



Miriam Gerber na Agulha Guarische



Expediente 2008

Presidente:

José Carlos Muniz Moreira

Vice-Presidente:

Luiz Antônio Puppim

Secretário:

José de Oliveira Barros

Tesoureiros:

1- Mônica Esteves

2- Gabriela Matos

Diretor Técnico:

José de Oliveira Barros

Supervisão Técnica:

Rafael Villaça

Daniel Schulz

Diretora Social:

Liane Leobons

Auxiliar Dir. Social:

Salomyth Fernandes

Diretor de Ecologia:

Domingos Sávio Teixeira

Diretora de Divulgação:

Elma Porto

Conselho Deliberativo:

Presidente:

Luiz Antônio Puppim

Conselho Fiscal:

Membros efetivos

Iara Aniboletti

Manuela Dantas

Waldecy Mathias Lucena

Boletim informativo do CERJ

Diagramação: Roberto Metri

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.

CBM, UMA INSTITUIÇÃO.

O CBM, Curso Básico de Montanhismo, é uma verdadeira instituição dentro de outra instituição, pois possui regras próprias e data específica para acontecer, sendo, esse ano, seu início em três de março.

O CBM forma novos quadros que poderão ser dirigentes no futuro, isso dependerá da identificação que o aluno terá com o CERJ. E forma também ótimas amizades, fato este bem natural, uma vez que o montanhismo é apresentado como uma atividade solidária, de equipe.

O CBM é uma conquista pessoal, onde o aluno tem a oportunidade de superar seus limites e vencer seus medos. Uma constatação importante: Essas superações e vitórias acabam também refletindo nas vidas e cotidianos dos alunos.

À você aluno do CBM, parabéns pela escolha de fazer esse curso e seja bem-vindo ao nosso CERJ!

Rio de Janeiro, 24 de fevereiro de 2008.

José Carlos Muniz Moreira
Presidente do CERJ

Programação

Data	Atividade	Local	Tipo	Reponsável
02.03	Mutirão de Reforestamento	Pão de Açúcar	Atividade Ecológica	Sávio
03.03	Rafting no Rio Macaé e Peito do pombo	Sana	Rafting e Caminhada	Miriam
05.03	Paredão CEPI	Pão de Açúcar	Cabo de Aço	Wal
08.03	Escalada feminina. Dia internacional da mulher	Urca	Escaladas variadfas	Liane
11.03	Lançamento do Guia de Escaladas da Região dos Três Picos	Sede do clube	Atividade social	Sérgio Tartari
15.03	Dedo de Deus via Maria Cebola	PNSO	Escalada 3° III	JP e Dex
15.03	Capucho do Frade	PNSO	Caminhada semi-pesada	Wal
18.03	Debate sobre Resgate	Sede do clube	Debate	Rafael Villaça



