



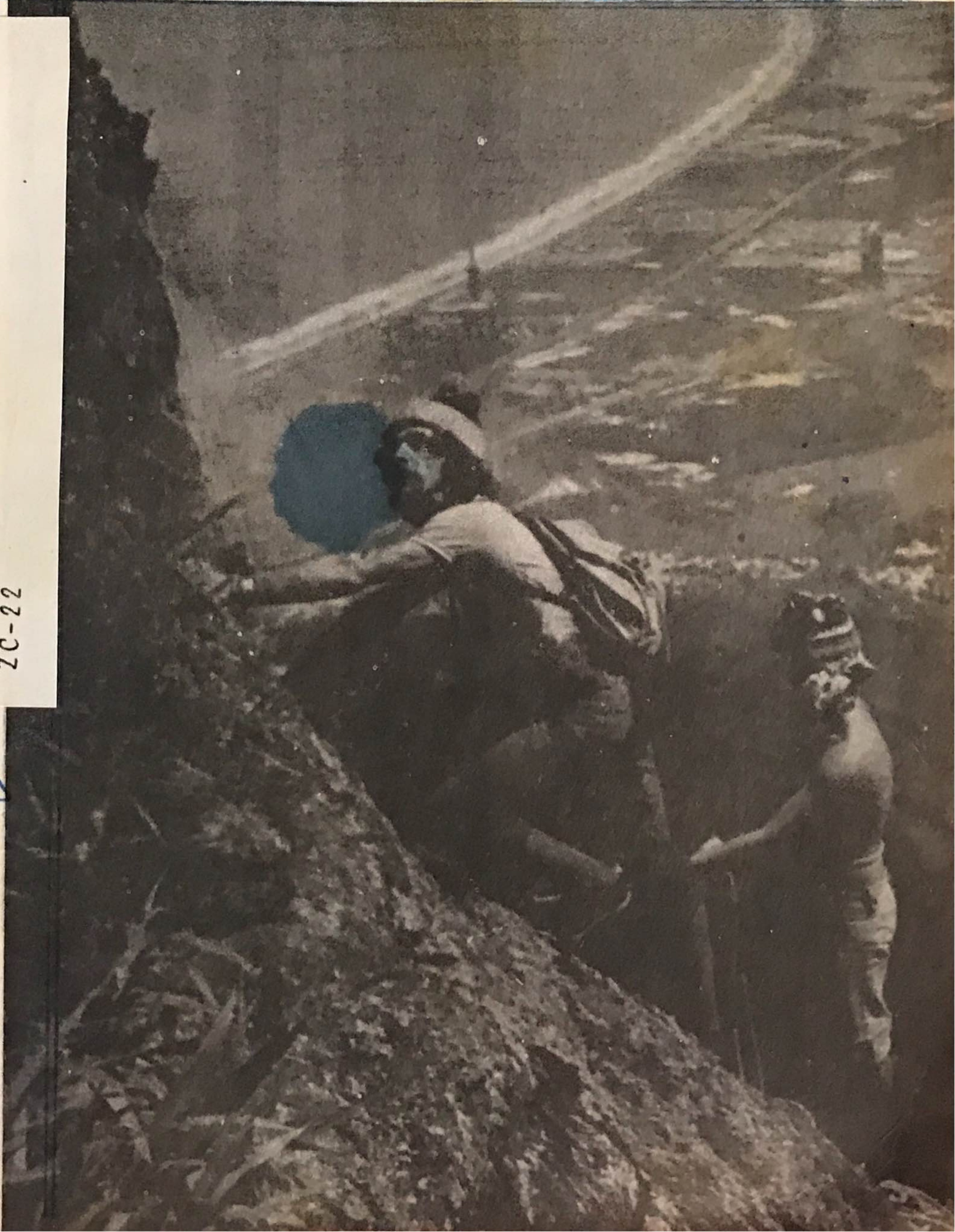
CENTRO EXCURSIONISTA
RIO DE JANEIRO

AV. RIO BRANCO, 277-GR. 805
RIO DE JANEIRO - TEL. 252-9908

ANO XXXVI | BOLETIM INFORMATIVO DO CERJ | N° 438 - JUN 1975

ELTON FERNANDES
R. ANDRÉ AZEVEDO, 87 BL. 4/201
ZC-22

DESTINATÁRIO





CENTRO EXCURSIONISTA RIO DE JANEIRO

(MEMBRO FUNDADOR DA FEDERAÇÃO
CARIOCA DE MONTANHISMO)

