

Impresso

# CERJ

Boletim

Ano 70 - Número 626 - Abril de 2008



CERJ na Ilha grande

# Editorial



## 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**

Carlos Carrozino

Gustavo Iribarne

Maria Aparecida (Cida) Gama

### **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.**

Em 2008 completo dez anos freqüentando o CERJ e oito anos como sócio proprietário e contribuinte. Considero o CERJ uma extensão da minha família, afinal os amigos são a família perfeita que nós escolhemos. A cada expedição ensino um pouco e aprendo com os novatos e veteranos do clube.

Nosso esporte é uma intensa experiência de aprendizado contínuo associada a fortes emoções, que tornam os momentos vividos na montanha, um registro eterno em nossas mentes, relatos, fotografias e paixões.

Aceitar as diferenças, unir experiência com juventude e força de vontade e principalmente sentir-se parte do todo, é a combinação perfeita para a formação de um grupo heterogêneo e motivado, que no último feriado partiu sem maiores pretensões para o município de Santa Maria Madalena e hoje retorna com mais de 600 metros de parede conquistados.

A técnica do Marquinhos, a irreverência do Show, a parceria tijuicana com o Dex e um pouco da minha experiência, contribuíram para o nosso sucesso parcial. O clube em si apenas apoiou tal iniciativa com o empréstimo de equipos, no entanto, a sala 805 do edifício São Borja tem um papel fundamental nesta iniciativa, que é o de acolher essa galera e me permitir um convívio semanal com figuras tão ilustres e únicas no universo.

Obrigado.

João Paulo Pontes Fortes

Rio de Janeiro, 24 de fevereiro de 2008.

## Programação

Data	Atividade	Local	Tipo	Responsável
06.04	Mutirão de Reflorestamento	Pão de Açúcar	Atividade Ecológica	Sávio
08.04	Palestra com Bernardo Collares (Femerj)	Sede do Clube	Atividade Social	Bernardo Collares
08.03	Exposição de Fotos	Sede do Clube	Atividade Social	Bernardo Collares
12.04	Escaladas diversas (dias 12 e 13)	Salinas	Escaladas variadas	JP
19, 20 e 21.04	Travessia LapinhaxTabuleiro	Serra do Cipó	Caminhada Pesada	Zé e Gustavo do CEM
27.04	Abertura da Temporada de Montanhismo	Urca	Variadas	FEMERJ



## Aniversariantes

### Abril



01 – Celso Inocêncio da Silva  
03 – Jacques Cardemen  
05 – André Dexheimer  
06 – Andreza de Almeida e Albuquerque  
10 – Márcia Aranha  
11 – Adriana Mello  
Mônica Costa  
12 – Paulo Renato de Farias  
17 – Vanina Antunes  
21 – Rodrigo Nery da Motta  
23 – Jorge Pedro Carauta  
25 – Gustavo Adolfo Carrozzino  
Mônica Esteves de Carvalho

# Ilha Grande com JP



Durante todo o ano de 2007, a Patrícia ouvia nossas boas recordações sobre a excursão para Ilha Grande, que se deu no início daquele ano, tendo como guia o JP.

Como a Pat não conhecia a Ilha pediu ao JP que repetisse aquele passeio, e ele muito receptivamente abriu a prancheta para depois do Carnaval de 2008. Perfeito!! Coincidiu com meu regresso de férias com minhas filhas.

Dia 15 de fevereiro à noite, partiu uma parte do grupo rumo a Bela Ilha Grande, uns de barca e outros de “bote”, pois enquanto a barca partia, ainda estacionavam o carro em Mangaratiba.

O grupo foi agraciado com a presença de

alguns novatos, como a Sabrina namorada do nosso guia, Joana namorada do Show e as irmãs Beatriz e Isabel, filhas do casal em comemoração dos 24 anos de casamento, que depois de uma pequena chantagem da noiva Penélope e do noivo Magnífico, resolveram desfrutar da linda ilha com o grupo.

