



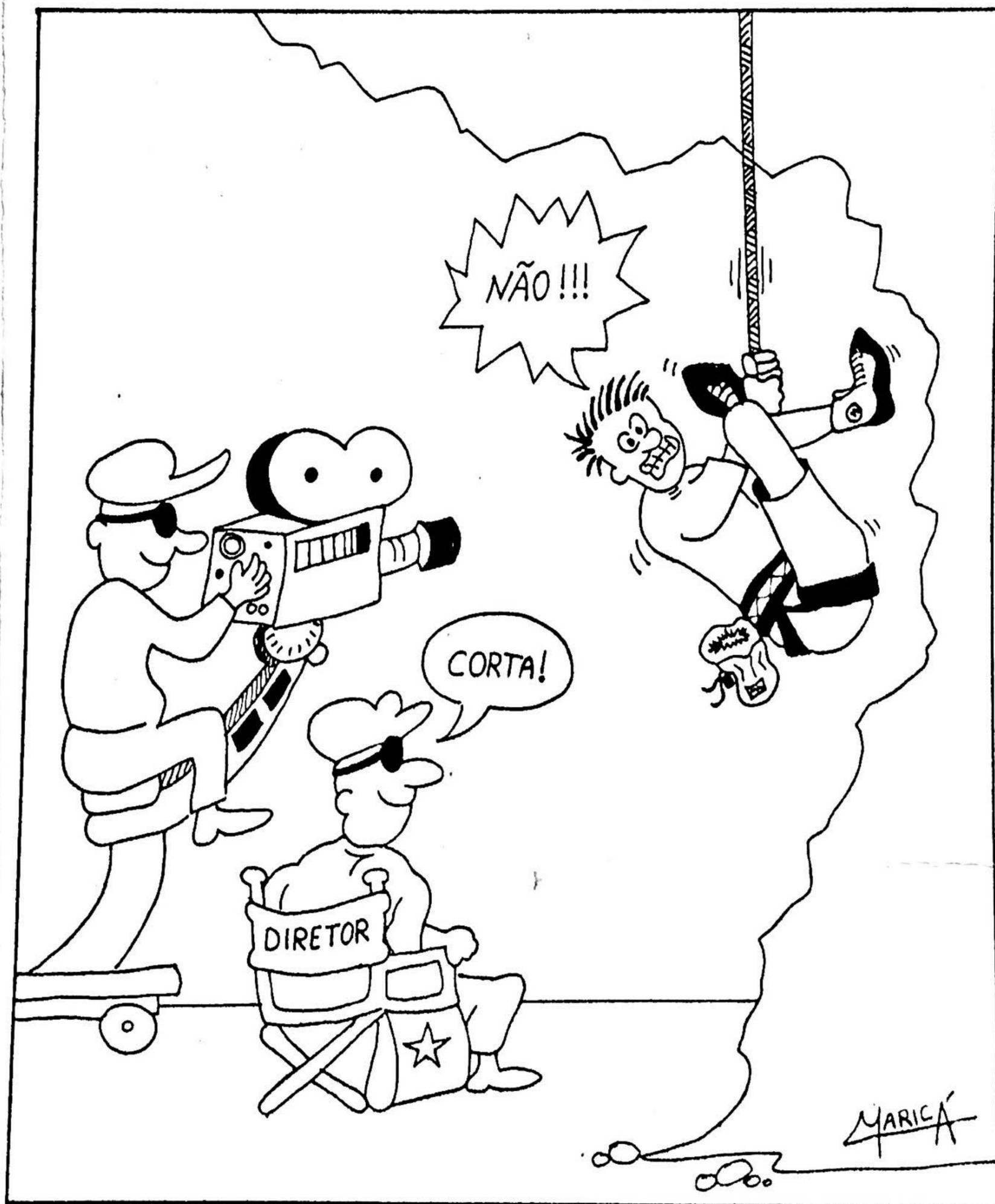
Centro Excursionista Rio de Janeiro

BOLETIM INFORMATIVO DO CERJ

ANO 57

SETEMBRO e OUTUBRO de 1996

NÚMERO 534



OBRIGADO, AMIGO !

por Carrozzino

“A vida nos oferece caminhos onde somos os responsáveis pelos atalhos percorridos. Sem sombra de dúvidas existem Pessoas que recebem os ventos do idealismo logo que nascem e seguindo o seu curso, percorrem, em vida, as trilhas mais elevadas. Nelas descobrem que a vontade de servir é infinitamente superior aos caprichos da sociedade que os cercam. Pessoas que para nós, seres comuns, achamos que estão se sacrificando por um sonho, quando na verdade estão apenas se divertindo com o seu poder de oferecer.

