

CENTRO EXCURSIONISTA BRASILEIRO

JULHO/AGOSTO 2015



95 anos

1919-2014

**Costa mais do que
Rica em atrações**

Pág. 8 a 11

Praias desertas de Guarujá Pág.3

Itatiaia para curiosos Pág. 6 e 7

Austrália para aventureiros 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

PRAIAS DESERTAS E OUTROS ATRATIVOS DE GUARUJÁ

Sinezio R. Rodrigues

Guarujá é um município paulista da Baixada Santista, distante 95km da capital. É considerado estância balneária pelo governo do estado e oficialmente possui 27 praias. Numa região do Guarujá conhecida como “Rabo do Dragão”, onde fica a APA da Serra do Guararu, existem algumas praias desertas e alguns atrativos arqueológicos singulares.

Quem chegar ao final da rodovia SP-061, bem em frente à estação das balsas que fazem a travessia Guarujá – Bertioga pelo Canal de Bertioga, se olhar à direita vai ver um portal da Sociedade Amigos da Prainha Branca, que dá acesso a um caminho calçado. Esse caminho, que pode ser percorrido em 20 minutos, leva à Praia (ou Prainha) Branca, onde não é possível chegar-se de carro, mas que não pode ser considerada uma praia deserta, porque há uma vila de moradores, além de bares e áreas de acampamento. Essa praia de areias branquíssimas, de mais de 1km de extensão, é muito bonita, e muito procurada por surfistas, pela altura de suas ondas. Há também no local uma bonita lagoa de águas salobras.

Se, logo no início daquele caminho calçado, você pegar um caminho de terra à esquerda, encontrará algumas relíquias arqueológicas. As primeiras são as ruínas da Ermida de Santo



Ermida de Santo Antônio do Guaimbê

Antônio do Guaimbê, construída em 1547 sob o governo de Tomé de Souza, onde o padre José de Anchieta se instalou para catequizar os índios da região.

Continuando, chega-se às ruínas do Forte São Felipe (ou São Luiz), construído em 1552 a pedido de Brás Cubas, sob supervisão do artilheiro alemão Hans Staden, a pedido da Coroa portuguesa. Esse forte, em conjunto com a

Fortaleza de São João de Bertioga (do outro lado do canal e ainda bem preservada) defendiam o território dos ataques que vinham do mar.

Prosseguindo pela trilha chega-se ao interessante Faroete da Pedra do Corvo, da Marinha do Brasil. Trata-se de um pequeno farol (7m de altura) assentado sobre uma enorme pedra, de funcionamento automático, alimentado por baterias, que é utilizado para sinalizar a entrada do Canal de Bertioga.

Retornando à Praia Branca, encontra-se ao final uma trilha que em cerca de 15 minutos leva à Praia Preta, essa sim uma praia deserta, cujas areias não são tão claras quanto as da Praia Branca, daí o seu nome. É uma pequena praia com cerca de 200 metros de extensão, que



Praia Branca

possui um belo monólito dentro d'água, próximo à praia.

Retornando-se à trilha, com mais 30 minutos de caminhada chega-se à Praia de Camburi (ou Camburizinho), a mais isolada do Guarujá. Ela possui águas claras e um rio que nela deságua formando um lago, o que permite banho de água doce. Uma trilha pouco visível que sobe ao lado do rio leva a uma interessante cachoeira, que proporciona uma bela ducha para quem se aventurar.

Sinezio R. Rodrigues é guia do CEB

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 Julho/Agosto 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

Vulcão Irazu, com montagem do grupo, Costa Rica> foto de Carlos Cordeiro

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 Pelayo 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, Sílvia Maria de Almeida (vice-presidente), Simone Henót Leão e Zilda Alves de Magalhães.

CULINÁRIA MONTANHÍSTICA

Essa é da Ana Isabel e fica muito boa. Agüenta muitos dias fora da geladeira.

