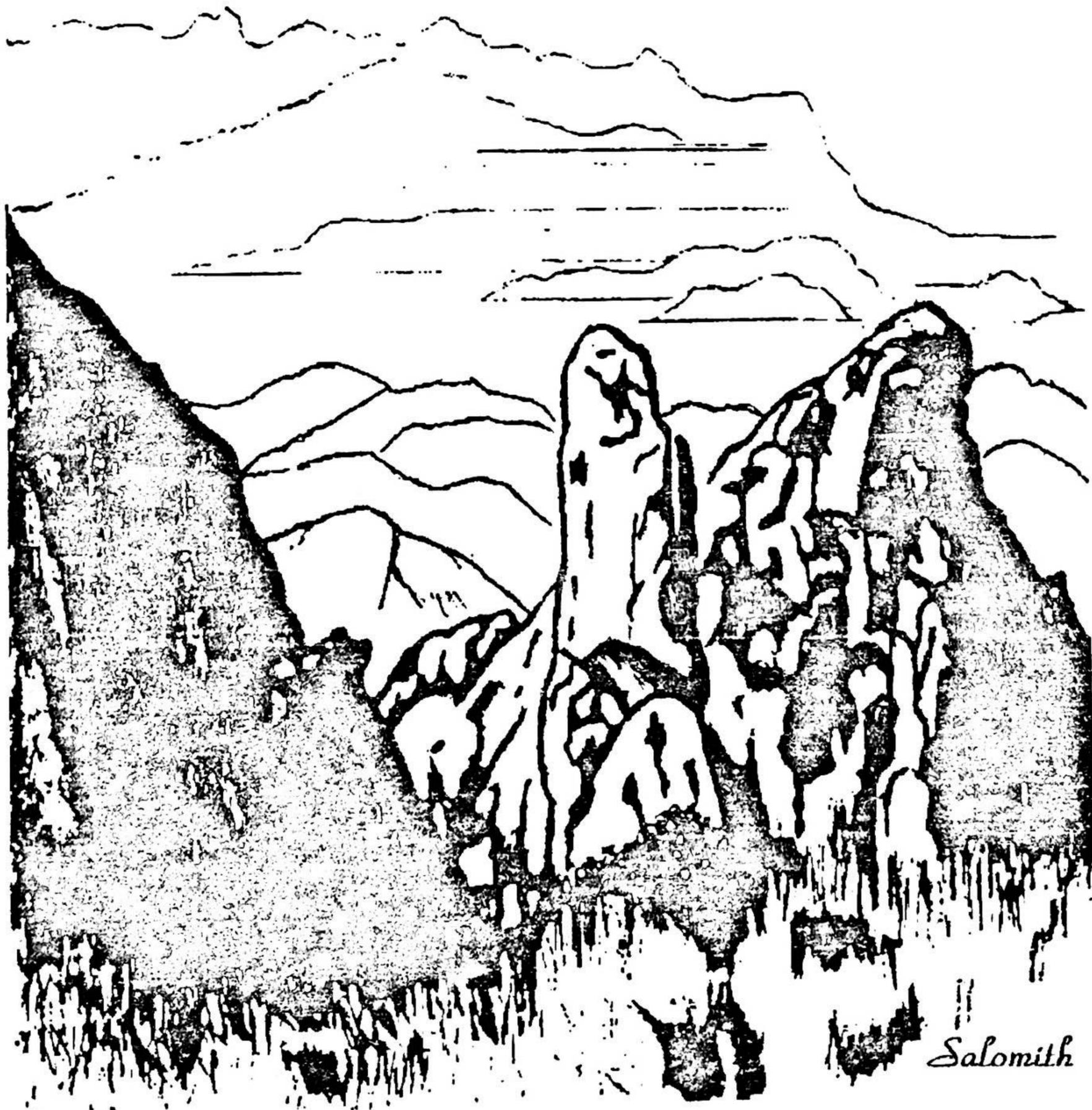


Centro Excursionista Rio de Janeiro

BOLETIM INFORMATIVO DO CERJ
ANO 55 JANEIRO A ABRIL DE 1994 NÚMERO 522



Salomith

EDITORIAL

S.O.S. DEDO DE DEUS

No editorial do último Boletim Informativo do CERJ, o de número 521, discorreu-se sobre as reuniões entre Centros e Clubes Excursionistas, que vêm sendo realizadas no CEB, visando à solução de problemas comuns a todos nós montanhistas, por meio de um trabalho conjunto e solidário, envolvendo o próprio CEB, o CERJ, o CEC, o CEG, o CEP, o CEL e o CEF, além de alguns montanhistas independentes. Achei que deveria retomar o assunto, não só pela sua importância, mas também com o intuito de manter informados a respeito os "cerjenses" que, por um motivo ou outro, não têm podido comparecer ao nosso Centro e, supostamente, não tenham tido conhecimento do "S.O.S. Dedo de Deus", tema atual das citadas reuniões e dos trabalhos

Especificamente com relação ao Dedo de Deus, a substituição das velhas e inseguras cordas, hoje existentes em vários trechos da trilha, por correntes fixadas esticadas, que foi a solução emergencial inicialmente escolhida, teve que ser abandonada em função do alto custo dos cerca de 160m de corrente necessários para atender somente a trilha que leva à base da via Leste.

Como solução alternativa, optou-se pelo emprego do tradicional cabo de aço, mesmo porque, graças às tratativas do Salomyth e do Vavá junto ao Pellegrini, foi gentilmente doado aos Centros pela Cia. Caminho Aéreo Pão de Açúcar todo o cabo necessário para esta primeira etapa dos trabalhos de substituição das cordas. Foram 17 pedaços de cabo, com comprimentos variando de 5 a 21m que, além de terem sido doados, foram cortados, arrematados e enrolados pelo pessoal da citada empresa. Foi uma colaboração de grande valor.

