

CENTRO EXCURSIONISTA BRASILEIRO

MAIO/JUNHO 2015



95 anos

1919-2014



Como escolher e comprar uma mochila Pág. 3 a 5

A bicicleta ideal Pág. 6 e 7

Um Aconçáguas especial Pág. 8 a 10

Mulheres na Montanha Pág. 11

Páscoa em Itatiaia Pág. 12 e 13



*Descontos não acumulativos e mediante a comprovação de afiliação ao clube.

**10 % DE DESCONTO PARA SÓCIOS
DE TODOS OS CLUBES DE MONTANHA.***

MAKALUSPORTS.COM.BR



VENHA CONHECER NOSSOS PRODUTOS
DE MARCA PRÓPRIA.

NOSSOS ENDEREÇOS:

MAKALU CENTRO

Av. Rio Branco nº 50 - Sobreloja
Centro - Rio de Janeiro - RJ.
Tel.: 21-3174-2515 \ 21-3174-2526

MAKALU TIJUCA

Rua Conde de Bonfim, 346 loja 208
Tijuca - Rio de Janeiro - RJ
Tel.: 21-2567-0720 \ 21-3507-9891

COMO ESCOLHER E COMPRAR UMA MOCHILA

Horacio Ragucci e Francisco Caetano

Recentemente ministramos no CEB uma palestra sobre como comprar e ajustar uma mochila. Visto o interesse pelo tema, resolvemos publicar este artigo que aborda o primeiro dos tópicos da nossa palestra: a escolha e compra da mochila que melhor se adapte às suas necessidades.

Primeiro passo: determinar o tipo de uso

Basicamente podemos classificar as mochilas em quatro grandes grupos com relação a sua utilização

- Mochilas de uso geral.

São o tipo mais comum; podem ser utilizadas em caminhadas de até um dia, pequenas escaladas, excursões de até 3 dias sem acampamento.

- Mochilas de acampamento.

São de tamanho maior e comportam o transporte de barraca, saco de dormir, roupas e mantimentos. Destinam-se a atividades com acampamento, selvagem ou não, bivaque, atividades de alta montanha etc.

- Mochilas de escalada.

São desenhadas especificamente para o transporte do material de escalada.

- Mochilas especiais.

Existe um número muito grande de mochilas desenhadas para atividades específicas tais como cascading e caynoning, rafting, mochilas de ataque, transporte de bebês, camelback etc.

Segundo passo: a escolha do tamanho

- Mochilas cargueiras com capacidade de mais de 70 litros.
- Mochilas de excursão de até 3 dias com capacidade de 40 a 70 litros.
- Mochilas de uso geral de 28 a 45 litros.
- Mochilas para pequenas excursões de até 30 litros.

- Minimochilas e mochilas de ataque, camelbacks etc.

Os materiais das mochilas

As mochilas modernas são elaboradas basicamente com tecidos sintéticos, entre os quais podemos destacar o Cordura e o Ripstop.

O tecido Cordura é mais pesado, mas tem uma excelente resistência a abrasão. Os tecidos do tipo Ripstop são mais leves, tem excelente resistência a rasgaduras mas pouca resistência a abrasão. Alguns tecidos Ripstop são elaborados com fibras especiais (Dineema e Spectra) que melhoram notavelmente sua resistência a rasgadura e abrasão, mas são muito caros.



RIPSTOP



CORDURA

Impermeabilidade

Os materiais que compõem as mochilas de boa qualidade são somente resistentes a água; não são impermeáveis, de modo que é necessário que toda mochila esteja acompanhada de uma capa de chuva. A capa pode ser original (incorporada com a mochila) ou avulsa, comprada separadamente.

Sede Social

Av. Almte Barroso 2, 8º andar
Rio de Janeiro/RJCEP 20031-000
Tel/fax (21) 2252-9844
Atendimento: 2ª a 6ª das 14h às 21h
Site: www.ceb.org.br
e-mail: ceb@ceb.org.br
CNPJ: 33.816.265.0001-11

Edição de Maio/ Junho 2015

Organização: Adilson Peçanha e
Martinus Van Beeck.
Revisão: Sinezio Rodrigues.
Diagramação: Chris Maciel
Tel: 21 99167-2767
Impressão: Gráfica Tudo Para
Ontem
Tel: 24454695 / 2426-0324
e-mail: tudoparaontem@terra.com.br

Capa

Evento Mulheres na Montanha, na
Urca; foto de Carlos Cordeiro
(TreckerFriends)

Mensalidades

Sócios contribuintes: R\$ 40,00*
Sócios proprietários: R\$ 24,00
Sócios dependentes: R\$ 8,00
Taxa de admissão R\$ 80,00

Taxa de participação em excursões
para não-sócios e sócios com
mensalidades atrasadas: R\$ 40,00.
São isentos da taxa os convidados
pessoais do guia, e os convidados
de sócios, desde que esta isenção
seja aprovada pelo guia.

Qualquer escalada ou excursão com
número limitado de participantes é
prioritária para sócios em dia com as
mensalidades.

* R\$ 43,00 para pagamento via
boleto bancário

* Já está disponível no site a
inscrição de novos associados.

Diretoria

Presidente: Horácio Ragucci

horacior@gmx.net

Vice-presidente: Francesco Berardi

fberardi@uol.com.br

Diretor Técnico: Francisco Caetano

fcaetano@yahoo.com

Diretor de Comunicação Social: Adilson Peçanha

adilson.pecanha@globo.com

Diretor Social: Dora Nogueira

doranogueira@yahoo.com.br

Diretor de Meio-Ambiente: Antônio Dias

antoniodiasceb@yahoo.com.br

Diretor Administrativo: Rodrigo Taveira

rtaveira@grupounicad.com.br

Diretor Financeiro: Martinus van Beeck

martinusvanbeeck@gmail.com

1º Secretário: Luis Fernando Pimentel

luisffp@yahoo.com

2º Secretário: Milton Roedel Salles

Milton.roedel.salles@gmail.com

Conselho Deliberativo

Membros natos: Antônio Dias, Francesco Berardi,
Francisco Vasco dos Santos, Hercílio Torres Dias,
Idalício M. de Oliveira, José Pelaio T. Gonçalves,
Mary Aranha Rossi e Rodrigo Taveira.

