

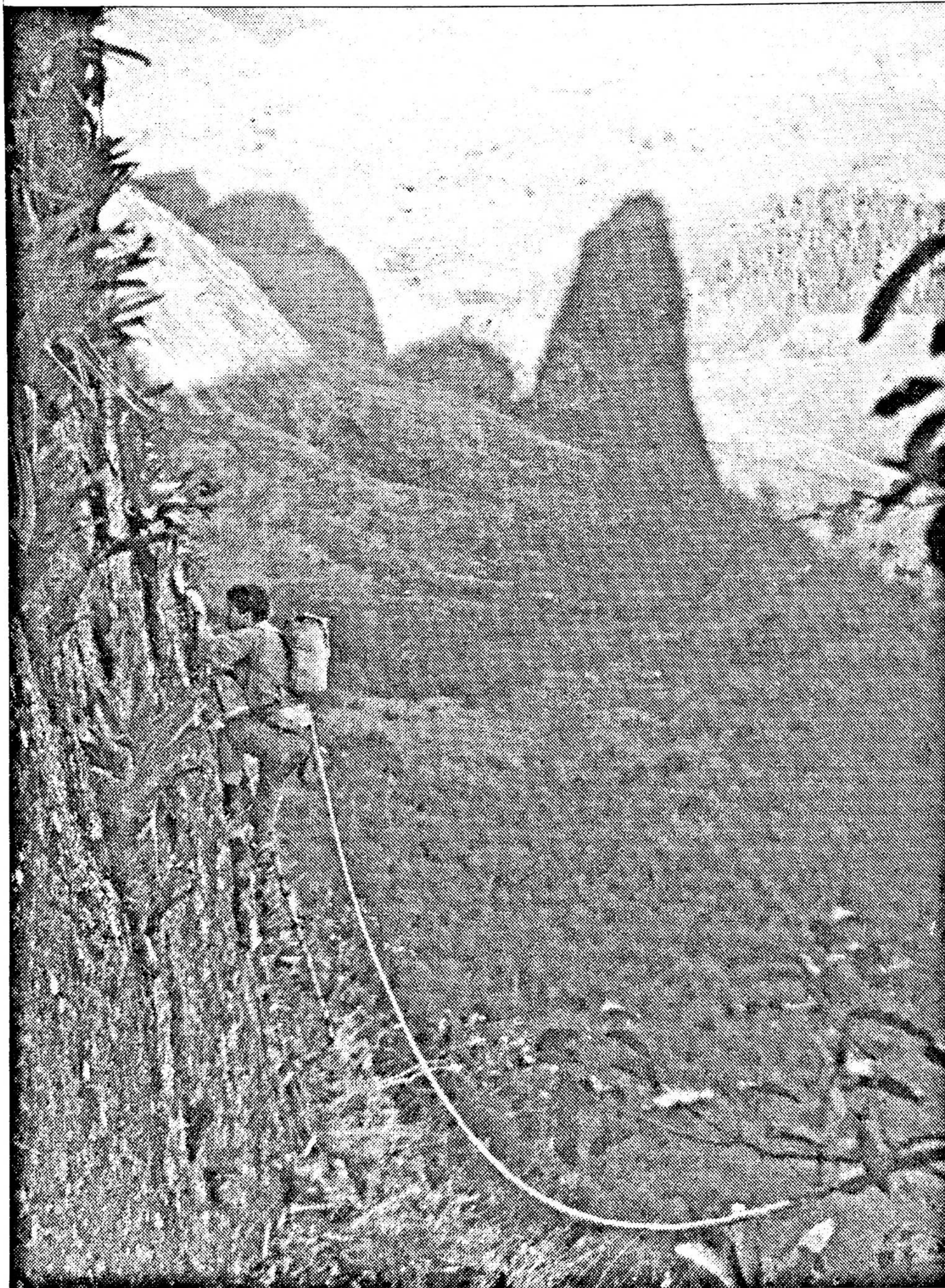


# BOLETIM INFORMATIVO

ANO 64

Dezembro/2003

NÚMERO 575



## **EXPEDIENTE CERJ 2003**

### **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**

Salomyth Fernandes

### **Diretores de Divulgação**

Ester Binsztok

João Paulo Pontes Fortes

### **CONSELHO DELIBERATIVO**

#### **Presidente**

Luiz Puppim

### **ASSEMBLÉIA GERAL**

#### **Presidente**

Luiz Antonio Puppim

### **CONSELHO FISCAL**

#### **MEMBROS EFETIVOS**

Paulo Maurício Ballado,

Irion da Silveira Mello e

Everaldo Mattos de Souza  
Boletim Informativo do CERJ:

Tiragem: **200 exemplares.**

Diretor Resp. Ester Binsztok

Editor: JP / Puppim

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

**Capa:** Claudio Vieira de Castro (Claudinho) na primeira repetição do CERJ no Pico do Itabira, Cachoeiro do Itapemirim - ES, em julho de 1967

# Editorial

E mais uma temporada de montanha se finda. Hora de fazermos um balanço de nossas atividades: os projetos realizados, os que ficaram para a próxima temporada e os que ainda estão pôr vir.