FUNDADO EM 20 DE JANEIRO DE 1939

SEDE PRÓPRIA:

AV. RIO BRANCO, 277-GR. 008
ZC-39 - CEP 20 000
RIO DE JANEIRO - 08
BRASIL — TEL.: 252-99 08

EXPEDIENTE: 3^a e 6^a
FEIRA DESDE AS 19:00 h

RECONHECIDO DE UTILIDA-
DE PÚBLICA PELO DECRE-
TO LEI E/640 DE 17 DE
NOVEMBRO DE 1964 DA
ASSEMBLÉIA LEGISLATIVA
DO ESTADO DA GUANABARA.

DIRETORIA DO CERJ

PRESIDENTE

PAULO O. BOAVENTURA NETTO

VICE-PRESIDENTE

CARLOS RUSSO

SECRETÁRIO

RENATO PAPPONE

1^o TESOUREIRO

BRENDA FERNANDES

2^o TESOUREIRO

VIRGÍLIO AUGUSTO DE CARVALHO

DIR. PROPAGANDA

WALTER CHAVARRY VELLOSO

DIR. SOCIAL

CÉLIA SCHIAVO NETTO

DIR. TÉCNICO

CARLOS BERNARDO

BOLETIM INFORMATIVO
OFICIAL DE PROPRIEDADE
DESTA ASSOCIAÇÃO.

BOLETIM INFORMATIVO DO CERJ - Nº 438 - JUN 75

Índice

SOCIAIS	2
NESTE ÚLTIMO ANO	3
PROGRAMAÇÃO TÉCNICA	4
AULAS TEÓRICAS C. DE GUIAS	5
REUNIÕES DE DIRETORIA	6
BALANCETE (ABRIL)	6
RETROSPECTO DAS CONQUISTAS	7
CONQUISTAS DO CERJ	8
NOTÍCIAS DO D.T.	8
GRANDES ALTITUDES	9
MIL PERNALTOS NUM PERNOITE ...	11

Capa: PASSAGEM DOS OLHOS
PEDRA DA GÁVEA - RJ

SOCIAIS

Aniversariantes

- 2 - John Gordon Cruickshank / Elisabeth de Souza Oliveira.
 - 4 - Waldemar Ferreira Guimarães Filho / Claudia Maria Rodrigues Lima Almeida.
 - 5 - Carlos Roberto de Oliveira.
 - 6 - Claudio Rogerio Vincenti.
 - 8 - Celso Gomes Marques da Silva / Renato Fonseca Marcondes.
 - 10 - Eduardo de Sousa Andrade.
 - 11 - Nils Veng Petersen / Walter Lima Torres.
 - 13 - Antonio Felix Brasil / Mozart Homero Dias Teixeira. / Rubens Murilo dos Santos.
 - 15 - Jesse James Castro de Gusmão.
 - 16 - Elton Fernandes.
 - 17 - Jair Lourenço.
 - 18 - Ivan Moraes Castanheira Brandão.
 - 19 - Leia de Macedo Rocha.
 - 21 - Samuel Teitel.
 - 24 - Irene Trigona.
 - 26 - Antonio Ramos Martins / Alexandre Alves de Almeida / Danilo Dieguez / Maria Genoveva Von Hubinger / Neyde Tavares Sobral Pinto.
 - 27 - Alice Maryan Fernandes.
 - 28 - Alda Conceição Andrade.
 - 29 - Frederico Von Dollinger Jr. / Miguel Pedro Alves Cardoso.
 - 30 - Lídia Dias.
-

Novos Sócios

Armando Veiga

Adalberto Ricardo Contani

Nota:

Por descuido, no boletim de maio último, foi omitido o título do artigo da página 14, o qual chama-se: "A LENDA DE TERESÓPLIS".
Queiram aceitar as nossas desculpas.

