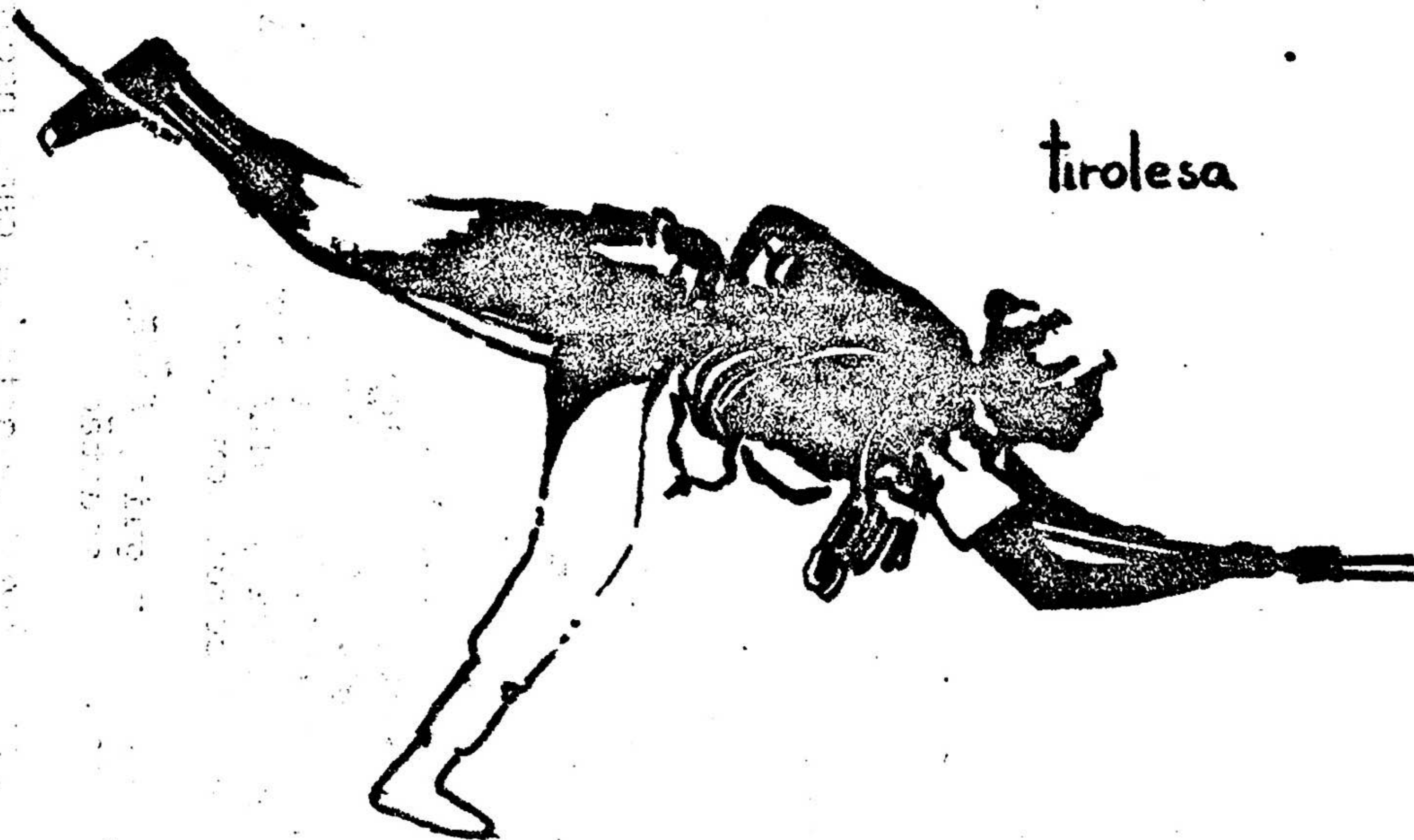


C E R J

centro excursionista rio de janeiro

**Campo Escola
da Pedra
16 de agosto**



tiroleza

ano 42 nº 460 setembro 80

CENTRO EXCURSIONISTA RIO DE JANEIRO

- . Reconhecido de Utilidade Pública por Decreto-Lei da Assembléia Legislativa
- . Fundado em 20 de janeiro de 1939
- . Sede própria: Av. Rio Branco nº 277 - Sala 805 - Rio de Janeiro
- . Expediente: Terças e sextas das 19:00 às 22:00 horas - Tel.: 220 3546
- . Membro fundador da Federação de Montanhismo do Rio de Janeiro
- . Boletim nº 460, Ano 42, Setembro de 1980

EDITORIAL

A diretoria do CERJ está programando uma série de atividades técnico sociais com o objetivo de atrair os seus sócios e, concomitantemente, possibilitar a escalada da renovação do seu quadro social.