Carne assada em conserva

Ingredientes

1k ou 2 k de lagarto plano ou redondo
2 copos de água (ou mais até cobrir a carne)
1 copo de vinagre
1 dente de alho
2 folhas de louro

Molho

1 copo de vinagre
1/2 copo de azeite extra virgem
100 a 200 gramas de azeitona preta (se preferir, pode ser temperada)
2 dentes de alho amassados
Orégano

Modo de preparar

colocar para cozinhar até água secar e/ou o garfo entrar facilmente na carne cortar em fatias o mais finas possível. Para cortar a carne bem fina, colocar no congelador por 1 ou 2 horas até a carne endurecer antes de congelar e usar uma faca de churrasco bem afiada.

Distribuir as fatias de carne em um recipiente que vá a geladeira da seguinte forma:

alternar camadas de fatias de carne e colheradas de molho com azeitonas, sendo a última de molho.

Levar a geladeira e só começar a usar a conserva após 24 horas.

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

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

ITATIAIA PARA CURIOSOS

Martinus Van Beeck

Uma das boas coisas que Getúlio Vargas fez foi criar o primeiro Parque Nacional do Brasil: o de Itatiaia. Em 1908 uma área de 48 mil hectares, que pertencia ao filho do banqueiro Irineu Evangelista de Souza (Visconde de Mauá para os íntimos), já havia sido adquirida pelo governo federal. A ideia da criação do Parque existia desde 1913, mas, assim como outras boas ideias, demorou a ser concretizada: somente em 1937.

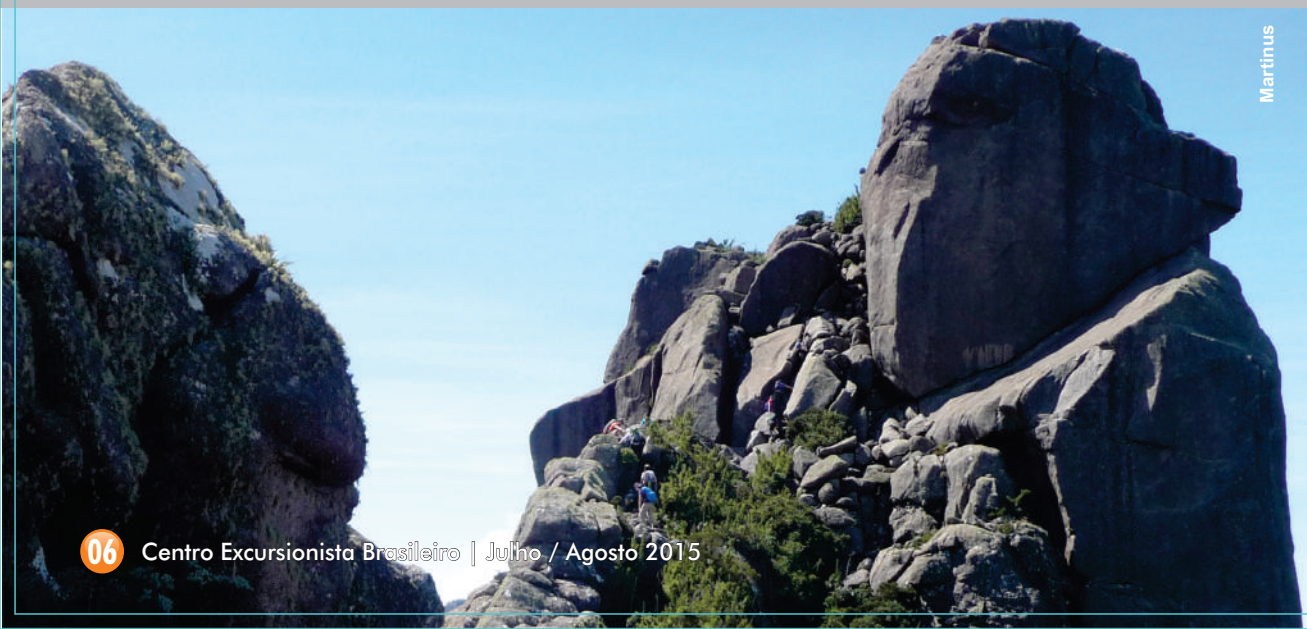
No século XVIII, esta região da Serra da Mantiqueira era habitada pelos Índios Puris. Itatiaia, na língua deles, significa 'pedra pontuda'. Ao longo do século XIX a área foi visitada por figuras notáveis, como o naturalista francês Auguste Saint Hilaire (em 1822), Dr. José Franklin Massena, engenheiro, matemático e filósofo, natural de Aiuruoca, formado pela Universidade de Roma (em 1856, para medir a altitude das Agulhas Negras), o botânico francês Auguste Glazou (em 1872) e o engenheiro brasileiro André Pinto Rebouças, o primeiro a propor a criação de áreas naturais protegidas (em 1878).

