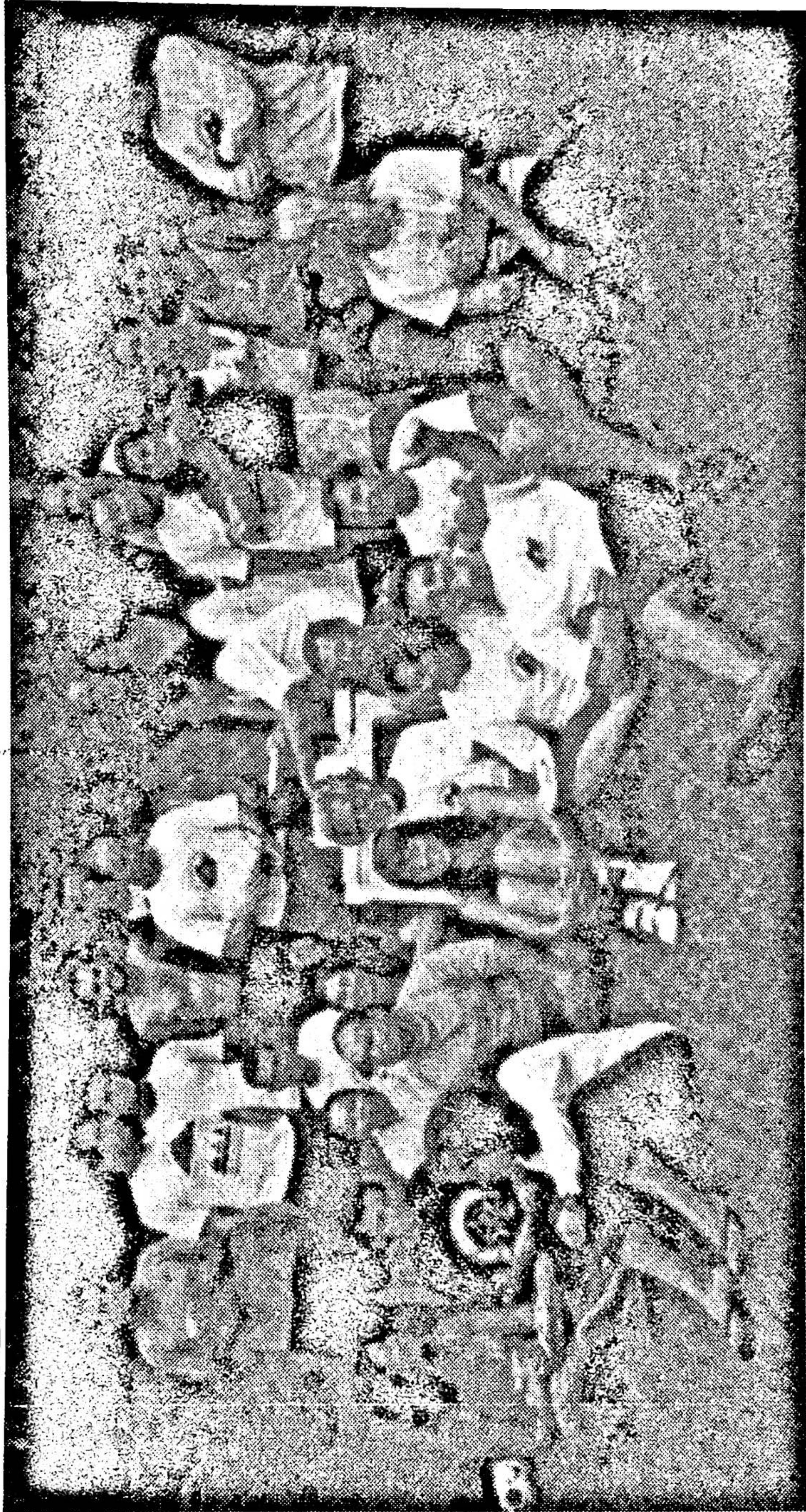




BOLETIM INFORMATIVO

ANO 64 FEVEREIRO/2003 NÚMERO:569



EXPEDIENTE CERJ 2002

Presidente

Waldecy Mathias Lucena

Vice-Presidente

Myrian Cezarie Jourdan Garrido

Secretário

José de Oliveira Barros (Zé)