A exemplo, as excursões em onibus contratado estão se tornando uma constante em nossa programação e tem se revelado um grande sucesso. Desta forma, foi-nos possível realizar no mes de julho passado a Travessia Rebouças-Mauá um fim de semana, proporcionando um excursão que atendeu a diversos tipos de interesse. Aqueles que se dispuseram a caminhar fizeram a Travessia, enquanto que os demais optaram em ir de onibus para Visconde de Mauá, passando por Penedo e conhecendo a Colonia Finlandesa. A nossa experiência anterior no Pico da Bandeira, já demonstrara excelentes resultados. Agora estamos programando ir à Pedra Selada.

Em nossa sede procuraremos realizar as sextas-feiras, com mais frequência, eventos que possam atrair os nossos sócios, como projeções curtas de "slides" e filmes. Em agosto foram projetados "slides" sobre excursões da década de 60 mostrando uma série de guias cerjenses do período paleolítico escalando as paredes do Itabira, Capacete de Aço e Baden Powell.

O departamento técnico do CERJ está preparando um curso de cordas e nós que brevemente terá suas inscrições abertas em nossa sede. Este curso será o primeiro de uma série de cursos que pretendemos ministrar nos próximos doze meses e que cobrirão todo espectro dos assuntos relacionados a formação de guias. Com isto, objetivamos minimizar o desgaste na renovação do corpo de guias. É claro que toda essa programação somente será bem sucedida se houver a colaboração de todos nós, em especial aqueles que possuem larga experiência no montanhismo.

Portanto, estamos de portas abertas aguardando a sua contribuição, quer através de sua participação em nossas atividades, quer através de suas sugestões.

A DIRETORIA

EXCURSÃO ECOLÓGICA

LOURDES & ROTHIER

O mes de setembro coincide com o início da primavera. Cada vez, sentimos que a estação das flores, foge de nosso redor com os constantes desmatamentos nas encostas. Ainda não podemos fazer muito perante isto, mas a conscientização de um número cada vez maior de pessoas permitirá enfrentar este grave problema.

O CERJ, se juntando a essas pessoas conscientes da importância da preservação do meio ambiente, convida todos os seus sócios e futuros sócios, a participarem da EXCURSÃO ECOLÓGICA, no dia 05 DE OUTUBRO, DOMINGO, À PEDRA BONITA, onde serão plantadas várias mudas de pau brasil, olmo, ipê roxo, ipê amarelo e cedro.

Ficou estabelecida uma taxa de Cr\$ 20,00 (vinte cruzeiros) por pessoa, para a aquisição das mudas das árvores a serem plantadas.

PARTICIPE DA EXCURSÃO ECOLÓGICA. TRAGA SEUS AMIGOS. VAMOS REFLORESTAR A PEDRA DONITA!

0o0o0o0o0o0o0o0o0o

- PRIMEIRO LP DE DENISE EMMER -

Denise Emmer, cantora, compositora e sócia do CERJ, lança brevemente o seu primeiro LP. Não é surpresa que Denise tenha escolhido para a capa uma paisagem de Itatiaia. Desejamos muito sucesso!