No dia seguinte, o resto do grupo chegou e seguimos para a praia de Dois Rios. Ao chegarmos na alameda das palmeiras, fomos presenteados com um lindo arco-íris que circundava o sol. Lindo demais!!!!

Visitamos as ruínas do antigo presídio com direito a encenações teatrais da família D’ávila Villaça, sobre uma das lajes caídas do antigo



Márcia e Patrícia em Ilha Grande

prédio.

Finalmente chegamos à praia onde já nos esperavam o Guia e mais alguns participantes.

Depois de um ano, o paraíso continua lá, nos presenteando com suas belezas naturais.

Na volta, algumas pessoas com pés machucados e com bolhas, sofreram um pouquinho, mas sobreviveram e chegaram no Abraão.

Todos foram tomar banho e se perfumar para o jantar comemorativo dos 24 anos de enlace matrimonial do Rafael e da Márcia. Mesmo com os contratemplos do serviço do restaurante, em atender em torno de 35 pessoas famintas e cansadas, o grupo cantou

parabéns para os nubentes, acompanhado de um violão e do cantor que animava aquela esquina do Abraão.

No dia seguinte, tomamos o barco para Pouso, e no percurso, o dono do barco ao recolher os bilhetes perguntava:- Você está com o JB? Logo paira a dúvida, se deve permanecer JP ou mudamos para JB? Atracamos em Pouso e prosseguimos na pequena caminhada até Lopes Mendes. Tudo de bom!!! Sombrinha das amendoeiras, sol não muito forte, mar calmo, permitindo a garotada nova e a de meia idade, pegar jacaré nas ondas daquele lindo mar, sob orientação do técnico Rafael. Foi muito divertido!!! Depois da prática desportista, nos deitamos nas cangas estendidas na areia e a maioria dormiu o sono do merecimento.

A volta pro Abraão se deu em duas etapas, primeiro foram aqueles que tinham em mente se aprontar sem correria, e depois os que optaram por aproveitar até os últimos momentos os prazeres da ilha. Nos encontramos todos na barca das 17h30, que estava lotada de turistas que aproveitaram o fim de semana de sol, depois de um período longo de chuvas.

A viagem de volta ao Rio pela rodovia, durou aproximadamente 4 horas ... Ufa!!

Mas, "Tudo vale a pena se a alma não é pequena". E, como fizemos por merecer, voltamos mais iluminados e com vontade de 'quero mais' no ano que vem.

Os nossos agradecimentos a todos que formaram o grupo e em especial ao nosso guia JP ou JB? Não me recordo bem.

Até ano que vem!!!!

Márcia Aranha

## Excursão

# Excursão a Sana

Excursão a Sana com rafting no Rio Macaé - 13 pessoas do CERJ e 11 de CEL fizeram o rafting. A caminhada ao Peito de Pombo participaram 14 pessoas do CERJ e 2 do CEL.

Ainda teve o fondue de chocolate com muitos participantes do CEL e CERJ confraternizando. Teve quem ficou em pousada e quem ficou acampado, quem cozinhou, quem comeu sandwiches e quem caiu na mordomia com as pizzas ou os crepes característicos de Sana. Foi um final de semana muito legal. Não conseguimos vencer a artificial do Peito de Pombo, mas não perde por esperar.

Miriam Bamo

No sábado dia 01 de março fomos fazer Rafting no rio Macaé, mais ou menos uns 20 km de Casimiro de Abreu. O rio estava ótimo para a prática do esporte, no decorrer do rio foi uma adrenalina total. Depois do rafting fomos acampar em um camping na cidade de Sana, lá armamos as barracas e dormimos.