1 Tesoureiro:

Eliane Vale da Costa Braga

Diretor Técnico

Ronaldo Meira Paes

Supervisor Técnico

Nino Bott de Aquino

Diretora Social

Silvia Noronha dos Santos

Diretor de Ecologia

Salomith Fernandes

Diretores de Divulgação

Ester Binsztok

João Paulo Pontes Fortes

CONSLEHO DELIBERATIVO

Presidente

M. Rothier

ASSEMBLÉIA GERAL

Presidente

Eduardo Marcel Ribeiro

CONSELHO FISCAL

MEMBROS EFETIVOS

Paulo Maurício Ballado,

Irion da Silveira Mello e

Everaldo Mattos de Souza

Boletim Informativo do CERJ:

Tiragem: 300 exemplares.

Diretor Resp. Ester Binsztok

Editor: JP

Os artigos assinados não representam necessariamente a posição da entidade. É permitida a reprodução dos artigos desde que mencionada a fonte

Capa: Desenho do Salomith – São Pedro, Agulha do Diabo e São João no PNSO.

Editorial

Mais uma vez ressaltamos o excelente clima no convívio entre os sócios do nosso clube. Como diria a Raquel: "Nós somos uma grande família", ou ainda como diria o Arthur: "O clube é um verdadeiro curso de psicologia", com tantas figuras distintas, em sua maioria "excêntricas", todos possuem muitas estórias para contar...

O CERJ acaba de completar 64 anos de existência. A festa realizada neste último fim de semana contou com a maioria dos sócios ativos do clube e foi um verdadeiro sucesso!

O início da Temporada de Montanhismo de 2003, ainda que distante já mexe com os sonhos e planos de todos nós, sócios, alunos da ETGE ou guias formados do clube. Todos estão planejando as suas "expedições", com objetivos ousados ou não e o clima de expectativa impera em nossas mentes.

Tem gente que já está escalando muito, alguns se recuperando de lesões ocorridas no ano passado, e outros que não encostam a mão na pedra há algum tempo.

Pena que ainda não inventaram uma maneira de escalar pedras molhadas, já que São Pedro anda castigando nossas terras com tantas chuvas... Menos mal para quem está em período de recuperação física como eu. =)

Boas escaladas por aí...
JP.

Novidades do CERJ

O CERJ AGRADECE:

- À **Adriana Mello**, pela ajuda na encomenda das camisetas comemorativas dos 64 anos do clube.
- Ao **Marcelo Maricá**, pelo desenho feito para a camiseta dos 64 anos.
- À **Silvia Noronha**, pela organização da festa de aniversário de 64 anos do CERJ, realizada no dia 25 de janeiro na pousada Cabanas do Açu.

ABERTURA DE TEMPORADA 2003

A Abertura de Temporada de Montanhismo teve sua data antecipada para **27 de abril**, em virtude do feriadão de Primeiro de Maio.

Rothier já está em casa se recuperando. Esperamos revê-lo em breve nas reuniões sociais do clube!

O **Bar** do clube está com contas à receber de **R\$ 466,00**. Que tal quitá-las?

PS: Como esses sócios bebem refrigerante...



**CORDA
TASMANIA 10,5
ÚNICA A SUPORTAR
21 QUEDAS
FATOR 2**



Casa do Alpinista
Rua da Matriz 10, Botafogo
Tel: 2286-9564 - 2537-2594

É com imenso pesar que recebemos a notícia do falecimento de **Helena Roemer Campello**. Helena foi uma das conquistadoras do Pico Rio de Janeiro, na Bolívia. Com isso, ela se tornou a primeira mulher do CERJ a fazer uma conquista e a primeira brasileira a conquistar uma montanha no exterior.

Maganago partiu em definitivo para Castelo no Espírito Santo. No clube, deixou muitas saudades.

Conquistas do CERJ

década de 70 - Parte I

CAPACETE DE AÇO – FACE NORTE (VIA CERJ)

Localização – Salinas (Teresópolis)

Data – 04/02/1970

Conquistadores – Reynaldo Pires Ferreira, José Luis Barbosa da Silva, José Bezerra Garrido, Giuseppe Pellegrini, Cláudio Vieira de Castro, José Roberto da Costa.