ALTITUDES E LOCALIZAÇÃO DE MONTANHAS DO BRASIL

Pico da Neblina	Planalto Guiano	3.014 m.
Pico 31 de Março	Planalto Guiano	2.900 m.
Pico da Bandeira	Serra do Caparaó	2.890 m.
Monte Roraima	Planalto Guiano	2.875 m.
Pico Cruzeiro	Serra do Caparaó	2.861 m.
Pico do Cristal	Serra do Caparaó	2.798 m.
Agulhas Negras	Itatiaia	2.787 m.
Monte Maraiaca	Planalto Guiano	2.630 m.
Pico Masiati	Serra da Mantiqueira	2.506 m.
Morro da Crista	Serra da Mantiqueira	2.592 m.
Serra Pina	Itatiaia	2.580 m.
Serra Negra	Itatiaia	2.480 m.
Prateleiras	Itatiaia	2.500 m.
Morro da Cruz	Itatiaia	2.485 m.
Morro do Cristal	Itatiaia	2.480 m.
Pico do Marins	Serra da Mantiqueira	2.422 m.
Imbu	Itatiaia	2.411 m.
Pico Maior de Friburgo	3 Picos de Friburgo	2.350 m.
Itaguare	Serra da Mantiqueira	2.303 m.
Pedra do Sino	Serra dos Órgãos	2.263 m.
Morro Açú (Papudo)	Serra dos Órgãos	2.232 m.
Morro de São João	Serra dos Órgãos	2.200 m.
Pico Menor de Friburgo	3 Picos de Friburgo	2.190 m.
Nitra do Bispo	Itatiaia	2.195 m.
Castelitos	Serra dos Órgãos	2.160 m.
Garrafão	Serra dos Órgãos	2.100 m.
Agulha do Diabo	Serra dos Órgãos	2.050 m.
Castelos do Morro Açú	Serra dos Órgãos	2.040 m.
Pedra da Cruz	Serra dos Órgãos	2.020 m.
Pedra de São João	Serra dos Órgãos	2.018 m.
Queixo do Frade	Serra dos Órgãos	2.016 m.
Pico Paraná	Serra do Mar - PR	1.962 m.
Morro da Carapuça	Serra do Espinhaço	1.955 m.
Frade de Macaé	Macaé - RJ	1.936 m.
Maria Comprida	Serra das Araras	1.926 m.
Nariz do Frade	Serra dos Órgãos	1.919 m.
Pedra do Chapadão	Serra dos Órgãos	1.900 m.
Alcobaça	Serra dos Órgãos	1.890 m.
Pico do Itambé	Serra do Espinhaço - MG	1.817 m.
Pico das Almas	Serra da Diamantina - BA	1.850 m.
Pedra Branca	Minas Gerais	1.800 m.
Pico do Itacolomi	Minas Gerais (Espinhaço)	1.752 m.
Pedra do Congonhas	Minas Gerais	1.700 m.
Dedo de Deus	Serra dos Órgãos	1.695 m.
Cabeça de Peixe	Serra dos Órgãos	1.680 m.
Pouso Alto	Maciço Central - GO	1.678 m.
Pico Grande de Tinguã	Serra do Tinguã - MG	1.650 m.
Marumbi	Serra do Mar - PR	1.565 m.
Pedra Selada	Itatiaia	1.540 m.
Pico do Itabira	Cachoeiro - ES	1.520 m.
Pico do Diabo	Serra do Tinguã - MG	1.400 m.
Pico Grande de Magé	Magé - RJ	1.400 m.
Escalavrado	Serra dos Órgãos	1.395 m.
Montes Pirineus	Maciço Central - GO	1.383 m.
Dedo de Nossa Senhora	Serra dos Órgãos	1.370 m.
Dedinhos	Serra dos Órgãos	1.320 m.
Maciço do Ibiapaba	Ibiapaba - PA	1.170 m.
Pedra Liza	Minas Gerais	1.150 m.
Morro do Baú	São Paulo	1.080 m.
Morro da Baixa Verde	Paraíba/Ternambuco	1.027 m.
Pedra Liza	Petrópolis	1.020 m.
Morro do Frade e da Freira	Cachoeiro - ES	1.000 m.

Já publicamos no mes de julho a relação das altitudes das montanhas do município do Rio de Janeiro. Agora em setembro, trazemos as altitudes e localizações de montanhas do Brasil. O próximo passo será a relação das montanhas da América do Sul.

EXCURSÕES

Nos últimos dois meses, o CERJ tem promovido muitas excursões que mobilizaram um grande número de associados e convidados. Tres dessas excursões foram particularmente interessantes: a TRAVESSIA REBOUÇAS-MAUÁ, a ida a MARIA COMPRIDA e a inauguração do CAMPO ESCOLA DA PEDRA DE GUARATIBA. Nesse modo faremos a seguir uma descrição resumida de cada uma delas.