Membros eleitos: Adriano A. do Valle, Ana Isabel
Aguiar Cabral, Antônio Carlos Borja, Claudia Bessa
D. Meneses, Cláudio Eduardo Aranha, Eltevan M.
de Sá, Flávio dos Santos Negrão, Francisco Carlos
Caetano, Henrique Prado, Horácio Ragucci, José
Barreiros Manso Fº, José Carlos de Oliveira, José
Maria F. Cruz, Luiz Carlos Vulcanis Jr, Maria
Nasaré F. Medeiros, Martinus van Beeck
(presidente), Mauricio C. Carvalho da Silva, Pedro
BugimRuelVergnano, Ricardo Martins Barbosa,
Adilson Peçanha, Silvia Maria de Almeida (vice-
presidente), Simone Henót Leão e Zilda Alves de
Magalhães.

Recomendamos as mochilas que vem com capa de chuva original, pois estas mochilas geralmente possuem um compartimento especialmente destinado à capa. Além disso, estas capas são desenhadas com o formato exato da mochila, enquanto as capas avulsas nem sempre se adaptam com a devida precisão ao formato da mochila, o que prejudica a impermeabilidade.

Uma alternativa à capa de chuva são os ponchos, que protegem tanto ao caminhante quanto a mochila, mas, além de serem mais pesados que as capas, eles podem não ser a opção mais conveniente em casos de muito vento ou andar em florestas mais fechadas etc.

Sistema de Ajuste

Toda boa mochila deve possuir um sistema de ajuste que permita distribuir adequadamente a carga no corpo do caminhante, impossibilitar a movimentação durante o ato da caminhada ou escalada, além de dar mais conforto e segurança ao usuário.

Quanto maior for a mochila melhor deve ser o sistema de ajuste. Os sistemas de ajuste basicamente se compõem de:

- Barrigueira. Descarrega sobre os quadris boa parte do peso da mochila.
- Ajuste do cinto da barrigueira.
- Regulagem de altura. Permite regular a altura da mochila em função do tamanho das costas do caminhante.
- Regulagem de altura das alças. Permite regular a posição das alças e a forma em que parte da carga da mochila é repassada para as mesmas e delas para os ombros.
- Regulagem de proximidade da parte superior e inferior nas costas do caminhante.
- Fita peitoral. Assegura a estabilidade horizontal da mochila e melhora o conforto durante a caminhada ou escalada.



AJUSTE DE ALTURA

Mochilas de menor carga em geral só dispõem de ajustes das alças. Na medida em que a litragem sobe, os sistemas de ajuste vão sendo acrescentados. Para uma mochila cargueira todos os sistemas acima discriminados devem estar presentes.

Detalhes das Mochilas

Existe uma grande variedade de detalhes que determinam o conforto, a qualidade e o preço de uma boa mochila. Entre outros podemos mencionar:

- Sistema de ventilação das costas, que impede o contato direto do compartimento de carga da mochila com as costas do usuário, reduzindo a acumulação do incômodo suor nas costas.
- Alça na parte superior, para facilitar a carga e movimentação da mochila.
- Saída para mangueira do camelback.
- Zippers duplos, com puxadores, e costura impermeabilizada.
- Acesso externo ao fundo da mochila (especialmente em cargueiras).
- Bolsos externos.
- Bolsos na barrigueira.
- Clips para prender os bastões de caminhada.
- Fixadores externos para materiais, como isolante térmico.



Algumas marcas de mochilas recomendadas:

Nacionais: Conquista, Curtlo, Equinox, Trilhas e Rumos. Importadas: Arcteryx, Black Diamond, Deuter, Lafuma, Quechua, Millet, Osprey.

A compra de uma mochila de boa qualidade é um dos melhores investimentos que pode realizar um montanhista, pois uma boa mochila trará maior conforto e menos dores, tanto físicas como de cabeça.

Horacio Ragucci e Francisco Caetano são guias do CEB

A BICICLETA IDEAL

Ana Maria Xavier

Nos últimos tempos tenho sido procurada por amigos perguntando como escolher uma bicicleta: “qual a bike ideal?” Esta é provavelmente a informação mais importante para um iniciante, porque a compra de uma bicicleta adequada e correta é um dos fatores que mais influenciam o prazer em pedalar. Subir numa bicicleta sem qualidade ou de tamanho errado é a certeza de sentir-se desconfortável e de ter mais um objeto empoeirando na casa.

Em resposta faço outra pergunta: “O que você pretende fazer com a bike, qual o tipo de uso?” A bicicleta é um instrumento com múltiplas aplicações, portanto é importante pensar antes de agir. Devem-se levar em conta aspectos como segurança, funcionalidade e orçamento. Estão disponíveis no mercado modelos dos mais simples até modelos com alta tecnologia, para atletas de ponta; deve-se procurar a melhor relação custo/benefício. Não cabe neste artigo falar da bicicleta ideal para cada tipo de uso, e eu nem saberia falar.

Vamos então nos limitar à “mountain bike”, afinal de contas, somos um clube de montanhismo. Bem, eu não sei me enquadrar muito bem num estilo, porque o puro “mountain bike” é muito diferente do que nós fazemos. Nos pedais em estradas, de

terra ou asfalto, com subidas e descidas e às vezes longos, é importante que a bicicleta seja leve, menos de 14kg. Para isso, vários fatores são relevantes. O principal é o quadro, a alma da bicicleta. Ele deve ser no mínimo de alumínio.

