

# Centro Excursionista Rio de Janeiro

**BOLETIM INFORMATIVO DO CERJ**

**ANO 57**

**MAIO de 1996**

**NÚMERO 530**



## 05/MAIO/1996 DOMINGO ABERTURA DE TEMPORADA PROGRAMAÇÃO

HORA	ATIVIDADE
08:00	<b>Início das Inscrições p/a Gincana e p/o Sorteio Brindes.</b> Tempo livre p/escaladas e caminhadas.
12:00	<b>Término Inscrições</b>
13:00	<b>Início das Provas da Gincana</b> <b>1 Escalada em Velocidade</b> Escalada em rocha com corda de cima. <b>2 Missão Impossível</b> Caça ao tesouro, pela cidade afora. <b>3 Cadê o lixo?</b> Recolhimento de lixo na Urca. <b>4 Tirolesa maluca</b> Travessia de tirolesa c/batata na colher. <b>5 Subida de Prussik</b> Subida em velocidade pela corda fixa. <b>6 Corrida de Revezamento</b> Revezam. 4 x 100 c/mochila com carga. <b>7 Na ponta da Língua</b> Perguntas sobre montanhismo.
16:30	<b>Fim das Provas.</b> Sorteio Prêmios p/vencedores. Sorteio Geral.

## CURSO BÁSICO DE MONTANHISMO PROGRAMAÇÃO

DATA	ATIVIDADE
08/MAI	<b>Informações sobre o CBM/96</b> Av Rio Branco,277/805 - 20:00hs
15/MAI	<b>Confirmação de Inscrições</b> Av Rio Branco,277/805 - 20:00hs
22/MAI	<b>Ética de Montanha.</b> Rosângela
28/MAI	<b>Ecologia &amp; Noções de Legislação Ambiental</b> Routhier
29/MAI	<b>Preparação Física</b> Nelson Brugger
05/JUN 12/JUN	<b>Cordas &amp; Nós</b> Antonio Carlos
18/JUN	<b>Técnicas de Caminhada, Acampamento e Bivaque</b> Muniz
19/JUN	<b>Nutrição e Alimentação</b> Elizabeth
26/JUN 03/JUL	<b>Técnicas de Escalada</b> Vavá
10/JUL	<b>Orientação e Topografia</b> (instrutor convidado)
17/JUL	<b>Animais Peçonhentos</b> Myriam
24/JUL	<b>Massoterapia</b> Salomyth
31/JUL	<b>Primeiros Socorros</b> Garrido



# O QUE FOI A SEMANA SANTA NA "SERRA DO CIPÓ" - MG

"O CERJ iniciou com sucesso a programação do mês de Abril !



A excursão à Serra do Cipó, sob a responsabilidade do Bahia, realizou-se no período de 04 a 07 e contou com 35 participantes, entre sócios e convidados.

Sexta-Feira Santa, mas sem muros de lamentações, só belos paredões, céu azul e o visual privilegiado do Morro da Pedreira (*vide foto na página ao lado, acima*).

Com velocidade inversamente proporcional à do ônibus que nos conduziu no dia anterior, parte do grupo partiu para as cachoeiras Congonhas e Gavião, mas logo foram alcançados pelos demais, para juntos desfrutarem as quedas d'água, as piscinas naturais e os demais encantos do local (*vide foto na página ao lado, abaixo*).

O pouco tempo do Domingo foi aproveitado ao máximo com liberdade de opção entre a preguiça no camping, a escalada suada ou o refrescante banho na cachoeira próxima, Mãe d'Água.

Semana Santa, santo fim de semana em comunhão o homem, o céu, a terra, a água e o ar. "

*Márcia Annibolete*

Sócia do CERJ

Márcia, o CERJ lhe agradece pelo seu simpático depoimento. Nota-se que o Bahia está de **PARABÉNS** pelo sucesso do evento !

Aproveitamos para agradecer também a todos que nos creditaram a sua confiança, divulgando e participando da excursão.