A Diretoria

Neste Último Ano

De junho de 1974 a junho de 1975, muitas coisas aconteceram. Este Boletim completa um ano em sua nova forma, resultado de muitas disposição e amor ao CERJ por parte de alguém que não citamos para não ofender a sua modéstia.

Em junho acaba o pagamento da sede própria e o CERJ poderá a partir de agora, começar a concentrar os seus recursos para dar melhores condições ao quadro social: Reforma e decoração da sede, renovação do material técnico, organização interna.

Não cabem nestas páginas os agradecimentos devidos pelo CERJ a todos os que colaboraram através da campanha financeira, tornando possível a realização da meta de uma geração de cerjenses.

Agora vamos em frente, levando para os próximos 12 meses as promessas e o entusiasmo de uma nova turma de guias em formação, guias que serão os condutores do CERJ nos próximos anos.

E num âmbito mais geral, vemos funcionar com crescente eficiência a FMERJ - a nova Federação - responsável pelo Curso de Guias e, preparando ainda um Corpo de Salvamento e, o que é ainda mais importante, preparando-se para escolher o primeiro Diretor dedicado aos problemas de conservação da natureza.

Porque, nesses 12 meses algo de novo vem ocorrendo; o único de uma discursão em grande escala sobre a preservação dos recursos naturais, trazendo ao grande público as bases de uma consciência que é vital para o futuro, tanto do nosso país como da humanidade em geral. O papel dos excursionistas nessa grande batalha pode ser modesto; mas devemos lembrar que cada um de nós é testemunha da satisfação profunda que traz ao ser humano o contato com a natureza.

As conquistas do CERJ, tanto nas montanhas como no plano inteiro, não devem fazer com que se percam de vistas as metas fundamentais do esporte, das quais a própria natureza é o objetivo mais importante.

Mas, por um momento, vamos abandonar a circunspeção para reconhecer; estamos orgulhoso deste último ano.

A DIRETORIA

PROGRAMAÇÃO TÉCNICA

- 1 (dom.) - CAMPO ESCOLA MORRO DA URCA - EXCURSÃO DETM - Alt. 254 m
 Tipo: Adestramento de Escalada p/alunos Curso de Guias
 Encontro: 7.00 h - Bar dos Excursionistas (Cascadura) -
 Guia: Paulo Oswaldo Boaventura Netto
- 7 (sáb.) - PAREDÃO VERDE - MORRO DA URCA - Alt. 217 m - Tipo: Escalada de 1º grau - Encontro: 7:00 h - Praia Vermelha -
 Guia: Carlos Bernardo
- 8 (dom.) - AGULHINHA DA GÁVEA - EXCURSÃO DETM - Alt. 611 m -
PAREDÃO OLIMPO - Escalada de 2º grau - III sup.
PAREDÃO XV DE NOVEMBRO - Escalada de 2º grau - III
PAREDÃO JORGÊ DE CASTRO - Escalada de 2º grau - II sup.
PEDRA BONITA - EXCURSÃO DETM - Alt. 693 m
PAREDÃO LIONEL TERRAY - 2º grau - II sup. - A1 -
 Via normal - caminhada
 VARIANTE DAS CANOAS - (DETM) - caminhada
 VARIANTE SÃO CONRADO - (DETM) - caminhada
 Guia: Marcos Azevedo da Silveira
- 15 (dom.) - DOIS IRMÃOS DO LEBLON - EXCURSÃO DETM - Alts. 533/421 m
PAREDÃO PAULISTA (I.Menor) - Escalada de 3º grau - III-
 descalada pelo Paredão Anta & Anta
PAREDÃO ANTA & ANTA (I.Menor) - Escalada de 3º grau -IV
 Sup. - descalada pelo Paredão Paulista
PAREDÃO BADEN-POWELL (I.Maior) - Escalada de 5º grau -IV
 Sup. - descida pela caminhada
 Guia: DETM
- 21 (sáb.) - MORRO MEU CASTELO - PETRÓPOLIS - Alt. 900 m - Tipo Cami-
 nhada Leve - Encontro: 6:30 h - Rodoviária Novo Rio -
 Guia: Sérgio de Souza Bahia
- 22 (dom.) - PAREDÃO XV DE NOVEMBRO - AGULHINHA DA GÁVEA
 Encontro: 8:00 h - Usina da Tijuca
 Guia: Arlindo José Cardoso de Carvalho
CORCOVADO - Excursão DETM - Alt. 711 m - DIEDRO SANT-
 -EXUPÈRY - Tipo: Escalada de 5º grau - A2
MORRO DONA MARTA - EXCURSÃO DETM - Alt. 365 m -
PAREDÃO UNICEC - Escalada de 3º grau