A TRAVESSIA REBOUÇAS-MAUÁ levou 38 pessoas ao Parque Nacional de Itatiaia, em onibus especialmente fretado pelo CERJ. Aguiar e Vavá foram os guias da excursão que deram o ritmo da eficiência e do entusiasmo para o êxito dessa bela excursão, que contou além da travessia em si, com caminhada ao ABRIÇO MASSENA e escalada das PRATELEIRAS, além do frio gelado de Itatiaia à noite de estrelas. Deve ser lembrado que não foram poucos os convidados que se tornaram sócios do CERJ após a ida à TRAVESSIA REBOUÇAS-MAUÁ.

A excursão a MARIA COMPRIDA, guiada pelo Vavá, foi um outro exemplo de eficiência e organização. O entrosamento entre os 13 participantes e a beleza do local transformaram essa ida a MARIA COMPRIDA numa excursão difícil de esquecer. Andamos praticamente o dia todo, uma boa parte do dia subindo a majestosa montanha. Ficamos no cume apenas meia hora, mas foi o suficiente para contemplarmos a beleza em torno e assinarmos os nossos nomes no livro do cume (1.926 m). A descida foi bem mais rápida e, chegamos em Araras com o anoitecer. Deu para cansar mas ficou uma contada maior de programarmos outra excursão a MARIA COMPRIDA, dessa vez combivaque no cume.

A excursão ao CAMPO ESCOLA DA PEDRA, guiada pelo Sayão e por mim, foi também um sucesso, reunindo 20 pessoas que se deslocaram até a Pedra de Guaratiba de trem e depois de onibus. Durante a viagem de trem, que estava meio vazio por ser sábado, treinamos nossos companheiros mais novos no domínio dos nós imprescindíveis no montanhismo. A viagem em si também foi muito agradável, sendo que para muitos participantes, era a primeira vez que andavam num trem, o que tinha um sabor de descoberta. Logo estávamos na Pedra de Guaratiba, após tomarmos um onibus em Santa Cruz. O dia estava quente e como havia chovido na véspera, a região do campo escola estava com uma grande quantidade de mosquitos. Contudo, não esmorecemos e fizemos o treinamento de escalada, descalada e grampeação como havíamos programado. Além disso, fizemos uma ligação por corda entre as duas pedras mais altas do campo escola, o que possibilitou a realização de travessia tirolesa. Após o campo escola, nosso companheiro Zaib nos levou até sua casa, onde lancharmos opiparamente. Acreditamos que o CAMPO ESCOLA DA PEDRA DE GUARATIBA virá a ser um dos locais de treinamento para a formação dos futuros Guias do CERJ.

CAMPO ESCOLA DA PEDRA, MARIA COMPRIDA, TRAVESSIA REBOUÇAS-MAUÁ, são apenas tres excursões, das muitas que o CERJ tem promovido. Mas não são excursões casuais: elas têm trazido novos sócios e sócios de volta.

AS EXCURSÕES PROMOVIDAS PELO CERJ FAZEM PARTE DE UM AMPLO CONJUNTO DE ATIVIDADES QUE VISAM TORNAR O CERJ CADA VEZ MAIS ATUANTE E QUE SEJAM ABERTOS ESPAÇOS PARA A PARTICIPAÇÃO DE TODOS OS CERJENSES.

CARTA AO LEITOR

Entre os diversos objetivos de um Centro Excursionista (C.E.), o mais importante é a formação de Guias. Sem Guias não haveriam excursões.

O Guia é o responsável pela eficiência no planejamento e realização de uma excursão. Assim o Guia sabe como conduzir a excursão com segurança e fazer com que a mesma se desenvolva num ambiente de cordialidade e harmonia entre os participantes. Em situações normais o Guia mais parece apenas um orientador. Contudo, em situações críticas, o Guia tem de estar preparado em todos os sentidos, para tomar a decisão certa no momento exato. É essa capacidade de liderança natural que faz do Guia uma pessoa admirada no seu C. E.

"Sabemos que o CERJ precisa de Guias".

Um passo nesse sentido vai ser dado com o início dos cursos que visam a médio prazo formar novos Guias. Contudo tão importante como a formação de novos Guias é a volta dos antigos Guias do CERJ.

Para enfatizar a importância dessa volta às origens, estamos promovendo a FESTA DOS GUIAS DO CERJ, que será dia 26 de setembro às 20:30 horas na Sede do CERJ, quando serão homenageados os Guias do CERJ de todas as gerações.