## EXPEDIENTE

### DIRETORIA

PRESIDENTE: Nino B. Aquino  
VICE-PRESIDENTE: Paulo Maurício P.S. Ballado  
SECRETÁRIO: Luiz Antonio Puppim  
1º TESOUREIRO: Flavio Evangelista  
2º TESOUREIRO: (vago)  
DIRETOR TÉCNICO: Maria Aparecida S. Gama  
SUPERVISOR TÉCNICO: José Carlos Muniz  
DIRETORA SOCIAL: Marilene da Silva  
DIRETOR DE ECOLOGIA: Salomyth Fernandes  
DIRETOR DE DIVULGAÇÃO: Elizabeth Cunha Penna Moraes  
RESPONSÁVEL VIDEO/BIBLIOTECA: Kyosuke S. Saito

### PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO

José Sebastião

### PRESIDENTE DA ASSEMBLÉIA GERAL

Giusepe Pellegrine

### CONSELHO FISCAL

Everaldo Matos de Souza  
Marcelo Goldenberg Sereno  
Jana M. Assad

### SUPLENTES

Eduardo Marcel Ribeiro  
Mao-Tse Felix Brasil

### BOLETIM INFORMATIVO DO CERJ

DIRETOR RESPONSÁVEL: Elizabeth Moraes  
COLABORARAM NESTA EDIÇÃO: Kyosuke, Marilene, Cida,  
Marcia Annibolete, Muniz.  
TIRAGEM: 300 exemplares

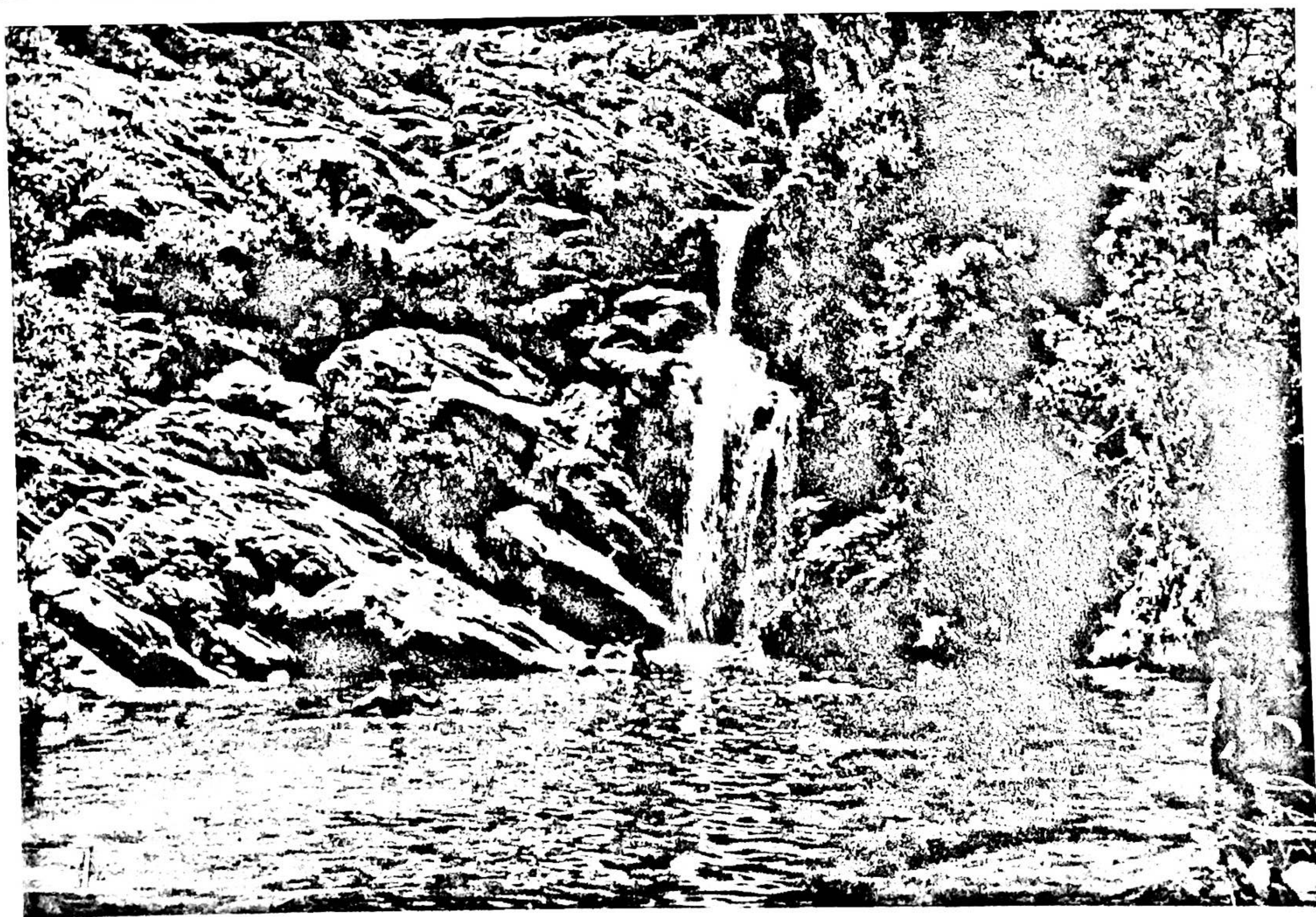
**OS ARTIGOS ASSINADOS NÃO NECESSARIAMENTE  
REPRESENTAM A POSIÇÃO DA ENTIDADE**