FISSURA CARNAVAL

Localização – Prateleiras, P. N. Itatiaia

Data – 1970

Conquistadores – José Bezerra Garrido, Giuseppe Pellegrini, Waldemar Guimarães

FISSURA SEM NOME

Localização – Morro do Couto, P. N. Itatiaia

Data – 1970

Conquistadores – José Bezerra Garrido, Sílvia Schiavo, Waldemar Guimarães

PAREDÃO CARDEAL

Localização – Morro do Sumaré, Rio de Janeiro

Data – 15/02/1970

Conquistadores – Carlos Carrozinno, Cláudio Vieira de Castro, Etzel Von Stockert, Giuseppe Pellegrini, Paulo Wegmuller, Waldinar dos Santos

MORRO DO ALTAR (Face Sul)

Localização – P. N. Itatiaia

Data – 1970

Conquistadores – José Bezerra Garrido, Waldemar Guimarães

PAREDÃO SALOMYTH

Localização – Morro da Babilônia, Urca

Data – 23/01/1971

Conquistadores – Carlos Manguiera, Cláudio Vieira de Castro, Giuseppe Pellegrini, Júlio César, Rodolfo Chermont

CHAMINÉ AGUIAR

Localização – Agulhas Negras, P.N. Itatiaia

Data – 24/10/1971

Conquistadores – Carlos Carrozinno, Cláudio Vieira de Castro

PAREDÃO AMIZADE

Localização – Petrópolis

Data – 09/09/1972

Conquistadores – Waldinar Santos de Menezes, Waldemar Ferreira Guimarães

NARIZ DO FRADE (Face Noroeste)

Localização – P. N. Serra dos Órgãos, Teresópolis

Data – 1973

Conquistadores – José Garrido, José Roberto, Waldemar Guimarães, Waldinar dos Santos

PICO MAIOR DE FRIBURGO (Face Leste)

Localização – Salinas, Nova Friburgo

Data – 17/03/1974

Conquistadores – Guilherme Ribeiro, José Beserra Garrido, Waldemar Ferreira Guimarães, Waldinar dos Santos de Menezes

PAREDAO JARDIM

Localização – Alto Mourão, Itacoatiara (Niterói)

Data – 1974

Conquistadores – Alexandre Mazzacaro, Cristiano Requião

PAREDÃO TIOS

Localização – Morro do Quebra Frascos, Bairro das Lucas (Teresópolis)

Data – 13/10/1974

Conquistadores – José Zaib Antonio, Caram Nicolau Jorge

PAREDÃO VERMELHO

Localização – Morro da Urca, Face Sul (Coloridos)

Data – 01/12/1974

Conquistadores – Carlos Bernardo, Salomyth Fernandes

PAREDÃO VERDE

Localização – Morro da Urca, Face Sul (Coloridos)

Data – 31/12/1974

Conquistadores – Carlos Bernardo, Elton Fernandes, Sergio Bahia

PAREDÃO AZUL

Localização – Morro da Urca, Face Sul (Coloridos)

Data – 1975

Conquistadores – Giuseppe Pellegrini, Reynaldo Pires

PAREDÃO CLAUDIO VIEIRA DE CASTRO

Localização – Pedra Negra, Itaipava (Petrópolis)

Data – 29/12/1975

Conquistadores – José Zaib Antonio, Osvaldo Pereira Filho, Carlos de Freitas Gomes

PAREDÃO JOSÉ LUIZ BARBOSA

Localização – Pedra Negra, Itaipava (Petrópolis)

Data – 17/01/1976

Conquistadores – José Zaib Antonio, Carlos de Freitas Gomes

PEDRA GRANDE DE ALMENARA

Localização – Almenara, Minas Gerais

Data – 24/07/1976

Conquistadores – José Bezerra Garrido, Cláudio Leuzinger, Paulo Boaventura Netto, Carlos Bernardo, Elton Fernandes, Eugenio Khan Eprecht, Fernando Guimarães Lima.

