



Centro Excursionista Rio de Janeiro

BOLETIM INFORMATIVO DO CERJ
ANO 57 **NOVEMBRO de 1996** **NÚMERO 535**



← **Na Trilha do Macarrão**
Trilhas ainda destruídas, na Travessia Afonso Viscu-Jacarepaguá, via caminho do ouro, guiada por J.C. Muniz. (Pág.4)

Limpeza na Pedra do Sino
O grupo guiado por Rodrigo Demuti ajudou na limpeza e levou placas alertando sobre os perigos da poluição no caminho da Pedra do Sino. (Pág.4)



 **Via Aérea** 

São Paulo, 18 de setembro de 1996

“Uma vez mais utilizo-me do meu computador portátil, movido a "um homem de força"; não necessitando de energia elétrica, sem o risco de se perder o que já foi escrito... é uma Smith-Corona, comprada com o meu 1º salário em 1954.

O motivo principal desta é o de sempre: medo de perder o nosso querido Boletim Informativo do CERJ e que cada vez está melhor. O último número recebido foi o de julho (532); será que perdi algum ?

Já reli o mesmo e fiquei com "água na boca" com a 3ª Festa do Chocolate; ao ler a Programação senti saudades das Festas Juninas do CERJ programadas pelo Reinaldo Behnken e Maria da Glória Fonseca, em Deodoro.

Os Xerox anexos são "sobras" que eu havia guardado; no futuro enviarei "outros".

A foto da passagem Horizontal na Agulha do Diabo foi feita em maio de 1954, onde apareceu o meu velho amigo Wilson Pontes; excursão guiada pelo Dyrceo Gouvêia, na qual eu também participei.

São muitíssimo gratas as satisfações que eu tive quando participava das gratificantes excursões do C.E.R.J.; as saudades são demais...

Por hoje é só, deixo a todos os meus fraternos abraços aos irmãos Cerjenses.

Luiz Carlos G. Freire de Souza

PS: Gostaria de ter o nº da Conta e o nº da Agência bancária do CERJ, pode ser ?”

Luiz Carlos, mais uma vez OBRIGADO pelas xerox enviadas, e as estamos publicando resumidamente no MEMÓRIA CERJ, neste. Re-enviamos para você o Boletim 533(Ago) e há duas semanas emitimos o 534 (Set/Out)- se ainda não os recebeu, por favor ligue para a gente em uma noite de Sa.Feira. A conta bancária do CERJ é: BANCO REAL, AG 0017-5, CC 3703215-3. Um forte abraço, e quando puder, venha matar as saudades conosco ! As figurinhas são outras, mas trata-se do mesmo Álbum, cujas novas páginas se acrescentam a cada fim-de-semana pelas montanhas afora...

EXPEDIENTE

DIRETORIA

PRESIDENTE: Nino B. Aquino
 VICE-PRESIDENTE: Paulo Maurício P.S. Ballado
 SECRETÁRIO: Luiz Antonio Puppin
 1º TESOUREIRO: (vago)
 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: Claudio O. Muniz

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: Marcelo "Maricá", Claudio Oliveira Muniz, Luiz Carlos G Freire de Souza.
 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 : Aida 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: Foto da Travessia Afonso Viscu-Jacarepaguá e do visual do topo da Pedra do Sino (PNSO), por Claudio Oliveira Muniz .



BÔLHA D'ÁGUA

Cayus Hollando da Rocha (*)



☺ Dizem que o grupo do CERJ que viajou de avião à Bolívia para escalar, levou consigo as seguintes dicas sobre os sinais luminosos internos da aeronave:

AO ACENDER...

- PUSH : não puxe ! ... Empurre !
- PULL : não pule ! ... Puxe !
- EXIT : não exite ! ... PULE !

📖 BÔLHA DE SABEDORIA

Não confunda **montanhista** (relativo ao, ou o que pratica o montanhismo; alpinista) com **montanhês** (que habita as montanhas ou é próprio delas; montês; montano). Já **montanhístico** é relativo ao montanhismo, ou a montanhista, enquanto que **montanhesco** é referente a montanha, silvestre, alpestre.

Fonte: Novo Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa.

Você... s-a-b-i-a ?

✂ Ditados Pra Pulares

"Quem tem boca, que vá à Cantina do CERJ e coma."

"Em terra de cego, quem tem um olho, ...guia !" (*)

(*) nada pessoal, gente !

✂ O ex-presidente do CERJ, Antonio, anda mais sumido que o caçador de marajás das Alagoas.

Quê-quié isso, companheiro ?