É, meu Bom Crioulo... , quem, se não você, durante o seu rápido convívio entre nós, ofereceu seus préstimos a uma comunidade desgastada pelo vício e cercada de pobreza, retirando das ruas "elementos" perigosos e sem destino, dando-lhes dignidade e vida ?

É, minha Preta Vêia... , como vamos esquecer das suas gargalhadas durante as nossa escaladas ? Do seu companheirismo e amor pelas montanhas, surgiram grandes momentos excursionistas e conquistas inesquecíveis.

Bem sabemos que é muito difícil num simples editorial falar de alguém que foi exemplar em tudo que fez: Montanhismo; Escotismo; Social; Esposo e Amigo. Mas queremos deixar registrado um enorme agradecimento por tudo que nos deu e a certeza que a sua nova caminhada será cercada de luz, nos oferecendo mais uma vez as suas asas protetoras.”

EXPEDIENTE

DIRETORIA

PRESIDENTE: Nino B. Aquino
VICE-PRESIDENTE: Paulo Maurício P.S. Ballado
SECRETÁRIO: Luiz Antonio Puppim
1º TESOUREIRO: Flavio Evangelista
2º TESOUREIRO: Maria Aparecida S. Gama
DIRETOR TÉCNICO: José Carlos Muniz
SUPERVISOR TÉCNICO: Marcelo Goldenberg Sereno
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 Lopes da Silva

PRESIDENTE DA ASSEMBLÉIA GERAL

Giuseppe Pellegrine

CONSELHO FISCAL

Everaldo Matos de Souza
Eduardo Marcel Ribeiro
Jana M. Assad

SUPLENTE

Mao-Tse Felix Brasil

BOLETIM INFORMATIVO DO CERJ

DIRETOR RESPONSÁVEL: Elizabeth Moraes
COLABORARAM NESTA EDIÇÃO: Brasil, Nino, Marcelo
"Maricá", KYOSUKE, CARROZZINO.
TIRAGEM: 330 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 C. P. 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: Marcelo Maricá nos traz um flagrante dos bastidores de uma filmagem de um vídeo de escalada. Segura o contra-regra !



BÔLHA D'ÁGUA

Cayus Hollando da Rocha (*)



☺ Aconteceu numa noite alegre de 5a feira, na Sede :

Veterano: "Você já é sócio do CERJ ?"

Novato: "Claro! E também sou aluno do CBM !"

Veterano: "E você gosta de sê-lo ?"

Novato: "Gosto, mas não coleciono..."

📖 BÔLHA DE SABEDORIA

A palavra "bivaque" tem origens : Alemã (Beiwache), Suíça (Biwatch) e Francesa (Bivouac). É um substantivo masculino de uso comum no exército, que significa: *área ou modalidade de estacionamento em que a tropa só dispõe de abrigos naturais, especialmente árvores; acampamento; acantonamento.* (fonte: Novo Aurelio). Você... s-a-b-i-a ? ...

✍ Ditados Pra Pulares

"Se a montanha não vai a Maomé,

Maomé que faça o CBM e nos acompanhe."

"Mais vale 1 mosquetão na mão do que 2 voando."

✂ Alunos do CBM viviam se queixando de um tal de "Sargento Garcia". Entretanto, no mês de Julho percebeu-se a extrema saudade, quando o mesmo estava em férias. Sugestão ?

Castiga, Sargento !

VIAS DE FATO - dicas de vias de escalada.

Via Adão - o local é um paraíso, com lindos pomares. Porém, infestado de víboras. Escalada restrita a rapazes. (Clube do Bolhinha).