Aniversariantes

Março



01 – *Andréa Rodrigues Alcântara*

05 – *Rodrigo Molinari*

11 – *Manoel de Souza Lordeiro*

13 – *Leôncio Câmara*

16 – *Paulo Henrique Carrozzino*

17 – *Alexandre Arariba dos Santos*

18 – *Manuela Dantas*

Guilherme Tomaselli Gomes

22 – *Cláudio Vieira de Castro (Claudinho)*

Valmir Dulcetti

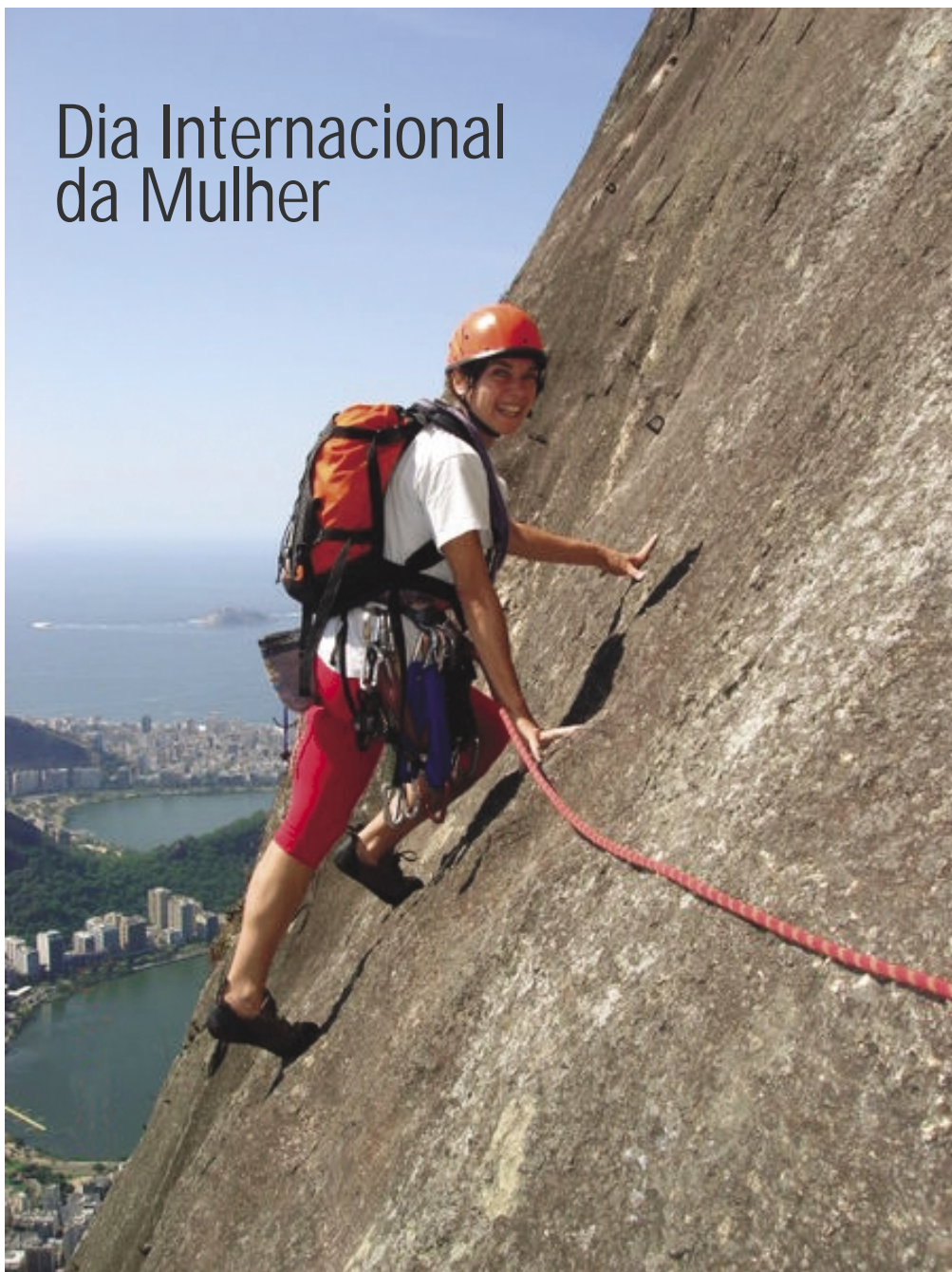
23 – *Éster Binsztok*

Maria Vieira de Castro

28 – *Carlos Bernardo*

30 – *Telma de Moura Carvalho*

Dia Internacional da Mulher



Raquel escalando K2 Corcovado

João Mollica

... “meu peito não é de silicone,
sou mais macho do que muito homem”...
(Pagú - Rita Lee Jones)

Pessoalmente entendo que todos os dias são das mulheres.

Sejam esposas, filhas, namoradas, mães amigas, colegas de trabalho, aquelas desconhecidas com a qual encontramos pelas ruas para não vê-las mais na Vida.

Todo dia foi feito para amar e respeitar o semelhante em geral e a Mulher em particular.

Muitas vezes esquecemos da jornada dupla de trabalho das Mulheres, da dificuldade que muitas têm para criar filhos sozinhas sem ajuda de alguém, do sofrimento da Mãe de filho preso, (não há coisa mais pungente), das vítimas das violências do dia a dia e da violência doméstica que muitas vezes não transparece, da alegria das Mães brincando com seus filhos ou celebrando uma vitória deles, da poesia da futura Mãe observando sua barriga, da capacidade de ceder, de amar, enfim: a Mulher é um Ser privilegiado pela sua própria Natureza e, lamentavelmente, muitas vezes não recebe o devido valor.

