como o vírus da Hepatite B é encontrado em todos os fluidos corporais (sangue, saliva, semem), a vacina tem seu uso recomendado sobretudo para profissionais de saúde, do sexo, e usuários de drogas injetáveis. Atualmente, esta vacina já foi incluída no calendário de vacinação de crianças e adolescentes.

Finalmente, para aqueles que nunca foram vacinados, recomenda-se, em qualquer tempo, uma dose única da vacina tríplice viral, contra Sarampo, Caxumba e Rubéola. Isso porque estas doenças, que costumam ser benignas na infância, podem apresentar

formas graves quando acometem adultos.

Todas estas vacinas podem ser encontradas nos Postos de Saúde de rede publica, pois pertencem ao Programa Nacional de Imunizações, não sendo necessário portanto pagar por elas. Ou seja, definitivamente, **VACINA NÃO É SÓ PAPO DE CRIANÇA**, e montanhista esperto se previne!

PS: No meu ponto de vista pessoal, e também no de alguns especialistas em Saúde Pública, aconselho a todos, *depois de passados o alarde e a histeria coletiva*, *com o fluxo já normalizado*, a manter-se permanentemente em dia com a vacina contra a Febre Amarela, mesmo que não pretendam sair do Rio de Janeiro. A infestação do Estado do Rio pelo *Aedes aegypti*, mosquito transmissor tanto da dengue quanto da FA, nos coloca a nós, cariocas e fluminenses, numa posição muito vulnerável. A existência de corredores ecológicos, interligando ecossistemas distintos, com matas contínuas, permitiria em teoria que um vírus circulando na Selva Amazônica chegasse à Mata Atlântica. Basta isso para que a FA deixe de ser puramente silvestre, e que sua urbanização se reinstale, o que já vivemos nos primórdios do século XX.

Bibliografia :

- Benenson, Abram - El Control de las Enfermedades Transmisibles en el Hombre. Publicacion Cientifica no. 538-15 a. Ed.- OPAS
- FUNASA - Manual de Normas de vacinação
- Ministério da Saúde - 3 a. Edição. 2001
- Maria Lúcia Fernandes Penna - Instituto de Medicina Social-UERJ
- Comunicação Pessoal, 2008

Milena Duchiate

- Nesses tempos em que muito se fala em vacinas, vem a pergunta: E a sua vacina antitetânica, está em dia?
- Não esqueçam: no dia 18 de março o Rafael Villaça presidirá um Debate cujo tema é: RESGATE. Como o assunto é importante, não deixem de comparecer da sede do CERJ.
- Lembre-se de colocar o capacete durante a aproximação da parede onde se encontra a via que for escalar. Podem cair pedras, mosquetões, montanhistas e afins.
- Não esqueça de sempre descer com “auto-seguro”, que deverá ser montado antes do aparelho.
- Tenha sempre com você anorack, capa térmica, cordeletes de prussick, lanterna (com pilhas/baterias sobressalentes) água, protetor solar, repelente, estojo de primeiro socorros, um lanche extra, muda de roupas, agasalho e anorack, saco para lixo e mais alguma coisa que você julgue necessária e, não esqueça do telefone celular com nominata dos guias do CERJ.
- Nas paradas, não se esqueça de fazer o back up com a corda.
- Lugar de material velho é no lixo.
- Verifique o seu encordamento e o do seu companheiro de cordada. Em caso de qualquer dúvida ou dificuldade, fale com o Guia.
- Não seja descuidado com os procedimentos de segurança, principalmente nos de descidas.
- Tenha cuidado com a vegetação, respeite o traçado das trilhas e não utilize atalhos.
- Lembre-se de que o lixo que você produziu deve voltar com você. Aproveite e recolha aquele que você encontrar pelo caminho.
- Seja pontual! Um pequeno atraso pode prejudicar uma excursão além de ser falta de respeito com os seus companheiros.

DOE O SEU MATERIAL DE ACAMPAMENTO USADO PARA O CERJ. (MOCHILAS CARGUEIRAS, EVA, BARRACAS) E, AINDA, SAPATILHAS. O CERJ AGRADECE!

MANTENHA A MONTANHA LIMPA.

SEJA SOLIDÁRIO, SEMPRE!

João Mollica
Diretor Técnico

PARABÉNS

VOVÔ CARROZINO, VOVÓ LAILA, TIO XAXÁ E AOS PAIS!

NASCEU EM JANEIRO MAIS UM MEMBRO DA FAMÍLIA CARROZINO, A MENINA MAYA!
MUITAS FELICIDADES E OS PARABÉNS DE TODOS OS CERJENSES!

AGRADECIMENTOS

AO RODRIGO E À FAMÍLIA MOLINARI, POR MAIS UMA VÊZ NOS RECEBER CARINHOSAMENTE PARA COMEMORAÇÃO DOS 69 ANOS DO CERJ E POSSE DA DIRETORIA DO BIÊNIO.