Resolvido este problema e dando continuidade aos trabalhos iniciados na primeira ida ao Dedo de Deus, ocasião na qual foram batidos os grampos para fixação dos cabos pelo CEC e CEP, uma segunda turma lá voltou em 29/02/94 e fixou os cinco primeiros pedaços de cabo, a partir do local conhecido como Chaminé das Pedras Soltas. Participaram dessas atividades o CEB, CEG, CERJ e CEC, que contaram com a valiosa colaboração do Luís, da Cia. do Pão de Açúcar.

É animador e gratificante ver que as coisas estão indo bem. Mas tão ou mais importante que isso é constatar que os trabalhos têm sido desenvolvidos num clima agradável e com espírito de colaboração e de companheirismo entre os montanhistas dos diversos Centros Excursionistas, demonstrando que essas iniciativas conjuntas podem gerar bons frutos para o meio montanhista do Rio de Janeiro.

Antonio Carlos Brochado

EXPEDIENTE

DIRETORIA

PRESIDENTE Antonio Carlos Brochado
VICE-PRESIDENTE Waldinar S. de Menezes (Vavá)
SECRETÁRIO Everaldo Matos de Souza
1º TESOUREIRO Jorge Mauricio Tardan
2º TESOUREIRO Maria Aparecida Gama (Cida)
DIRETOR TÉCNICO José Carlos Muniz
DIRETORA SOCIAL Elizabeth Cunha Penna Moraes
DIRETOR DE ECOLOGIA Salomyth Fernandes
DIRETOR DE DIVULGAÇÃO Manoel Rothier do Amaral Jr
RESPONSÁVEL PELA BIBLIOTECA Eduardo Marcel Ribeiro

PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO

Francisco de Souza Barreto Filho

PRESIDENTE DA ASSEMBLEIA GERAL

Giuseppe Pellegrin

CONSELHO FISCAL

Paulo Mauricio Ballado
José Sebastião Lopes da Silva
Marcelo Alves Chagas

SUPLENTES

Eduardo Marcel Ribeiro
Marcelo Goldenberg Sereno

BOLETIM INFORMATIVO DO CERJ

DIRETOR RESPONSÁVEL M. Rothier
COLABORARAM NESTA EDIÇÃO: Rothier, Antônio, Salomith,
Beth e Cristiano Requião

TIRAGEM 400 exemplares

OS ARTIGOS ASSINADOS NÃO NECESSARIAMENTE
REPRESENTAM A POSIÇÃO DA ENTIDADE

Capa: Agulha do Diabo vista de uma região entre a Pedra do Sino e o Garrafão, localizada no Parque Nacional da Serra dos Órgãos (desenho de Salomith a partir de uma fotografia do Antonio)

Natal de 1993

No dia 16 de dezembro comemoramos mais um Natal com a presença de grande número de associados e amigos.