*Antonio maravilha, nós gostamos de você !
Antonio maravilha, guia mais uma pra gente ver !*

VIAS DE FATO - dicas de vias de escalada.

Via Jante - longa, e toda em negativo. Se parar, exigirá bivaque em pêndulo. É necessário fazê-la de uma vez só, sem parada para almoço ou lanche. No topo, a tradição manda fazer uma saborosa janta comemorativa.

Via Crúcis - de difícil acesso, esta escalada exige muito equipamento, compondo um enorme peso a ser carregado para se vencer os 14 lances da via.

(*) Cayus da Rocha é jornalista, montanhista, quase que montanhês por opção, tendo especializado-se em assuntos montanhísticos e montanhescos. Sua música predileta é "A Montanha", de Roberto Carlos, e o local dos seus sonhos é o Monte Pascoal, em Porto Seguro.

Montcamp

CAMPING - ALPINISMO

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

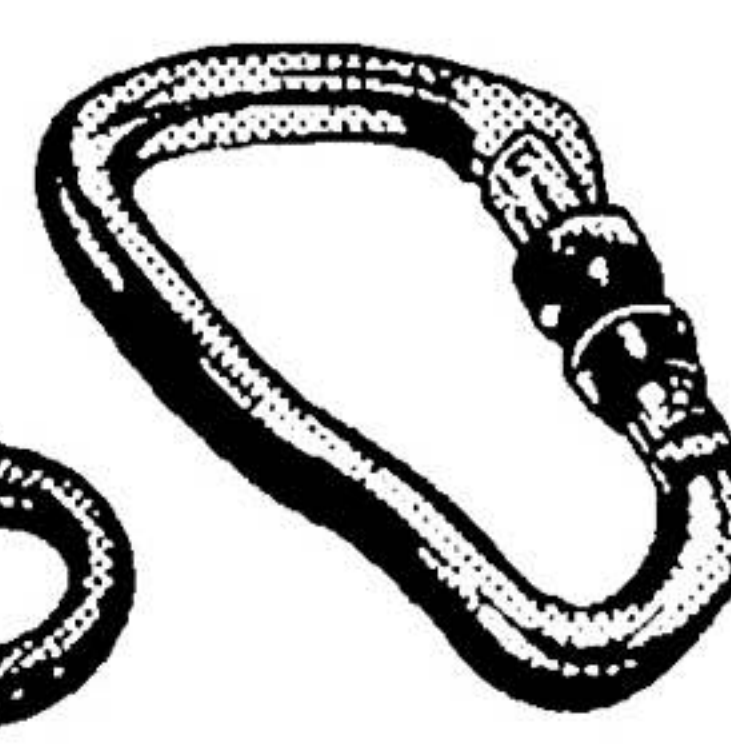
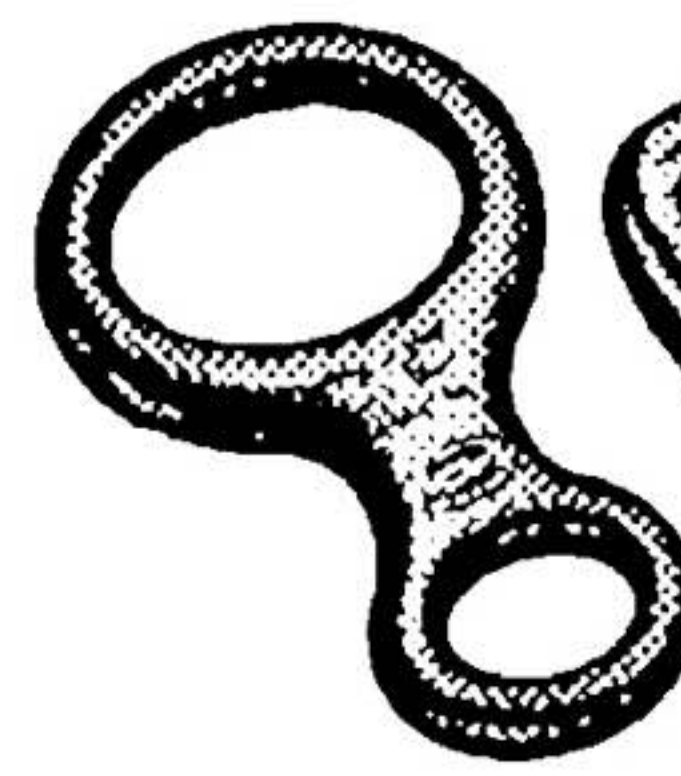
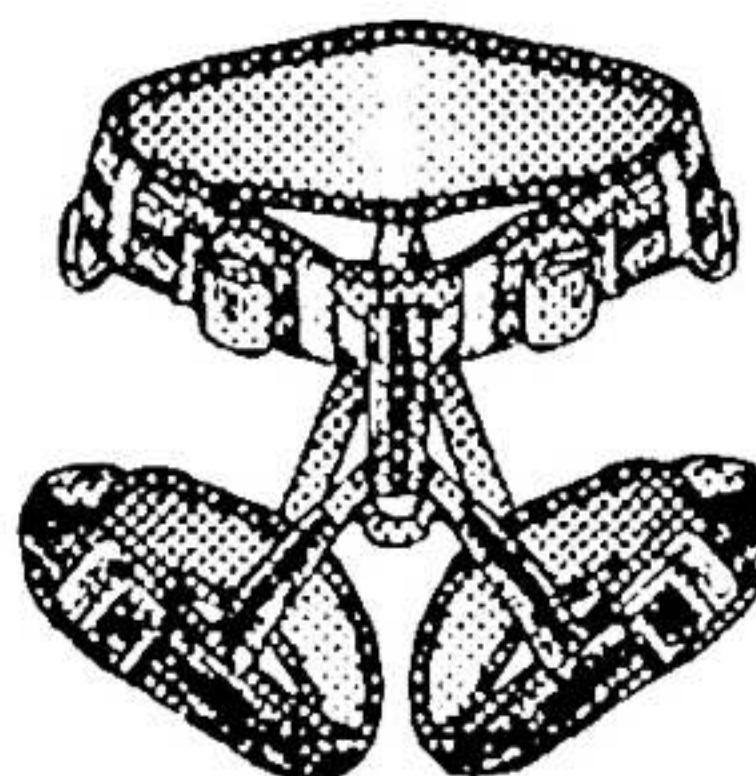
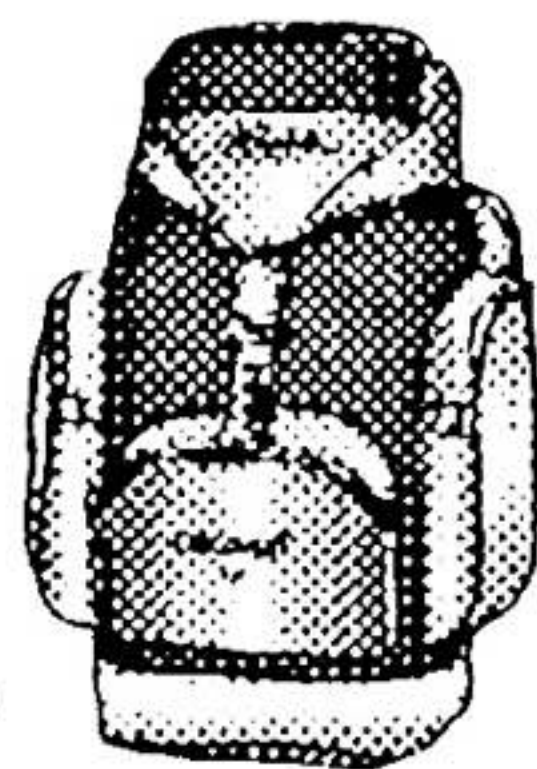
FERRINO