**É PERMITIDA A REPRODUÇÃO DOS ARTIGOS DESDE QUE  
SEJA CITADO O NOME DO CERJ, O NÚMERO, O MÊS E O  
ANO DO BOLETIM. CASO O ARTIGO SEJA ASSINADO  
DEVE TAMBÉM SER CITADO O NOME DO AUTOR.**

**Sócios Contribuintes para o CONSELHO DELIBERATIVO 1996/1997** : Aída Santarosa Pereira da Silva, Ana Lúcia Sampaio, Andréa Busse Ferrari, Andréa de Azevedo Morégula, Antonio Carlos Brochado, Celso Lima Rivera, Cláudio Gentil da Silva Coelho, Eduardo Marcel Ribeiro, Eduardo Rodrigues da Costa, Egeu Laus Simas, Elizabeth Cunha Penna de Moraes, Flávio de Araújo Evangelista, Gustavo Frederico Porto de Mello, Jane Marques Sobrinho, José Carlos Muniz Morerira, Marcelo de Azevedo Toscano, Marcelo Goldemberg Sereno, Marcelo Mendonça, Maria Adelaide Caldeira Cortez, Maria Aparecida Souza Gama, Maria Fernanda Vasconcelos, Marisa Cerqueira Felix de Mello, Nelson Augusto Jardim, Nino Bott de Aquino, Maotse Félix Brasil, Ralf Eduardo Campos, Rita de Cássia Martins Montezuma, Rodrigo de Oliveira Demuti, Rogério de Oliveira, Rosalvo Alberto Cavalcanti.

**Capa:** Programação do evento "Abertura de Temporada" e do "Curso Básico de Montanhismo".







# REPORTER CERJ

## 3ª.FESTA DO CHOCOLATE

A Pousada do Açú já nos está reservada com exclusividade para os dias 29-30/Junho, incluindo almoço (de sábado ou domingo), festa do chocolate (noite de sábado) e café da manhã (domingo). Opções: camping, chalé ou alojamento. Informações e reservas com Beth ou Eduardo.

## FLORESTA DA TIJUCA REABERTA

É com grande satisfação que recebemos a notícia da reabertura do Parque Nacional da Floresta da Tijuca, que estava interditado em consequência das fortes chuvas de verão (vide "Reporter CERJ" de Abril/96). Parabenizamos e agradecemos ao companheiro e montanhista Minchetti pelos trabalhos que realizou em colaboração ao PNFT, revisitando e restaurando trilhas, dentre outras atividades.

*Maria Aparecida Souza Gama*

## ABERTURA DE TEMPORADA 96

**. DOMINGO . 05 de maio .**

Cerjenses: não deixem de comparecer a este importante evento, na Praia Vermelha, Pça Gen. Tiburcio, a partir das 08:00hs. As inscrições para a Gincana poderão ser feitas até as 12:00hs. Participe! Até lá!

## "Vivenciar o verde é reverenciar a vida"

Este é o lema do "Águia Dourada - Grupo Ecológico de Busca, Salvamento e Treinamento", uma entidade civil filantrópica formada por membros voluntários, que se propõe a realizar um trabalho de auxílio a população em tempos de calamidades públicas, e que participa ativamente na proteção e educação ambiental. Para troca de informações: Rua Jordania, 364- Bairro das Nações- Balneário Camboriú / SC - CEP 88330-000. Um abraço ao seu líder, o Sr. Sandro Marques da Silva, com votos de grande êxito a toda a equipe em tão nobre missão.