Via Atura - via de rápida condução, apesar do péssimo estado do equipamento disponível e a total falta de conforto. O pesadelo é no topo, onde se atura uma estátua do Romário, mandada fazer por ele mesmo. Um desafio, realmente !

(*) Cayus da Rocha é jornalista, comentarista de esportes radicais livres, colunista da alta sociedade acima da cota 2000, e grande amigo do Presidente do CERJ, o que lhe valeu esta coluna no nosso Boletim .

REPORTER CERJ

RIBEIRÃO DAS LAGES

(24-25/08/96)

Participantes: Brasil, Ana Cristina, Eduardo Marcel & Elizabeth, Roy & Núbia, Marcelo, Hamilton & Katia, Cynthia, Patrícia, Cristiane, Jurema, Marisa, Ana Lucia, Aída, Vavá, Terezinha, Teresa, Paulo Gaúcho.

"Partimos em excursão no sábado de manhã com 20 pessoas em caravana pela estrada afora, com paradinha para os já famintos montanhistas do CERJ no Belvederes da Serra das Araras.

Chegamos na sede do Clube de Pesca de Pirai onde nos esperavam os nossos anfitriões: Jairzão da Klabin, seu Alvarenga, Luís e Marcos com os respectivos barcos turbinados para nos levar até a *Ilha da Fartura* ! Após 40 minutos navegando em águas cristalinas, chegamos com nossas tranqueiras ao destino, onde após a convocação de voluntários pela Beth, não tão espontâneos, iniciamos o corte de batatas, tomates e cebolas para a fabricação de uma maionese. Ao mesmo tempo, os não convocados partiram para fazer caipirinha, tomar cerveja, dançar, balançar na rede, jogar conversa fora e...

INICIOU O CHURRASCO !

De repente alguém lembrou que tínhamos um gaúcho entre os participantes, porém este gaúcho que se dizia de Uruguiana, após alguns goles de cerveja, se revelou realmente um *gaúcho da fronteira* da Rua Uruguiana com Buenos Aires, se saindo muito bem na pia lavando louças, espetos e panelas... À tarde após todos se fartarem de comer, partimos em 3 barcos para conhecer alguns lugares com possíveis banhos de "cachoeira". Estes passeios não seriam tão

emocionantes se o nosso piloto Jairzão não quebrasse o motor de um dos barcos. Ficamos algumas horas isolados numa ilha deserta rodeados por pegadas ditas de onça(!), sem água, com o tempo virando, enquanto os pilotos foram até o clube resolver este pequeno problema. O pessoal aproveitou o tempo como bem quiz: Patrícia deixou de lado seus *sandangos* e caiu na água, Terezinha ajeitou seu pescoço postiço, Cristiane aproveitou para espirrar, Kátia ameaçou falar, Ana Lúcia se encolheu no casaco, Aída viu se naquele mato saia coelho, Tereza prendeu sua flor artificial no cabelo, Gaúcho ficou na dele, enfim todos tiveram seus momentos felizes.

À noite, após algumas atividades como dar banho de fubá no Gaúcho, acender lampiões, tomar sopão de peixe, jogar buraco onde Núbia e o Roy quase perdem a partida para uma dupla desconhecida, fomos ouvir o Vavá cantar Iolanda. Após algumas músicas e outras Iolandas, Beth e Edú adormeceram feito dois anjinhos, tiramos o Gaúcho do quarto das mulheres, olhamos pra lua e fomos dormir.

No dia seguinte recomeçamos nossa *rotina* com outros passeios de barco, com o Jairzão quebrando outro motor, com a Cristiane voltando a Espirrar, com a Patrícia comendo *sandangos*, fizemos outro churrasco, recolhemos nossas tranqueiras e voltamos para o Rio. Brincadeiras à parte, deixamos aqui o nosso agradecimento aos participantes desta excursão e ao pessoal lá do Clube de Pesca de Pirai que tão bem nos acolheu e nos proporcionou um fim de semana tão grandioso ! "