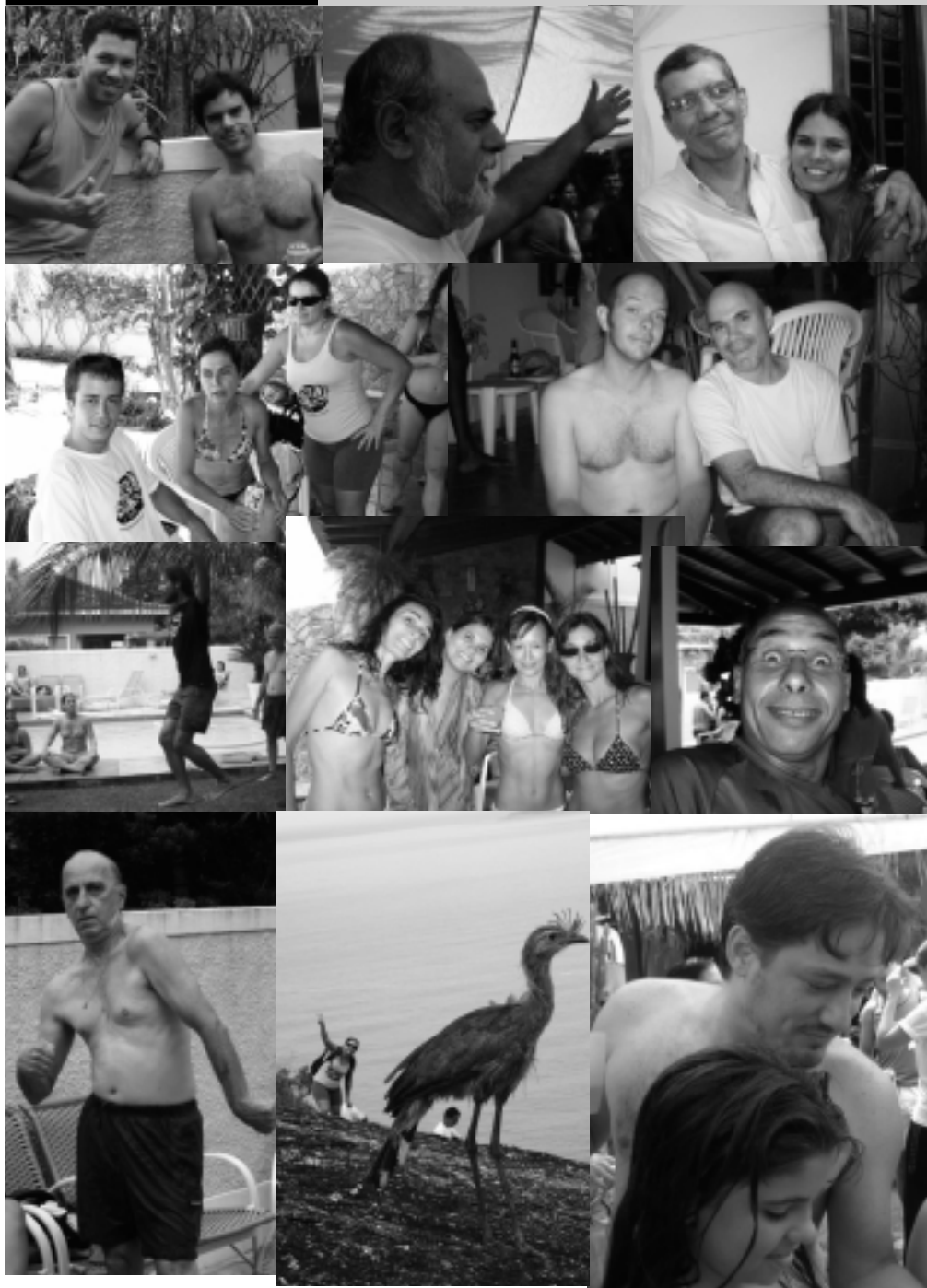
AO ANTÔNIO PAULO QUE NOS DOOU DIVERSOS EXEMPLARES DE SUA OBRA “MONTANHISMO BRASILEIRO - PAIXÃO E AVENTURA”

ACONTECEU NO CERJ

NO DIA 22 DE JANEIRO NA SEDE SOCIAL DO CERJ OCORREU MAIS UMA REUNIÃO DA FEMERJ ONDE FORAM ABORDADOS DIVERSOS ASSUNTOS PERTINENTES AOS NOSSOS INTERESSES, INCLUSIVE SOBRE A “ATM – 2008”.

ACONTECIMENTOS

MORRE SIR EDMUND HILLARY, PRIMEIRO HOMEM A CHEGAR AO PICO DO EVEREST NO DIA 10 DE JANEIRO DO CORRENTE. HILLARY E O SHERPA TENZING NORGAY FORAM OS PRIMEIROS HOMENS A GALGAREM O CUME DA MONTANHA MAIS ALTA DO PLANETA, EM 1953. HILLARY VIVIA NA NOVA ZELÂNDIA.





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

Tel: 0 xx 21 2220-3548
www.cerj.org.br
cerj@cerj.org.br

Reuniões sociais:
Quintas-feiras a partir das 20:00 horas

Escaladas
Caminhadas
Cofraternizações
Reflorestamento
Junte-se a nós!