CONTAMOS COM SUA PRESENÇA.

LUCIA HELENA LOPES LADEIRA
DIRETORA SOCIAL DO CERJ

Há que ter em consideração o preparo dos menús do montanhista, a escolha dos alimentos que se leva durante a jornada e número de participantes que faz parte da equipe.

- 1º - Enumerar os comestíveis que geralmente costuma comprar,
- 2º - Quantidades e qualidade suficiente ao adquirir, o que deve ser sadio, simples e nutritivo,
- 3º - Formas mais simples e rápidas de preparar estas refeições.
- 4º - Eliminar os alimentos enlatados ou em vidros, eles pesam e danificam a mochila e quanto ao valor nutritivo, deixam a desejar.

Embora alguns desses como o leite condensado, mel, etc., tenhamos que cambiar por recipientes plásticos, pois são mais leves e não estragam as mochilas.

Quando uma excursão de montanha de 2 dias, podemos relacionar (dependendo do gosto de cada um, o que é algo muito complexo), uma alimentação racional e ideal:

Leite condensado (cambiar para recipiente plástico), mel, flocos de aveia, germen de trigo, açúcar (de preferência preto), manteiga, queijos, ovos, cebolas, chocolate preto, ovomaltine, passas de uvas, figos secos, nozes descascadas, avelãs, sal, alho, pão integral ou centeio, castanhas do Pará (para curtir o frio da montanha).

O IMPORTANTE É CARREGAR POUCO E COMER BEM DURANTE A EXCURSÃO.

DOIS PRATOS PARA EXCURSÃO EM ALTA MONTANHA.

MINGAU DE AVEIA

- 1º) Coloque na água a esquentar uma pitada de sal, 4 ameixas secas, canela em pau, cravo, casca de limão, 2 colheres bem cheias de aveia por pessoa, mexendo sempre para não pegar no fundo da panela.
- 2º) Sentindo que a aveia está ficando grossa (inchada) junte 1/2 lata de leite condensado. Neste ponto o fogo tem que estar brando, continue mexendo.
- 3º) Quando sentir que está na espessura desejada (não espesso demais) retire do fogo e junte dois ovos já batidos e mexa bastante para ficar uma massa homogênea envolva a panela em duas folhas de jornal, espere 10 minutos e pronto.

VAMOS A ELE.

OVOS COM AVEIA

- 1º) Bata 3 ovos em neve.
 - 2º) Bem batido, junte a gema.
 - 3º) Desfeito em leite em pó um pouco de aveia (ou germen de trigo). misture com os ovos.
 - 4º) Após juntar cebola picada, salsa, tomate, alho, pimentão e queijo parmezão.
 - 5º) Fritar em azeite na forma de omelete.
- BOM APETITE.

Enquanto a humanidade segue debatendo-se em problemas que se proliferam em vez de uma grande transformação, os sistemas inventados por ela continuam indiferentes e seguem adiante.

Os países industrializados permanecem fiéis à sua tática de comprar a preços baixos os produtos básicos e as matérias primas dos países subdesenvolvidos.

O panorama mudou um pouco a partir de 1973 em que, por confluência de vários fatores internos e externos, os países exportadores de petróleo, aproveitando condições políticas e econômicas excepcionais, decidiram exigir um preço justo para seu petróleo.

A nova situação conduziu os países industrializados e do terceiro mundo ao Diálogo Norte Sul, que não é senão a base para o regateio de problemas agonizantes que não se encontra uma linguagem comum que traduza em preços justos para os produtos que se intercambiam entre eles, balanço de pagamentos equilibrados, moedas saudáveis, de modo que os mecanismos da economia mundial possam seguir funcionando.

O tratamento injusto dado durante mais de um século às mercadorias provenientes dos países pobres, tem acumulado problemas monetários, financeiros, sociais e de outras naturezas a estes países e transformado em todo poderosos os países ricos.

A fome, a falta de vestimentas apropriadas, as enfermidades, a ignorância, a falta de trabalho são pequenas bombas de tempo que têm começado a explodir em cadeia, até nas mais longínquas paragens dos países pobres, que nem sequer as refinadas crueldades de determinados governos hajam logrado deter a revolta generalizada.