O calor e as chuvas de verão já estão batendo a nossa porta, hora de diminuir o ritmo, de realizarmos excursões mais leves e rápidas. Necessário retroceder até a Abertura de Temporada e contabilizar as atividades realizadas: Serra dos Órgãos – Nariz e Capucho do Frade, Travessia de um dia e Dedo de Deus perfeitos, Nariz da Freira, chegamos bem perto, deixa pra próxima; Itatiaia – busca pelas escaladas esquecidas e o retorno do Abrigo Rebouças; Minas Gerais – Aiuroca (Retiro dos Pedros com Papagaio) e Picú; Corcovado de Friburgo – sucesso; Frade de Macaé – não deu desta vez. Sudoeste do Mourão e Austríacos, somente depois do verão. Devemos contabilizar também as escaladas com a galera, e os dois Cursos Básicos realizados no decorrer do ano com a participação de vinte e cinco alunos.

Estamos há pouco mais de um mês do fim do ano, hora também de elegermos uma nova diretoria para o CERJ. Dia 11 de dezembro será o grande dia, dia de celebrarmos a nossa Assembléia Geral (mais detalhes neste info). A todos, um ótimo verão, de muito descanso e a espera da nova temporada. Até lá.

Waldecy Mathias Lucena  
Presidente CERJ

# Convocação

## CONSELHO DELIBERATIVO

Rio de Janeiro, 01 de dezembro de 2003.

O Presidente do Conselho Deliberativo do Centro Excursionista Rio de Janeiro, em conformidade com os Artigos 63 e 69 do Capítulo 19 dos Estatutos, COVIDA a Diretoria e Conselho Fiscal, e CONVOCA os Conselheiros, para reunirem-se em Sessão Ordinária no dia 11 de dezembro, Quinta-feira, às 20:30 horas em primeira convocação, e às 21:30 horas, em Segunda e última convocação, com qualquer número de presentes, em sua sede social à Av. Rio Branco 277/805, para tomar conhecimento, discutir, aprovar ou recusar:

1. Eleger o seu Presidente, o qual convidará dois secretários para dirigir os trabalhos.
2. Eleição da nova Diretoria e do novo Conselho Fiscal para o biênio 2004/2005.
3. Tomar conhecimento e discutir o relatório findo da Diretoria, assim como o parecer do Conselho Fiscal.
4. Conferir título de Sócio Benemérito, pôr proposta da Diretoria.

Relembra que, de acordo com os Estatutos:

a) que serão membros do novo Conselho Deliberativo os maiores de 18 anos

- Sócios fundadores e Sócios beneméritos;
- Sócios proprietários adquirentes de título até 1982;
- Sócios proprietários adquirentes de título a partir de 1983 em dia ou com até 12 taxas de manutenção em atraso;
- Sócios contribuintes eleitos na reunião da Assembléia Geral do mesmo dia.

Os membros do Conselho que ocupem qualquer cargo da Diretoria ou do DT são considerados licenciados durante o exercício do cargo.

Os membros da Diretoria e do Conselho Fiscal poderão assistir à reunião do Conselho Deliberativo, não tendo, porém, direito a voto.

O Conselheiro contribuinte que faltar a 2 reuniões consecutivas perderá automaticamente o mandato, salvo motivo justificado

*Luiz Antonio Puppim*

*Presidente do Conselho Deliberativo do Centro Excursionista Rio de Janeiro*

# Convocação

## ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA

Rio de Janeiro, 01 de dezembro de 2003.

O Presidente do Centro Excursionista Rio de Janeiro, em conformidade com os Artigos 70 e 71 do Capítulo 20 dos Estatutos, COVIDA a Diretoria e Conselho Fiscal, e a todos os associados, Quinta-feira, às 19:30 horas em primeira convocação, e às 20:30 horas, em Segunda e ultima convocação, com qualquer número de presentes, em sua sede social à Av. Rio Branco 277/805, para tomar conhecimento:

1. Eleição do novo Conselho Deliberativo para o biênio 2004/2005.
2. Tomar conhecimento do parecer do Conselho Fiscal e do movimento financeiro relativo ao exercício findo de 2002/2003.
3. Ouvir exposição de cada Departamento sobre os trabalho realizados na gestão 2002/2003.

Relembra que, de acordo com os Estatutos, que serão membros do novo Conselho Deliberativo os maiores de 18 anos

- Sócios fundadores;
- Sócios beneméritos;
- Sócios proprietários adquirentes de título até 1982;
- Sócios proprietários adquirentes de título a partir de 1983 em dia ou com até 12 taxas de manutenção em atraso;
- . Sócios contribuintes com um ano de associado e até 3 taxas de manutenção em atraso.