Outra coisa importante é a quantidade de marchas, que deve ser no mínimo 21. Hoje já temos bicicletas com 30 marchas, o que proporciona um conforto muito grande nas subidas, porém pode-se perfeitamente começar com uma de 21 e, à medida que for querendo fazer coisas maiores, pode-se mudar. Quanto maior a quantidade de marchas, maior o desempenho, mas também maior o preço.

Além disso, há que se observarem muitos outros fatores. O sistema de freios recomendável é o de V-brakes ou o do disco hidráulico. A melhor tecnologia está neste último.



Grupo do CEB no Vale das Princesas - Araras

Nazaré Monteiro

Se pretender fazer passeios em estradas de terra, é necessário também ter suspensão dianteira com no mínimo 80mm de curso e com peso de no máximo 2,5kg.

Outro ponto fundamental é a escolha de acordo com seu tipo físico, o tamanho da bicicleta, que é medido em polegadas, no caso da mountain bike, e pelo quadro. Para saber esta medida, existem inúmeros sites que fornecem explicações, inclusive com fotos. Basta entrar num deles, ler e ver as fotos. O mais importante disto tudo é experimentar, pesquisar bastante. Gaste um tempinho, vá a lojas diferentes, peça para experimentá-las, converse com ciclistas mais experientes e com vários, pois as opiniões sobre um ponto ou outro às vezes divergem.

Não se iludam com marcas. Claro, existem marcas ótimas, boas e ruins, mas é importante observar os componentes; toda marca tem modelos de ponta e modelos básicos; nem sempre a mais bonita é a melhor.

No mais, não esqueçam os itens de segurança: capacete, sinalizadores, luvas e óculos.

A intenção deste texto não é uma explicação técnica, apenas aguçar a curiosidade de quem quer adquirir uma bicicleta. A compra da minha primeira bicicleta "melhorzinha", de alumínio e com 21 marchas, foi numa promoção de um supermercado e não tinha a menor ideia de que existiam tamanhos de quadros diferentes. Claro

que comprei uma de tamanho maior do que o que deveria ser. Pedalei muito com ela, e aos poucos fui descobrindo a necessidade de um modelo mais apropriado e melhor.

Quem aprende a pedalar na infância nunca mais esquece. Andar de bicicleta é simples e gostoso, uma atividade para todas as fases da vida. É também um excelente exercício aeróbico, e nos dá um bom condicionamento para nossas outras atividades.



Nasaré Monteiro e Sandra Peleias no Vale das Princesas

Ana Maria Xavier

Ana Maria Xavier é guia do CEB

DESCUBRA SEU MUNDO DE OUTROS ÂNGULOS
DESCONTOS EXCLUSIVOS PARA SÓCIOS DO CEB E CLUBES DA FEMERJ

Livraria
Leonardo da Vinci
Livros do Mundo desde 1952

AV. RIO BRANCO, 185 - SUBSOLO - CENTRO - RIO DE JANEIRO
TEL. 21 2533-2237 / WWW.LEONARDODAVINCI.COM.BR

UM ACONCÁGUA ESPECIAL

Uma experiência de sobrevivência

Olivia Kopczynski

Em fevereiro deste ano, depois de quase dois anos "treinando", finalmente chegou o dia da minha aventura no Parque Provincial do Aconcágua, na Argentina. Fiz o trajeto tradicional, aclimatando em Confluência por dois dias e depois seguindo para Plaza de Mulas, 4300m (Campo Base). Uma vez ali, fizemos num dia o pico Bonete, 5100m, descansamos dois dias, e depois o Nido de Condores, 5570m, e descansamos dois dias.

Foi aí que começaram os "problemas": o tempo mudou... Sim, só vendo pra crer, amanheceu um céu azul esplendoroso, e em poucas horas uma nuvem negra veio se aproximando do vale, pelo lado do glacial, e o céu escureceu, o vento foi ficando cada vez mais forte, e a neve começou a cair impiedosamente!



Olivia Kopczynski

Cume do Bonete; *Olívia (a esq.)* com os colegas argentinos

Pessoalmente adoro neve! Acho lindo, tudo branquinho, parece mágico! Mas no acampamento base, a 4300m de altitude, dormir numa barraca que ameaçava voar a qualquer minuto, não foi tão "mágico" assim...

Já havia sentido o "gostinho" de estar mais perto do cume do Aconcágua em Nido de Cóndores, 5570m, e ansiava por conseguir alcançar o meu objetivo. Mas, além do clima desfavorável, havia outros fatores: desde o meu retorno de Nido de Condores, no meu check up médico, apareceu "pressão alta" (160/100), coisa extremamente rara para mim; nunca tive este tipo de problema, nem nos Himalaias! O mais curioso é que a minha oximetria estava ótima: 96,5!!! Nem meu médico aqui no Brasil entendeu....

Então, o médico de plantão do Parque Aconcágua falou o que eu mais temia: não era recomendável eu tentar o cume, a menos que eu bebesse muito líquido nos próximos dias. Confesso que não vinha bebendo muito, pois a água do Acampamento Base estava de aparência duvidosa, cor leitosa, fruto de pouca neve nesta última temporada. Além dos problemas com a saúde, o vento aumentava de noite, juntamente com a quantidade de neve, e a temperatura ao amanhecer chegava a -15°C, congelando as garrafas de água, que utilizava para fazer comida. Eu tinha que colher neve para derreter, mas esta, no Acampamento Base (Plaza de Mulas) não estava com a aparência muito convidativa! Foram três dias seguidos de mau tempo. Não me sentindo bem fisicamente, finalmente decidi voltar para Horcones, a saída do parque Aconcágua, e ir a Penitentes, para descanso. Comuniquei a minha decisão com 24 horas de antecedência ao meu guia. Este, na tarde anterior, me propôs um guia colega seu, para me acompanhar até Horcones, pela "bagatela" de adicionais USD 200,00. O argumento dele (meu guia) era que já que eu não havia pago carregadores para subir ao cume do Aconcágua, eu poderia usar este dinheiro para pagar outro guia para me acompanhar até a saída do parque Aconcágua!