- 22 (dom.) - PAREDÃO LARANJEIRAS - Escalada de 29 grau - Al
cont.
VARIANTE XODÓ - Escalada de 29 grau
SUMARÉ - EXCURSÃO DETM
PAREDÃO CARDEAL - Escalada de 39 grau
- 28 (sáb) - PAREDÃO VERMELHO - MORRO DA URCA - Escalada de 29 grau
Encontro: 7:00 h - P.Vermelha - Guia: Renato Pappone
- 29 (dom.) - PÃO DE AÇUCAR - EXCURSÃO DETM - Alt. 395 m
COSTÃO - Escalada de 19 grau - I sup.
CHAMINÉ STOP - Escalada de 39 grau - III sup
CHAMINÉ GALLOTTI - Escalada de 59 grau - V
PAREDÃO SECUNDO COSTA NETTO - Escalada de 59 grau - V
Guia: DETM
- PAREDÃO VERDE - MORRO DA URCA - Escalada de 19 grau -
Encontro: 8:00 h - P.Vermelha
Guia: Arlindo José Cardoso de Carvalho

JULHO

- 5 (sáb.) - SALINAS - FRIBURGO - EXCURSÃO DETM

"DETM" - DEPARTAMENTO ENSINO TÉCNICO DE MONTANHA

AULAS TEÓRICAS DO CURSO DE GUIAS - JUNHO

- | | |
|--------------------------------|--|
| 2 (seg.) - Cordas e nós | 19 (qui.) - |
| 5 (qui.) - Técnica de Escalada | 21 (sáb.) - Legislação Florestal e Parque Nacionais |
| 9 (seg.) - Primeiros Socorros | 23 (seg.) - |
| 12 (qui.) - Cordas e Nós | 26 (qui.) - |
| 14 (sáb.) - Liderança | 28 (sáb.) - Legislação Florestal e Parques Nacionais |
| 16 (seg.) - | |

As aulas serão dadas às segundas - na sede do CERJ - 20:00 h;
às quintas na sede do CEB - 20:00 h e aos sábados na sede do CERJ -
16:00 h e irão até o mês de outubro.

No final do Curso haverá provas, onde os aprovados estagiarão 6 meses em seus Clubes, guiando excursões.

REUNIÕES DE DIRETORIA

As reuniões de Diretoria para os próximos 3 (três) meses deverão se realizar nas seguintes datas:

JUL - Dia 1 - 3ª feira às 20:30 hs.

AGO - Dia 5 - 3ª feira às 20:30 hs.

SET - Dia 2 - 3ª feira às 20:30 hs.