*Waldecy Mathias Lucena*

*Presidente Centro Excursionista Rio de Janeiro*

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

**Sub&Sub**  
esportes de Aventura

**(21) 2509-1176**  
**(21) 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 MONTANHISMO CAMPING ESCALADA RAPPEL ESPELEO**

# Gestão Ambiental Urbana no Rio


Caminhávamos na floresta da Tijuca, quando perguntei ao Waldecy da possibilidade do CERJ em doar uma vaga no curso básico de escalada, como premiação do Mutirão Contra a Poluição Visual promovido pelo Grupo Ação Ecológica-GAE em parceria com o Ateliê da Imagem, escola de fotografia na Urca.

A idéia surgiu do contato que tive com a montanha e o compartilhamento de responsabilidade em nossas atividades ao ar livre, sensibilizado pela prática da fotografia. Inicialmente, foi a experiência adquirida nos clubes excursionista que decidiram meu rumo a seguir como membro e hoje um dos diretores do GAE.

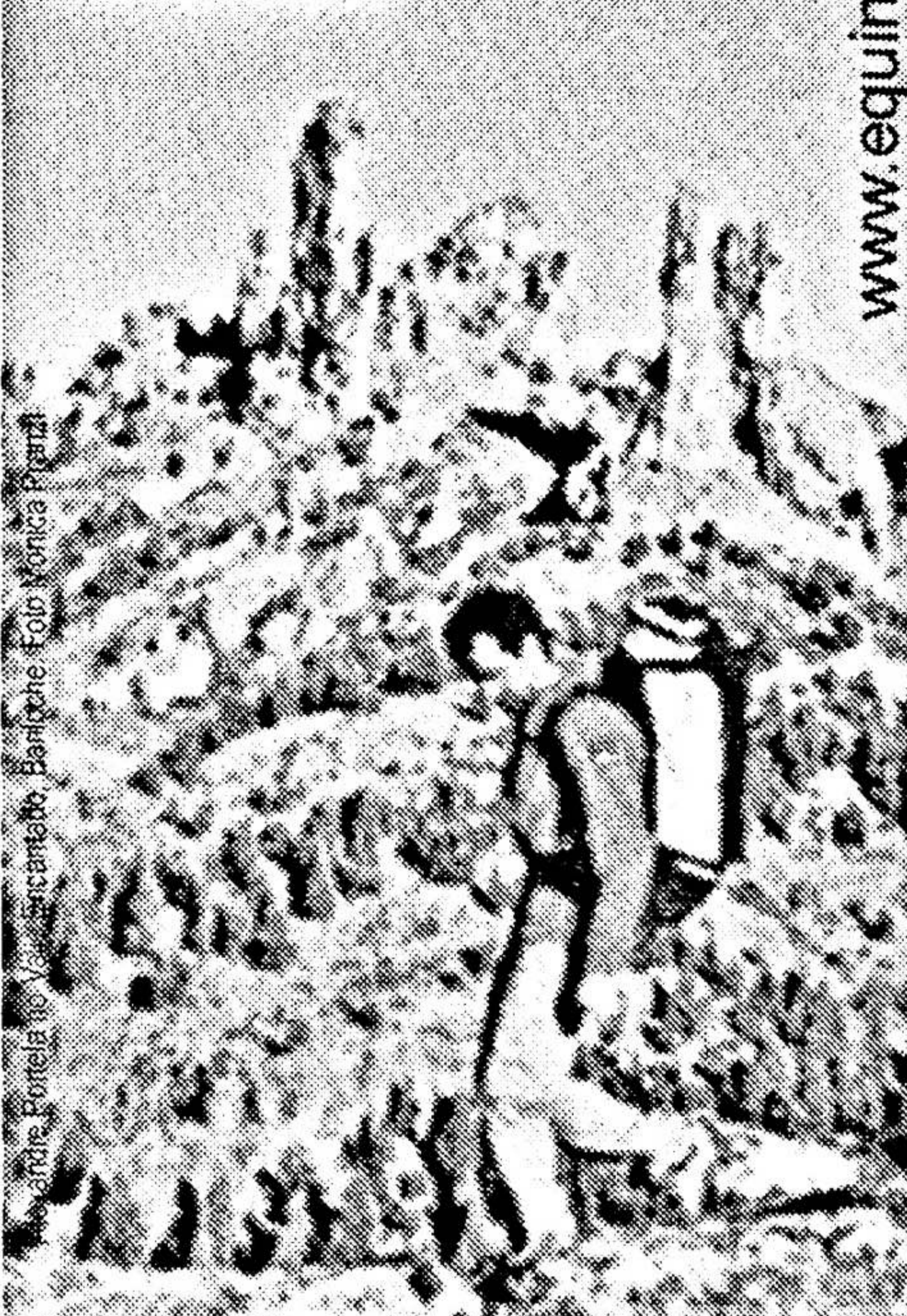
A ética da montanha pode ser facilmente aplicada a vida diária como cidadão do mundo, e resolvi partir para sua aplicação em nossa cidade. Nossa cidade é privilegiada, exibindo suas belezas sem pudor a todos, mas sofre pela exploração insustentável de seus recursos. Visando proteger um de seus maiores recursos, paisagístico, passamos a buscar formas de controle do crescimento desenfreado da exploração publicitária, espalhada, tapando vistas, e muitas vezes abusiva e ilegal.