Abre parêntese. André Pinto Rebouças deu o nome não só ao abrigo do Parque, mas também ao túnel que liga as zonas Sul e Norte do Rio e a uma importante avenida em São Paulo. Nasceu em 1838 em Cachoeira (BA), mulato, neto de escrava alforriada e filho de advogado autodidata que chegou a ser deputado e conselheiro de dom Pedro II. Era engenheiro militar; como Voluntário

da Pátria resolveu pegar em armas na guerra do Paraguai. Junto com seu irmão Antônio foi autor do projeto, até hoje considerado ousado, da estrada de ferro que liga Curitiba ao litoral do Paraná. Passou duas temporadas na Europa, onde se esforçou para obter auxílio para Carlos Gomes, autor da ópera 'O Guarani'. Introduziu no Brasil técnicas inovadoras de engenharia, como o uso de concreto armado. Abolicionista, ajudou a criar, ao lado de Joaquim Nabuco, a Sociedade Brasileira Contra a Escravidão. Monarquista, o voluntário foi exilado da sua pátria depois de 15/11/1889. Em 1898, aos 60 anos, deprimido, suicidou-se na Ilha de Madeira, atirando-se num penhasco. Fecha parêntese.

Até os anos 70, o único acesso à parte alta do Parque a partir da cidade de Itatiaia se dava por um caminho chamado hoje de Travessia Ruy Braga, que começa na Cachoeira do Maromba e vai subindo por 18km até o abrigo Rebouças. Ao longo deste caminho foram construídos os abrigos Macieira e Massena, o primeiro pequeno, para 12 pessoas, o segundo com capacidade para nada menos que 70 hóspedes. Este caminho começou a cair em desuso a partir dos anos 70, por causa da abertura da Rodovia das Flores, a rodovia mais alta do Brasil, que vai da Garganta do Registro (quase 1670m) até o Posto Marcão, a entrada oficial da parte alta do Parque (alt.2360m). Os abrigos foram decaindo, e a travessia Ruy Braga, tomada pela vegetação e erosão, foi fechada

Subindo o Morro do Couto



Martinus

oficialmente em 1990. Foi reaberta em 2007. Fiz essa travessia uma única vez, em fevereiro de 2008, com uma de turma de 21 participantes, guiada pela dupla Berardi e Claudia, descendo a partir do Rebouças, como normalmente se faz. Foi uma caminhada como nunca fiz, nem antes nem depois: oito horas sem parar, debaixo de uma chuva que também não parava. Deu para perceber que as condições da trilha estavam boas, mas as do Massena e o Macieira péssimas, sem fazer o menor jus ao nome de abrigo.