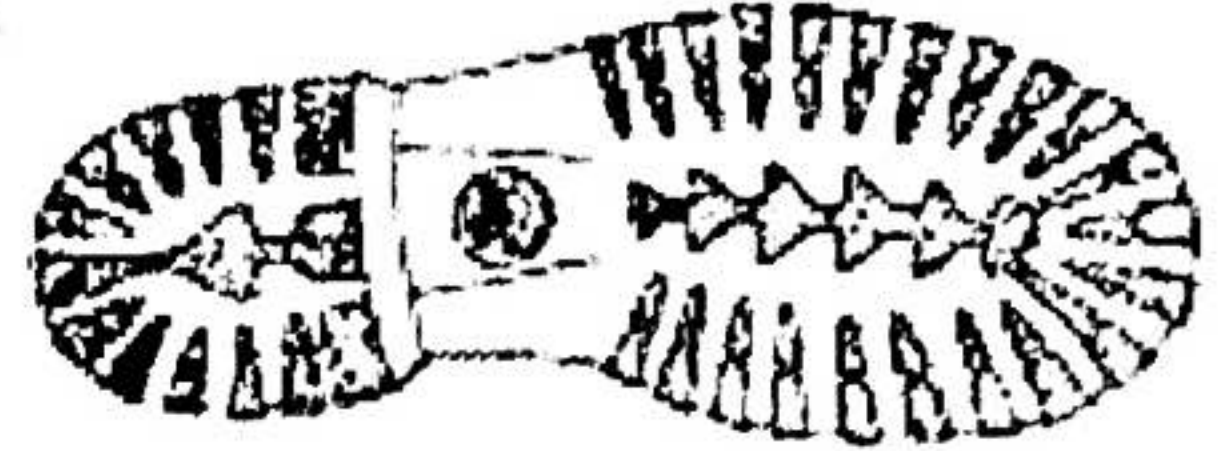
*Uma questão delicada:  
O Resgate do Guia*



A maioria de nós que realizou o Curso Básico de Montanha está escalando frequentemente e com grande segurança por terem nos ensinado muito bem a arte de lagartixar pelas rochas. Mas, tenho uma grande preocupação que compartilho com vários companheiros de escalada: a questão do resgate do guia. Todos que escalamos sabemos que é muito difícil, senão impossível, ao participante de uma cordada se ferir gravemente no caso de uma queda (salvo em condições excepcionais), por isso, sempre vai à frente um escalador mais desenvolvido e experiente que, por ter maior perícia, terá menor possibilidade de vir a cair. No entanto, a possibilidade pode vir a se tornar realidade, o que não é nenhum horror pois estamos justamente nos aventurando! Minha preocupação está na possível situação em que o guia, depois de uma queda, necessite ser resgatado. Na prática, todos nós dependemos totalmente do guia para essas situações, porém, nesse caso, não poderemos contar com o ele. Pois bem, E AÍ? Para que essa dúvida não passe pela cabeça de ninguém eu sugeri ao nosso Supervisor Técnico, J.C. Muniz, a criação, para os que já escalam, de um curso de capacitação de escaladores para o resgate. Em resposta à sugestão, prontamente me foi assegurado que o curso será programado e em breve realizado. Portanto, para nossa alegria, agora é só esperar a abertura da prancheta desse imperdível evento.

*Kyosuke S. Saito*

**BOAS NOVAS  
BOAS VINDAS**



Em nome da diretoria e de muitos associados orgulhosos, venho dar as boas vindas aos novos guias do CERJ: Eduardo Rodrigues e Rodrigo Demuti, novos talentos, que embora tenham poucos anos de montanha, demonstram grande capacidade para assumirem essa função. Estamos convictos de que a participação deles só venha a engrandecer nossas excursões.

*Marilene da Silva  
Diretora Social*

## AINDA EM TEMPO

A Diretoria do CERJ agradece a grande colaboração de nosso associado Eduardo R.C. durante a pintura da sede. O rapaz demonstrou, com grande modéstia, ser um exímio pintor. Valeu mesmo Edu, sua ajuda foi deveras importante! "Um clube se faz com gente que faz!"