A resposta do CERJ foi positiva, e conseguimos obter um ótimo resultado no concurso de fotografia, sendo premiado João Tiago que ganhou o 3º lugar. As fotos participantes, que tinham como tema Poluição Visual, servirão como base para denúncias ao Ministério Público e pedido de providências a Prefeitura, a quem cabe fiscalizar as irregularidades na exploração publicitária. Chego ao CERJ, orgulhoso de compartilhar da idéia de preservação não só das montanhas, mas de todo Meio Ambiente, natural e mesmo urbano. Viva a cidade maravilhosa!

Gustavo Pedro de Paula



[www.equinox.com.br](http://www.equinox.com.br)



Buenos Aires 41/ 2º andar tel: 2223-1573

## Attack 60 litros

Adaptada para cantil flexível

Bolso frontal expansível

cinto e costas revestidos com tecido aerospacer

costas estruturadas com placa de hdpe e EVA

acesso ao compartimento principal também por zíper longitudinal

fitas para compressão e transporte de material



Cordura Plus 500

# Travessia Petrô x Terê de 1 dia

Rio de Janeiro, Sábado, 6 de setembro de 2003

Desta vez saiu, há 3 semanas atrás chegamos a ir até Correias mas a chuva não nos permitiu empreender tal jornada; desta feita porém o tempo esteve sempre maravilhoso, ensolarado mas com temperatura super agradável, isto é, condições perfeitas para a prática do montanhismo, como diz o velho ditado, Deus escreve certo por linhas retas e a travessia teria que sair na véspera do nosso churrasco de confraternização com a velha guarda do CERJ.

Nosso grupo estava formado por dez montanhistas, mesmo número da tentativa anterior, porém com duas substituições; participaram desta maravilhosa jornada: Waldecy (guia oficial da excursão), Joseph Pellegrini, Cláudio Vieira (Claudinho), Norma de Almeida (Norminha), Maia, Ernando (CEC), Arthur, Ricardo de Moraes, Eneida e eu. Partimos da Praia Vermelha a bordo da Van do Ronaldo exatamente às 05:10h com céu claro que prenunciava um dia maravilhoso como realmente foi. Às 06:35h fizemos uma parada no centro de Correias para tomar café da manhã e por volta das 07:15h desembarcamos a poucos metros da entrada da Cabanas do Açú, de onde a Van volta e às 07:30h chegamos na guarita de entrada do parque, e depois de cumprir os trâmites burocráticos, às 07:35h finalmente iniciamos nossa tão esperada travessia de um dia via Morro do Cubaio.

Eu já havia feito várias travessias Petro x Tere, mas esta é a primeira de um dia, assim como também é a primeira via Cubaio. Este itinerário ao invés de passar pela Pedra do Queijo, vai para o outro lado, passando pela Gruta do Presidente e subindo o morro da Cachoeira Véu de Noiva onde Chegamos 08:25h. Do cume da cachoeira a trilha atravessa o riacho e segue para a esquerda (margem direita do rio levando-se em conta a direção do fluxo do mesmo) afastando-se do mesmo e seguindo por algum tempo ao lado do precipício numa subida constante mas com poucos trechos realmente puxados.

Às 11:20h alcançamos a cota 2.180m num platô de pedra a poucos metros do cume do Cubaio, ponto de onde se começa a vislumbrar bela vista do Garrafão, da Pedra do sino, Papudo, Pipoca e até as montanhas de Friburgo. Esta é a nossa terceira parada e em cada uma ficamos de 10 a no máximo 15 minutos quando aproveitamos para beber água e mastigar alguma coisa; como estamos todos com as mochilas bem leves, ninguém aparenta cansaço e todos estão curtindo a maravilhosa caminhada. Continuando nossa jornada tivemos um pequeno contratempo demorando um pouco para encontrar a trilha certa, inclusive acabamos passando pelo cume do Cubaio e retornando ao ponto de partida para só então entrar na trilha certa, que não passa pelo cume, e prosseguir viagem rumo ao ponto onde esta trilha se junta a trilha tradicional da travessia. Descendo do Cubaio passamos por trás do Morro dos Castelitos para logo a frente entrar finalmente na trilha tradicional e descer até o Vale das Antas, onde ficamos das 13:10h até 13:45h e aí fizemos um lanche reforçado. Retomando a