Os grandes capitais investidos pelos países industrializados nos países pobres são recuperados em prazos curtíssimos aos grandes centros financeiros dos países ricos, sendo que parte dos interesses obtidos são reinvestidos na qualidade de empréstimos seja aos próprios governos ou a empresas particulares, o que continua corroendo ainda mais as débeis economias dos países pobres.

Iste quadro no entanto parece estar chegando a um limite de saturação. Países ricos, com balanços de pagamentos transtornados, inflação, armamentismo, crise de energia, desemprego incontável, profissionais e técnicos que não encontram trabalho, desconfiança mútua. Do outro lado, os países pobres, muitos deles quase sem esperanças, com montanhas de dívidas a pagar, desigualdade brutal, com grande parte da população na beira da inanição e lutando desesperadamente para encontrarem-se a si mesmos.

Os países ricos têm acumulado problemas que se deixam transferir por osmose aos países do Terceiro Mundo e vice-versa. Os milagres econômicos conseguidos graças ao sacrifício dos países exportadores de matérias primas e produtos básicos baratos começaram a transformar-se em pesadelos.

Entretanto o grave do assunto é que agora não só se questiona as diferenças dos países e seus graus de desenvolvimento econômico, como já há pessoas e grupos de pessoas que começaram a duvidar das virtudes das sociedades industrializadas, tal como são atualmente.

A fórmula do novo amanhecer deve ser uma etapa que renegue a técnica exclusiva de determinados estratos sociais, que aproveite esta técnica em benefício da maioria e que trate de harmonizar a nova sociedade de tal forma que não se deteriorem as condições físicas do planeta terra como sua hidrosfera, subsolo, solo, atmosfera, biosfera, etc., sem reduzir as condições sociais de todos e de cada um dos membros da sociedade humana.

Tanto na Europa como na América estão surgindo correntes de opinião que acusam a sociedade industrial capitalista de absorvente, indiferente, selvagem, egoísta, brutal e destruidora. Uma sociedade tão ridícula que não come castanhas porque não existe máquina para descascá-las.

A ciência, às vezes, tem sido posta ao serviço das causas obscuras e descaracterizando-a tem cometido desmandos contra a terra, o ar, as águas dos rios e dos lagos, as plantas, os animais, e os seres vivos em geral. Não deixa de ser estranho que a ciência seja exclusivista, quando se constata que suas vitórias são o acúmulo de idéias, trabalhos e de experiências de muitos povos em sucessivas épocas da história.

Um monte de novas idéias estão dançando no ar. Se avizinha a aparição de novos arquitetos para solucionar um mundo em crise. As sociedades de consumo intendam liquidar em menos de duzentos anos os recursos não renováveis, que o planeta terra criou em milhões de anos. No futuro, a continuar o saque, o ferro, o cobre, o petróleo serão peças de museu.

As pessoas das sociedades atuais têm tido uma fé quase religiosa no êxito do industrialismo como foi idealizado como sendo um paraíso ter-rial criado pela ciência e a tecnologia, onde o ser humano levaria uma vida regalada, sem pobreza, sem desocupação, sem doenças. A industrialização, degenerada na sociedade de consumo, tem violado as grandes leis descobertas pela experiência de milhões de pessoas e tem permitido que se rompa o equilíbrio natural que deve necessariamente existir entre os organismos e os meios em que vivem.

ESTAMOS ENTÃO EM UM PERÍODO CRUCIAL DA HISTÓRIA DA HUMANIDADE. OU PARTICIPAMOS ATIVAMENTE POR UMA TRANSFORMAÇÃO TOTAL NOS CONCEITOS DO QUE SEJA RIQUEZA E PROGRESSO OU VEREMOS DENTRO DE POUCAS DÉCADAS O SER HUMANO MAIS PREOCUPADO EM RECUPERAR O EQUILÍBRIO PERDIDO PELA EXPLORAÇÃO IRRACIONAL DOS RECURSOS NATURAIS E A CONTAMINAÇÃO MATERIAL E ESPIRITUAL CRIADA PELOS DESEJOS DA SOCIEDADE DE CONSUMO, DO QUE A BUSCA DA VERDADE DOS FENÔMENOS DA NATUREZA OU OS PRÓPRIOS VALORES ÉTICOS E MORAIS DO SER HUMANO.