BALANCETE DE ABRIL

DEVE		HAYER	
Saldo de Março 2.078,52	27ª Prest. Sede 1.550,00
Campanha Sede Própria.	1.083,00	Condomínio (dif. 1º trim.)	620,10
Mensalidades 340,00	Luz e Telefone 135,00
Jóia e Carteira.....	50,00	Saldo para Maio.....	1.587,92
Atividades Técnicas..	263,00		
Atividades Sociais...	78,50		
	<u>3.893,02</u>		<u>3.893,02</u>
	=====		=====

Importadora Marybeth

Presentes • Novidades • Brinquedos
BREVEMENTE ARTIGOS DE CAMPING

RUA MARQUÊS DE ABRANTES, 38-E — TEL.: 285-0598 - FLAMENGO

Wilton Torres Ribeiro

CRO-GB - 3902

TRATAMENTO DE CANAIS DENTÁRIOS

RUA MANOEL DE CARVALHO, 16 - S/82 — TEL.: 252-5943 — DIARIAMENTE

RETROSPECTO DAS CONQUISTAS DO CERJ

TRES PICOS

DADOS TÉCNICOS:

Data da Conquista: 18 de junho de 1946

Posição: Salinas - Friburgo - RJ - Alt 2700 m

Guias: Sylvio Joaquim Mendes e Índio do Brasil Luz.

Com o intuito de escalarem o mais alto dos TRÊS PICOS DE FRIBURGO, partiram no dia 5 de junho de 1946, sob a direção de SYLVIO JOAQUIM MENDES e ÍNDIO DO BRASIL LUZ, a caravana organizada para este fim.

Após um pernoite durante a viagem, prosseguiram até a base, onde instalaram o acampamento base, conduzindo vasto equipamento em lombo de muares.

Na manhã seguinte sob intensa chuva, iniciaram a temerária escalada, os dois guias e o escalador Reynaldo Santos, que após venceram um paredão vertical de mais de 40 metros chegaram a uma grande chaminé. Nesta chaminé, instalaram o acampamento nº2, ficando Reynaldo Santos para apoio e, prosseguindo Sylvio e Índio.

Não tardou encontrarem vestígios das tentativas de conquista feitas pelo Centro dos Excursionistas no período de 1940/1942.

Após retornarem ao acampamento nº 2, fizeram o habitual reabastecimento, prosseguindo na investida no dia seguinte.

Assim que colocaram diversos grampos, retornaram ao acampamento base para um reabastecimento completo e descansarem o necessário.

Neste ínterim, moradores do local levaram frutas e legumes para os arrojados montanhistas.

No dia 13, Sylvio e Índio subiram até o acampamento nº 2, prosseguindo no dia seguinte colocando mais 6 (seis) grampos, retrocedendo logo após.

Na manhã do dia 14 voltaram a carga, atingindo o grampo nº 18, já situado na chaminé grande, batizada com o nome de "Chaminé Maria Helena", homenagem póstuma dada a uma cerjense falecida em 1945.

Em seguida, foi improvisado o acampamento nº 3, de onde puderam ver o topo da montanha, porém, a falta de víveres obrigou-os a retornar ao acampamento base onde ficaram um dia e uma noite.

Logo após recomeçaram a escalada atingindo o último grampo fixado, pernoitando no acampamento nº 3, amarrados aos grampos, colocados.

No dia imediato penetraram em uma grande chaminé, denominada "Chaminé Esperança", pois deveria ser o último lance.

Não tardou que a vitória fosse alcançada, pois às 13 horas do dia 18 de junho, lá estavam Sylvio e Índio desfraldando a bandeira do CERJ.

Festejou-se, então, na época a sétima conquista do CERJ e, esta foi a excursão de nº 396, das realizadas até a data da conquista.

Extraído bol. Nº 154/5-Nov/Dez.1951

CONQUISTAS DO CERJ

- 18/06/46 - PICO MAIOR DE FRIBURGO - (Salinas-Friburgo-RJ) - 5º Grau.
 - 22/06/47 - PICO DO ITABIRA - (Cachoeiro do Itapemirim-ES) - 6º Grau.
 - 06/06/48 - FRADE E FREIRA - (Cachoeiro do Itapemirim-ES) - 4º Grau.
 - 12/06/65 - CIRCUITO CERJ - (Itatiaia - Agulhas Negras) - 1º Grau.
 - 25/06/66 - CHAMINÉ BRACKMAN- (Itatiaia - Prateleiras -) - 3º Grau.
 - 14/06/68 - CABEÇA DO DINOSSAURO - (Serra dos Orgãos-RJ) - Caminhada.
-
-

NOTÍCIAS DO D.T.