Não podemos deixar de mencionar a coragem das Mulheres, das Marias e Clarices, das Zuzus, das Olgas, das Leocádias Prestes entre Outras.

Entendo que nós Homens temos o dever de observar a forma com que tratamos as Mulheres e fazermos uma autocrítica de nossa relação com o Universo Feminino.

Verificar o machismo, a ausência da solidariedade, da compreensão e da paciência com aquelas que nos são solidárias, nos compreendem e têm a infinita paciência...

Muitas vezes deixamos de auxiliar nas mais elementares tarefas domésticas, o que é absurdo, devendo, portanto, ser verificado onde podemos melhorar nosso comportamento no dia a dia.

Melhorar a relação com as Mulheres é profundo aprendizado para o Homem.

A Mulher é mais auto-suficiente do que nós Homens.

É mais completa e madura.

Possui infinita capacidade de Amor, Compreensão e Determinação.

Finalizando:

Vamos homenageá-las e, principalmente, refletir sobre a nossa relação com o sexo feminino!

Mulher merece respeito antes de mais nada e, todos os dias, fazendo o favor!



Ana Paula escalando Dedo de Deus Teresópolis

O Zé “pretinho” na neve “branquinha” dos Alpes



Zé nos Alpes

Pois é, como dizia minha mãe, com o passar dos anos acabei virando um velho assanhado, aprendi a nadar depois dos 40, meu curso básico de escalada eu fiz aos 44 anos, mas só passei mesmo a escalar com regularidade quando entrei para o CERJ já aos 51, que boa idéia hein? E não é que mais ou menos nessa mesma época beirando os 49 pela primeira vez na vida eu coloquei nos pés um par de esquis de pista; a e que primeira vez, simplesmente terrível, ainda bem que vocês não estavam lá para testemunhar o mico.

Começar a esquiar nesta idade primeiro

nos dá a sensação de quão fracos e medrosos nós podemos ser, mas a seguir, quando enfrentamos o desafio e na medida em que vamos conseguindo superar as dificuldades e começando a controlar o equipamento e principalmente a nós mesmos, vem a sensação contrária e inebriante de que na realidade nós sempre podemos tudo; bem, aqui é melhor não exagerar, melhor dizer quase tudo. Nas primeiras vezes que calcei estes tamancões eu mal conseguia me manter de pé parado no mesmo lugar, que dirá me locomover equilibrado sobre aquelas duas ripas de material sintético nem um pouco amistosas, e passei por situações hilariantes com tombos

homéricos é claro.

Para não entregar todo o ouro pra vocês, vou citar apenas duas destas passagens:

- enquanto eu tentava me equilibrar sobre aquelas terríveis peças que teimavam em não me obedecer, criancinhas recém saídas dos cueiros passavam por mim como flechas deslizando na neve com graça e firmeza, e eu grande bundão mal ficava de pé, deslizar nem pensar, me arrastar talvez; - noutra ocasião enquanto meu cunhado tentava me explicar como eu devia me comportar sobre os esquis, eis que começo a descer deslizando legal, mas infelizmente com um detalhe perverso, eu estava seguindo na direção dos pinheiros e não conseguia parar nem fazer a curva e enquanto meu cunhado, meus filhos e Sylvia gritavam desesperadamente; “Zé! Cuidado com o pinheiro!”, lá fui eu direto para o dito e bummm!!! Pra vocês verem que não beijo só as gatinhas e os companheiros de montanha, beijo também pinheiros nos Alpes Suíços.

Mas agora, este tempo heróico já passou e a partir da terceira ou quarta temporada e depois de visitar umas 8 instalações diferentes (cada instalação tem várias pistas de diferentes graus de dificuldade; tem instalações pequenas com apenas meia dúzia de pistas, mas tem outras enormes com até uma centena de opções), já não pago tanto mico nas pistas e já estou até pretendendo me lançar em pistas classificadas como “difícil”, até aqui tenho me contentado com as “fáceis e médias”, até porque a Sylvia fica no meu pé pra eu não ir com sede demais ao pote.