O abrigo Rebouças, desde o ano passado, está em obras (no momento paradas, sem previsão de conclusão...), provavelmente com a boa intenção de poupar-lhe o destino do Massena e Macieira. Para quem quer visitar o Parque por mais de um dia só resta a opção de acampar, ou então de pernoitar fora do parque. Na excursão que fizemos, com 29 participantes, nos dias 23 a 26 de abril, optamos pelo Abrigo Picus, localizado entre o km 768 e 769 da estrada que desce da Garganta do Registro a Itamonte. O abrigo é bem amplo, embora ainda não tenha a capacidade do abrigo Massena nos seus bons tempos. As acomodações e os preços são montanhísticos e, como estamos em Minas, oferece o serviço de Uai-Fai. O único inconveniente é a necessidade de, diariamente, ir e voltar pela tal da Rodovia das Flores. O consolo é que esta estrada já teve tempos bem piores; hoje qualquer carrinho popular que tenha um bom peito de aço sobrevive ao percurso.

No dia 23, antes de dar entrada no Picus, subimos ao Altar, com 2665m a 14ª montanha mais alta do Brasil, localizada no caminho para a Cachoeira do Aiuruoca. Uma caminhada leve, com uma excelente vista sobre as Agulhas Negras e a Asa de Hermes e um visual panorâmico sobre toda a região.

No dia seguinte cumprimos o objetivo principal da excursão: a travessia Morro do Couto – Prateleiras, recém-aberta pelo Parque. Sempre desconfieei que essa travessia fosse maravilhosa – e não me decepcionei. Já conhecia o Morro do Couto, em termos custo-benefício o melhor programa do parque. Seu cume (com 2680m o 8º ponto mais alto do Brasil, alcançado depois de um delicioso trepa-pedras) fica a apenas 3km da entrada do parque e oferece uma vista incrível de 360 graus sobre as

todas as montanhas do Parque, com destaque para as Agulhas e as Prateleiras, e sobre as curvas da Serra Fina, semivestidas (ou, se preferirem, semidespidas) pelas nuvens. O nosso grupo levou duas horas e meia para fazer o trajeto do Couto até



Entre o Morro do Couto e Prateleiras

Martinus

as Prateleiras, curtindo, durante todo o percurso a paisagem deslumbrante. A trilha é bem sinalizada; mesmo assim – para tornar a travessia mais emocionante - desviei dela por certo trecho, muito bem acompanhado por duas participantes...

No sábado dia 25 subimos as Agulhas Negras, o 5º ponto mais alto do país, perdendo por menos de 7 metros o 4º lugar para a Pedra da Mina, na vizinha Serra Fina. Se Agulhas Negras é sempre um desafio, até mesmo para os mais experientes, imaginem para os iniciantes. Houve anseios de desistência, lágrimas de desespero e finalmente os gritos de vitória. Voltamos à portaria três horas depois do horário limite (17h) e, pior, ao Registro quando o empório do Miguelzinho, com suas cervejas e pastéis tão merecidos, já estava com as portas arriadas. Ainda bem que sobrou tempo e disposição para o inevitável queijos e vinhos no Abrigo Picus, com direito a brie com damasco...



O grupo no cume das Agulhas Negras

Martinus

Martinus é guia do CEB

COSTA MAIS DO QUE RICA EM ATRAÇÕES

Ana Paula de Menezes

Éramos um grupo de 16 pessoas com muita disposição e alegria para desfrutar das maravilhas da Costa Rica. Com um roteiro cuidadosamente e previamente montado para que pudéssemos conhecer grande parte do país e suas atrações, iniciamos nossa viagem dos sonhos. Realmente defino essa viagem como completa e perfeita.

O que contar sobre uma viagem deslumbrante, com tantas atividades e organizada com muito carinho e dedicação pela nossa guia Simone Leão? Muitas coisas! Primeiro, ressaltar o empenho que ela teve em montar nosso roteiro, juntamente com o guia Christhian, procurando as melhores e mais acessíveis opções para nosso grupo.

Chegando em San José, após uma conexão no Panamá, fomos recebidos no Aeroporto por nosso guia Christhian Carrillo e nosso motorista Maikol, com os quais conviveríamos e contaríamos durante os 15 dias de nossa viagem.