No dia seguinte pela manhã tomamos um café reforçado e fomos fazer a caminhada para a pedra Peito-do-Pombo que foi ótima. No caminho encontramos 3 cobras, uma delas era um cascavel grande que assustou o pessoal. Depois de 2h e 30 min de caminhada chegamos no Peito do Pombo começou um vento forte mas o Sebá e o Hernandez tentaram escalar a pedra mas sem sucesso ficamos uns 30min lá em cima. A descida foi rápida chegamos à cachoeira que foi espetacular lá escorregamos



Peito do Pombo

tomamos banho e o pessoal se divertiu depois de uma caminhada cansativa.

Yuri Yeltsin (14 anos)

(Yuri é filho do Celso Inocêncio, tem 14 anos de idade e foi encarregado pelo grupo, de relatar a excursão a Sana com rafting no rio Macaé).

É gratificante vermos mais uma excursão realizada em conjunto com outra instituição co-irmã. A união entre os CE's é fundamental não apenas para a prática do Montanhismo, como para a interação entre os Associados e a consolidação de vínculos.

Elma Porto



Por João Mollica

Num dia desses fui com a Elma para o Parque pretendendo fazer a Passagem da Neblina e dormir no Abrigo 4.

Preparamos a excursão com cuidado. Na mochila macarrão de boa qualidade, alguns tipos de queijos e, inclusive, massa para foundue, pães, torradas, patês, frios diversos e sobremesas deliciosas (doces portugueses: ovos moles d'Aveiro, Pastéis de Santa Clara, Caramujos, Dons Rodrigues entre outros), frutas secas e frescas, estas, para contrabalançar as gorduras ingeridas, enfim, tudo aquilo necessário para excelentes

refeições com farto e bom passadio, como diria o Schmidt recordando certas excursões suas... na Serra. Levávamos também na mochila cargueira, que Eu evidentemente carregava, duas panelas, além daquela para o foundue (completa e com os espetos) outro jogo de excelentes panelas de aço para camping, o qual um Ser que a nossa filha namorava na época teve a ousadia de vende-las para mim, [as tais panelas] imediatamente após ter sido contemplado em um sorteio numa festa do CEG. Sorteado, ofereceu e fechou negócio ali mesmo no Nautilus, durante a festa, após pequeno e rápido leilão, pelo melhor preço:

negócio fechado.

Um rapaz de grande tino comercial...

Para ele não tinha utilidade, para nós, sim.

Eu carregava também no mochilão dois sacos de dormir, uma barraca leve, um EVA, material individual para escalada, algumas costuras, retinida de 35m, água, mudas de roupa, plástico grande, entre outros petrechos pertinentes a uma excursão.

Dia lindo céu azul e tempo firme, (confirmado pela previsão do tempo).

A viagem até Teresópolis tinha sido agradável e tudo indicava uma excursão excelente.

Chegamos já meio tarde na entrada do Parque, tipo 11:00 e logo estávamos na entrada da trilha do "Abrigo 2".

Caminhamos normalmente até a base do Paredão Roy Rogers (ou Roy Roy) para dar início à maratona gastronômica com um lanchinho rápido e descansar um pouco, pois não havíamos parado, até então.

Estávamos com um bom desenvolver na excursão e tínhamos bastante tempo para chegar até a trilha que conduz ao "Abrigo 4".

A idéia era: caso escureça dormimos no "Tres" ou em outro lugar, de repente Pedra da Cruz ou adjacências. Não tínhamos compromisso com nada além de uma excursão prazerosa.

Repentinamente, senti um vento frio e resolvi voltar e descer um pouco para ver o Céu. Estava carregado, nublado, apavorante...

Eis que quando volto e dou a notícia para Elma, um estrondoso relâmpago é ouvido seguido de trovoadas ouvidas em toda a sua potência.

Elma, com aquela calma que a caracteriza,

..."Repentinamente, senti um vento frio e resolvi voltar e descer um pouco para ver o Céu. Estava carregado, nublado, apavorante..."

apenas comenta: "Ai de quem está no Dedo..."

E ai mesmo... (não só no Dedo, porém Escalavrado, Cabeça de Peixe, Nossa Senhora e por aí vai).