Ora, fiquei surpresa com esta oferta, já que eu já havia pago USD 1700,00 pelos serviços de um guia de montanha de 08 a 28 de fevereiro, e eu estava voltando dia 20 de fevereiro de 2015. Por que então teria que pagar por serviços extra de outro guia? Além disso, já que havia dois guias no meu grupo, por que um deles não se ofereceu para me acompanhar até a saída do parque Aconcágua?

Recusei a oferta e decidi voltar na companhia de um casal de americanos, ele, guia de montanha nos EUA. No dia seguinte, desarmamos a minha barraca sob forte vento e neve e separei a bagagem que voltaria com as mulas, 30kg, e preparei a minha mochila para caminhar os 30km até Horcones.

Na saída de Plaza de Mulass, o americano, quando viu que eu estava me despedindo do meu guia, ficou aborrecido, e teve uma pequena discussão com meu guia, criticando-o por não assumir a sua responsabilidade por mim, durante o trajeto, numa tempestade de neve.

Bom, saímos por volta das 11hs da manhã, sob forte ventania, neve, e pouca visibilidade! Eramos três pessoas, o casal americano e eu. No último momento, juntou-se a nós um indiano, que eu havia conhecido brevemente na vinda para Mendoza, no avião. Os americanos e o indiano haviam feito o cume do Aconcágua, antes da chegada da tempestade.

Iniciamos a nossa caminhada, mas a visibilidade era tão pouca que não conseguíamos enxergar a trilha de volta; além disso, ventava muito... O americano seguiu em uma direção, para buscar a trilha de volta, a esposa seguiu em outra. O indiano e eu fomos numa direção diferente, parecia que havíamos encontrado algo semelhante a uma trilha... Em poucos minutos perdemos de vista os americanos. Continuamos a descer, na esperança de encontra-los mais abaixo, já que o americano parecia saber o que estava fazendo. Mas infelizmente, o casal americano sumiu de vista, na imensidão branca do vale!

O indiano e eu seguimos por um bom tempo, em silêncio, tentando ir para a direita ou esquerda, a melhor forma de prosseguir adiante, já que os nossos pés se afundavam na neve até os joelhos!

Depois de mais ou menos uma hora de tentativas, ouvimos, e depois vimos, os muleiros se aproximando. Confesso que nunca fiquei tão feliz em ver uma mula! Eu, no meu espanhol, perguntei onde estava o caminho certo, e depois de muitas trocas de palavras, entrecortadas pela forte ventania, conseguimos nos orientar melhor para a descida... Infelizmente, esta felicidade foi interrompida mais ou menos uma hora depois, quando vimos que estávamos chegando a um rio, impossível de atravessar. Voltamos uma boa parte do trajeto já feito, e recomeçamos mais uma vez, e foi então que vimos os americanos, bem longe em outra parte do vale...



Olivia Kopczynski

Plaza de Mulass soterrada pela neve

O indiano e eu, apenas com o olhar, decidimos ir em direção deles, já que o americano se dizia guia de montanha. Mas novamente os perdemos de vista, e seguimos, por horas de idas e vindas, subidas e descidas, na tentativa de encontrar no meio daquela imensidão branca o caminho de volta.

Até que o indiano começou a andar mais rápido, já que ele estava somente com uma mochila pequena. Eu, com mochila muito pesada, comecei a ter dificuldades em acompanhá-lo. Foi aí que, numa curva, perdi o indiano de vista! Vi-me de repente completamente só, no meio de um vale de montanhas, cobertas de neve, sob pouca visibilidade, tempestade de neve, e muito, mas muito vento! Um frio percorreu a minha espinha dorsal... não sei se poderia chamar de pânico, ou medo, mas fiquei por uns momentos paralisada! Não sabia mais o que era melhor, ir adiante, procurar abrigo, tentar subir aquela montanha, pra ver se via alguém, enfim, gelei! Até que o famoso instinto de sobrevivência me disse para seguir caminhando, e continuei, seguindo o meu instinto, embora já estivesse completamente encharcada, congelada, com a pele do rosto descamando... Foram horas intermináveis, duas, três, não sei bem... Horas que não esquecerei no resto da minha vida!

Então, bem longe, percebi uns pontinhos pretos na neve... Pensei, deve ser miragem, mas os pontinhos se moviam, depois comecei a andar mais rápido, e percebi que os pontinhos eram pessoas, aí redobrei as minhas energias, e mesmo afundando os pés até os joelhos, na neve, tentava desesperadamente alcançá-los... Ufa, consegui,

fui me aproximando devagar, e vi que nenhum deles falava inglês, pedia com gestos se podia acompanhá-los, mas eles não me compreendiam, acho que também não entendiam como eu apareci, assim no meio "do nada". Depois de muita mímica, e repetindo a palavra "please", é que finalmente o guia deles, japonês, concordou com a cabeça de que eu me juntasse a eles. Nunca havia sentido tamanha felicidade! Coloquei-me atrás de todos, e comecei a caminhar com eles. Eram cinco, quatro homens e uma mulher. Por horas a fio caminhamos em completo silêncio, uma paz e tranquilidade inexplicáveis começaram a invadir o meu ser, lentamente, senti companheirismo, amizade, cortesia, gentileza, compaixão, simpatia, só sentimentos bons e positivos, uma felicidade que não tinha muita lógica, mas que tomou conta de mim de uma forma inexplicável! Mesmo encharcada, com frio, mãos congeladas, com fome e com sede, eu me sentia completamente feliz e protegida! Foram horas e horas de caminhada, no meio da tempestade no mais completo silêncio! Paramos duas vezes por cinco minutos, foi quando o guia me falou rapidamente, num inglês misturado com japonês, que eles haviam feito o cume do Aconcágua. Ou seja, os meus colegas japoneses esperaram mais de cinco horas para me dizer que chegaram ao cume do Aconcágua! Um show de modéstia e humildade!