# Travessia Petrô x Terê de 1 dia

caminhada iniciamos a penúltima subida desta jornada, passando pelo dorso da Baleia até descer até o vale aos pés da Pedra do Sino. Neste trecho o Arthur mais a Eneida o Ricardo e eu nos adiantamos um pouco em relação ao restante do grupo e a Eneida que nunca tinha vindo ao PNSO não podia deixar de subir até o cume do Sino; somente ela o Ricardo e eu fomos até lá, enquanto os outros desciam direto para o abrigo 4 junto com o Ronaldo que nos esperava sentado na bifurcação das trilhas travessia x cume. Atingimos o cume da Pedra do Sino 14:45h e ficamos apreciando a bela paisagem e tirando fotos até as 15:00h sob um céu límpido e com visão até o horizonte, mas açoitados por um vento de moderado a forte e bem frio. O panorama estava realmente belo e de tal nitidez que parecia que os Três Picos estavam mais próximos de Teresópolis do que a realidade, mas temos que descer pois os outros nos esperam no abrigo 4 para continuarmos nosso caminho rumo a barragem, onde deveremos chegar ainda com luz do dia considerando-se o bom ritmo desta galera, onde a única com menos experiência mas não menos garra, é a Eneida que suportou galhardamente bem a empreitada. Passando pelo abrigo 4 recompomos o grupo e continuamos nossa descida fazendo apenas uma ligeira parada na Cachoeira das Andorinhas e chegando na barragem por volta das 17:30h ainda com luz do dia como eu previra, o que dá um total de 10 horas para a jornada, sendo que descontando as paradas ficamos com cerca de 9 horas de efetiva caminhada para o percurso Guarita do Bonfim em Correias e a Barragem em Teresópolis, sendo 2h½ do cume do Sino até a Barragem. Éta turma boa; maravilha de caminhada, agora é só passar no último grampo e bebemorar.

José de Oliveira Barros



Reuniões do Conselho e  
da Assembléia. Compareça!  
A participação de todos é muito  
importante!

# Notícias do CERJ

**E mais um Curso Básico de Montanhismo se finda.** Foram dois meses de muita ralação, cerveja, amigos e montanhas. Ao Alexandre Faia, Alexander, Ricardo, Renato, Lucy, Mariléa, Constantino, Natascha, Christiane, Giovanni, Rafael, Pierre, Gerardo, e Rogério, o nosso TUDO DE BOM!!!

**E os próprios alunos do CBM** é que irão organizar o churrasco de fim de ano do nosso CERJ, no dia 20 de dezembro. Será também a entrega de diplomas deles pelo fim do CBM. Quem disse que eles passaram?? Maiores informações na sede do clube.

**No dia 04 de dezembro,** inicia-se mais uma exposição do nosso sócio proprietário RENATO SOBRAL PINTO. O tema será o PAREDÃO SECUNDO COSTA NETO, e permanecerá na nossa sede social durante os meses de dezembro e janeiro. Mais uma vez obrigado ao nosso Sobral!

**Uma excursão do Wal,** JP, Tony Adler e Telma, após duas tentativas, lograram fazer cume do Corcovado de Friburgo. As tentativas foram realizadas por Macaé de Cima. Aviso a quem quiser subir esta montanha...proveitem enquanto a trilha está aberta.

**O CERJ já conta com um novo super computador.** A iniciativa partiu do Júlio. **É com imenso pesar,** que comunicamos o falecimento de DIRCEO GOUVEIA, sócio proprietário e guia do CERJ. A família e amigos, os nossos sentimentos. vantagem do São Borja era que funcionava a noite toda, pois havia uma

## O CERJ agradece

**Aos instrutores que não são do CERJ,** e que nos deram aquela força no nosso CBM. Ao Fred Noritomi, Diretor Técnico da FEMERJ e do CEG pela aula de orientação e ao Eron, médico bombeiro do C-GOA e sócio do CEB, pela maravilhosa aula de primeiros socorros.

**Ao Julio,** pelo empenho na especificação, compra e instalação do novo microcomputador, instalado na Secretaria.

**Aos guias do Corpo de Guias** que se dedicaram às diversas atividades do CBM e na formação de mais uma turma de montanhistas do nosso CERJ.

**À toda a Diretoria atual do CERJ,** pelo empenho no bom trabalho realizado no biênio 2002/2003, que reflete nos bons momentos que se vive na sede e nas atividades



# Recuperação do Costão do Pão de Açúcar

A recuperação do Costão do Pão de Açúcar, no trecho sob meus cuidados, fez seu primeiro aniversário em maio passado. O trabalho em desenvolvimento consiste da retirada do campim coloniã, recuperação da vegetação nativa e replantio de espécies da Mata Atlântica. A área sob meus cuidados vai da beira mar até o Mirante, na vertente que acompanha a trilha e o colo esquerdo (face leste).