(O Ivan estava lá e depois contou do susto!)

Resolvi voltar imediatamente.

A descida foi feita debaixo de chuva torrencial.

O riacho que corta a trilha do "Abrigo 2" estava bem cheio. Cheio como Eu nunca tinha visto. A trilha "normal" se transformara em um rio...

Fomos rapidamente para a barragem sendo que as chuvas passaram, porém o tempo ainda continuava nublado.

Quando começávamos a nos aproximar da entrada do Caminho começou a surgir um solzinho safado, bem tênue.

Já na porta do carro um céu azul lavado e um belo sol! Ouro sobre o azul!

Sol lindo, tipo quindim.

Não estávamos muito molhados, pois os anoracks nos protegeram.

O jeito foi voltarmos para o Rio para serem feitos os ensaios gastronômicos em casa mesmo.

Todos casos a excursão valeu a pena!

Como sempre valem!

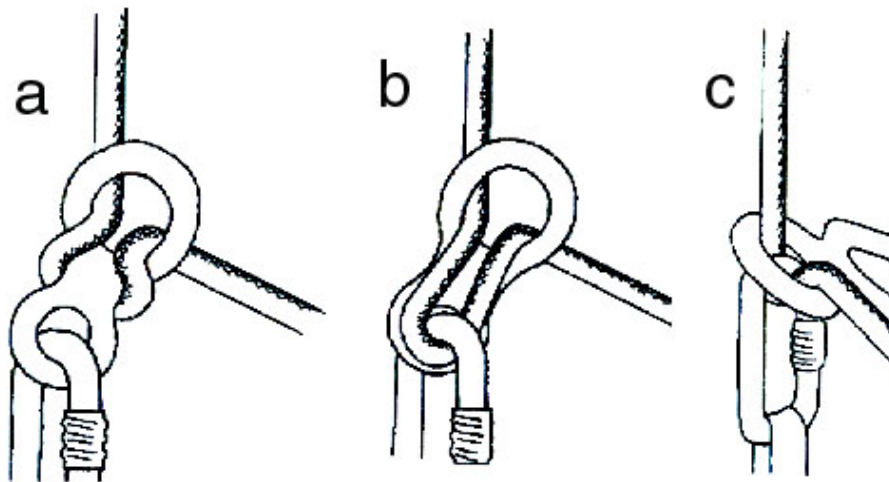


## Técnica

### Freio "Oito"

Estes textos foram traduzidos pelo Frederico Noritomi, nosso Companheiro do Centro Excursionista Guanabara, e são muito interessantes. Observem, a multiplicidade de usos do freio Oito, principalmente no que tange à segurança do Guia. O seu uso na função "modo plaqueta" é excelente. Oferece bom atrito e é fácil de ser utilizado. Leiam e formem o seu juízo de valor.

Freio Oito Apesar de eu raramente utilizar freios oito, eles têm seus fãs e algumas vantagens peculiares. De forma geral, esses aparelhos proporcionam o rappel mais suave de todas as opções padrão (sem contar com o magnone, é claro!). Graças à sua grande massa, os freios oito são menos suscetíveis ao superaquecimento do que outros aparelhos de rappel. Muitas pessoas acusam o freio oito de encocar suas cordas durante o rappel, o que, na verdade, é causado por erro de procedimento. Se a mão de freio estiver posicionada para o lado, com a corda correndo por fora das pernas, a corda estará toda enrolada quando você chegar ao chão. Manter a mão de freio diretamente abaixo do oito com a corda entre as pernas reduz consideravelmente o



a - modo rappel; b - modo sportivo;  
c - modo plaqueta.