ITÁLIA DESDE 1870

BEAL
LA PASSION
PARIS - L'ÂNE

simond
CHAMONIX - FRANCE
FRANÇA DE SDC 1880 - 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 - Sobrelaja - 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

4 REPORTER CERJ

LIMPEZA NA PEDRA DO SINO

🔔 (12/10/96) 🔔

Na caminhada à Pedra do Sino realizada no dia 12 de outubro, guiada pelo Rodrigo Demuti, o CERJ e o Clube Light aproveitaram a oportunidade para fazer uma limpeza na trilha do Parque Nacional da Serra dos Órgãos, em Teresópolis. Os excursionistas retiraram muitas garrafas de plástico e latas de alumínio nos 11,5 km que levam ao alto da montanha, deixados por alguns excursionistas incautos.

O grupo também levou para a caminhada 4 placas que foram pregadas no caminho, alertando aqueles que usam a trilha, para que não deixem lixo no local e sobre os perigos que podem advir para a natureza.

A iniciativa dos dois clubes será repetida em breve por outras trilhas, onde serão colocadas placas e sinais conscientizando as pessoas sobre os perigos que a poluição nas trilhas pode causar.

Claudio Oliveira Muniz

NA TRILHA DO 'MACARRÃO'

🌊 (20/10/96) 🌊

O CERJ mais uma vez esteve presente na tradicional "macarronada" da Beth, em Jacarepaguá, no dia 20 de outubro. Depois de encarar uma trilha das mais fechadas pelo Caminho do Ouro, Alto da Tijuca - Jacarepaguá, 15 km, onde as últimas chuvas destruíram a trilha, cinco famintos excursionistas foram recepcionados pela Beth e Eduardo. Difícil, foi conter a fome insaciável do guia Muniz, que driblou até os cachorros do casal por incontáveis pratos de "spagetti à bolonhesa"!

Claudio Oliveira Muniz

☠ GORDURAS ☠

Os óleos vegetais, tais como de girassol, milho, arroz, semente de uva e oliva, são mais saudáveis, pois são gorduras insaturadas, enquanto que o óleo de côco, manteiga, banha, e margarinas duras são gorduras saturadas, que prejudicam a saúde, afetando o aparelho circulatório.

Devemos ter cuidado ao armazenarmos as gorduras. Elas se

decompõem com facilidade, liberando substâncias irritantes ao aparelho digestivo. Devemos guardá-las em lugares frescos, longe da luz e bem fechados.

Não devemos fazer muito uso de frituras, mas caso formos utilizar é aconselhável usar óleos vegetais para as frituras, como girassol, semente de uva, milho, arroz, oliva, pois eles se decompõem em temperaturas muito altas. Já as gorduras, como a manteiga, se decompõem em temperaturas mais baixas e liberam uma substância altamente tóxica e cancerígena, a *acroleína*.

Não devemos reutilizar o óleo de uma fritura, mas se o fizermos, deveremos filtrá-lo, para retirarmos as partículas de alimentos que ficaram nele, o que facilitará a sua fácil decomposição. Esse óleo não deverá ser utilizado muitas vezes.

Devemos sempre dar preferência a carnes magras, peixes magros, frangos sem pele, e ingerir no máximo 3 ovos (gema) por semana para evitar o aumento do colesterol.

Elizabeth Cunha Penna de Moraes



O CERJ SOMOS NÓS!

Biblioteca sob nova administração

Agradecemos ao Kyosuke por tudo o que fez pela nossa querida Biblioteca e Videoteca, e destacamos as suas inovadoras ações na aquisição de livros e vídeos sobre montanhismo, e fácil visualização dos mesmos. Kyosuke não está podendo dar continuidade a esta atividade por motivos particulares, e desejamos tê-lo de volta tão logo possa, em novas e desafiantes iniciativas cerjenses!

Quem já está "com a corda toda" à frente da Biblioteca e Videoteca do CERJ é o Claudio Oliveira Muniz, ex-sócio *reincorporado à tropa* neste ano. Claudio, seja bem-vindo, e... mãos a obra!

ANIVERSARIANTES DO MÊS

... têm festa no CERJ, sempre na ÚLTIMA QUINTA-FEIRA. Quem não aniversaria tem a chance de cumprimentar os amigos aniversariantes e de saborear os deliciosos bolos e tortas *by Marilene!*

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

QUEM É ELE ?



Resposta do "QUEM É ELE ?" do Boletim 534: Salomyth Fernandes.

QUEM SÃO ELES ?



DICAS: casados, guias, escaladores e sócios proprietários do CERJ. Atuam na área médica, e são monitores do CBM (Curso Básico de Montanhismo). Ele, sócio desde 1961; ela, desde 1971. E então, já sabe quem é este simpático casal cerjense?

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

MEMORIA CERJ :

Reportagem de 1955 sobre a conquista da Agulha do Diabo (1941, PNSO-Teresópolis), que nos foi gentilmente enviada pelo Luiz Carlos G. Freire de Souza (vide "Via Aérea", na pág.2).

AGULHA do DIABO

O PICO QUE DESAFIOU A
OUSADIA DOS MONTA-
NHISTAS

Relembrando a arrojada conquista dos guias do Centro dos Excursionistas, ao ensejo do 14º aniversário da façanha