Do Mirante até o topo da Escada de Jacó e laterais norte e sul, trabalha o casal Nóbile e Sática, que tem me inspirado com seu competente trabalho de reflorestamento. O resultado que conseguiram neste difícil trecho é admirável. Em novembro de 2002, o casal Sérgio e Inês iniciou a recuperação da base sul, no trecho que vai do final da Pista Claudio Coutinho até a rampa dos blocos de concreto, e estão fazendo também um excelente trabalho.

O fogo tem sido o grande vilão nessa região, vitimando a vegetação, em alguns trechos, até duas vezes por ano. A área é conhecida como Grotão (base das vias Hainneken, Sgt. Tainha, etc.) foi vítima de devastador incêndio no outono/inverno passado.

Aproveitando a limpeza que o fogo fez (há males que vêm para o bem), eu e o casal Nóbile e Sática dividimos a área em dois trechos e iniciamos em junho passado os trabalhos de limpeza, retirada do coloniã e replantio. A Secretaria Municipal do Meio Ambiente nos forneceu 820 mudas, sendo 700 delas descarregadas diretamente no Grotão por barco, numa verdadeira epopéia pois não há ancoradouro seguro na área (somente grandes e ameaçadores blocos de rocha à beira-mar). A manobra só foi possível pela perícia do barqueiro e pela boa vontade do Sr. Antonio Dias (CEB) e do Sr. Nóbile, assessorado pela Sra. Sática, que também fez o registro fotográfico e em vídeo do trabalho. Em seguida foi realizada outra tarefa hercúlea: transportar as mudas recém descarregadas encosta acima, numa rampa de 30 metros, até o local do estoque. Esta tarefa contou com a ajuda do Constantino (CERJ).

Os trabalhos no Grotão estão bem adiantados e logo teremos ali uma nova paisagem, como já estão renovadas as paisagens em outras áreas.

Domingos Sávio

# Minha primeira guiada

Às 8:00h todos estavam no ponto de encontro, na praça da Urca. Estavam eu, Pablito, Brasil, Muniz, Paula e Juca. Seguimos para os coloridos, afim de encontrarmos uma via.

Fomos para a via Azul. Lá encontramos um grupo do CEG, mas eles iam fazer a Via Laranja. Começamos a nos equipar e definindo quais seriam os grupos. Perguntei se eu poderia guiar dessa vez. Tanto o Brasil quanto o Juca não se opuseram. Na minha cordada ficaram o Pablito e o Brasil. Estava indo bem e tranquilo. Cheguei ao terceiro grampo. Ótimo, coloquei o mosquetão mãe, soltereí e armei a segurança para o Brasil iniciar a escalada. Ele chegando logo perguntou como eu estava me sentindo, respondi que tudo estava bem. Antes de fazer a segurança do Pablito o Brasil sugeriu que eu fosse até os dois próximos grampos, que ficavam numa barriga. Prestando atenção nas dicas, comecei a subida, até chegar no ponto que desejava. Coloquei o mãe e novamente fiquei solterado à espera do grupo. Quando todos da minha cordada estavam juntos no mesmo grampo e a cordada do Juca estava no grampo anterior, chegou a hora de partir. Brasil orientou que aquela seria a passagem do crux da via, que eu poderia pendular. Enquanto eu estava solterado ficava olhando a via e estudando as agarras e passagens necessárias que deveria fazer. Respirei fundo e fui. Estava indo bem, executando cada passagem prevista em minha mente. O interessante foi quando o Brasil disse para eu pisar em uma das agarras. Eu já tinha previsto essa passagem e esse foi o sinal que eu estava fazendo a coisa certa.

Passando do crux e seguindo até o grampo para costurar, ouvi os demais falando piadas e algumas histórias cada vez mais alto, inclusive brincando do tipo " K2 o sorriso para a foto" e repetindo várias vezes até eu responder " Agora não, depois." Cheguei no penúltimo grampo. Solterado armei a segurança do Brasil. Ele chegando me deu os parabéns, dizendo que tinha ido bem. Segui para o último grampo da via. Depois foi a vez do Pablito subir e vir até o último grampo. Enquanto o Brasil fazia a segurança do Pablito ele disse que eu vim muito bem, inclusive elogiou a minha concentração, porque naquele momento que eu estava subindo depois do cruz, ele estava brincando e falando alto, para saber se eu estava bem concentrado no que estava fazendo. Passei no teste!!!!!!

Passando do crux e seguindo até o grampo para costurar, ouvi os demais falando piadas e algumas histórias cada vez mais alto, inclusive brincando do tipo " K2 o sorriso para a foto" e repetindo várias vezes até eu responder " Agora não, depois." Cheguei no penúltimo grampo. Solterado armei a segurança do Brasil. Ele chegando me deu os parabéns, dizendo que tinha ido bem. Segui para o último grampo da via. Depois foi a vez do Pablito subir e vir até o último grampo. Enquanto o Brasil fazia a segurança do Pablito ele disse que eu vim muito bem, inclusive elogiou a minha concentração, porque naquele momento que eu estava subindo depois do cruz, ele estava brincando e falando alto, para saber se eu estava bem concentrado no que estava fazendo. Passei no teste!!!!!!