Em San José ficamos no Aldea Hostel por duas noites, chegando na noite do dia 16. Saímos no dia 17 para nossa primeira aventura: Vulcão Poás e Lagoa Bottos.



Volcano Poas

Carlos Cordeiro

Muitas fotos, muito deslumbramento, tudo muito organizado. Show! Dia seguinte, seguimos viagem com paradas no Vulcão Irazu, onde sentimos um friozinho diferente, Cataratas Rio La Paz, mais fotos, mais explorações.



Volcano Irazu

Carlos Cordeiro

Momento de emoção ficou por conta de avistarmos de longe o Vulcão Turrialba, em atividade, mas sem sustos. Passamos por Limon, cidade portuária de grande importância para a economia da Costa Rica, mas sem grandes atrativos naturais que pudéssemos conhecer.

Partimos para Cahuita - Talamanca, no Caribe, com um tempo bem ruim, mas que não nos impediu de conhecer muitos lugares, como o Parque Nacional de Cahuita, uma comunidade indígena, onde conhecemos um pouco da cultura e



Carlos Cordeiro

Parque Nacional Cahuita

assistimos à fabricação artesanal e primitiva do chocolate, e bares com música caribenha, onde além de conhecer, fizemos muita festa.



Carlos Cordeiro

Parque Nacional Cahuita

Em Cahuita ficamos no Refúgio Casa Calatéas, um lugar muito interessante no meio da mata, onde fomos muito bem recebidos, nos sentindo em casa como muitos comentaram, inclusive fizemos um Caldo Caribenho (que inicialmente seria caldo verde) e tivemos um show de Calipso, contratado só para o nosso grupo. Nesse dia aconteceram muitas coisas engraçadas

e nos divertimos muito dançando e, principalmente, na confecção do "Caldo Caribenho".

No ônibus, muita cantoria pelas estradas da Costa Rica, explorando o repertório de todos que se arriscavam a soltar a voz. O grupo foi maravilhoso.

Partimos para La Fortuna, ficando na Cabinas La Catarata, onde tivemos inicialmente o passeio na Ecotermas Fortuna, com banhos relaxantes e um jantar muito gostoso. Conhecemos a Catarata Rio Fortuna, mais natureza preservada. Então, em La Fortuna, chegou o aniversário de nossa guia Simone Leão, que foi devidamente comemorado durante comemorado durante todo o dia e de noite, com direito a dança, Karaokê, torta e muita comemoração merecida. Em função do mau tempo, não conseguimos conhecer o Vulcão Arenal que estava na programação.

Fomos a Los Chiles perto da Fronteira com a Nicarágua, onde parte do grupo fez o passeio do Caño Negro que, conforme relatos e fotos, foi maravilhoso, com muitos animais às margens do rio e uma natureza



Carlos Corteiro

Canopy

deslumbrante. Fiquei com parte do grupo numa pequena cidade e fomos até a fronteira com a Nicarágua somente para ver como era e voltamos. Era apenas uma fronteira, sem nenhum atrativo.

Partimos para Monte Verde, onde tivemos as experiências mais radicais da viagem: tirolesas, em Monteverde Extreme Canopy, muita adrenalina desde a entrada e no percurso de 3.800 m de cabos com alturas de 250 m. Muita organização e segurança, e quase todo o grupo participou.

Em Santa Helena - Monteverde, visitamos também o Mariposário, o Jardim dos Colibris e as Pontes Colgantes, muito mais natureza e preservação, mostrando a importância que a Costa Rica dá ao

EcoTurismo e à Natureza em primeiro lugar.