*A Diretoria*

**EQUIPAMENTOS**

**sherpa**

**Escalada Esportiva  
Montanhismo**

**Alpinismo**

**Camping**

**Espeleo**

**Bike**

LGO. DE S. FRANCISCO DE PAULA, 26 / S.1419  
CEP.20051.070 - CENTRO - RIO DE JANEIRO  
(METRÔ URUGUAIANA) - TEL./FAX.021 2211939



# CURSO BÁSICO DE MONTANHISMO - CBM/96

## INSCRIÇÕES ABERTAS !

### PROGRAMA

AULAS TEÓRICAS NA SEDE DO CERJ 20:00hs

ECOLOGIA

AULAS PRÁTICAS NOS FINS-DE-SEMANA

NUTRIÇÃO

ORIENTAÇÃO

PALESTRA INFORMATIVA: 08/MAIO

MASSOTERAPIA

INÍCIO CONFIRMADO: 22/MAIO

CORDAS & NÓS

TÉRMINO PREVISTO: 03/AGOSTO

PREPARAÇÃO FÍSICA

ÉTICA DEMONTANHA

*É fundamental participar da*

PRIMEIROS SOCORROS

*palestra informativa do dia 8*

LEGISLAÇÃO AMBIENTAL

*na Sede do CERJ, às 20:00hs.*

ANIMAIS PEÇONHENTOS

TÉCNICAS DE ESCALADA

*CERJ: Av. Rio Branco, 277/805*

TÉCNICAS DE CAMINHADA

*Metrô Cinelândia (Santa Luzia)*

ACAMPAMENTO E BIVAQUE

Eu e alguns amigos ingressamos no CBM-95 com grandes expectativas de podermos travar um contato mais íntimo com as montanhas, aprender a arte de escalar e viver bem nas montanhas. Pois bem, não só tive um imenso prazer de aprender muito sobre este maravilhoso esporte, como tive a grande satisfação de fazê-lo com grandes montanhistas que, mais do que instrutores, agiram em nós como gurus, cujas palavras nos lembramos mesmo nos maiores "perrenhes". Aproveito a oportunidade para agradecer de coração aos instrutores, em especial, J.C. Muniz e Salomyth Fernandez. Espero que os alunos do CBM-96 aproveitem ao máximo o Curso Básico de Montanha e, principalmente, o convívio nos acampamentos, a amizade, o companheirismo, a ajuda mútua, o altruísmo, bem como as descobertas desta nova experiência, que é o montanhismo.

*Kyosuke S. Saito*

*"Não se pode ensinar tudo a alguém, pode-se apenas ajudá-lo a encontrar a si mesmo." (Galileu Galilei)*



**Montcamp**  
CAMPING - ALPINISMO

**GANHE 5% DE DESCONTO!**  
NA APRESENTAÇÃO DESTE ANÚNCIO  
C/ RECIBO DE MENSALIDADE



**FERRINO**  
ITÁLIA DESDE 1870



**BEAL**  
LA PASSION  
PLUS L'ÂME



**simond**  
CHAMONIX - FRANCE  
FRANÇA DE SDE. 1980 - UIAA - ISO 9002



**FIVE  
.TEN**







**CLIMBING SHOES**

**ESPAÑA**  
LINHA EXPORTAÇÃO

**PROMOÇÃO ESPECIAL!**

**SAPATILHAS CLIMBING SHOES**

COM PREÇOS ENTRE  
R\$ 80,00 E R\$ 100,00

**A MAIS COMPLETA LINHA DE ALPINISMO E CAMPING**

**IPANEMA**  
Rua Teixeira de Melo, 21 - Sabreloja - Rio de Janeiro - RJ - Tel: (021) 287-1143

**SAENS PEÑA**  
Rua Conde de Bonfim - Shopping 344/sl 219 - Rio de Janeiro - RJ - Tel: (021) 264-4875



# MEMORIA CERJ :

"Saboreie" a capa do nosso Boletim de Março/1949, que destacou conquistas do CERJ.



