



# CENTRO EXCURSIONISTA RIO DE JANEIRO

Boletim Informativo do Centro Excursionista Rio de Janeiro  
Ano 60 Junho/1999 Número 549



099073



## **A UNIÃO FAZ A FORÇA**

Nestes tempos difíceis é muito gratificante ver que dois trabalhos estão gerando resultados muito concretos, positivos e produtivos. São eles: as reuniões inter-clubes e a parceria entre o CERJ e o Centro Excursionista Light (CEL).

O fórum inter-clubes reúne quase todos os centros excursionistas do nosso Estado, mais algumas escolas de escalada e profissionais do montanhismo. Todo mês ocorre uma reunião e dessas discussões já surgiram fatos concretos como: a elaboração do currículo mínimo para cursos de formação de escaladores, o convênio com o Corpo de Bombeiros, a participação em ações pela limpeza do Cristo Redentor e pela reabertura da trilha Horto-Corcovado, entre outras. Ainda há outras boas idéias que estão sendo discutidas e que certamente renderão bons frutos a todos os participantes, incluindo aí o nosso CERJ.

A parceria com o C.E. Light é uma idéia antiga que finalmente começou a ser posta em prática. A partir do mês de julho a programação do CERJ e do CEL será unificada. Os membros dos dois clubes poderão participar livremente de qualquer excursão oferecida, beneficiando a todos da seguinte maneira:

- Haverá um conjunto maior de atividades, tanto de caminhadas quanto de escaladas. Isso permitirá oferecer atividades para todos os gostos e níveis técnicos;
- Haverá excelente oportunidade para melhora do nível técnico de escaladores dos dois clubes. Graças ao intercâmbio será possível trabalhar vias de escalada mais difíceis e realizar caminhadas mais exigentes em termos de logística e de preparo físico e mental;
- Haverá maior confraternização dos quadros sociais, de onde se espera que surja aquele tipo de amizade que une todos os montanhistas.

Como muitos do CERJ também já fazem parte do CEL – e vice-versa – acredito e espero que esta cooperação que se inicia ainda fará muito pelas duas entidades. O que já era realidade para uns passará a ser realidade para todos nós membros do CERJ e do CEL.

Que estas uniões se fortaleçam e continuem a gerar os bons frutos que vem gerando.

Luiz Puppim – Presidente

### **EXPEDIENTE**

#### **DIRETORIA**

**PRESIDENTE:** Luiz Antonio Puppim

**VICE-PRESIDENTE:** Manoel Rothler

**SECRETÁRIO:** Myriam Garrido

**1º Tesoureiro:** Marcelo Maricá

**2º Tesoureiro:** vago

**DIRETOR TÉCNICO:** Jana Menezes Assad

**SUPERVISOR TÉCNICO:** José Garrido

**DIRETORA SOCIAL:** vago

**DIRETORES DE ECOLOGIA:** Rodrigo Demuti  
Salomyth Fernandes

**DIRETOR DE DIVULGAÇÃO:** Vago

#### **PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO**

Eduardo Marcel

#### **PRESIDENTE DA ASSEMBLÉIA GERAL**

- a ser definido na próxima reunião -

#### **CONSELHO FISCAL**

Eduardo Marcel, José de Oliveira Barros

Jorge Luiz Porto Tardan

**Sócios Contribuintes para o CONSELHO DELIBERATIVO 1998/1999 :** Ana Lucia Sampaio, Wania Nascimento, Aderito Pimenta, Rodrigo Demuti, Nelson A. Brugger, Mario Alvim Richard, Marilene da Silva, Cynthia G. Tostes Malta, Eduardo Marcel, Elizabeth Cunha Pena, Emanuel Nunes Silva, Gustavo Frederico P. Mello, Jana Menezes Assad, Luiz Anotnio Puppim, Maotsé Félix Brasil, Marcia Costa Annibolete, Marcia Moura, Maria Aparecida Souza Gama, Maria Fernanda Vasconcelos, Marisa Cerqueira Felix, Nino Bott de Aquino, Ricardo Borges Rippert, Rita de Cassia Montezuma, Rosalvo Alberto Cavalcante.

**Capa:** As Torres de Bonsucesso, alvo de comentários de um aluno do CBM



# Montanhismo Inteligente e Humilde

Mario Richard

O montanhismo é considerado por muitos uma atividade fascinante, saudável e um tanto arriscada. Quando surge a palavra "escalada", tudo plora no que diz respeito ao risco e muitos nos julgam loucos e irresponsáveis.