“...enquanto eu tentava me equilibrar sobre aquelas terríveis peças que teimavam em não me obedecer, criancinhas recém saídas dos cueiros passavam por mim como flechas...”

Nesta viagem fomos esquiar 5 vezes em duas localidades diferentes, quatro vezes em Les Paccots no cantão de Fribourg (a nossa Nova Friburgo foi fundada por famílias oriundas deste cantão suíço) e uma vez em Nax no cantão do Valais. No primeiro dia eu queria começar logo pela Borbuintze, uma via classificada como fácil mas que tem 800m de extensão e 170m de desnivelação partindo dos 1.360m de altitude, mas a Sylvia insistiu para começarmos pela Véroilly-Junior bem pequenininha, própria para crianças e iniciantes ou pouco experientes como nós, de 376m de extensão com 54m de desnível começando da cota 1.249. Depois desta primeira descida para pré-aquecimento, e aqui vale a pena lembrar que na primeira vez que estive nesta mesma pista que agora me parece moleza, eu levei quase uma tarde inteira para fazer aos trancos e barrancos 2 ou 3 descidas; a que diferença! A seguir passamos para o outro lado da rua e fizemos as outras descidas



pela Borbuintze, sendo que algumas vezes subimos pelo télésiégi da Cagne que atinge a altitude de 1.390m e de lá descendo uma parede de 30m retornamos para a Borbuintze.

Nax - A estrada de montanha que nos leva até Nax nos oferece um belo visual dos vales e das montanhas do outro lado e o espetáculo estava realmente maravilhoso. Com o belo tempo que fazia, não ficamos nem um pouco admirados com a quantidade de esportistas na estação; só conseguimos lugar para estacionar no parque mais alto, já acima da estação inicial da instalação e tivemos que descer esquiando até lá. Carro estacionado todos equipados lá fomos nós, e haja gente querendo esqui, levamos pelo menos 25 minutos só para conseguir comprar nossos passes e depois mais uns 5 minutos na fila para pegar o primeiro equipamento mecânico de subida, a “Télésiège La Dzorniva” que em 7 minutos nós leva dos 1.495m até a cota 1.900m de onde

realmente começamos nossa jornada de esqui nas pistas de Nax.

Cada télésiège tem capacidade para 2 pessoas e subi junto com a Sylvia que estava preocupada em não conseguir saltar da mesma lá em cima sem cair, mas no final das contas quem pagou mico na saída fui eu; nada grave. Agora chegou a hora da verdade, vamos ver se realmente estamos mais safos nos esquis, pois as pistas daqui são bem mais exigentes do que aquelas que estamos acostumados a freqüentar lá em Paccots, não que lá não tenha também pistas mais exigentes, mas lá nós temos escolha e pelo menos até agora, temos sempre ido para as mais fáceis, mas aqui é diferente, não temos escolha, as pistas são estas e pronto; se vire. Aqui obrigatoriamente temos que passar por alguns trechos de pistas classificadas como de dificuldade média, praticamente a metade do trajeto total que aqui é bem maior do que em

Paccots; passamos no teste e eu diria que até com algum louvor, pois afinal de contas somos esquiadores esporádicos, e já estávamos longe das pistas há dois anos e de Nax há pelo menos 4 anos.

Dos 1.900m da estação principal, descemos esquiando até 1.832m, e já neste trecho pude constatar nosso progresso, pois lembro muito bem que da última vez que estive por aqui, era pelo menos para mim, um verdadeiro suplício descer este e outros trechos nos quais havia partes que eu só conseguia fazer em derrapagem, ao passo que agora já consigo fazer todo o trecho numa boa sem pestanejar e fazendo curvas para os dois lados; muito bom, a Sylvia também conseguiu, um pouquinho mais devagar do que eu mas também foi eficiente. Aqui pegamos o “Téléski Cabane” que em 6 minutos nos alça de novo agora até os 2.300m de onde descemos esquiando até os 2.196m até o início do “Téléski Planards” que em mais 6 minutos nos alça de novo até os 2.376m de onde se tem duas opções; ou seguir para o “Téléski La Combré” que em mais 6 minutos leva a turma até os 2.640m para descer um trecho de pista considerado difícil e que naturalmente declinamos de fazer desta vez; fica para a próxima com certeza, ou fazer o que nós outros optamos isto é, descer toda a pista até a estação inicial lá embaixo na cota 1.495m.