*Mao-Tsé Felix Brasil
Ana Cristina Behar*

⚡ RADICAIS LIVRES ⚡

Os radicais livres são formados continuamente nas nossas células e podem ser dosados através do sangue ou urina. Hoje sabe-se que os radicais livres são capazes de causar dano às nossas células, produzir enfraquecimentos do sistema imunológico, deixando-nos suscetíveis a infecções, ao câncer e ao envelhecimento celular. Podemos combater os radicais livres com as vitaminas C, E e beta-caroteno, o selênio e o zinco em doses suplementares e/ou ingerindo determinados alimentos em maior quantidade, como: algas, batata-doce, brócolis, cenoura, damasco, ervilha, espinafre, kiwi, manga, melancia, melão, mostarda, nabo, papaia, salsa crua, tangerina, tomate, acerola, goiaba, laranja, morango, amêndoas, avelãs, germen de trigo.

⚡ Como aproveitar todos os nutrientes dos alimentos ⚡

- 1- Cozinhar os legumes com pouca água, a vapor ou no microondas.
- 2- Sempre que puder, não tirar a casca das frutas e legumes. As vitaminas estão muito próximas da casca.
- 3- Aproveitar a água do cozimento para fazer outros alimentos, como arroz, feijão.
- 4- Não deixar frutas e legumes expostos à luz.
- 5- Cozinhar os legumes o mais inteiro possível para não perder muito as vitaminas.

Elizabeth Cunha Penna de Moraes

CLUBE FLOR-DE-LIZ

Agradecemos a Maria Adelaide P. Schleder, do 11º Grupo Escoteiro Siqueira Campos, pelo envio da programação de eventos daquela agremiação, em convite a todo o nosso quadro social. Cerjense, consulte em nossa sede o "FOLHA DO SIQUEIRA" e participe !

Vamos Correr A Sacolinha

Caros amigos montanhistas e chegados a uma boa leitura, sabemos que é muito difícil encontrar livros relacionados ao nosso esporte aqui no Brasil, mesmo quando publicados em outras línguas. Mas eles existem, de excelente qualidade e muitas vezes de tiragem limitadíssima. A biblioteca do CERJ, com o intuito de formar um acervo atualizado de livros aos seus associados, estará a partir deste mês abrindo uma caixinha para arrecadar fundos para a aquisição de novos livros. Gostaria de aproveitar para lembrar que a biblioteca está à disposição de todos democraticamente e que ajudando cada um estará contribuindo para, em breve, poder ler valiosíssimas publicações sobre montanhismo. Aliás já fizemos nossa primeira aquisição: "Primeiros Socorros em Montanha e Trilha" do Sérgio Beck, com o aval de nosso Nino Aquino (bom menino!). Colaborem com qualquer valor; com a soma de pequenas contribuições esperamos, em breve, poder oferecer uma melhor e maior fonte de conhecimentos, atual e indispensável, mesmo para os veteranos das montanhas. Ajude! O seu CERJ agradece!

Kyosuke S.Saito

O CERJ SOMOS NÓS!

O Nosso Maito Obrigado...

... ao Everaldo (é ele mesmo, gente!), pela doação de uma panela (isso mesmo, não tem nada a haver com atropelamento de velhinha) para a Cantina do CERJ!

... ao Gustavo Hedler, sócio antigo que retornou ao nosso convívio. Que bom que você voltou!

Novos Sócios

Em breve tiraremos o atraso com a lista dos novos sócios que ainda não foram lembrados aqui. Nossos computadores estão com problemas de memória e andam apenas com uma *vaga lembrança...*

ANIVERSARIANTES DO MÊS

Toda ÚLTIMA QUINTA-FEIRA de cada mes, voce já sabe: festa dos aniversariantes do mês n, senão você vai perder a chance de cumprimentar os amigos aniversariantes e de saborear os deliciosos bolos e tortas by *Marilene!*

Algum dia, coincidentemente, estaremos comemorando o seu aniversário também!

**MEIO-AMBIENTE :
POR QUE SÓ MEIO ?
PROTEJA-O TODO !**

QUEM É ELE ?

DICAS: guia e sócio proprietário e sócio benemérito do CERJ. Boa praça, colaborativo, sempre presente nos grandes (e também nos pequenos) acontecimentos do montanhismo carioca. Querido por todos, principalmente por TODAS. Afinal, quem é este jovem, admitido no CERJ em 1951 ?