# Caius Rollando da Rocha

Nosso amigo **Taino**, na aula do CBM nos Coloridos, foi visto rapelando com um aluno no meio do mato. Sumiram por uns cinco minutos e depois continuaram o rapel. Não explicaram o motivo da "parada técnica", mas o Wal disse que quando o tal aluno terminou o rapel, estava arfando muito e completamente trôpego...

Ao se ver diante da possibilidade de estar perdida nas redondezas das Torres de Bonsucesso, uma **aluna do último CBM** declarou aos presentes: "- Haja o que houver eu não vou liberar a minha gororoba!". Para agir assim, imaginaram os presentes, deve ser algo muito valioso, mas ninguém teve coragem de perguntar o que a moça quis dizer com a declaração!

**Ainda na excursão** para as Torres de Bonsucesso, nosso guia **Zé** (de Oliveira Barros) foi visto oferecendo ao **Carrô** um "pau para subir". Nosso decano saiu em disparada morro acima, deixando para trás, sem nem mesmo olhar, o cidadão autor da frase duvidosa.

**Um aluno do último CBM**, certamente afetado pela pureza do ar das matas, proferiu a seguinte pergunta logo na primeira excursão: "- Gente, com quantas caminhadas eu viro uma lebre?". Ainda não se sabe qual substância o aluno ingeriu antes da excursão. e o que ele entende por "ser uma lebre".

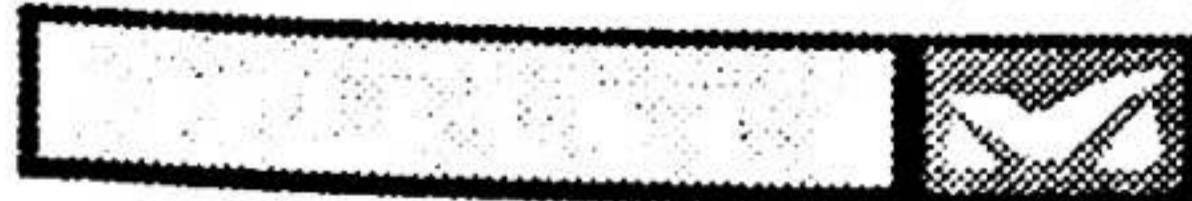
**cordas, cadeirinhas  
metais, sapatilhas  
jaquetas e casacos**

até **50%** de desconto

ou em **4x** só até 5 de outubro

**INACREDITÁVEL**

**Corda Diamon III**



50 m x 1.4 mm

**R\$ 390,00**

60 m x 1.4 mm

**R\$ 456,00**

Shopping Millenium - Barra  
Av. Rio Branco, 50 Slj - Centro  
Rua Teixeira de Mello, 21  
sobrado - Ipanema