- Começou no dia 24 de maio o CURSO DE GUIAS DA FMERJ. Trinta e cinco alunos de vários clubes excursionistas estão começando um programa de quatro meses, sob a batuta do mestre Justo Hélio Monteiro.

- O PAREDÃO CEPI estará brevemente disponível para os aficionados / do "CEPI de 4ª feira à noite". CERJ e CEC se uniram para a "clipeagem" do cabo de aço, interrompida na última investida (última semana de maio passado) por uma chuva temperada de raios que fez o pessoal bater em retirada estratégica.

GRANDES ALTITUDES E O PROBLEMA DE GELADURA

(O. G. Edholm)

Os problemas fisiológicos especiais das grandes altitudes devem-se à baixa pressão parcial de oxigênio na atmosfera.

Os demais problemas de sobrevivência nessas altitudes são também devidos à pressão atmosférica diminuída. Alí há necessidade extra de água, em virtude da ventilação aumentada causar maior perda hídrica no ar expirado. Essa necessidade de água nem sempre é prevista, e há pouca dúvida de que uma das razões do insucesso dos alpinistas suíços na escalada do Everest, em 1952, foi a desidratação. Sua ingestão de líquido quando estavam no local chamado Desfiladeiro do Sul, era inferior a um litro por dia.

A falta de oxigênio afeta o raciocínio, e isso pode levar a acidentes. Qualquer ferimento acima de 6.000m será complicado por geladura, que se deve ao intenso frio dessa altura, combinado com a carência de oxigênio.

Uma importante causa extra é a imobilidade da pessoa acidentada.

A geladura não está restrita às grandes altitudes, mas é aí muito comum e difícil de ser tratada. A relação com os efeitos do oxigênio está magnificamente descrita por Herzog em seu livro "Annapurna". Conta ele que perdeu suas luvas na descida do pico, e como esqueceu de que tinha meias de reserva na mochila, as quais poderia ter usado como luvas. Continuou a descida com as mãos nuas, justamente preocupado. Em consequência sofreu grave geladura e acabou perdendo vários de seus dedos. A hipoxia é que o levou a perder as luvas, e esquecer as meias, exacerbando os efeitos do frio. A prevenção da geladura em lugares altos e países frios baseia-se essencialmente em roupas próprias, incluindo luvas e calçados. Os trajes usados nos pólos e no Hímalaias são similares em muitos aspectos, visando prover um máximo de isolamento, com pouco peso e bastante flexibilidade, de modo que a necessidade de equilibrar a perda de calor com o equilíbrio de atividade possa ser atendida. Isto é importante, pois mesmo nas regiões polares os homens transpiram com exercício pesado. O suor pode condensar-se, nas camadas externas da roupa e ficar congelado, reduzindo em muito o isolamento.

A segunda precaução é nunca sair sem um companheiro. Surpreendentemente, a geladura da face e das orelhas pode ocorrer sem que a vítima perceba, mas isso por certo seria notado pelo companheiro. O reaquecimento imediato por cobertura com agasalhos de couro, evitã-

rã a lesão grave. A geladura é de difícil tratamento, mas pode ser prevenida de modo relativamente simples.

O reaquecimento imediato por cobertura com agasalhos de couro evitarã a lesão grave. A geladura é de difícil tratamento, mas pode ser prevenida de modo relativamente simples.

Hã importantes "não faça" no tratamento. Não esfregue a parte congelada, e particularmente não a esfregue com neve, pois isto aumentará a lesão, sem trazer qualquer benefício. Não a reaqueça rapidamente, exceto nos primeiros minutos. Conserve a parte com geladura cuidadosamente enfaixada, protegendo-a de outros traumas.