Faixa etária do grupo: entre sessenta e sessenta e cinco anos...!!! Fantástico!

Bom, a exaustão já tomava conta de todos, já eram 21hs, a minha mochila parecia pesar uma tonelada, os meus lábios estavam inchados do frio,

assim como a minha face; guiávamo-nos pelo branco da neve, e pelo fantástico guia que tínhamos!

Ao chegar a Horcones, quase às 22hs, uma funcionária do Parque, quando ouviu minha voz, começou a repetir ininterruptamente meu nome para ter certeza que eu era eu mesma, pois segundo ela, o parque já havia acionado o sistema de resgate para a minha busca! Sim, porque o casal americano já havia chegado horas antes, assim como o indiano, e eu não chegava? Foi aí que, como uma ducha fria, entendi a gravidade da minha situação! Uma vez sentada na cadeirinha de plástico do parque, debaixo da chuva aguardando o carro que me levaria a Penitentes, completamente encharcada e tremendo de frio, depois de doze horas de caminhada, percebi o perigo que havia passado...

O motorista que veio me pegar, ficou chocado com a minha aparência: olhos vermelhos e inchados, rosto queimado pelo frio. Ele comentou que pelas regras do Parque Provincial Aconcágua era inaceitável um guia deixar seu cliente caminhar sozinho!

Enfim, levei um mês para poder escrever este relato; ainda tenho pesadelos esporádicos devido a esta experiência. Outro dia, depois de conversar com minha amiga que encontrei no Parque Aconcágua, na subida para Nido de Cóndores, voltei para casa em prantos...

Com certeza, esta experiência tão intensa de sobrevivência deixou cicatrizes que só o tempo irá curar....



Pôr do Sol, no Campo Base, intervalo entre uma tempestade e outra.

Olivia Kopczynski é sócia do CEB



Cynthia de Oliveira, Martinus, Trekker Friends (Carlos Cardoso e Gustavo Grecco) e Zozimar Moraes

8 de março, Dia Internacional da Mulher

PÁSCOA & MONTANHAS EM ITATIAIA

Sinezio R. Rodrigues

Coelhinho da Páscoa, que trazes pra mim? Uma Pedra Grande (de Itatiaia), uma Travessia (Couto x Prateleiras) e uma Recreação (na parte baixa do PNI). A excursão foi marcada pela famígera dupla Berardi – Cláudia Bessa para o feriado de Páscoa, e eu desloquei-me de São Paulo para encontrar a trupe no Hostel Picus (BR-354, km 768,5 em Itamonte). Ficamos em quarto coletivo a R\$ 40,00 a diária. O hostel não fornece refeições nem café da manhã, mas dispõe de uma cozinha completa com fogão, geladeira, forno de microondas, pratos, talheres etc. onde podíamos preparar as nossas refeições. Éramos doze ao todo.



A Pedra Grande de Itatiaia

vista de cima, de onde descemos, ela nos desaponta. Porém, seu cume nos descortina um belo visual: avista-se a Serra Negra, Serra do Papagaio, Serra da Colina, Agulhas Negras, Asa de Hermes, Pedra Furada e Pedra do Sino de Itatiaia. Do cume, verificamos que não precisávamos subir o contraforte, podendo-se contorná-lo, e que havia caminhos. Foi o que fizemos, e a volta foi bastante tranquila. No hostel, o doutor Silvio Lima demonstrou suas artes culinárias preparando um saboroso e vultoso yakisoba, que foi apreciado por muitos. Como de hábito nas excursões do Berardi, foram sacrificadas meia dúzia (pouco mais ou menos) de garrafas de vinho.

Dia 04 de abril, o coelhinho trouxe uma Travessia

O Morro do Couto, com seus 2.680m de altitude, é considerado a oitava montanha mais alta do Brasil (pelo Anuário Estatístico do IBGE). Seu cume pode ser atingido por uma caminhada de pouco menos de duas horas, com lances de “trepá-pedra” no final. Ele liga-se às Prateleiras por uma longa crista rochosa, o que propicia fazer-se uma travessia do cume do Couto até a base das Prateleiras. Só que antigamente não havia uma trilha definida, e a orientação não era fácil, ao contrário do que se poderia supor.

A primeira vez que tentei fazer essa travessia foi em janeiro de 1998, numa excursão do Berardi. Lembro que estavam presentes a Lis e o Endre, então do C. E. Petropolitano. No meio da travessia, desabou um aguaceiro de proporções cataclísmicas, o que nos forçou a abortar a travessia. Descemos então em direção à estrada, uma descida arriscada, já que não há trilha e há que se contornar grandes blocos de pedra. Creio que fomos deixando totens de pedras pelo caminho, para o caso de não conseguirmos atingir a estrada. Mas, apesar dos apuros logramos chegar à estrada e encerramos a aventura.

A segunda tentativa (dessa vez bem sucedida) deu-se em maio de 1999, também numa excursão do Berardi. Lembro que estavam presentes o Carlos Vageler (nosso sócio de Vinhedo – SP) e sua esposa

Dia 03 de abril, o coelhinho trouxe uma Pedra Grande

Saimos do hostel em hora avançada, lá pelas dez e tal, quase onze horas, e deixamos os carros no antigo Hotel Alsene. A trilha para essa pedra começa no caminho que passa pela base da Pedra Furada e vai para Vargem Grande. Como só dispúnhamos de um tracklog “não confiável” que a C. Bessa obteve na internet, assim que avistamos a pedra varamos matto em direção a ela, e seguimos por uma crista, galgando um contraforte dela, para chegarmos à sua base e então trepá-la (com se diz em Portugal). A Pedra Grande, apesar do nome, é pequena, com seus 2.290m de altitude. Ela fica em frente à Pedra Pequena (ou Alto da Serra Negra), que, apesar do nome, é grande, com seus 2572m de altitude. Vista de Vargem Grande, a Pedra Grande é imponente, mas



Sinezio

Prateleiras vista do cume do Couto

Alessandra. Lembro também que achei a orientação nada fácil, e que não havia uma trilha bem definida.