O CERJ agradece a lembrança de algumas pessoas que não puderam comparecer, mas enviaram um cartão: Reynaldo Pires Ferreira, Pedro Carauta, Mao Tse Felix Brasil e o Grupo Bandeirantes da Serra de Santa Maria (RS).

Agradecimentos

O CERJ agradece ao Mao Tse Felix Brasil pela doação de farto material de limpeza, ao Sr. João do CEL pela montagem e doação de uma calha de iluminação.

Não podemos também deixar de agradecer ao Mollica pelas pastas que gentilmente cedeu ao CERJ.

Novo Conselho

No dia 16 de dezembro a Assembleia Geral elegeu os sócios contribuintes que passam a ser membros do Conselho Deliberativo do CERJ para o biênio 94/95. São eles: Aida Santarosa Pereira da Silva, Ana Lúcia Correa Sampaio, Andrea de Azevedo Morégula, Antonio Carlos Brochado, Carlos Wagner Santos, Danielli Vincenti, Eduardo Marcel Ribeiro, Eduardo Tomé Santos Gomes, Elisabeth Cunha Penna de Moraes, Gustavo Frederico P. Mello, Ivan dos Santos Rocha, José Carlos

NOTÍCIAS DO CERJ



Muniz Moreira, Luiz Felipe Rímula Ribeira da Cruz, Marcelo Cardoso Valle, Marcelo Goldenberg Sereno, Marco Aurélio Targino Ferreira, Maria Aparecida Souza Gama, Maria Fernanda Vasconcelos da Cunha, Maria Terezinha N. do S. Guimarães, Mônica Soares Haitz, Plínio Pezotti, Rita de Cássia Martins Montezuma e Walter Raymundo de Souza Rosa.

Curso Básico

O CERJ tem programado mais um Curso Básico de Montanhismo, o CBM/94, com previsão de se iniciar em final de abril e com duração de cerca de quatro meses. A efetivação desse curso dependerá evidentemente de se ter um número mínimo de interessados. Estes deverão se inscrever na sede do CERJ e/ou telefonar para 220.3548 às quintas feiras, à partir das 20:00 horas.

Antonio

IPTU

O IPTU da nossa sede já vem em nome do CERJ. É mais um trabalho da Cida. Enquanto não conseguimos a isenção, para poder efetuar o pagamento com desconto, alguns associados fizeram um empréstimo ao CERJ. São eles: Tardan, Rothier, Brasil, Paulo Mauricio, Vavá, Antonio, Beth, Cida e Muniz. O Giuseppe Pellegrini e o Thiers Almeida

de Meirelles também colaboraram, doando ao CERJ de uma parcela do IPTU. Expressamos a eles o mais sincero agradecimento do CERJ.

Novos Sócios

O CERJ recebe como novos sócios: Neise Gonçalves Magalhaes Pinto, Alexandre Santos Francisco, Rosalvo Alberto Cavalcante Coelho, Rubens da Costa Azevedo, Maximiliano Ferreira Carpinteiro e Luciana Souto Major Tavares. A todos estes boas excursões.

Sócio Benemérito

Por decisão do Conselho Deliberativo, em reunião realizada no dia 09/12/93, foi conferido ao sócio Thyers Cleper Leite o título de sócio benemérito. É nosso justo reconhecimento pela contribuição

NOVIDADES DO D.S.

O Departamento Social está trabalhando muito para melhorar o conforto dos associados. Entre as novidades está a de encontrar em todas as quintas feiras duas variedades de sandwich naturais, refresco e uma saborosa sobremesa. Uma refeição de qualidade que o frequentador do CERJ merece. Em breve teremos mais novidades. Apareça!

que este associado tem dado ao CERJ, enviando durante anos uma grande quantidade de revistas que muito têm enriquecido nossa biblioteca.

Casamento

Tomamos conhecimento do casamento do Wagner com a Catarina. Muitas felicidades para o casal.