Sem dúvida o risco sempre existirá e somos nós os únicos com poder de minimizá-los ou até eliminá-los.

Mas como? Com um pouco de inteligência e humildade, muita humildade. Com estes ingredientes podemos até ser loucos (e muito, por sinal), mas seremos também responsáveis o suficiente para evitar a maioria dos acidentes. E assim praticar o montanhismo de forma saudável e segura, tornando nosso esporte ainda mais fascinante.

## **Algumas medidas inteligentes e da maior humildade**

1. Ao iniciar a prática do montanhismo, faça um curso básico o quanto antes. Um curso sério aplicado por pessoas experientes e capazes, e de acordo com o currículo mínimo aceito por quem pretende dar um curso sério;
2. É absolutamente necessário a convivência com os mais experientes. Não tenha vergonha de perguntar! Sugue o conhecimento deles e compartilhe o seu! Cole no pé deles!
3. A aquisição de informações é fundamental. Leia, obtenha dados históricos, obtenha informações atualizadas. Isso fará de você um cara preparado no futuro;
4. Ao adquirir material (roupas, barracas, equipo de escalada, etc.), procure saber para que finalidade específica este material foi projetado. Tenha claro em sua mente o que você pretende fazer com ele e se o que você está comprando corresponde à sua expectativa. Converse com alguém mais experiente, ou com quem tem um igual ao que você quer comprar. Não confie somente em prospectos comerciais. Não invente e cuidado com "economias porcas"! Isso pode lhe custar caro mais tarde!
5. Não se caminha ou escala sozinho. É importante conhecer o seu(s) parceiro(s) de escalada e ter um mínimo de referências dele(s). Leve na mochila o material adequado ao tipo de atividade que você vai fazer (roupas, equipo, comida, lanterna, anorak, etc.). Planeje sua excursão antes de sair de casa!
6. No caso de caminhadas, curta o visual ao máximo! Mas não dê chance ao azar, tomando cuidado com as condições climáticas, animais perigosos, cansaço em excesso, má alimentação, etc.
7. Ao escalar curta menos e visual, deixe-o para o cume! Preste atenção em cada movimento do seu companheiro e nos seus próprios. É fundamental uma verificação acurada de todo seu material de segurança, assim como do nó de encordamento. Isso vale para todos os momentos da escalada, e principalmente no rapel (se houver), quando os escaladores estão atados à corda;
8. A boa comunicação entre os membros da excursão é de suma importância;
9. Ponha em prática as técnicas que aprendeu. Assim você poderá diminuir os riscos e "sobrecargas" do equipamento e dos pontos de segurança (fixa ou móvel). Ao escalar, procure sempre equalizar suas paradas e explorar os pontos fixos;
10. O bom senso é fundamental!!!

(continua)



## Montanhismo Inteligente e Humilde (cont.)

Mario Richard

*“As pessoas, com o avanço dos meios de comunicação, estão perdendo o hábito de pensar. E isso pode ser extremamente perigoso em atividades como escalada. Encarar este tipo de esporte apenas como mais uma atividade, esquecendo do lado espiritual da coisa, pode ser um passo para o brejo.*

*Por bem ou por mal, o montanhismo é um jogo no qual o custo que eventualmente se paga por um pequeno erro inocente, pode vir a ser muito maior do que aquele que poderíamos bancar.”*

Luiz Makoto

Evite usar algo ultrapassado e nunca use nada duvidoso. Seja louco, mas não seja burro!

Estas são algumas “poucas” considerações a respeito da segurança. Evoluir sempre, Isso é o mais importante!

O bom escalador não é o técnico em dificuldade e sim o técnico em segurança. Hááá! O melhor?? Pense...

... e boas excursões!!

## E enquanto isso, na Travessia Petrô-Terê...

Mario Richard

Éramos um grupo de 11 pessoas que tinha como objetivo realizar a Travessia Petrópolis-Teresópolis entre 17 e 18 de abril passados. Entretanto, aos chegarmos ao Açú, às 11:30h de sábado, as nuvens impunham respeito e alguns integrantes do grupo não aguentariam continuar. Assim, montamos acampamentos, bivaques a até um condomínio (barraca para até seis pessoas) e pernoltamos com muito vento e neblina.

Domingo, sol e muita gente cansada. Resultado: vamos descer, nós onze e mais três agregados (um vovô e dois netos – Carol e Thiago). Fomos até o Poço Paraíso e, em seguida, corremos para o Bar do Tchê, onde relaxamos a espera do microônibus que nos apanharia. Isso mesmo! Fomos e voltamos a bordo de um luxuoso e confortável microônibus.