Recentemente, o PNI decidiu oficializar essa travessia, tendo aberto uma trilha bem definida (nos trechos que não são de rocha), mas parcamente sinalizada. Nos trechos de rocha há vários totens de pedras para ajudar a orientação.

Nessa terceira (e também bem sucedida) tentativa, saímos do hostel por volta das sete horas. Às 8h15min já estávamos metendo o pé na estrada que dá acesso à torre de microondas, e de onde começa a trilha para o Morro do Couto. Fomos devagar e parando, e às 10h20min chegamos ao cume do Couto, com seu belo visual, que inclui a Serra Fina, Agulhas Negras, Prateleiras, Pedra do Altar, Cabeça de Leão e outras montanhas da redondeza. Após um breve descanso e sessão de fotos, pegamos, às 10h40min a trilha para as Prateleiras. No início a trilha é bem definida e até calçada. Mas nos trechos de rocha, a orientação é feita pelos totens. Foi aí que, acredito eu, inadvertidamente começamos a seguir aqueles totens que haviam sido deixados naquela excursão frustrada de 1998, e começamos a descer. Percebido o engano, subimos novamente e retornamos à trilha. A trilha é bem longa e com subidas e descidas, e leva-se cerca de cinco horas e meia para chegar-se à base das Prateleiras, mas é bem agradável, com visual da estrada e das montanhas ao redor. Pouco antes da base das Prateleiras, num belo lajeado próximo a uma fonte de água, paramos para lanchar, das 12h20min às 13h. Após o lanche, prosseguindo, passamos por uma bela e comprida gruta, chamada de Toca do Índio. Declinamos de ir até à base das Prateleiras e à Pedra da Maçã, como havíamos planejado, porque o tempo, até então aberto, começou a nublar, e

seguimos então para a estrada, aonde chegamos por volta das 15h. Passamos pelo Abrigo Rebouças às 15h20min e às 16h10min já estávamos de volta aos nossos carros. No total, caminhamos aproximadamente 14km. De volta ao hostel, como de praxe, sacrificamos mais meia dúzia (pouco mais ou menos) de garrafas de vinho durante o jantar.

Dia 05 de abril, o coelhinho trouxe uma Recreação

Como o dia amanheceu bastante nublado e com previsão de chuva, desistimos de ir à Gruta dos Jesuítas, conforme estava programado. Após muita desinteligência praticamente entre todos, decidimos fazer uma excursão recreativa na parte baixa do parque. O tempo depois abriu, mas ninguém poderia saber. Primeiro, passamos no Mirante do Último Adeus, onde houve uma sessão de fotos. Em seguida, fomos ao Centro de Visitantes e visitamos o museu. Depois, fizemos uma caminhada com um pequeno circuito pelo Lago Azul. Por fim, fomos à Piscina do Maromba, onde os mais arrojados tomaram banho. Dali, fomos almoçar em Itatiaia, encerrando nossa ótima excursão de Páscoa em grande estilo.



Sinezio

Mirante do Último Adeus

Sinezio R. Rodrigues é guia do CEB

CULINÁRIA MONTANHÍSTICA

Vejam uma receita para um delicioso **ANGU**, do chefe das montanhas Francesco Berardi.

Ingredientes

Um pacote de fubá de milho
2 litros de água
Sal
2 embalagens de molho de tomate
1 cebola bem grande
2 dentes de alho
Meio pimentão
Uma folha de louro
Orégano
Azeite para cobrir o fundo da panela

Modo de preparar

O angu

Ferva a água com um pouco de sal. Faça um pequeno corte na ponta da embalagem do fubá. Adicione aos poucos, sempre mexendo com uma colher de pau para não embolar, até conseguir uma consistência cremosa. Deixe cozinhar mais alguns minutos e apague o fogo.

O molho

Pique a cebola, o alho e o pimentão e despeje na panela com azeite quente. Deixe frigar. Despeje o restante dos ingredientes, exceto o orégano. Deixe engrossar por uma hora. Mexa para não queimar. Salpique o orégano quando desligar o fogo.

Derrame com cuidado sobre o angu misturando ainda quente. Sirva com queijo ralado e uma linguicinha frita.

Mande sua receita para a redação do boletim adilson.pecanha@globo.com ou martinusvanbeeck@gmail.com



Maio

ANIVERSARIANTES

01 ARIVALDO DÓREA DOS REIS
01 ANA TEREZA T. MELLO GUEDES PINTO
02 ANTÔNIO CÂNDIDO DIAS
04 JOÃO ALFREDO DE SOUZA MACEDO
07 LOAN REGO HADDAD
08 CARLOS ALBERTO DA SILVA CORDEIRO
09 ADILSON RODEGHERI PEÇANHA
12 CLÉIA DE GUSMÃO
12 GABRIEL KONZEN
13 MARIA ANTÔNIA L. S. BORJA
13 EVAL OLYMPIO DO EGITO
15 GABRIEL DE LEMOS LYRA
16 ANA PAULA DE ALBUQUERQUE
QUINTANILHA

16 GUSTAVO NOGUEIRA FINAMORE
17 YURI LOUREIRO COOKE
17 NIKOLAS BRANCO PADILHA
18 ROBERTO MATTOS METÚ
18 NEIDE VANI DE MATTOS
18 ROSIMAR DA SILVA NEVES
19 ZAIDA JORGE DE ALMEIDA SCORALICK
19 LUZIA CRISTINA DA COSTA
20 JORGE DA ROCHA PEREIRA FILHO
21 ARTUR FEIGHELSTEIN
22 SIMONE HENOT LEÃO
23 CARLA CAROLINE ALLESSI
25 WALTER GONÇALVES DA SILVA FILHO
25 ZOZIMAR MORAES