“...Os freios oito são menos suscetíveis ao superaquecimento do que outros aparelhos de rappel.”

encocamento da corda. Rappel com corda entre as pernas também é mais seguro porque as duas mãos podem ser utilizadas para frenagem se necessário (a fricção diminui à medida em que o fim do rappel se aproxima) e isso torna mais fácil recuperar a corda caso você perca o controle do rappel. Uma boa característica dos freios oito é que você dificilmente os deixará cair acidentalmente se seguir um procedimento muito simples. Quando estiver escalando, mantenha o anel maior do oito clipado ao mosquetão de rosca que você utiliza para o prender ao anel de rappel/asseguramento do baudrier. Para montar o rappel, passe uma alça da corda dentro do anel maior do oito e por fora do menor. Agora você pode desclipar o mosquetão e reclipá-lo no anel menor do oito sem o risco de perder o aparelho. Ao final do rappel, é só reverter o procedimento. Tenha muito cuidado para que seu freio oito não saia de posição no mosquetão. Em certas combinações, o freio oito pode fazer uma alavanca contra a rosca do mosquetão, quebrando o gatilho - isso já ocorreu em muitas ocasiões e pelo menos

uma pessoa está morta como consequência! Cuidado com pausas em platôs no meio do rappel, pois, ao tirar a carga do oito ele pode sair de posição, criando um perigo potencial quando a descida é reiniciada. Apesar de ser mais visto como um equipamento de rappel, o oito também serve como um aparelho de asseguramento para cordas em única. Utilizar o anel menor no modo plaqueta gera em torno de 2,0 kN de força de frenagem (essa força varia em função da pegada do assegurador, do tamanho do anel, da corda, do mosquetão utilizado). Montado no modo rappel, o freio oito tem um travamento menor do que outros aparelhos, em torno de 1,2 kN. O chamado “modo esportivo”, no qual a alça da corda é clipada no mosquetão ao invés de correr ao redor do pescoço do oito, tem apenas em torno de 0,8 kN de força de frenagem e já foi a causa de muitos acidentes. A utilização de freio oito no modo rappel e no modo esportivo para segurança de guia faz mais sentido para escaladas alpinas, em que uma força de impacto suave é essencial para manter as ancoragens de neve no lugar, diminuindo a severidade de uma queda longa. O Trango Belay 8 é um aparelho peculiar que funciona bem para escaladas esportivas porque libera corda com incrível rapidez. O buraco em forma de “v” aumenta a força do travamento de forma que um escalador pequeno pode segurar uma pessoa grande com facilidade.

Clyde Soles, Rock & Ice - Gear Equipment for the Vertical World. The Mountaineers Books, Seattle, 2000. Tradução livre de Frederico Noritomi. (Frederico Noritomi é Guia de Escalada do CEG onde exerceu a Diretoria Técnica algumas vezes e, também foi Diretor Técnico da FEMERJ.

### DEBATE NO CERJ - 18 DE MARÇO DE 2008.

#### Assunto: resgate em montanha

A proposta deste debate era aproveitar a presença de Guias experientes e conceituados para elaborar e divulgar, como sugestão a todos os montanhistas, um protocolo de procedimentos básicos a ser adotado em caso de acidente em montanha, no atual estado das “coisas” aqui no Rio de Janeiro - relacionamento com o CBMERJ, disponibilidade de pessoas e equipamentos, etc.

Esta sugestão de protocolo poderá vir a ser desenvolvida, adaptada e melhorada pelos clubes, associações e outros grupos que tiverem interesse. Foi sugerido também que sejam aproveitadas idéias de outros protocolos existentes, para que ninguém fique inventando a roda e perdendo tempo.

Vale lembrar que o primordial é a prevenção, e que a excursão mais segura é aquela que tem uma boa logística, uma boa estratégia e um grupo de pessoas bem preparadas tanto técnica quanto fisicamente para ela. Isso, em outras palavras, quer dizer que uma escalada nos Coloridos pode, eventualmente, ser muito mais perigosa do que outra, na Face Sul do Corcovado.