OUTROS PROBLEMAS DO FRIO

Jã descrevemos o problema do frio no mar e em climas úmidos. No frio seco das grandes alturas, a sobrevivência, como já se mencionou, é em grande parte um problema de bom equipamento, isto é, de boa roupa. Todavia, o abrigo é vital, porque o grau de isolamento necessário para proteger um homem inativo é maior do que o que pode ser dada até mesmo pela melhor roupa. Tal abrigo pode incluir um saco de dormir apropriado, mas uma proteção maior aumenta as possibilidades de sobrevivência. A neve é um isolamento térmico muito eficaz, e o aprofundamento na neve por cerca de um metro pode criar um microclima tolerável. É por esse motivo que carneiros sobrevivem dias seguidos sob a proteção de uma massa de neve.

A baixas temperaturas, a perda de calor é aumentada pelo vento, e qualquer forma de abrigo é proveitosa.

Ainda que a hipotermia e a geladura sejam os perigos maiores, a falta de água torna-se mais uma vez um problema, embora ela seja abundante na forma de gelo ou neve. Na verdade, o gelo pode ser usado fornecendo alguma água, mas é difícil satisfazer a sede desse modo. Um suprimento de água numa região gelada depende de combustível. Infelizmente, o peso de combustível necessário para fundir a neve ou o gelo, é quase tão elevado quanto o peso da água obtido desse modo. Os primeiros exploradores polares sofreram muitas dificuldades por causa da sede.

CONHECER O BRASIL

Mil Pernaltos num Pernoite

A opinião é unânime: foi uma noite aconchegante, tão aconchegante que uns saíram com as pernas dos outros e os outros com as cabeças dos terceiros. Não foi nada, expliquemos: chovia um bocado lá fora e fazia um frio desses que a gente costuma imaginar no Polo Sul em tempo de onda fria.

Nada mais normal, todo mundo queria dormir dentro do espaçoso abrigo do AÇU, com seus 8 metros quadrados de área útil, e mais um bocado de área inútil, transformada pela necessidade em área também útil. Entraram. Eram 17 e conseguiram superar a Índia em densidade populacional, com o índice rēcorde de 0,5 pessoas por metro quadrado, isto é, teoricamente sō metade da pessoa entrou no abrigo; a outra metade... sumiu. Bem, de qualquer jeito tudo se ajeitou, mas... e as pernas? Um, por exemplo, teve o dedão do outro a noite inteira na boca, à guisa de chupeta. E, para complicar a situação, o FON-FON ainda arranjou um hipopótamo.

Positivamente, naquele momento criamos uma nova física, onde não havia a relação espaço-matéria, e que será, para orgulho nosso, aproveitada como tema de uma tese, que o conhecido Natan irá apresentar proxivamente na PUC. Vozes estranhas emergiram dos sovacos alheios, dizendo piadas que exprimiam a esprimida condição geral.

Estávamos todos realmente num aperto. Foi quando o Nat chegou. Chegou, viu, e entrou; não sei como, mas entrou. Cabeça sobre o FON-FON, e pernas sobre o Marcos, lá no outro lado do abrigo. De permeio estava a Ivone sobre a sua barriga com o Ula-Ula sobre a barriga da Ivone. A Vera, a Renata e a Rosane descansavam placidamente sobre o Cláudio, comodamente deitado sobre o Bernardo.

Foi quando uma vozinha tímida abriu caminho lá do fundo e disse: "Estou com vontade de fazer Xixi!" Era a Alexandra e, o silêncio foi geral. Um silêncio quase seco, mas muito mortal.

A estrutura seria abalada e o andaime humano desmontado às pressas, antes que fosse tarde. Mas como? não sei, nunca saberemos. O fato é que quando o sol surgiu não sei de onde, os mil pernaltos emergiram para o confuso retorno, caminhando sobre a perna alheia.

- Conclusão: esta será a mais homogênea de todas as escolas de guia.

CLAUDIO LEUZINGER

abrigo do AÇÚ