Subimos de novo na télésiège e mais uma vez fui eu a pagar mico e cair na saída, e se da outra vez eu apenas me desequilibrei me agachando sem realmente ir ao chão, desta vez me esparramei e para me levantar tive

até que soltar um dos esquis para facilitar a manobra, mas tudo bem, mais uma vez entre mortos e feridos salvaram-se todos e a parte de uma leve pressão com conseqüente momentânea dor abdominal por causa da posição esquisita em que fiquei não houve maiores conseqüências.

Como as pistas aqui são bem longas, e como a Sylvia e eu não estamos com esta bola toda, só conseguimos fazer duas descidas completas; o Pierre e o Dani fizeram 3, mas está de bom tamanho e ainda fizemos uma boa parada no restaurante “Tele Mont Noble” junto à estação superior de La Dzorniva, quando é claro saboreei uma cervelha enquanto a Sylvia e a Danielle tomavam chá. Quando os dois outros chegaram tomaram um chocolate quente e a seguir nós tratamos de descer, pois as instalações mecânicas já pararam de funcionar e está ficando bem frio; voltamos esquiando até o carro. Que bela jornada; obrigado Senhor pela saúde e disposição, obrigado também à Sylvia sem a qual eu nem sonhava em poder participar de jornadas como esta, obrigado a Danielle que programou a função e ao Dani pela carona e paciência com nós dois iniciantes, ele deu bastante instrução para a Sylvia e ainda trocou momentaneamente de esquis comigo me emprestando seu esqui mais moderno para eu sentir a diferença; é, precisamos aderir a esta nova moda, pois o esqui mais moderno é bem mais fácil de controlar, e finalmente obrigado ao Pierre pela companhia; bela jornada!!!!

José de Oliveira Barros

RECUPERAÇÃO AMBIENTAL NOS MORROS DO PÃO DE AÇÚCAR E DA URCA

O entorno dos Morros do Pão de Açúcar e da Urca tem se beneficiado do trabalho voluntário de diversas equipes de montanhistas que atuam na região. São cidadãos que resolveram “colocar a mão na massa” e não esperar pelo poder público para resolver um problema que afeta o meio ambiente de nossa cidade. Vários trechos da Floresta dos Colibris, no entorno desses morros, estavam tomados pelo capim colômbio, provocando risco de incêndios. O Costão Leste do Pão de Açúcar estava totalmente tomado por esse capim e era vitimado por incêndios periódicos, causando grande estrago à pouca vegetação que havia na rasa camada de solo. Por causa da forte inclinação, as chuvas de verão provocavam forte erosão no solo desprotegido.

Há relatos de voluntários que trabalham na região há cerca de 15 anos, como o casal Nóbile e Sática, na face leste. Este casal adotou uma área de difícil recuperação, entre o Mirante do Costão e o início do paredão do PA e estão obtendo sucesso nessa missão. Quem

passa hoje no trecho final da trilha do Costão, antes de iniciar o paredão, já caminha à sombra de muitos arbustos. Uma vitória indiscutível da perseverança contra o capim colômbio, num trecho em que a erosão carregava todos os nutrientes do solo. Eles adotaram uma outra área no Grotão, também na face leste, em maio de 2003 e estão trabalhando com afinco na recuperação daquele trecho. São pioneiros nesse trabalho voluntário na região, até onde sei.

Um bom trabalho também é executado desde 1996 na Face Oeste (trecho desde a Via dos Italianos até o Pássaros de Fogo) onde a grande presença do Capim-Colômbio potencializava freqüentes incêndios. A área está com suas características bastante melhoradas mas periódicos trabalhos de manutenção ainda se fazem necessários.