# Clube Excursionista Rio de Janeiro

BOLETIM MENSAL

ANO 11 — MARÇO DE 1949 — N.º 122



CHAMINÉS DO MOGANGA



PEDRA CAIXA DE FÓSFOROS



CHAMINÉ VITÓRIA



CHAMINÉ "STOP"



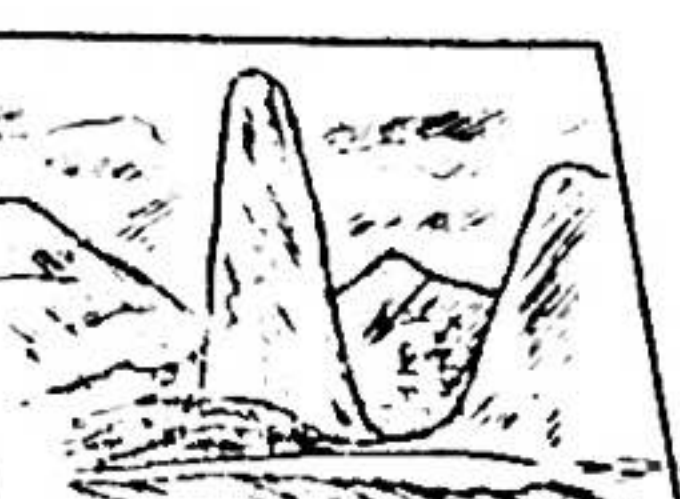
OLHOS DO IMPERADOR



PEDRA TAÇA



TRES PICOS (MAIOR)



PICO DO ITABIRA



Vista parcial da Serra dos Órgãos, cuja fotografia foi feita de Castelos do Morro Acú, a 1.040m., artística composição do associado Manoel de S. Lourdeiro



Conquistas do C. E. R. J.

O "Frade" e a "FREIRA"



TUDO PARA A ARVORE,  
ARVORES PARA TODOS

- \* A fê remove montanhas, mas não guinda ninguém até seus picos...
- \* Devagar se vai ao longe, mas não longe demais.
- \* Em dia de tempestade, não mande nenhum companheiro para o raio que b' parta!
- \* Nas excursões, sempre perto de quem come - longe de quem tem fome!
- \* Mais valem dez bolhas na Montanha que uma bolha no pé...
- \* "Acredito na existência de Disco Voador; não acredito em quem já os viu".  
(Lu Is Gon Sal Ves, um dos maiores filósofos chineses, radicado na Tijuca).
- \* Se estiveres escalando a Agulha do Diabo não mandes jamais um colega para o diabo que o carregue!
- \* Descalando, todo santo ajuda; escalando, só "Santo"... Dumont.  
(Lu Is Gon Sal Ves)
- \* Não leve, jamais, sua sogra às escaladas: se algo de grave lhe acontecer, ninguém acreditará em acidente!...

**ANIVERSARIANTES DE MAIO:**

Você está convocado para comemorar com seus amigos Cerjenses o seu aniversário no dia 30 de Maio, em nossa sede social. A Diretora Social, Marilene, faz questão do seu comparecimento, e o receberá para a degustação de um delicioso bolo (by Marilene).

- 1 - Ricardo Antonio R. Prado
- 3 - Sonia Regina F. R. Oliveira
- 4 - Jose Carlos Muniz Moreira
- 6 - Ronaldo Meira Paes
- 7 - Ana Cristina Behar
- 7 - Andrea Busse Ferrari
- 11 - Roberto Jose Lopes Ferreira
- 13 - Marcelo de Azevedo Toscano
- 14 - Carlos Alberto Carrozzino
- 14 - Marcelo Pinhel Peixoto
- 15 - Jose Zaib Antonio
- 16 - Walter Chavarry Velloso
- 19 - Antonio Ivo Pereira
- 20 - Frederico Marchetti Z. Valerio Leal
- 23 - Maria de Lourdes C. Figueiredo
- 25 - Jorge Luiz Porto Tardan
- 27 - Eduardo Moutinho R. Bittencourt
- 30 - Christian M. Cahen da Costa
- 30 - Jeronymo Monteiro de Sá
- 31 - Divaldo Augusto da Silva Amorim
- 31 - Elza Guimarães Franca Bahia

**ESCALADA DO PÃO-DE-ACÚCAR, HOJE À NOITE, PARA COMEMORAR OS 40 ANOS DE EXCURSIONISMO**

*NOVEMBRO - 1959 - Correio da Manhã*  
**Homenagem ao Centro Excursionista Brasileiro**  
 — Demonstração pirotécnica no tópo da montanha - Recepção à Imprensa, amanhã - Passeio na Guanabara e filmes - Prosseguem as festividades

Prosseguirão hoje, quarta-feira, à noite as festividades do quadragésimo aniversário do excursionismo e do Centro dos Excursionistas agremiação

pioneira no país, antigo Centro Excursionista Brasileiro.