**Camping e Alpinismo**

televendas

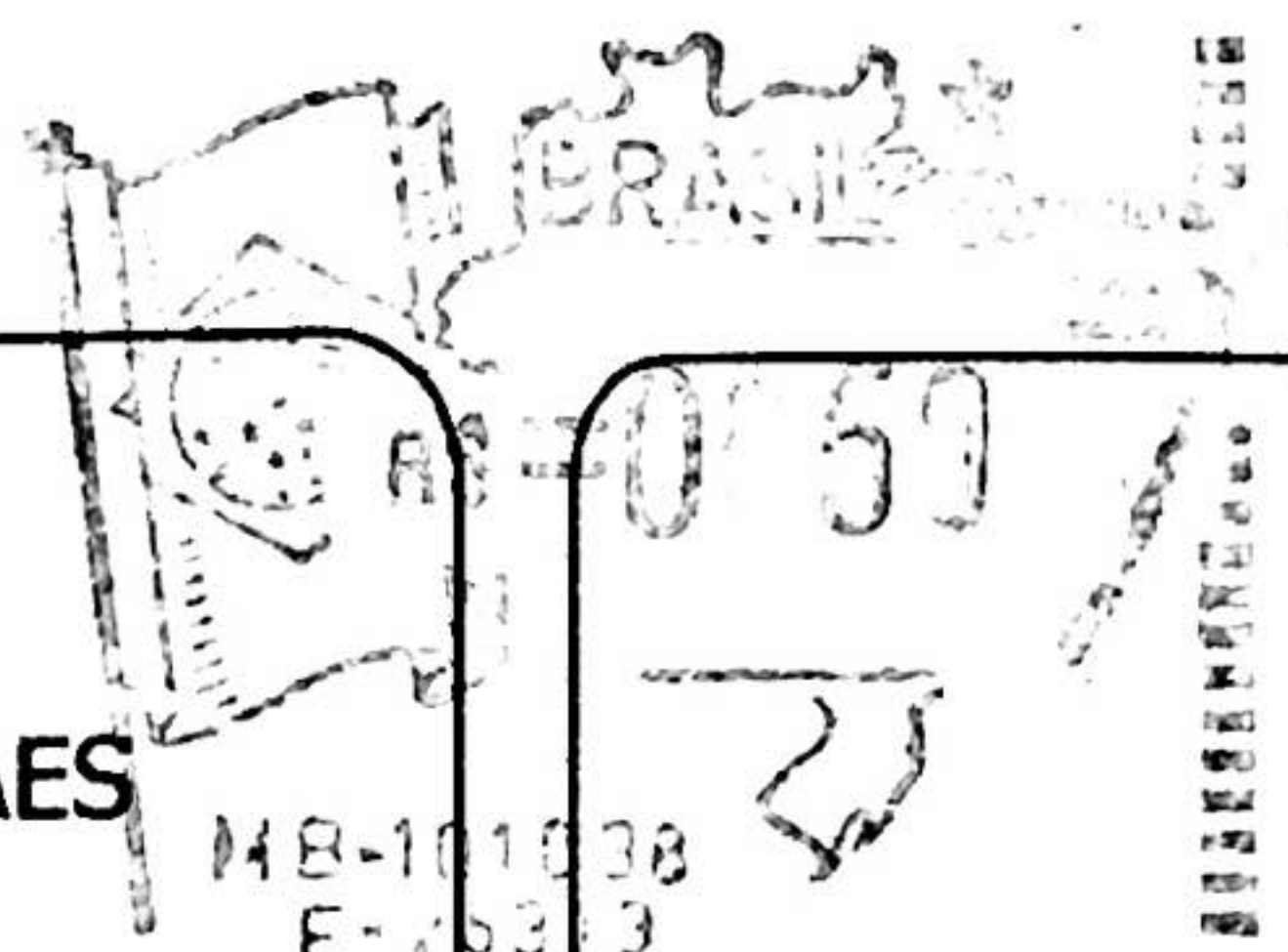
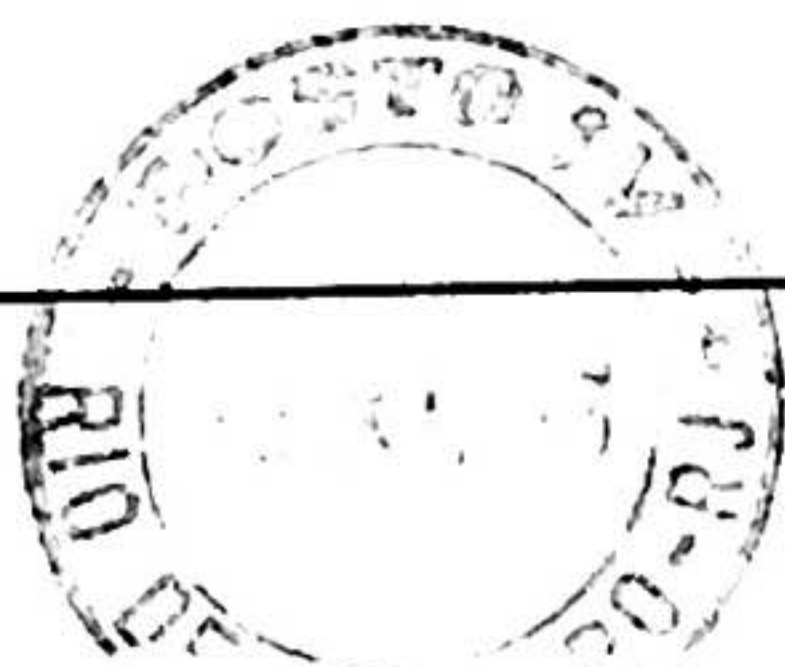
21-2438-8358

**Montcamp**

[www.montcamp.com.br](http://www.montcamp.com.br)

## DESTINATÁRIO

ELISABETH CUNHA PENNA DE MORAES  
R. Ituverava, 677  
JACAREPAGUA  
22750-000 RIO DE JANEIRO (RJ)



**IMPRESSO**

# Programação

Data	Atividade	Tipo	Responsável
07/12 Domingo	Pedra da Gávea	Caminhada semi pesada	Puppim
11/12 Quinta	Eleição nova diretoria	Social	Presidência
18/12 Quinta	Festa de Natal	Social	Diretoria Social
20/12 Sábado	Churrasco Confraternização	Social	Diretoria Social
20/12 Sábado	Escaladas diversas (junto com o churrasco)	A definir	Diretoria Técnica

**Compareça às reuniões sociais para se inteirar da programação de atividades.**

A lista de discussão do CERJ pela Internet, a CERJLIST, sempre traz a programação atualizada. Se você ainda não faz parte da CERJLIST, mande uma mensagem para o endereço abaixo e solicite sua inclusão.

### **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](mailto:cerj@cerj.org.br)

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