Eu adotei todo o trecho inicial de subida do Costão do Pão de Açúcar(face leste), no trecho que vai dos pilotis de concreto até o mirante(aí incluído o colo lateral esquerdo, não visível por quem sobe o trecho inicial da trilha), em maio de 2002. Consegui reverter, nesse trecho, a ditadura do capim colômbio pela diversidade das espécies de mata atlântica. Em maio de 2003 adotei nova área, no Grotão(face leste, base da via Sgt. Tainha), e estou ajudando a natureza a se recuperar naquela região que era totalmente tomada pelo capim colômbio e periodicamente açoitada por incêndios. Hoje a paisagem é diferente. Onde antes tinha capim,

temos um bosque, proporcionando sombra e abrigo para inúmeras espécies de pássaros e répteis. Nestes dois trechos, Cissa Biasoli participou dos trabalhos de julho de 2003 a julho de 2006.

O CERJ adotou, em agosto de 2004, o Paredão Lagartinho, na face sul do PA, entre as bases das chaminés Galotti e Stop. Hoje, a região já apresenta um perfil diferenciado, com espécies de mata atlântica em pleno desenvolvimento e o colônio controlado. Esse trecho do PA é de difícil recuperação, pois a camada de solo existente é extremamente rasa e o paredão de rocha ocupa grande parte, tornando o desafio maior, pois os trabalhos são feitos sempre sob forte calor. Já virou tradição no CERJ: todo primeiro domingo do mês, tem mutirão de reflorestamento. Assim, a paisagem, naquela região, tem mudado lentamente pra melhor.

Na face Sul, o casal Sérgio e Inês Docena desenvolve um bom trabalho de recomposição vegetal. Eles atuam no trecho que vai do final da Pista Cláudio Coutinho até os pilotis, ao longo da trilha. Trabalharam também alguns trechos marginais à Pista Cláudio Coutinho.

O CEG adotou um trecho no colo entre o Pão de Açúcar e o Morro da Urca.(1)

A recuperação da trilha do Morro da Urca, coordenada pelo Delson de Queiroz, diretor de Meio Ambiente da FEMERJ, foi um trabalho de primeira qualidade. Reordenou o caos que reinava ali e minimizou o grande impacto que o excessivo número de caminhantes provocava na trilha e adjacências.

O CEB desenvolve também plantio e manutenção na face norte do Morro da Urca, coordenado pelo Antonio Dias e pelo Menudo. Antonio Dias adotou também uma área no Grotão do PA, mas não pôde levar adiante. (2)

Mais recentemente, Mário Senna adotou uma área no Grotão(face leste), próximo ao Paredão Minchetti e tem ajudado aquele trecho a se ver livre do capim e do risco de incêndios. Esse também é um trecho de difícil recuperação, muito inclinado, pedregoso e com terra muito pobre. A persistência do Mário tem feito a diferença e o panorama ali já está muito melhor.

O trabalho voluntário dessas equipes de montanhistas em prol do meio ambiente nos morros do Pão de Açúcar e da Urca, livrou essas áreas do risco de incêndios provocados pelo capim, está recobrando de mata esses trechos, contribuindo para minimizar a erosão e oferecendo para a fauna da região um acréscimo de ambiente para se desenvolverem. Destaco também o impacto positivo dessa recuperação ambiental na minimização do forte impacto negativo provocado pelo incremento no número de montanhistas naquela região.

(1) Não conheço e trabalho desenvolvido pelo CEG, por isso não posso me alongar.

(2) Pouco conheço também do trabalho do CEB na face norte do Morro da Urca.

Domingos Sávio Teixeira
Diretor de Ecologia do CERJ

Paulinha - 2 anos de saudade

por Natascha...

2008 <<<<< 2006

Há 2 anos atrás...

Não parece tanto tempo se pensarmos que são apenas 730 dias.

Show dos Rolling Stones... Início do Bloco do Guanabara....

Mas quantas coisas aconteceram nesses 730 dias?

....

brigas, encontros, alegrias, decepções, tristezas, perdas????

Como estamos hoje? Será que mais maduros?

Mais carentes?

Mais confiantes, mais unidos?

O que fizemos para mudar as nossas atitudes que mais nos incomodavam?

Quanto tempo é 2 anos?

Para muitos, menos que uma vida!

Para outros... lembrança...

O que aprendemos nesse tempo?

que vivências tivemos???

Quantas pessoas nós perdemos?

Quantas vidas ganhamos?

E os nossos projetos, foram desenvolvidos?