Vamos aos fatos de destaque da excursão:

- Surgiu a dupla – que ainda não é sertaneja mas tem potencial – Celso “Caracol” e Juca “Lesma”. O primeiro porque resolveu trazer a casa nas costas, dentro de uma mochila-monstro de matar o Antonlo Dias (CEB) de Inveja. O segundo porque – com o peso dos anos – quase “anda descosta” de tão devagar que vai;
- A galera de Maricá anda forte e pega pesado. Mas “dá mole”! Qual é Marcelo Maricá?? (O digitador não entedneu nada, assim como a comunidade cerjense!! Vamos pedir esclarecimentos aos envolvidos!!)
- A Lucia é massagista “profi”. Aproveitem enquanto é grátis (continuamos sem enteder nada! O que aconteceu nesta excursão??)
- Tudo tem a primeira vez (idem ao anterior!), até mesmo bivaque “Improvisado”. É ou não é galera??

Valeu!!!



## **RELATOS DE UM ALUNO DO CBM**

*Álvaro Santana*

### **Torres de Bonsucesso, Sábado, 22 de maio de 1999**

Inicia-se mais uma excursão do CBM e eu já começo vencendo a etapa mais perigosa, difícil, tensa e temível do passeio, que é chegar ao ponto de encontro nesta cidade onde todas as formas de violência estão nas ruas para quem quiser ou não ver.

O objetivo da excursão era as Torres de Bonsucesso. A única vez que estive lá foi em 6 de junho de 97 e, por isso, em meu íntimo estava um sentimento de expectativa, de reencontro com um dos mais belos gigantes que visitel. Como uma namorada que viajou, essas coisas.

Após uma agradável viagem, começamos a caminhar com o Mará gulando. O problema do Mará gulando é que quando ele espeta no espinho não diz "Ai!". De forma que ele desaparece e não nos deixa referência de onde está, ou de onde é o caminho certo em uma mata espinhenta que é, digamos assim, envolvente. Ele deve fazer uma meditação especial, deve ter entoado um mantra que o tornava indiferente à dor! Mas não por muito tempo. Logo munuiu-se de seu facão e abriu rápida e habilidosamente uma avenida para passarmos em fila indiana.

O dia estava melhor que da outra vez. Quando estávamos na torre entre o Ferro de Passar Roupas e a torre principal, lembrei a Jana que também estava naquela excursão. Disse ela:

- É! Naquela vez fomos com o Brasileiro!

Correto! No grupo não havia nenhum "estrangeiro".

Em sua irrepreensível aula de técnicas de caminhada o Muniz comentou sobre as facas de caça. Nós montanhistas não caçamos, mas se quisermos ter uma, não precisa ser aquela com bússola, relógio, etc... Inclusive porque, segundo ele, a lâmina pode influir na indicação da bússola. É verdade! Tudo isso faz parte do passado. Ainda bem que sou um montanhista jovem e posso usufruir do que há de mais moderno em equipamentos de caminhada e de escalada.

A última palavra em alta tecnologia que chegou ao Brasil é o celular com faca, bússola, termômetro, pó de guaraná, catavento e grassol. Todo montanhista moderno que é montanhista deve ter um em sua mochila. Com ele, ao chegarmos ao cume da principal das torres pudemos dispensar a consulta ao antiquado e incômodo relógio, bastando somente acionar o serviço Hora-certa da Telemar:

- chiado, chiado, doze horas, chiado, chiado, chiado, dez minutos, chiado, chiado, trinta e cinco segundos, tutututu...

É, no cume foi o bate-papo de sempre. Assinamos o livro de cume, que repousa em simpática construção de pedrinhas que, sem querer, chutel para todos os lados logo que cheguei. O único nome conhecido que vi lá foi o de minha querida amiga Dagulmar.

Achamos a caminhada facilíma em comparação com o Cobiçado. E enquanto almoçávamos o pessoal comentava a classificação delas como pesadas ou semi-pesadas. Eu expus minha opinião: os métodos atuais para classificação do grau de dificuldade de uma caminhada são muito subjetivos, inexatos e pouco científicos. E então dei minha sugestão: deveríamos colocar balanças nas trilhas; assim, se estivessemos pesando muito, a caminhada seria pesada; se pesássemos mais-ou-menos, seria semi-pesada; se estivessemos levezinhos, seria caminhada leve. Tudo muito simples.

