



cerj

centro excursionista rio de janeiro



Faint vertical text on the right edge, possibly bleed-through from the reverse side of the page.

OS DEZ MANDAMENTOS DO MONTANHISMO

- 1º "A MONTANHA É PODEROSA E NÓS SOMOS INSIGNIFICANTES DIANTE DELA"
- 2º "NÃO VÁ A MONTANHA EM MÃS CONDIÇÕES FÍSICAS E MENTAIS, NEM SEM O DEVIDO TREINAMENTO. JAMAIS VÁ AO ESGOTAMENTO DE SUAS FORÇAS. ALIMENTE-SE POU- CO E FREQUENTEMENTE."
- 3º "SÓ UTILIZE EQUIPAMENTOS DE QUALIDADE E EM BOM ESTADO DE CONSERVAÇÃO".
- 4º "CUIDADO COM O MAU TEMPO. QUANDO NÃO FOR POSSÍVEL PROSSEGUIR, O MELHOR QUE SE TEM A FAZER É VOLTAR À BASE EM SEGURANÇA. ALÉM DISSO, A MONTA- NHA NÃO VAI SAIR DO LUGAR".
- 5º "JAMAIS ABANDONE UM COMPANHEIRO. O MONTANHISMO É UM ESPORTE SOLIDÁRIO POR NATUREZA".
- 6º "CUIDE BEM DE SUA CORDA. ELA REPRESENTA A SEGURANÇA. MAIS VALE SERVIR- SE DELA DE MAIS DO QUE DE MENOS".
- 7º "A HABILIDADE VEM COM A PRÁTICA. ALGUNS SUCESSOS SURPREENDENTES AINDA NÃO FAZEM O MONTANHISTA".
- 8º "NÃO CONFUNDA DIFICULDADE COM PERIGO. AS ESCALADAS MAIS DIFÍCEIS NÃO SÃO NECESSARIAMENTE AS MAIS PERIGOSAS E VICE VERSA".
- 9º "O MONTANHISTA DEVE POSSUIR INTELIGÊNCIA E CALMA, CORAGEM E PRUDÊNCIA, FIBRA E TENACIDADE E SOBRETUDO HUMILDADE FRENTE À MONTANHA".
- 10º "A MONTANHA NÃO É PERIGOSA. O MÁXIMO QUE PODE ACONTECER É PERDER-SE A VIDA. ENQUANTO QUE AQUI EM BAIXO, NA CIDADE, A GENTE FICA BESTA E CHATO"

* * * * *

PROGRAMAÇÃO DE EXCURSÕES PARA O MÊS DE NOVEMBRO DE 1980

DATA	EXCURSÃO	CLASSIFICAÇÃO	GUIAS
02 DOM	MEU CASTELO	CAMINHADA LEVE	ANDRE PAZ & SANTA CRUZ
09 DOM	PEDRA DA GÁVEA	CAMINHADA SEMI-PESADA	VAVÁ
15 SAB	CEPI (PÃO DE AÇUCAR)	ESCALADA ARTIFICIAL A1	SAYÃO
16 DOM	CAMPO ESCOLA DA PEDRA (PEDRA DE GUARATIBA)	ADESTRAMENTO DE DESCIDAS	SALOMITH & SANTA CRUZ
22 SAB	OLIMPO (AGULHINHA)	ESCALADA DE 2º GRAU	ELTON
23 DOM	AZUL (MORRO DA URCA)	ESCALADA DE 2º GRAU	VAVÁ
23 DOM	PAPAGAIO	CAMINHADA LEVE	ROTHIER & LOURDES
29 SAB	POLEGAR (P.N.S.O.)	CAMINHADA SEMI-PESADA	SANTA CRUZ
30 DOM	PEDRA BONITA	CAMINHADA LEVE	LOURDES & ROTHIER
30 DOM	LIONEL TERRAY	ESCALADA DE 2º GRAU	CLAUDINHO

* * * * *

PROGRAMAÇÃO SOCIAL PARA O MÊS DE NOVEMBRO

Dia 2ª de novembro, sexta-feira, às 20:00 horas, na sede do CERJ, projeção do filme "A CONQUISTA DO INÚTIL", sobre a vida e as conquistas do grande alpinista Frances Lionel Terray, que fez parte da primeira equipe que atingiu o cume de uma montanha com mais de 8000 metros de altitude (o Anapurna, em 1950) e que mais tarde fez grandes escaladas na Europa, no Himalaia e nos Andes.

PROMOÇÃO DO AMAURI . "NÃO PERCA". (NA ÚLTIMA SEXTA FEIRA DE NOVEMBRO)