Como era de se esperar numa reunião



Rafael durante o debate

aberta, várias sugestões foram dadas, dentro e fora do tema do debate. Abaixo, a proposta condensada do que pudemos obter deste encontro.

Para facilitar o entendimento, tomarei como exemplo um situação hipotética, que utilizamos, em parte, ontem. Esta hipótese pode servir de exemplo para várias outras situações. Vamos a ela.

Local: Agulha do Diabo

Grupo: 4 pessoas (2 cordadas).

Acidente: Queda de guia na chaminé da unha.

Consequência: perna fraturada, lesões no tronco, desmaio / tonteira.

#### PROCEDIMENTOS:

##### 1-ANÁLISE DA CENA.

Os participantes da excursão devem verificar se, baseado nos conhecimentos de

1ºs socorros de cada um, há algo que precisa se feito ao acidentado, com urgência, para lhe salvar a vida. Se houver, que seja feito. Se não houver, deve-se movimentá-lo o mínimo possível (ou nada, de preferência), até a chegada da equipe de resgate.

## 2- PEDIDO DE SOCORRO:

Hoje em dia todos tem telefone celular e essa é a forma mais rápida de se pedir socorro. Na Agulha do Diabo a maioria dos celulares não recebe sinal (acho que apenas Nextel pega lá).

Então, há duas hipóteses:

### 2.1 - O CELULAR "PEGA".

Um dos integrantes do grupo liga para algum montanhista de seu conhecimento e pede socorro (SOS). Este montanhista que recebe o pedido de socorro (SOS) passará a coordenar o resgate ou delegará essa função para outro. Importante: a resposta a um SOS nunca deve ser "eu não posso". Se quem receber o SOS não puder participar e/ou coordenar o resgate, deverá encontrar quem o faça.

A função de encontrar a pessoa que vai coordenar o resgate NÃO deve ser de quem está pedindo socorro.

Definido quem irá coordenar o resgate (vamos chamar de COORDENADOR), este será a única via de contato com o local do acidente, que também deverá determinar quem ficará com o telefone (que também só deverá manter contato com o Coordenador).

O Coordenador deverá estar, de preferência, em casa, ou próximo a um telefone fixo e com celular ligado.

### 2.2- O CELULAR NÃO "PEGA".

Um (ou dois) integrantes do grupo deverá procurar um local onde seja possível fazer contato telefônico. No exemplo citado, talvez Pedra da Cruz e arredores. É muito importante que o contato seja feito e também muito importante que este contato seja mantido até o final do resgate.

## 3- BOMBEIROS.

O resgate deve ser sempre feito pelo CBMERJ. Sempre! Os montanhistas podem (e devem) ajudá-los, mas nunca efetuar um resgate à revelia do CBMERJ.

A primeira providência do Coordenador deverá ser ligar para 192 e pedir ajuda, informando o local do acidente, o estado geral do acidentado e outras informações pertinentes ao caso. Uma boa atitude do coordenador seria enviar alguém para algum quartel de bombeiros, para acompanhar o caso de perto. A presença desta pessoa no quartel, qualquer que seja ele (eles se comunicam por rádio), ajudará a dar credibilidade à urgência solicitada para o atendimento.

## 4- EQUIPE DE APOIO.

O resgate pode ser feito por terra ou através de helicóptero. Quem determina isso é o CBMERJ. No caso de helicóptero, é importante que algumas pessoas do grupo do acidentado se mantenham bem "vizíveis", para orientar o piloto.

No caso do resgate ter que ser feito por terra, é possível que os bombeiros precisem da ajuda de montanhistas para chegar ao local do acidente. Neste caso, será de responsabilidade do Coordenador encontrar

e orientar estes montanhistas, que formarão a equipe de apoio do resgate - que podem até, eventualmente, ser aqueles que já estão no local.

#### 5- FAMÍLIADOACIDENTADO;

O Coordenador se responsabilizará (ou delegará esta função para terceiros) por comunicar a ocorrência à família do acidentado e manter, com ela, contato estreito. É importante informar para que hospital ele está sendo transportado, para que a família providencie o que for necessário.