(Tradução e adaptação de Reynaldo Pires Ferreira)

PARA QUE HAJA FUTURO, PRECISAMOS LUTAR POR UMA POLÍTICA ECOLÓGICA.

- PROGRAMAÇÃO DE EXCURSÕES DO CERJ PARA O MÊS DE SETEMBRO DE 1980 -

DIA	EXCURSÃO	CLASSIFICAÇÃO	GUIAS
06 SAB	PAPAGAIO (P. N. Tijuca)	Caminhada Leve	LUCIA
07 DOM	CABEÇA DO PEIXE (P. N. Serra dos Órgãos)	Caminhada Pesada	TETINHO
14 DOM	CHAMINÉ STOP (Pão de Açúcar)	Escalada de 3º Grau	VAVÁ
14 DOM	MEU CASTELO (Petrópolis)	Caminhada Leve (com adestramento de Escalada e Descalada)	SAYÃO
20 SAB	J. CASTRO (Aguilhina)	Escalada de 2º Grau	SAYÃO
20 SAB	AGULHINHA, VIA NORMAL	Caminhada Leve	ROTHIER
21 DOM	CHAMINÉ PÃO DE AÇUCAR	Escalada de 2º Grau	VAVÁ
21 DOM	POLEGAR (P.N.S.O.)	Caminhada Semi-Pesada	SANTA CRUZ
27 e 28 SAB/DOM	PEDRA SELADA (ITATIAIA) EXCURSÃO COM ONIBUS FRETADO PARA O CERJ		DT

Os detalhes e horários dessas excursões podem ser obtidos na sede do CERJ (ou pelo telefone: 220 35 48) às terças e sextas feiras das 19:00 às 22:00 horas.

PROGRAMAÇÃO SOCIAL DO CERJ PARA SETEMBRO DE 1980

Projeção de slides sobre a conquista da face leste do Pico Maior de Friburgo.

Na sede do CERJ, dia 19 de setembro, sexta feira às 20:30 horas.

FESTA DOS GUIAS DO CERJ

Dia 26 de setembro, sexta feira às 20:30 horas. Contamos com sua presença e com seu prato de salgadinhos. Venha participar da confraternização. Os guias montanhistas e escaladores de todas as gerações estarão presentes na festa dos guias do CERJ.

O LAR DO SERTÃO EXCURSIONISTA

Ai quer: me dera que eu não visse mais a serra
Pois a coisa que me altera
É ver a chuva me molhar
Sempre que ando pelo mato encharcado
Prometo apavorado nunca mais excursionar

Não há, ó gente, ó não, lugar
melhor que a habitação...

A turma sobe amarrada numa corda
Mais parece uma horda a despencar do paredão
Enquanto o guia de chapéu de cangaceiro
Fica em pé no aguaceiro
Enquanto o cerca a escuridão

Não há, ó gente, ó não, lugar
Prá gente ver o chão ...

De tanta bronca vou ficando sem vergonha
Sou chamado de pamonha
Quase sempre sem razão
Pega essa corda seu calhorda
Puxe a corda, colhe a corda
Passa a corda por dentro do mosquetão

Não há, seu guia, ó não, lugar
Prá por o mosquetão

Sou brochonoso gosto de cama macia
E de todo santo dia
Tomar no leito o café
Mas no domingo pego o meu equipamento
E meto a cara mato a dentro
Escalando e andando a pé

Não há, seu guia, ó não, lugar
Melhor que uma excursão ...

PAREDÃO

Paredão, eu caio, eu caio
Paredão, eu vou cair
Paredão mais enrolado
Que eu não consigo subir

Minha vida ai, ai, ai
É uma agarra, ai, ai, ai
Que eu me estico e não posso pegar
Quem me dera, ai, ai, ai
Que eu pudesse, ai, ai, ai
Finalmente acabar de escalar

Paredão, eu caio, eu caio
Paredão, eu vou cair
Paredão mais enrolado
Que eu não consigo subir

Tem fissura, ai, ai, ai
Chaminé, ai, ai, ai
Tem agarras que eu nunca vi
Quem me dera ai, ai, ai
Que eu tivesse, ai, ai, ai
Uma fixa para enfim eu subir

Se voce conhece letras de músicas sobre montanhismo, entre em contato com
o Departamento de Divulgação do CERJ para que a mesma seja publicada.
Participe da realização do boletim.