Associando-se ao programa comemorativo, escaladores do Clube Excursionista "Morro Azul", sob a direção dos guias Nelson Brevin Ferreira e Rodolfo Kern, iniciarão, à luz de lanternas, às 19.30 horas na Praia Vermelha, uma subida ao Pão de Açúcar.

Finda a escalada do paredão "CEPI", aproximadamente às 21 horas, em homenagem aos pioneiros do excursionismo, os desportistas do "Morro Azul" farão a queima de fogos de artifício, no alto da montanha.

Para facilitar a ascensão que poderá ser acompanhada com o auxílio de binóculos, os escaladores serão divididos em duas cordadas.

A mesma hora, na sede da agremiação universariante (CEB), por deferência da Embaixada e Serviço Geral de Turismo da França, serão projetados documentários de escaladas ao Pico do Aconéagua e de acampamentos de montanhistas, na Europa.

**CORREIO DA MANHÃ, Nov/59**

A reportagem acima nos foi enviada pelo companheiro Luiz Carlos Guedes F. de Souza, hoje residente em São Paulo-SP, numa justa homenagem ao CEB, o clube de montanhismo "pai de todos".



# PROGRAMAÇÃO MAIO/96

DATA	ATIVIDADE	TIPO	RESPONSÁVEL
01/MAI 4a.-Feira	Campo Escola Morro da Urca	<i>Aproveite seu feriado de meio de semana na montanha !</i>	Everaldo
04/MAI Sábado	Paredão Feijão Tropeiro	Escalada 4°	Jana
05/MAI Domingo	<b>ABERTURA DE TEMPORADA DE MONTANHISMO (Praia Vermelha)</b>	<i>Atividades de caminhada, escalada e...GINCANA ! Participe ! Leve seus amigos !</i>	Diretorias e colaboradores de todos os clubes: CERJ,CEB,CEL,CEC, CEG
8/MAI 4a.-Feira	Palestra Informativa do CBM-96 Curso Básico de Montanhismo ( na sede do CERJ, às 20:00hs )	<i>Esclarecimentos diversos sobre os objetivos, a forma, o calendario e o programa .</i>	Diretoria do CERJ
11/MAI Sábado	Paredão Jorge Castro	Escalada 2°	Jana
12/MAI Domingo	Paredão Azul (Praia Vermelha)	Escalada 2°	Cida
15/MAI 4a.-Feira	<b>CBM-96: Inscrições (Sede do CERJ)</b>	<i>Esclarecimentos finais e inscrições.</i>	Diretoria do CERJ
18/MAI Sábado	Paredão Madame Satã	Escalada 4°	Jana
19/MAI Domingo	Pico São João	Caminhada	Everaldo
22/MAI 4a.-Feira	<b>CBM-96: Início das Aulas (Sede do CERJ)</b>	"Ética de Montanha"	Rosângela
25/MAI Sábado	Pedra do Cortiço	Caminhada Leve	Marcelo Sereno
26/MAI Domingo	Pedra Bonita (Restrita aos alunos do CBM)	Caminhada Leve	Jana e Muniz

## VEM AÍ...

29-30/JUN Sábado & Domingo	<b>3a. FESTA DO CHOCOLATE ( Pousada "Cabanas do Açú", em Correas / Petrópolis )</b>	<i>Tradicional Festa de Lazer Cerjense com opções de Chalé, Alojamento e Camping. Caminhadas e Jogos.</i>	Beth e Eduardo
-------------------------------	---	---	----------------

CERJ - Taxa de Admissão e Mensalidades R\$  
 Admissão Socio Contribuinte 14,00  
 Mensalidade Socio Contribuinte 6,00  
 Mensalidade Socio Proprietario 3,00

Para participar das excursões, inscreva-se na Sede do CERJ. A programação acima pode ser ampliada/alterada a critério do Depto Técnico.

## 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