EQUIPAMENTOS

sherpa

Escalada Esportiva
Montanhismo
Alpinismo
Camping
Espeleo
Bike

LGO. DE S. FRANCISCO DE PAULA, 29 / S.1419
CEP.20051.070 - CENTRO - RIO DE JANEIRO
(METRÔ URUGUAIANA) - TEL./FAX.021 2211939



**Equipamentos Nacionais e Importados.
Qualidade Comprovada por mais de
35 anos de experiência.
Venha Conferir !!!**

Rio de Janeiro: Rua da Matriz, 10 - Botafogo - RJ 22260-100

Tel/Fax: (021) 286-9564

Curitiba : Av. Sete de Setembro, 3146 lj 19 - PR - 80230-010

Tel: (041) 222-0922

O CERJ AGRADECE AO QUADRO SOCIAL PELO ESFORÇO DE MANTER EM DIA AS SUAS MENSALIDADES.

MEMORIA CERJ :

Homenagem que o CERJ prestou a sua guia socia fundadora e benemérita, Yacy Guimarães Fairbairn, a primeira guia brasileira diplomada (1945). Em seguida, artigo sobre os horários de trem do ramal de Mangaratiba - na época, o CERJ possuía dois lotes de terreno em Muriqui e pretendia construir neles a sua sede campestre.

OS GUIAS DO C. E. R. J.

Há tempos iniciamos neste Boletim, sob o título acima com o fito de tornar conhecidos dos excursionistas em geral, aqueles que são os principais estílos do nosso querido Clube. Porém, muito contra a vontade dos que dirigem esse órgão noticioso do C.E.R.J. e cujo motivo principal tem sido a falta de dados biográficos dos que seriam nossos objetivos, na série que havíamos iniciado, vimos-nos forçados a interromper o que pretendíamos de fato publicar sem pausa.

Assim, desobedecendo a ordem cronológica que pretendíamos seguir, focalizamos neste número a querida e competente guia

YACY GUIMARAES FAIRBAIRN

Nome sobejamente conhecido nos meios excursionistas da nossa terra, e um dos grandes baluartes do C.E.R.J.. É socia fundadora e benemérita, tendo-se unido em janeiro do corrente ano. Logo que ingressou para o Clube revelou-se de um tiracínio invulgar no que diz respeito à técnica excursionista, motivo por que matriculou-se na nossa Escola Técnica de Guias Excursionistas, onde logrou se formar em fins de 1939. Seu diploma, porém, como todos os primeiros expedidos, data de 1945, estando registrado na União Brasileira de Excursionismo, em cujo livro competente consta como o único nome feminino de guia diplomada.

O motivo de ser Yacy a primeira guia brasileira diplomada, representa uma grande glória para nós cerjenses porquanto isso se deu vinte anos depois de existir o excursionismo organizado no Brasil.

Quando Yacy se propõe dirigir uma excursão torna-se meticulosa ao extremo desde a fase inicial da organização, indo aos mínimos detalhes no decorrer de toda a sua realização. Si apenas é participante está sempre disposta a cooperar, mostrando-se a mais disciplinada e dedicada companheira. Sua contagiante alegria torna o mais grave dos imprevistos em situação de recreio.

Dentre os três guias do C.E.R.J. que têm direito de usar a estrela dourada sobre disco de cor azul, distintivo que representa dez anos de atividades ininterruptas de direção de excursões, a Yacy coube esse direito em janeiro do corrente ano.



Da sua ficha de guia consta como tendo dirigido até a presente data 50 excursões, tendo participado em 150 atividades programadas pelo Clube.

Pelo exposto, Yacy além de ter a glória de ser a primeira mulher diplomada como "Guia" no Brasil, é das mais dedicadas excursionistas que honram o nosso quadro social.

A ela os calorosos aplausos e efusivas congratulações do BOLETIM, pois na história do excursionismo pátrio o nome dessa destemida guia montanhista e escaladora é uma glória incontestada de que muito se necessita o C.E.R.J..

Novos horários para os trens do Ramal de Mangaratiba

A administração da E. F. Central do Brasil acaba de estabelecer novos horários para os trens do ramal de Mangaratiba, horários esses que estão vigorando desde o dia 5 do mês passado.