Texto de LUIZ BRAVO

Fotos do CENTRO DOS EXCURSIONISTAS

A conquista de um espigão granítico de 2.500 metros no «Vale do Inferno», na Serra dos Órgãos, no Município Iluminense de Teresópolis, foi sempre grande anseio de ousados alpinistas. A dificuldade de sua conquista era um fato reconhecido por todos. Não poucos foram «lagartixas» que, por várias vezes, tentaram chegar ao cume da imponente rocha conhecida por AGULHA DO DIABO. Mas a empresa era arriscada. Tão arriscada que era o único pico ainda virgem de pés humanos naquela região do Dedo de Deus. A verticalidade de seus paredões e chaminés eram obstáculos que inibiam qualquer ousado escalador. Entretanto, o homem sempre desejoso de vencer a natureza, mais uma vez, lavraria o seu tento nas conquistas de montanhas. A Agulha do Diabo seria derrotada, e derrotada por uma equipe de três guias do Centro Excursionista Brasileiro (José Tosell, Almy Ulysséa e Roberto Menezes de Oliveira), que lutando contra a intempérie e enfrentando mil e um perigos inerentes a escaladas deste gênero, conseguiriam às 11,35 horas do dia 29 de junho de 1941, fincar o pavilhão do Centro, escrevendo dessa forma, mais uma conquista nos anais da veterana agremiação esportiva.

A CONQUISTA

A conquista da Agulha do Diabo foi levada a efeito em várias etapas. Data de junho de 1939, as primeiras tentativas. A escalada inicial da pedra, feita pela face norte, foi feita num trecho de 15 metros, a qual seguiu-se outras etapas não menos perigosas, com passagens sobre estreito parapeito, abismos e regiões de gravatás. Ainda nesse mesmo ano, em setembro, os montanhistas, já na fase oeste, entravam numa chaminé, sucedendo-se três paredões verticais de difícil acesso.

A partir do Carnaval de 1940 uma seqüência formidável de etapas foram vencidas pelos bravos alpinistas. Palmo a palmo a imponente rocha foi cedendo aos impetus dos homens. Em

1940, no mês de setembro, agora com auxílio de mais dois guias, Gunther Buchelster e Raul Floratti, Tosell, numa proeza feliz, penetra numa fenda, considerada a de mais difícil acesso, uma vez que o alpinista para vencê-la tem de pôr a sua perícia e coragem em jogo. Mas infelizmente Tosell conseguiu passar pela perigosa passagem.

Para muitos a Agulha do Diabo estava conquistada, pois apenas faltavam 25 metros. Puro engano. Agora é que iria começar a conquista. Eram apenas 25 metros, mas eram como se fossem mil, pois nesse trecho a rocha é inteligentemente lisa e vertical até três metros do pico, quando há maior inclinação do paredão. E, além disso, era necessário o grampeamento. Os

excursionistas decidiram então fazer um ataque contínuo à rocha. Durante todos os domingos de junho de 1941 (8, 15, 22, e 29), os «lagartixas» patricios trabalharam arduamente na conquista. Nada menos de 27 estribos de ferro foram colocados no perigoso trecho, para que, no último domingo de junho, numa espontânea e sincera homenagem a S. Pedro, pudesse a flâmula do Centro dos Excursionistas tremular ao sabor dos ventos frios da Serra dos Órgãos.

Luiz Carlos G. Freire de Souza




A montanha conquistada, a Agulha do Diabo, em vista obtida de São João, vendo-se à direita, a pedra de S. Pedro

UM CERTO SÓCIO DO CERJ
DESCOBRIU QUE O PRUSSIK
JUSTIFICA O TOPO.

PUXA ESSA CORDA
SE NÃO EU VOU
CAIIIIIR!



**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.





" Passagem Horizontal " na
Agulha do Diabo - Teresopolis

Wilson Pontes de Mello

PROGRAMAÇÃO NOVEMBRO/96

DATA	ATIVIDADE	TIPO	RESPONSÁVEL
02/Nov Sábado	Paredão Madame Satã (Serra dos Órgãos- Teresópolis)	Escalada em Aderência 4° e 5° grau	Jana e Nino
10/Nov Domingo	Andaraí Maior e Tijuquinha (Floresta da Tijuca)	Caminhada Semi-Pesada	Muniz
24/Nov Domingo	Agulhinha da Gávea (Floresta da Tijuca)	Caminhada Leve. TAMBÉM RECOMENDADA PARA OS PRINCIPIANTES	Muniz
?/Nov ?	Diedro Pégasus (Babilônia)	Escalada 4° grau	Eduardo R.C.
?/Nov ?	Paredão Olimpo	Escalada 3° grau III+	Eduardo R.C.

VEM AÍ...

07/Dez Sábado	Torres de Bonsucesso (Nova Friburgo)	Caminhada Semi-Pesada (CERJ + CEL)	Jana e Flavio
19/Dez Quinta	Natal no CERJ 20hs 	<i>Evento Leve em companhia de uma Turma de Amigos da Pesada, com contatos imediatos do 3° grau.</i>	Todo o quadro social, INCLUSIVE
Jan/97	Aniversário do CERJ 58 ANOS ! 	<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