O Coordenador deverá também encontrar quem possa ir até o hospital para onde o acidentado está sendo transportado, para que essa pessoa faça o acompanhamento do mesmo até que a sua família assuma o caso.

CBMERJ:

Muitas pessoas salientaram a importância de uma maior aproximação entre os montanhistas e o CBMERJ. Essa aproximação, segundo a maioria dos presentes, deve ser feita via FEMERJ e será fundamental para uma eventual futura elaboração de Equipe de Resgate formada por montanhistas.

Muito obrigado ao Flavio “Bagre” Carneiro, Sergio “Bula” Rozencwaig, Athur “Arthurzinho da Urca” Esteves e aos guias do Cerj por aceitarem o meu convite e abrihantarem este debate.

Rafael Villaça

## O QUE NÃO SE DEVE FAZER NUM ACIDENTE EM MONTANHA:

- 1- Efetuar um resgate sem a presença do CBMERJ.
- 2- Se colocar numa situação de alto risco para efetuar um resgate.
- 3- Pedir ajuda a várias pessoas diferentes.
- 4- Perder contato telefônico com o Coordenador.
- 5- Tentar resolver o problema sozinho, deixando que a emoção se sobreponha à razão.

# Programação CBM 2008

Seg 03/Mar 08	APRESENTAÇÃO / ÉTICA ECOLOGIA E MÍNIMO IMPACTO	DT / SAVIO
Qua 05/Mar 08	NUTRIÇÃO E TÉCNICAS DE CAMINHADA E BIVAQUE	DANIEL / MUNIZ
Dom 09/Mar 08	ATIVIDADE DE REFLORESTAMENTO	SÁVIO
Seg 10/Mar 08	EQUIPAMENTOS GERAIS E MÓVEIS	ARTHUR
Qua 12/Mar 08	TÉCNICAS E DINÂMICA DA ESCALADA	TAYLOR
Sáb 15/Mar 08	CAMINHADA – GROTÃO DA PEDRA BONITA	MUNIZ
Dom 16/Mar 08	ESCALADA – CAMPO ESCOLA GRAJAÚ	PUPPIN
Seg 17/Mar 08	CORDAS DE ESCALADA	PUPPIN
Qua 19/Mar 08	NÓS DE ESCALADA	RAFAEL
Sáb 22/Mar 08	SABADO DE ALELUIA	
Dom 23/Mar 08	DOMINGO DE PÁSCOA	
Seg 24/Mar 08	ANIMAIS PEÇONHENTOS	M. JOURDAN
Qua 26/Mar 08	HISTÓRIA DO MONTANHISMO	WALDECY
Sáb 29/Mar 08	ESCALADA – C. E. MEU CASTELO (PETRÓPOLIS)	RAFAEL
Dom 30/Mar 08	ESCALADA – C. E. MORRO DA URCA	RODRIGO SHOW
Seg 31/Mar 08	TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO 1	ELIAS
Qua 02/Abr 08	PRIMEIROS SOCORROS E PREVENÇÃO DE ACIDENTES	GARRIDO
Sáb 05/Abr 08	CAMINHADA – TORRES DE BONSUCESSO	MIRIAM
Dom 06/Abr 08	ESCALADA – PAREDAO COLORIDOS	ZÉ
Seg 07/Abr 08	TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO 2	ELIAS
Sáb 12/Abr 08	ESCALADA – MORRO DA BABILÔNIA	DANIEL
Dom 13/Abr 08	ESCALADA – MORRO DA BABILÔNIA	DEX

# O CERJ EM MARÇO





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](http://www.cerj.org.br)  
[cerj@cerj.org.br](mailto:cerj@cerj.org.br)

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

Escaladas  
Caminhadas  
Cofraternizações  
Reflorestamento  
Junte-se a nós!