Nota de Falecimento

É com pesar que comunicamos o falecimento do nosso associado Luiz Alfredo Maciel Babo ocorrido no dia 29 de dezembro último.

PROGRAMAÇÃO

DATA	ATIVIDADE	TIPO	RESPONSÁVEL
19/02/94	Dia de limpeza da sede	-	Beth
26/02/94	Churrasco na Paulo e Virginia	recreativa	Beth
26/02/94	Caminho das Águas	caminhada leve	Sereno
27/02/94	Andaraí Maior e Tijuquinha	caminhada leve	Muniz
03/03/94	Chá de Panela do CERJ	-	Beth
05/03/94	Pedra do Conde	caminhada leve	Salomith
06/03/94	Campo Escola do Grajau	treinamento	Muniz
12/03/94	Castelo da Taquara	caminhada leve	Antônio
12/03/94	Paredão Infravermelho	escalada 2º	Cida
13/03/94	Costão do Pão de Açúcar	escalada 1º	Sereno
19/03/94	Limpeza da sede	-	Beth
20/03/94	Praia do Meio	caminhada leve	Sereno
23/03/94	Festa do Veteranos	social	Beth
26 e 27/03/94	SOS Dedo de Deus	-	-
26/03/94	Travessia Cobiçado e Ventania	caminhada semi-pesada	Cristiano
27/03/94	Morro do Archer e Cocanha	caminhada leve	Muniz
02/04/94	Morro do Queimado	caminhada leve	Salomith
09/04/94	SOS Dedo de Deus	-	-
09/04/94	Pedra do Sino	caminhada semi-pesada	Rothier
16/04/94	Paredão Azul	escalada 2º	Cida
17/04/94	Pedra Bonita (via Grotão)	caminhada leve sup	Muniz
23/04/94	Alcobaça	caminhada semi-pesada	Cristiano
28/04/94	Festa dos veteranos	social	Beth
30/04/94	Abertura de Temporada 1994	-	-
21 e 22/05/94	Surpresa em Paulo de Frontin	?	Beth
02 a 05/06/94	Pico da Bandeira	caminhadas diversas	D.T.
25/06/94	Festa Junina	recreativa	Beth

OS DEZ MANDAMENTOS DO MONTANHISMO

1º) A montanha é poderosa e nós somos insignificantes diante dela.

2º) Não vá a montanha em más condições físicas e mentais, nem sem o devido treinamento. Jamais vá ao esgotamento de suas forças. Alimente-se pouco e freqüentemente.

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 montanha 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 demais 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.

O MEL

A cristalização uniforme é uma das garantias da pureza do mel. Para torná-lo novamente líquido coloque-o ao Sol em vidro protegido por papel opaco, porque o mel é fotosensível. Nunca aqueça o mel acima de 40°C, pois suas vitami-

nas, enzimas e o poder bactericida se perderão. O mel é a única substância das produzidas pela natureza que permanece estável sem tratamento artificial. De acordo com a florada o mel muda a cor e o sabor.

TIPOS DE MEL	INDICAÇÃO
mel da flor do eucalipto	expectorante, limpando e desinfetando os pulmões. Excelente para bronquite, inflamações da garganta, olhos, ouvidos e estômago. Seu sabor forte e cor escura é devido à alta concentração de ferro, cálcio, magnésio e enxofre.
mel silvestre	de flores diversas, rico em minerais. É fortificante.
mel da flor de laranjeira	regulador dos intestinos, tranqüilizante natural.
mel da cana (não é da flor)	por não ser floral, ele não cristaliza. Rico em Fe, colabora na formação ossea das crianças. É anti-amêmico.
mel da flor de bracatinga	é um mel raro, de sabor amargo, porém é o mais medicinal. Tem ação no estômago, fígado, intestinos
mel da flor do cajueiro	é tônico e afrodisíaco. Recomendado para cólicas intestinais e eczemas.
mel da flor de carqueja	para infecções hepáticas e má digestão.
mel da flor do cipó-erva	desintoxicante do fígado.
mel da flor de vassourinha	regulador da menstruação, hemorróidas e circulação
mel da flor de maçã	anti-reumático, calmante
mel da flor do ana-peixe	depurativo do sangue, expectorante
mel da flor do marmeleiro	suaviza a enxaqueca.