O que mais impressiona nas torres é a visão do grande paredão. Só que eu o acho muito paradão.

A caminhada é mesmo fácil. Você que está lendo este texto por acaso - e não pertence a nenhum clube e nem pretende pertencer, e quer se perder numa mata por não ter um guia experiente - esqueça a Floresta da Tijuca, que já está ficando fora de moda. Venha para as Torres de Bonsucesso, porque além de você pagar aquele micoléu completo (frio, fome e medo) ainda fica com espinhos.



## RELATOS DE UM ALUNO DO CBM

Já descíamos e eu estava preocupado com os seres bovinos que na última visita encontramos no pasto onde começa a trilha. Primeiro porque poderíamos levar uma eventual chifrada quando desprevenidos; segundo porque como alguns membros do grupo estavam com início de gripe, imaginei que pudéssemos transmitir algum mal ao gado, como por exemplo uma febre-aftosa. Para os senhores que não sabem, o único remédio para um foco de febre-aftosa é o terrível "rifle-sanguinário" (sou que nem o Muntz, não perco um Globo Rural). Seríamos responsáveis pelo maior massacre de bovinos jamais visto em toda história do Brasil! Mas acho que não aconteceu nada.

As Torres também não mudaram nada. Ainda bem que o pessoal levou as máquinas fotográficas.

### **Campo Escola do Grajaú – 23 de maio de 1999**

O segundo evento do fim de semana já começou com uma certa tensão. Ouvi um boato de que o Light estaria na Reserva do Grajaú. Como ainda não havia quitado a conta de luz do mês, estava alerta. Mas a conta ainda não estava vencida, então não era uma preocupação justificada.

Recebemos uma aula de equipamentos e nós. De cara cheguei logo à uma conclusão: se eu me tornar um bom escalador terei o equipamento completo na mochila: o mosquetão, o mosquete e o mosquitinho.

Também nos falaram sobre a escalada em móvel. Nesta modalidade com certeza me tomarei um especialista, pois lá em casa tem uma grande guarda-roupas no qual poderei praticar diariamente.

A palestra do Flávio Negrão no CEB, dia 25 último, sobre alongamentos para prevenção de lesões estava ótima. E fica o recado: alongue-se com regular frequência (todo dia), sem dor, respeitando seus limites.

É isso!

# IMPERDÍVEL!

A Festa Junina do CERJ e do CEL no Sítio do Rodrigo Demuti. Vai rolar nos dias 3 e 4 de julho próximos. Maiores informações nas sedes do CERJ e do CEL.



**Mais que esporte,  
um estilo de vida**

Novo Edifício Shopping Milênio  
Centro, Av. Rio Branco, 50 - Botafogo  
Ipanema, Rua Texeira de Melo, 21 - Ipanema

**Montcamp**  
[www.montcamp.com.br](http://www.montcamp.com.br)  
Tel: (21) 237-1111



# **EM PRIMEIRA MÃO**

*Luiz Puppim*

- ✓ Aconteceu no dia 11/05 passado uma reunião entre representantes de todos os clubes e o Corpo de Bombeiros do Estado do Rio de Janeiro. O encontro, realizado no CEB, teve resultados muito promissores. Apresento abaixo um resumo do que foi discutido:
  - Os montanhistas, sempre que possível, devem avisar aos bombeiros da ocorrência de focos de incêndio nas matas. Quanto mais cedo começa o combate ao fogo, menor é o estrago. O telefone para este tipo de comunicação é 570-2234. É importante passar a localização precisa do foco de incêndio, e orientar os bombeiros sobre como chegar lá caso isso seja necessário. É bom lembrar que nesta época a mata está mais seca e a probabilidade de incêndios é maior. E tem ainda os balões, cuja capacidade destrutiva já é bem conhecida.
  - Os bombeiros irão oferecer aos montanhistas uma palestra sobre reconhecimento e análise de situações de incêndio em florestas. Serão oferecidas entre 10 e 20 vagas que serão preenchidas por membros dos clubes e entidades que vem participando da inter-clubes. A idéia é capacitar o pessoal para que estes divulguem estas técnicas em seus locais de origem.
  - Em troca os montanhistas irão realizar palestras para os bombeiros a respeito dos avanços em materiais e trocar informações sobre técnicas de resgate. As datas destes eventos ainda não estão definidas, mas é certo que ocorrerão em breve
- ✓ E a palestra "A avaliação do comportamento do fogo nos incêndios florestais" aconteceu no último dia 29/05, com a presença de 14 montanhistas ligados a todos os CE's. Ministrada pelo Capitão Wanius de Amorim, na sede do Grupamento de Socorro Florestal e Meio Ambiente no Alto da Boa Vista, nesta palestra foram apresentados conceitos importantíssimos sobre fogo em áreas de mata. Será publicado um artigo nos próximos boletins contendo um resumo do que foi apresentado. Nossos agradecimentos ao Corpo de Bombeiros, em especial ao Cel. Leite, pela excelente acolhida que tivemos e pelo alto nível da palestra.
- ✓ Todos os escaladores devem tomar conhecimento dos resultados da primeira avaliação séria da qualidade dos grampos usados pelos conquistadores cariocas. O estudo, de autoria de Marcelo Roberto Jimenez e Miguel Freitas (ambos do CEC), descreve os resultados dos testes de esforço a que foram submetidos grampos de diversas procedências. Maiores informações na página do CEC na Internet ([www.cec.ml.org](http://www.cec.ml.org))
- ✓ Está virando realidade a recuperação da Travessia dos Olhos na Pedra da Gávea. A Caminhos Aéreos do Pão de Açúcar já doou os cabos e estão abertas as inscrições para voluntários que queiram levar estes cabos lá para cima.
- ✓ Foi realizada pelo Mário e pelo Zé (de Oliveira Barros) a regrampeação do Paredão Abóbora (Coloridos – Morro da Urca), cujos grampos estavam em péssimo estado.