PAREDÃO LAGARTINHO

Localização – Pão de Açúcar, Face Sul

Data – 26/09/1976

Conquistadores – Reynaldo Pires Ferreira, José Zaib Antonio, Mário Luiz Saião

PAREDÃO ESTRELA

Localização – Crista da Lua, Maciço das Agulhas Negras (P. N. Itatiaia)

Data – 20/02/1977

Conquistadores – Denise Emmer, Giuseppe Pellegrini

VARIANTE DO KID (Liga a Chaminé Gallotti ao Lagartão)

Localização – Pão de Açúcar, Rio de Janeiro

Data – 1977

Conquistadores – Maurício Motta, Waldemar Guimarães

PAREDÃO GAIVOTA

Localização – Pico do Cristal, P. N. Itatiaia

Data – 1977

Conquistadores – Denise Emmer e Giuseppe Pellegrini

PAREDÃO TAMAU

Localização – Morro dos Cabritos, Rio de Janeiro

Data – 1977

Conquistadores – Luiz Otávio Cardoso, Maurício Motta

PAREDÃO ANTARES

Localização – Morro dos Cabritos, Rio de Janeiro

Data – 02/11/1977

Conquistadores – Giuseppe Pellegrini, Denise Emmer Dias Gomes

PAREDÃO CARLOS ALEXANDRE

Localização – Morro do Cantagalo, Rio de Janeiro

Data – 1978

Conquistadores – Luis Octavio Cardoso, Maurício Mota



Banana, "o torpedo do montanhista".

"Já pensaram por que os macacos, de todas as frutas, preferem a Banana?"

"Por que será que eles são tão ágeis? – A energia deles é notável"

A BANANA é mencionada como fruta comestível desde o ano 600 a.C. Ela crescia como fruta silvestre no oeste da Ásia e seu nome vem do árabe "BANAN" (isto quer dizer DEDO). Ao natural ela é ótima, só perdendo para o LEITE (o alimento mais completo) pela ausência de PROTEÍNA.

A Banan tem vitaminas que nos dão ENERGIA e nos fortalece. A sua embalagem "prática" é higiênica; o inconveniente é o transporte dentro da mochila, que pode amassá-la (como antigamente). Hoje, com o advento do PLÁSTICO rígido, fica muito mais fácil; assim podemos levar duas ou quatro bananas a qualquer lugar e saboreá-las.

Necessitamos da Banana para suprir nosso desgaste de energia. A Banana contém muito potássio – 370 mg por fruta. Sabemos que o Potássio elimina os carboidratos do organismo e ativa a musculatura, eliminando o excesso de água e sal do corpo, tirando peso supérfluo.

Como na Banana a relação de potássio (muito) e sal (pouco) é equilibrada de maneira ideal, ela ajuda no combate a pressão alta, anemia e doenças do coração.

A Banana é composta de ¾ de água (77% dela) e o restante de carboidratos. Daí vem a pergunta: Então as BANANAS engordam, se a Banana é rica em carboidratos? Daí vem a má fama.

Há uma pequena diferença importantíssima. Existem diferentes tipos de carboidratos: os que engordam, de difícil absorção, existindo em vários tipos de AÇÚCARES e também no AMIDO. Estes carboidratos nos dão ENERGIA, porém é uma energia passageira, além de engordar. Por exemplo: um delicioso pedaço de bolo agita rapidamente o nosso organismo, o que nos dá a impressão de mais energia, e depois se acomoda em forma de PNEUS de gordura na barriga, quadril e coxas. Entretanto os carboidratos da Banana se comportam decentemente.

Eles são compostos quase totalmente por FRUTOSE, a qual nosso organismo aceita e digere muito bem. A FRUTOSE não produz uma agitação rápida e inútil; ela entra corretamente dosada em nosso sangue – nos dá NOVA ENERGIA dosada e desaparece.

Nós, montanhistas, precisamos dela para suprir o nosso desgaste de ENERGIA. A Banana contém muitos minerais para as diferentes funções do nosso organismo. Para regular o açúcar no sangue, muitos médicos recomendam a Banana pela manhã. Além de tudo a Banana ainda serve de CALMANTE para o intestino. Após uma infecção intestinal ou intoxicação, a primeira fruta permitida é a Banana. Ela tem porções de FIBRAS VEGETAIS como a cenoura (rica em vitamina A), aveia, nozes, trigo, que NÃO são digeridas no estômago, são eliminadas no caminho do intestino. Tudo isso se processa de maneira delicada, limpando e nos dando a condição de BEM-ESTAR.