Elizabeth Cunha Penna Moraes

A partir de agora você já encontra no CERJ trouxinhas de mel da flor de laranjeira para levar em suas caminhadas e escaladas. Em breve estará também disponível trouxinhas de mel silvestre!

A Inês Antunes e o Cristiano Requião estão lançando o livro "Cozinhando ao Ar Livre". É um interessante trabalho dedicado aos excursionistas, montanhistas e outros amantes da natureza. Este livro está à venda no CERJ.

PENSE!

Qualquer área natural, seja um rio, uma densa floresta ou um planalto rochoso, Parque Nacional, Estadual ou seja lá o que for, merece uma atenção especial de quem o frequenta. Conservá-la adequadamente é o mínimo que se espera de cada um, já que para a infelicidade de todos nós, ainda falta infraestrutura de proteção, material humano e logístico destinados à fiscalização, e um programa sério de educação ambiental.

Cristiano Requião

Subida do Queijo

No dia 28 de novembro eu fui com o Muniz à Gruta do Presidente. Em um dado momento,



sherpa
EQUIPAMENTOS

- Escalada Esportiva
- Mountain Bike
- Montanhismo
- Espeleologia
- Alpinismo
- Camping
- Trekking

Largo de S. Francisco de Paula,
26/1419-cep 20051 070 - Centro
Rio de Janeiro (metrô Uruguaiana)
☎ (021) 221 19 39

CERJ ECOLOGIA



quando estávamos em cima da Gruta, observamos duas pessoas cavando a montanha lá bem alto. De início ficamos preocupados, imaginando que eram os agricultores locais expandindo suas culturas. Posteriormente viemos a saber que eram a Lis Leoni e o Endre de

Gyalékay, do CEP, reabrindo o caminho original, em curva de nível. Tal atitude só merece elogios.

M. Rothier

SOS DEDO DE DEUS

Ofício nº 83/93/PARNA-SO Teresópolis, 19 de novembro de 1993

Do: Chefe do Parque Nacional da Serra dos Órgãos

Ao: Clubes e Centros Excursionistas do Estado do Rio de Janeiro

Prezados Senhores,

Foi com grande satisfação que recebemos o documento 'SOS DEDO DE DEUS', data de 15 de outubro de 1993.

A iniciativa dos Clubes e Centros Excursionistas é, sem dúvida, de grande valia para as atividades do Parque Nacional da Serra dos Órgãos, na medida em que consolida o trabalho da comunidade e da sociedade civil organizada na consecução de ações que a administração da Unidade teria dificuldades em proceder, face a necessidade de especialização e experiência para sua execução.

Sem a colaboração de vossas senhorias seria impossível tais iniciativas.

Em 30 de novembro de 1993, o Parque Nacional da Serra dos Órgãos completará 54 anos de sua criação, e nos dias 4 e 5 de dezembro, faremos algumas atividades em comemoração a data, tais como mostra de vídeos, exposições, palestras e mutirões de limpeza. Gostaríamos muito de contar com a participação efetiva dos Clubes e Centros Excursionistas do Estado do Rio de Janeiro em todas as atividades.

Nestes dias pretendemos discutir alguns assuntos relacionados com o futuro desta unidade de conservação para o que contamos, também, com a participação dos Clubes e Centros.

Seria muito interessante que vossas senhorias pudessem executar alguma atividade relacionada a questão levantada no documento "SOS DEDO DE DEUS".

Caso haja interesse neste tipo de participação, favor contactar conosco.

Agradecemos antecipadamente e aguardamos breve comunicação.

Atenciosamente

Jovelino Muniz de Andrade Filho

DESTINATÁRIO:

IMPRESSO



Hino dos Montanhistas

*Caminhando pelas matas
Entre rios e cascatas
Mil belezas avistamos
Mil venturas encontramos
E nos picos bem distantes
Ao chegarmos triunfantes
Nossas montanhas nós saudamos
E alegres entoamos*

*Montanhistas do Brasil
A montanha da vida e união
Estando mais perto do céu anil
Louvamos o nosso torrão*

Salomith

Salomith

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

TELEFONE: (021) 220.3548

REUNIÕES SOCIAIS: quintas-feiras à partir das 20:00 horas