# Programação

Data	Atividade	Tipo	Responsável
03/Jun Qui	Cpo.Escola Morro da Urca	CBM – Prática de Escalada	DT
05/Jun Sáb	Coloridos – Morro da Urca	CBM – Prática de Escalada	DT
06/Jun Dom	Escaladas diversas Morro da Babilônia	CBM – Prática de Escalada	DT
12/Jun Sáb	Escaladas Diversas Agulhinha da Gávea	CBM – Prática de Escalada	DT
13/Jun Dom	Escaladas Diversas Agulhinha da Gávea	CBM – Prática de Escalada	DT
13/Jun Dom	Pedra da Gávea via Pico dos Quatro e Cham.Ely	Caminhada semi-pesada c/ subida em cabo de aço	Ezequiel CE Light
19/Jun Sáb	Circuito São Pedro com rappel – PNSO	Caminhada semi-pesada c/ Pernoite sítio do Mário	Mário Richard
19/Jun Dom	Pedra da Gávea	Caminhada semi-pesada	Fred CE Light
20/Jun Dom	Morro do Ermitage Serra dos Órgãos	Caminhada leve	Mário Richard
20/Jun Dom	Castelos do Açú - PNSO	Caminhada semi-pesada	Carlos Wagner CE Light
20/Jun Dom	Paredão Heineken Pão de Açúcar	Escalada 2º/III	Puppin Celso
24/Jun Qui	Caminhadas na Bolívia Fernando Barroso - CEB	Projeção de slides 20:00h na sede social	Social
26/Jun Sáb	Paredão Luiz Arnaud Itacoatiara	Escalada 2º/III	Marcelo Maricá
26/Jun Sáb	Paredão K-2 Morro do Corcovado	Escalada 4º/IV sup	Alexandre Véo CE Light
27/Jun Dom	Paredão Coringa Pão de Açúcar	Escalada 3º/III sup	Jana
03/04 Jul Sáb/Dom	Festa Junina CERJ/CEL	Social no Sítio do Rodrigo Demuti	Ezequiel/Marilene
03/Jul Sáb	Morro Cabeça de Peixe PNSO	Caminhada Pesada	Renato CE Light
03/Jul Sáb	Morro do Escalavrado PNSO	Caminhada Pesada c/ Escalada 1º grau	Puppin Mário Richard

## Taxas em vigor

	RS	A programação acima pode ser amplada/alterada a critério da Diretoria Técnica
Admissão Sócio Contribuinte	18,00	Compareça ao CERJ e consulte o quadro de atividades.
Mensalidade Sócio Contribuinte	8,00	Para participar das excursões, inscreva-se na Sede do CERJ.
Mensalidade Sócio Proprietário	4,00	

## **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

Tiragem deste boletim: 210 exemplares

**OS ARTIGOS ASSINADOS NÃO NECESSARIAMENTE REPRESENTAM A POSIÇÃO DA ENTIDADE. É permitida a reprodução dos artigos, desde que mencionada a fonte.**