Ela contém pouca ACIDEZ, o que poupa o estômago e intestino. Não é à toa que dizem que a Banana não só evita como cura a úlcera do estômago. É uma pena que os bebês não nos possam contar o que acham da sua "papinha" de Banana – mas o seu BEM-ESTAR já nos diz tudo. E finalmente pensar que a Banana só contém 85 calorias, menos que iogurte de frutas!

OS MACACOS É QUE ESTÃO CERTOS, VAMOS COMER MAIS BANANAS!

Fontes: Naturismo, Ecologia e Cultura.

por Salomyth Fernandes

FEV/2003

Pedra Assentada e Paredão Estrela

Com o feriado era somente na nossa cidade, surgiu a idéia de passar um feriado em Itatiaia sem a famosa invasão dos farofeiros (serão os paulistas?). Montei uma prancheta no clube, mas incrível, não apareceu ninguém! Lá fomos eu e Telma, não dando bola para a urucubaca do Arthur, que só acontece Itatiaia quando ele vai.

Saímos na madrugada de sábado, no dia 18. Fomos direto para a parte alta do Parque, chegando à guarita às 11 horas. Para surpresa minha, consertaram a estrada até o Abrigo Rebouças, agora também transitável para carros "normais". Rumamos em direção às Prateleiras, e de lá, acessamos à Pedra da Tartaruga. Daí toma-se um rumo de 240 graus rumo à Pedra Assentada. Não há trilha para lá. Meia hora de caminhada e nos deparamos com imensos blocos de pedra superpostos. Por onde subir? Tracei um rumo à esquerda do cume, em direção a uma crista que terminava no cume. Através de uma escalaminhada, conseguimos chegar na base da Grande Pedra Assentada. Por onde subir? Telma resolve ficar por ali curtindo o visual do Vale do Paraíba. Fuço de um lado, depois do outro, encontro uma imensa rampa, e no final um pequeno lance e.....CUME!!

Visual maravilhosos, da Parte alta do Parque, a trilha que desce para a parte baixa, os abrigos Macenas e Macieiras (destruídos). 15 horas, nuvens ameaçadoras vindo, melhor descer. Voltamos por outra rota, mais rápida. Chegamos na estrada por volta das 17:30 horas, como ainda havia luz, montamos um top hope naquelas vias que tem na estrada, perto do Rebouças. Caiu uma super chuva, nos expulsando do parque. Saímos por volta das 19 horas com bronca do guarda por causa do horário. Montamos acampamento no Alsene onde havia somente um grupo do CEC e alguns paulistas (claro).

Dia 19, domingo. Amanhece com muito sol. Deu para secar nossos equipos e partimos para as Agulhas Negras para fazermos o Paredão Estrela. Esta via trata-se de uma conquista do nosso Cerj, feita pelo Pellegrini em 1977, e faz cume da Crista da Lua, quarto cume da direita para esquerda do Maciço das Agulhas Negras. Demoramos um pouco para acharmos a base, mas conseguimos achar o primeiro grampo, um Cassin de $\frac{1}{4}$. Eu estava guiando a vista, via estava molhada e havia a perspectiva de desabar um temporal. A moral lááá em baixo. Faço o primeiro esticção, um zigue zague, chegando num grampo de parada. A saída do segundo esticção começa com o crux da via. Passei. Finalizo o segundo esticção e puxo a Telma. Como ficamos pequeninos naquele imenso paredão das Agulhas Negras. Como tudo lá é grandioso. Começamos a ouvir raios e começa a garoar. Rappel imediatamente. Telma não sabia se armava o rappel ou se tirava fotos, conclusão – lá se foi à máquina embora! Bom, deixa pra lá. A chuva só nos pegou já na trilha, e que chuva! A noite ela nos deu uma trégua. Grande jantar e cama, quer dizer, barraca!

Dia 20, aniversário do CERJ! Não deu pra comemorar. Pretendíamos subir a chaminé 14 de julho, outra via do CERJ abandonada, conquistada pelo Minchetti. A chuva que o Arthur praguejou finalmente chegou! Desmontamos o acampamento e fomos pra Penedo para um almoço e depois direto para o Rio. Foi um feriado de novidades. Novas montanhas, novas possibilidades, o nosso eterno aprendizado na montanha. Aprendemos muito. Mas há ainda muito mais para aprender. Enquanto isso, na Babilônia....

por **Waldecy M. Lucena.**



Novidade!