Como a zona de Mangaratiba é de fato uma das mais belas e propícias ao esporte que praticamos, resolveu a direção deste Boletim transcrever na íntegra os horários agora em vigor, que são os seguintes:

Partidas de Mangaratiba nos dias úteis: trens SI-2, às 5,50; SI-4, às 11,20; SI-6, às 15,17 (este de Muriqui) SI-8, às 17,40 horas.

Partidas de D. Pedro II, nos dias úteis: trens SI-1, às 7,10; SI-3, às 13,00; SI-5, às 13,30 e SI-7, às 18,50 horas.

Os trens SI-3 e SI-6 circularão somente aos sábados entre D. Pedro II e Muriqui, formados com duas unidades elétricas, sendo que entre Canhangá, antiga Santa Cruz e Muriqui serão rebocados por locomotivas Diesel.

Domingos e feriados

Aos domingos e dias feriados os horários dos trens de Mangaratiba são os seguintes:

Partidas de D. Pedro II: trens SI-11, às 5,30; SI-13, às 8,20; SI-15, às 14,05; SI-17, às 16,30 e SI-19, às 19,55 horas.

Partidas de Mangaratiba: trens SI-12, às 5,00; SI-14, às 10,25; SI-16, às 16,05; SI-18, às 18,55 (este de Muriqui) e SI-20, às 18,40 horas.

Os trens SI-15 e SI-14 são facultativos entre D. Pedro II e Canhangá, antiga Santa Cruz, e só circularão nesse trecho quando forem anunciados. Os trens SI-17 e SI-18 serão formados com duas unidades elétricas e no trecho de Canhangá (Santa Cruz) a Muriqui serão rebocados também por locomotivas Diesel. Os trens SI-14 e SI-15 darão correspondências para os trens elétricos em Canhangá (Santa Cruz).

Abrimos aqui este parágrafo para lembrar a quantos se interessam de fato pelo movimento do Clube que na ocasião em que adquirimos dois lotes de terreno na aprazível localidade de Muriqui, só corriam dois trens diários e um extraordinário aos domingos. Agora que todo o ramal está em franco progresso, haja visto ter a Central do Brasil ampliado o número de trens, mais valorizado se tornam as nossas propriedades, cujo terreno, pronto para receber construção, aguarda apenas a boa vontade dos associados do C.E.R.J..

Já adquiriu seu título de sócio proprietário?

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.



PROGRAMAÇÃO OUTUBRO/96

DATA	ATIVIDADE	TIPO	RESPONSÁVEL
12/Out Sábado	Pedra do Sino (Serra dos Órgãos- Teresópolis)	Caminhada Semi-Pesada	Rodrigo Demutti
13/Out Domingo	Andaraí Maior e Tijuquinha (Floresta da Tijuca)	Caminhada Semi-Pesada	Muniz
20/Out Domingo	Travessia Afonso Viseu - Jacarepaguá, via caminho do ouro. (Floresta da Tijuca)	Caminhada Semi-Pesada	Muniz
20/Out Domingo	Pedra Branca	Caminhada Semi-Pesada (CERJ + CEL)	Rodrigo Demutti e Marcelo Soares
27/Out Domingo	Pedra da Gávea	Caminhada Leve Superior	Marcelo Sereno e Muniz

VEM AÍ...

Dez/96	Natal no CERJ 	<i>Evento Leve em companhia de uma Turma de Amigos da Pesada, com efeito Superior 58 (LVIII)</i>	Todo o quadro social, INCLUSIVE
Jan/97	Aniversário do CERJ 58ANOS ! 	<i>Evento da Pesada com efeito Superior 58++ (LVIII plus-plus)</i>	VOCÊ !!!

<u>Taxa de Admissão e Mensalidades</u>	R\$
Admissão Sócio Contribuinte	14,00
Mensalidade Sócio Contribuinte	6,00
Mensalidade Sócio Proprietário	3,00

A programação acima pode ser ampliada/alterada a critério do Depto. Técnico

Para participar das excursões, inscreva-se na Sede do CERJ.

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