Pessoas que nos estavam tão próximas hoje nos estão distantes.

Meras lembranças.

Será que esse é o tempo suficiente

para boas lembranças?

2006 hj pra mim são boas lembranças.

Lembrança do riso, da alegria, da união, do início e do fim.

Tudo isso junto. Em apenas 765 dias...

Nunca iríamos prever isso...

E daqui a 2 anos?????

Teremos sido tolerantes?

O que levaremos disso tudo?????

Não o tempo.

Apenas as lembranças

Só vivendo...



Paulinha na Agulha do Diabo - Foto Waldecy

por Waldecy...

Dizem que uma imagem vale mil palavras... a foto abaixo traduz exatamente o que a nossa querida Paulinha estava vivenciando quando nos deixou.

Me lembro bem quando a Paulinha chegou ao clube, em 2003 por meio da Eliane, fazendo sua estréia numa caminhada ao Grotão da Bonita guiado por mim. Ela foi fazendo amigos e cada vez mais se interessando pelas montanhas. Sempre quando abria alguma excursão, lá vinha um e-mail ou telefonema da Paulinha: "Wal, não preciso nem dizer: tô dentro..."

Em janeiro de 2006, aniversário do CERJ e também a troca de diretoria, o lugar escolhido foi a Serra dos Orgãos. A Paulinha iria fazer um Dedo de Deus com o Rodrigo Show. Clima excelente - seco e sem calor. Perfeito para

uma Agulha: por que não? Paulinha e Show, que tal nos três fazermos uma Agulha do Diabo? Shooooowww!!! E assim foi. Ela, de tão nervosa e ansiosa, não falou nada durante a caminhada de acesso e a escalada. Temia o lance do Cavalinho. Quando chegamos ao cume da Agulha, a Paulinha explodiu numa felicidade só. Tive a felicidade de perceber este momento e fazer esta foto. Mais do que o cume da Agulha, a Paulinha vivia uma ótima fase. No CERJ, estava na Escola de Guias e era a nova diretora social. Seu ex-marido passara em um concurso publico e o Pedro, seu filho, iria para o exército.

Éramos muito amigos e eu vivenciava todas essas transformações em sua vida. Um mês após esta escalada ela nos deixou. Sempre que olho para esta foto, vem a lembrança de momentos felizes que vivemos...



Paulinha no cume
Agulha do Diabo
Foto Waldecy

Exposição de Fotografias do sócio Sobral Pinto. A exposição, que tem como tema “O HUMOR NA FOTOGRAFIA”, teve início no mês de janeiro e ficará aberta até o mês de março. Em abril será inaugurada outra exposição com o tema “ESCALADAS NO K2 com Waldemar Niclevicz” que permanecerá até o mês de maio..

No dia 11 de março de 2008, terça-feira às 19:30h, no Centro Excursionista Rio de Janeiro, será lançado o “GUIA DE ESCALADA DA REGIÃO DOS TRÊS PICOS”, de Sérgio Tartari. Haverá também a projeção do filme “The Wall” do próprio Serginho sobre esta Escalada no Pico Maior de Friburgo, portanto, imperdível.

No dia 18 de março, Rafael Villaça estará coordenando um debate sobre o tema “RESGATE”. O evento será o primeiro de uma série apresentada pelo CERJ no decorrer de 2008.

AGRADECIMENTOS:

O CERJ, através de sua Diretoria, agradece a Victor Andrade de Mello a doação de um exemplar do seu livro “HISTÓRIA COMPARADA DO ESPORTE” e, também, para Cléber Augusto Gonçalves Dias e Edmundo de Drumond Alves Júnior pela doação do exemplar de sua obra “ENTRE O MAR E A MONTANHA – esporte, aventura e natureza no Rio de Janeiro”.

CBM 2008

O Curso Básico de Montanhismo 2008 será aberto no dia 3 de março com a apresentação do Presidente e do Diretor Técnico do CERJ e aula teórica com os temas Ética, Ecologia e Mínimo Impacto.

8 de março, Dia Internacional da Mulher. Uma homenagem a todas as Mulheres.



Sebá guiando a passagem dos olhos do imperador, Pedra da Gávea



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!