Chegaram as novas e especiais camisetas do CERJ, em versão manga curta e manga comprida. Atrás tem um desenho do Maricá em comemoração aos 64 anos do Clube.

Procure a Secretaria e garanta a sua! A edição é limitada!

Como evitar lesões no montanhismo.

Dia 11 de fevereiro na Sede do CERJ, será realizada uma palestra com a Dra. Katia Godinho, não percam!

Alguns guias do clube como Júlio, Myriam Garido, Nino Aquino, Fernando Fajardo encontram-se lesionados e poderiam compartilhar suas experiências conosco.



Montcamp

Mochila Trans Alp 5x79,80
Corda 50m ROCA ou MILLET
a partir de 5 X 99,80
Barraca Parati de R\$460,00
por 5 de R\$79,80

Camping e Alpinismo

50 produtos em PROMOÇÃO de 7 FÉRIAS

ASSOCIADOS do CERJ tem 5 % de desconto em toda a compra



Montcamp - Av. Rio Branco, 50 S/lj - Ipanema - R. Teixeira de Mello, 21 sobrado
Shopping Millennium - Barra - Televendas: (21) 2438-8358 - www.montcamp.com.br

Caius rolando da rocha...

"Cada mergulho é um FRESH!"
Elias arrepiando na cachoeira Vêu de Noiva.

"Pode deixar que isso é FACÍSSIMO..."
Como assim Fred?

Voltando de uma caminhada no Vale do Bonfim,
Raquel (CBM 2002/2) pergunta ao Wal:

- Ainda falta muito?
- Não, só 15 minutos.
- Ah, é porque eu estava querendo tirar a calça, mas falta tão pouco.
- Quer dizer, três horas!!!

Terminando uma escalada, Telma acaba de rappelar e pergunta ao Zé se já pode recolher a corda.

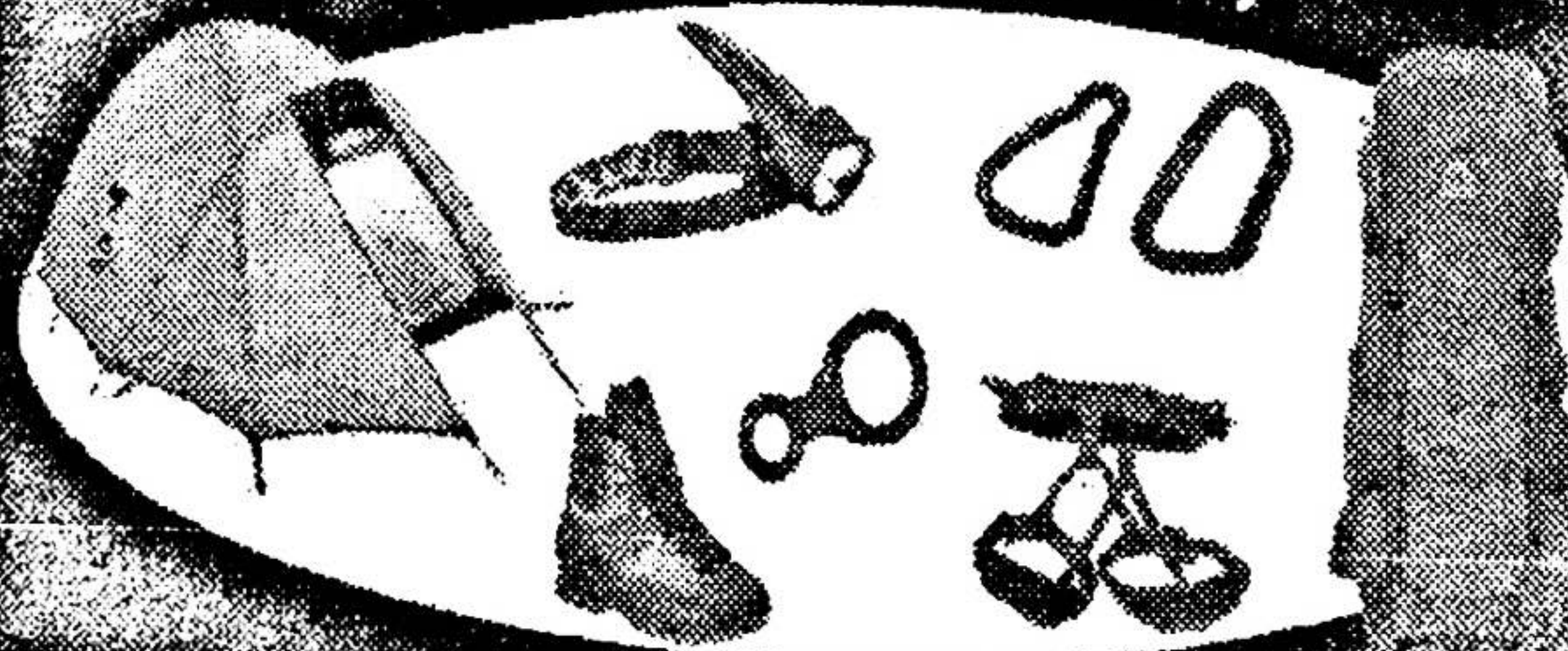
O Zé, sempre sorrindo, manda:

Poder, pode. Você só vai deixar o Arthur e a Jana pendurados na parede...

No aniversário do Cacau, nossos repórteres puderam constatar que ele e a Maysa estavam de alianças....parece até que já rolou o casório. A esse simpaticíssimo casal o nosso TUDO DE BOM!



**A MAIOR E MAIS EQUIPADA LOJA DE ESPORTES
DE AVENTURA DO RIO DE JANEIRO**



Sub&Sub
esportes de Aventura

(21) 2509-1176
2221-2776

www.subsub.com.br

Rua da Alfândega, 98 - sobreloja
(em cima da Autorizada Motorola)
Centro - Rio de Janeiro - RJ

MERGULHO CAÇA SUB FOTO SUB NATAÇÃO MONTANHISSIMO CAMPING ESCALADA RAPPEL ESPELEO

Frases...

"A imensidão do mar tornava minúsculos os meus maiores problemas e gigantes as menores alegrias."

Cem dias entre céu e mar.
Amyr Klink

"Minhas amizades são mais profundas nas montanhas do que na cidade, onde minha tendência é ficar mais isolado. Nas montanhas, atônito diante da beleza da natureza, emocionado com o risco e com os desafios físicos, meu coração se abre."

"O alpinismo constrói amizades, fortalece o caráter e incentiva o heroísmo. Da mesma forma, pode azedar relacionamentos, exibir fraquezas humanas e humilhar os arrogantes."