27 GILCINA GUIMARÃES MACHADO
27 DANIEL MUANIS DE CASTRO
28 PRIMAVERA DE LOURDES DA SILVA
29 RICARDO MOREIRA BARBOSA
29 ANA LÚCIA MARTINS BARBOSA
29 GUILHERME BRUNO COELHO GOMES
31 ALESSANDRO SAMPAIO DE OLIVEIRA

Junho

01 RENATA LOPES DE A. RODRIGUES
03 ANA MARIA XAVIER DE ASSIS
03 FRANCISCO VASCO DOS SANTOS
04 LEONARDO DA SILVA FURTADO
05 FILIPE GOMES ALVARENGA
05 DORA DE SOUZA NOGUEIRA
07 PAULO C F ALVES
07 MARIA FERNANDA PEREIRA PATRÍCIO
07 ALISSON CARVALHO DE SOUZA
08 PEDRO CARNIEL
09 ELTEVAN MOREIRA DE SÁ
09 SHIRLEY CRISTINA FERREIRA MOTTA
10 MARIA NASARÉ F. MONTEIRO

10 MARIO ALEXANDRE FILHO
10 MARILENA BRAGA FRANÇA
12 WILLIANS SOUSA DA SILVA
13 ANTONIO CARLOS LIMA DA SILVA
14 PAULO SÉRGIO COUTO
14 MILENA PIRACCINI DUCHIADE
15 MARIA CAROLINA YUNSTAY
15 JOSÉ MARIA FAGUNDES DA CRUZ
16 MÁRCIA FONSECA ROCHA
16 SIMONE HIPÓLITO DA SILVA
17 SERGIO SIMÕES MENEZES
17 FABIANA DA SILVA
19 MAGDA DAS GRAÇAS FREITAS
19 ANDRÉ SILVA ILHA

19 FERNANDO ANTONIO MARQUES DA SILVA
20 SIMON SHIKOO PAN
21 ANA LÚCIA VIÉGAS RÉGO
21 ANDRÉ DE CESAR FERNANDES VIEIRA
22 EDUARDO RIBEIRO MOREIRA
23 JORGE CAMPOS JUNIOR
23 CARLOS EDUARDO MONTEIRO DE MELO
23 EDUARDO JOSE LEITE ALVES
24 CYNTHIA MORAES SIMON
25 FRANCISCO MENDONÇA NETO
26 VINÍCIUS DE SOUZA VIEGAS
29 PEDRO FELIPE SOUZA LOPES
29 MARIA SALETE DA SILVA
29 TORSTEN MOLTRECHT



CHEGANDO A BASE

03724 - GUSTAVO DE ARAUJO CARVALHO
03725 - FERNANDA PESTANA SANTANGELO
03726 - PATRICIA SOUZA
03727 - EDSON PEREIRA GONÇALVES
03728 - DANIELA COELHO DA CUNHA
03729 - TÚLIO GUSTAVO VEIGA GAMA
03730 - MICHELLE GLÓRIA COELHO PINTO
03731 - GUILHERME FERNANDO DA SILVA

03732 - MARIA CELESTE VIANA
03733 - DANIELA FERNANDES LIMA
03734 - VIVIANE GOUVEA
03735 - FLÁVIO DE ALMEIDA VIOLANTE
03736 - CARLOS EDUARDO MONTEIRO DE MELO
03737 - MARCOS PINHEIRO
03738 - ANTONIO AUGUSTO CAMPOS

03739 - ROSA CRISTINA PRAZERES RODRIGUES
03740 - GABRIEL MALAQUIAS DE SOUZA
03741 - NUNO GONÇALO LEIRA PARENTE
03742 - RENATO PEREIRA BELLÍ