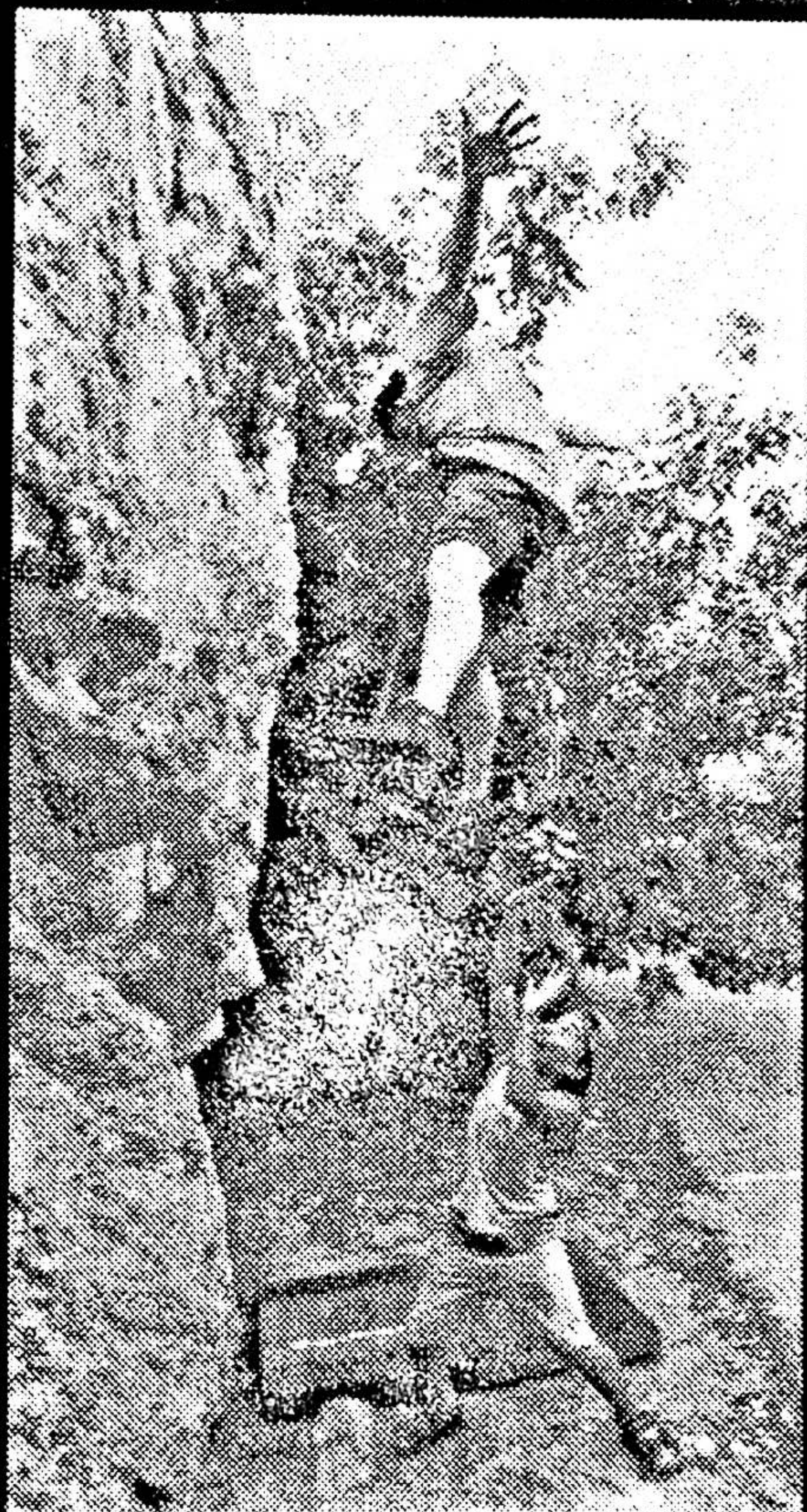
Viciado no perigo.
Jim Wickwire

"Os dias que estes homens passam nas montanhas são os dias em que realmente vivem. Quando as cabeças se limpam de teias de aranha e o sangue corre com força pelas veias. Quando os cinco sentidos cobram vitalidade e o homem completo se torna mais sensível e então já pode ouvir as vozes da natureza e ver as belezas que só estavam ao alcance dos mais ousados."

En Solitário
Reinhold Messner

Produtos Equinox

DiGrati



Promoção

Parceiros de Aventura

Porque parceiro de verdade não deixa seu amigo na mão.

Para mais detalhes vá até a loja, telefone ou visite nosso site.

r. Buenos Aires, 41 / 2º andar

tel. 2223 1573

www.equinox.esp.br



Equinox

DESTINATÁRIO

IMPRESSO

Programação

Data	Atividade	Local	Tipo	Responsável
02/ 02	P. Luiz Arnaud	Morro da Babilônia	Escalada de 4 grau	Ester
8/ 02	Paixão de Cris	Morro do Cantagalo	Escalada 3 IV grau	Ester
11/ 02	Como evitar lesões no montanhismo.	Sede do CERJ	Palestra	Kátia Godinho
15/ 02	Via dos Italianos	Pão de Açúcar	Escalada de 5 grau	Ester
16/ 02	K2	Corcovado	Escalada 4 V grau	Ester
28/ 02 até 05/ 03	Carnaval na Serra do Lenheiro	São João del Rei	Treinamento em Móvel.	Ester
08/ 03	As de Espadas	Pão de Açúcar	Escalada de 6 grau	Ester
15/ 03	Dedo de Deus	PNSO	Escalada de 3 grau	Ester

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: 0XX21-2220.3548

PÁGINA NA INTERNET: <http://www.cerj.org.br>

EMAIL: cerj@cerj.org.br

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