PROGRAMAÇÃO

Vejam a programação atualizada no site ceb.org.com

Data	Destino	Classificação	Local	Direção
01/05/2015	PEDRA BICUDA - AREADO E MORRO SÃO JOÃO	SEMIPESADA	MACAÉ DE CIMA	CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES / FRANCESCO BERARDI
02/05/2015 26 DIAS	CHAPADA DIAMANTINA-VOLTA AO PARQUE	CAMINHADAS DIVERSAS	PARNA CHAPADA DIAMANTINA	ALMIR SILLER DE ABREU
09/05/2015	TRAVESSIA CABANA DA SERRA X BOM RETIRO	LEVE SUPERIOR	P.N.T.	EDUARDO LOPES DE SOUZA JR
09/05/2015	ESCALAVRADO	SEMIPESADA C/ LANCE DE 1º GRAU	TERESÓPOLIS-PNSO	ESTER CAPELA
09/05/2015	7 CUMES DA FLORESTA DA TIJUCA	SEMIPESADA	PNT	LUIS CARLOS DA SILVA
13/05/2015	SARAU DO CEB	-	SEDE DO CEB	MARTINUS VAN BEECK
15/05/2015	EXPLORAÇÃO EM ANDORINHAS	PESADA	MAGÉ	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
16-31/05/2015	COSTA RICA E PANAMÁ	LEVE SUPERIOR E TURISMO	COSTA RICA	SIMONE HENOT LEÃO
16/05/2015	CACHOEIRA GRANDE DE MAGÉ	LEVE SUPERIOR	MAGÉ / SANTO ALEIXO	HORACIO ERNESTO RAGUCCI
16/05/2015	CIRCUITO GRUMARI- PRAIA FUNDA- GRUMARI	LEVE SUPERIOR	GRUMARI-RECREIO	ADILSON PEÇANHA- SINEZIO RODRIGUES-WILLIANS SOUSA
16/05/2015	CIRCUITO VALE DAS VIDEIRAS- PATY DO ALFERES	PEDALADA SEMI PESADA	ARARAS	ANA MARIA XAVIER DE ASSIS / MARIA NASARÉ F. MONTEIRO
30/05/2015	TRAVESSIA SECRETÁRIO x ARARAS VIA MONTE DE MILHO E SERRA DAS ANTAS	PESADA COM DESCIDA EM VIA FERRATA	PETRÓPOLIS	CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES / FRANCESCO BERARDI / JOSÉ CARLOS DE OLIVEIRA
03/06/2015 6 DIAS	BAEPENDI - ATRATIVOS DIVERSOS	CAMINHADAS DIVERSAS	BAEPENDI	ALMIR SILLER DE ABREU
04-7/06/2015	SERRA DO BRIGADEIRO	LEVE SUPERIOR	P. E. DA SERRA DO BRIGADEIRO - MG	ESTER CAPELA
04/06/2015	PARQUE ESTADUAL DO DESENGANO- SERRA DO ITACOLOMI E SERRA DA BABILÔNIA	SEMIPESADA COM ACAMPAMENTO	P.E. D. SANTA MARIA MADALENA / SÃO FILDÉLIS	CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES / FRANCESCO BERARDI
13/06/2015	MORRO DO LAMEIRÃO	LEVE SUPERIOR	P.E.P.B	HORACIO ERNESTO RAGUCCI
14/06/2015	ALTO FELICIO	SEMIPESADA	VIEIRA-TERESÓPOLIS	ALMIR SILLER DE ABREU
19/06/2015	PEDRA DO BAÚ	LEVE SUPERIOR	SÃO BENTO DO SAPUCAÍ	ESTER CAPELA / HORACIO ERNESTO RAGUCCI
19/06/2015 12 DIAS	TREKKING PRADO X PORTO SEGURO (120 km)	CAMINHADA PESADA	LITORAL SUL DA BAHIA	MAURO LUCIO MACIEL
20/06/2015	PEDRA DA CRUZ VIA PASSAGEM DA NEBLINA	SEMIPESADA C/ LANCE DE 1º GRAU	PNSO	EDUARDO LOPES DE SOUZA JR
20/06/2015	TRAVESSIA CASTALIA X GUAPIAÇU	SEMIPESADA C/ BANHO DE RIOS	CACHOEIRA DE MACACU	CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES / FRANCESCO BERARDI
26-28/06/2015	FIM DE SEMANA EM LUMIAR E SAO PEDRO DA SERRA	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	LUMIAR E SAO PEDRO DA SERRA	ALMIR SILLER DE ABREU / LUIS CARLOS DA SILVA
26/06/2015	EXPLORAÇÃO	--	--	CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES / FRANCESCO BERARDI
04/07/2015	CABEÇA DE PEIXE	SEMIPESADA COM LANCES DE ESCALADA	PNSO	ESTER CAPELA
04/07/2015	SEIO DA MULHER DE PEDRA	SEMIPESADA	DISTRITO DE VARGEM GRANDE / TERESÓPOLIS	MARTINUS VAN BEECK / ANTONIO CARLOS FERNANDES BORJA
16-31/07/2015	TREKKING NOS VULCÕES DE EQUADOR	CAMINHADAS ENTRE 3500 E 5000M	EQUADOR	ADILSON RODEGHERI PEÇANHA / MARTINUS VAN BEECK
18-19/07/2015	CAMINHADAS VARIADAS COM TRAVESSIA REBOUÇAS X MAROMBA	VARIADAS	P.N.I.	EDUARDO LOPES DE SOUZA JR
31/07-02/08/2015	PICO DA BANDEIRA	SEMIPESADA	P.N. DO CAPARAÓ	ESTER CAPELA / FRANCISCO CARLOS CAETANO
01/08/2015	PEDRA DA FAXINA	CAMINHADA COM 1º LANCE DE GRAU	RIO DE JANEIRO	ALMIR SILLER DE ABREU / LUIS CARLOS DA SILVA
08/08/2015	CASTELOS DO AÇÚ	CAMINHADA SEMIPESADA	PETRÓPOLIS - PNSO	EDUARDO LOPES DE SOUZA JR
15-16/08/2015	TRAVESSIA PETRÓPOLIS X TERESÓPOLIS	PESADA	P.N.S.O.	ESTER CAPELA
15/08/2015	PEDRA DO ALICATE	LEVE SUPERIOR	P.N.S.O / PETRÓPOLIS	ALMIR SILLER DE ABREU / LUIS CARLOS DA SILVA
04-07/09/2015	PARQUE NATURAL DO CARAÇA	CAMINHADAS VARIADAS	CARAÇA / MG	MARTINUS VAN BEECK / RICARDO MOREIRA BARBOSA
04-07/09/2015	PARQUE ESTADUAL DE TRÊS PICOS	LEVE SUPERIOR	PARQUE ESTADUAL DE TRÊS PICOS	ESTER CAPELA
05-07/09/2015	TRAVESSIA SERRA FINA	PESADA COM ACAMPAMENTO MÓVEL	SERRA DA MANTIQUEIRA	EDUARDO LOPES DE SOUZA JR
14/11/2015	DEDINHOS DO DEDO DE DEUS	CAMINHADA PESADA	PNSO	EDUARDO LOPES DE SOUZA JR
12/12/2015	ALTO MOURÃO	LEVE SUPERIOR	NITERÓI	EDUARDO LOPES DE SOUZA JR

PREPARE-SE PARA CURTIR A NATUREZA

mochilas • alforjes • mochilas de hidratação • purificador de água • bolsas estanques para máquinas e celulares • bandana multiuso • mosquetões • ferragens para escalada • cadeirinhas • cordas e cordeletes • fitas • kit slackline • capacetes • fogareiro • alimentação liofilizada • repositor hidroeletrólítico em pastilhas • calçados • calças • casacos • meias especiais para caminhada • canivetes • lanternas • cantil • sacos de dormir • barracas

10%
desconto*
para sócios
do CEB



ADVENTURA
explore sua natureza

Avenida Treze de Maio 47, sl. 102, Centro, Rio de Janeiro - RJ
www.adventura.com.br | loja@adventura.com.br | (21) 2524 2208

*Desconto individual, não cumulativo, válido por tempo determinado.