Partimos para Tamarindo para a última etapa da viagem, para conhecer as praias do Pacífico Sul da Costa Rica: Carrillo, Sâmara, Cangrejal e La Barrigona na península de Nicoya, não sem antes, no caminho, fazer um RAFTING no Rio Tenório, num percurso de 12 km, que quase todo o grupo participou e pôde sentir toda a emoção do esporte no nível 2 e 3. Foi sensacional! Pura Vida!!

Chegando a Tamarindo ficamos no Hotel NAHUA, previamente reservado, com ótimas instalações e muito bem localizado, onde ficamos pelos nossos últimos quatro



Carlos Cordeiro

Banho de lama no Vulcão Miravalles

dias da viagem. De lá, fizemos diversos passeios como o do Tour no Catamarã da Praia de Tamarindo, para ver o pôr do sol no Pacífico; Vulcão Miravalles, com direito a passeio a cavalo, almoço, andar dentro de uma cratera de Vulcão e banho de lama vulcânica. Muito divertido e diferente.

No dia seguinte, visitamos um local onde é feita a cerâmica Chorotega, que faz parte da cultura e é considerada patrimônio da Costa Rica. Pura arte e beleza. Vimos a confecção de um vaso e assim valorizamos ainda mais as peças de cerâmica.

Fomos também no último dia assistir ao espetacular pôr do sol na Praia Danta. Simplesmente deslumbrante!! Despedida perfeita.

Considero que fomos privilegiados por participar dessa viagem, pois tivemos a oportunidade de conhecer grande parte do país sem contratempos ou problemas mais graves. Tivemos também, na maior parte do tempo, um clima bom, o que nos ajudou no registro das fotos e no

cumprimento do roteiro programado. Nossa guia Simone Leão não mediu esforços, junto ao guia local Christian, para garantir nossa satisfação, segurança e conforto.

Durante toda a viagem, a maior parte do grupo teve uma grande integração e colaborou com tudo, obedecendo às regras locais e sendo pontual em relação aos horários previamente agendados. É claro que existiram pequenos problemas, pois éramos um grupo heterogêneo e convivendo o dia todo por 15 dias, mas nada que atrapalhasse nossa viagem ou fizesse com que o clima de alegria e empolgação do grupo diminuísse.

Aguardem a apresentação sobre a viagem, que será realizada no CEB pela guia Simone Leão, para terem muito mais informações sobre nossa aventura na Costa Rica. Pura Vida!!!

Bem, essa é a minha visão da viagem que, para a maioria, assim como para mim, foi a viagem dos sonhos.

Ana Paula de Menezes é sócia do CEB

AUSTRÁLIA PARA AVENTUREIROS

Sonia Bugim Ruel

A Austrália é um dos quinze países da Oceania, porém tão gigantesco que não erramos quando nos referimos ao "continente australiano". Possui flora e fauna próprias, sendo o berço da preguiçosa coala, do intrépido canguru e do impressionante demônio da Tasmânia. Também tem os maiores crocodilos do planeta...como no filme! E as cobras mais venenosas! Há muito tempo, quando vi o filme "Crocodilo Dundee", despertou-me a curiosidade sobre a forte impetuosidade do povo australiano. O "mocinho valentão", representado pelo ator Paul Hogan fazia e acontecia, cheio de bravatas e, no final, era sempre bem sucedido. Eu quis conhecer pessoalmente a história daquele país e as possibilidades de me aventurar por lá, minimamente que fosse.

Ainda no Brasil, me matriculei num curso de inglês na Austrália. Assistindo às aulas, constatei que o inglês deles é uma língua exótica, bem diferente do inglês da Inglaterra e dos Estados Unidos, e também que eles têm um amor extremo pela pátria, que é muito rica em belezas naturais. O esporte é uma obsessão na vida do australiano, sendo que, no litoral, o surf é o predominante. Percebi neles um povo com gosto acentuado pela vida ao ar livre. Camberra é a capital, localizada em New South Wales, cerca de 300 km de Sydney. As cidades australianas situam-se entre as melhores do mundo em termos de habitabilidade. Há uma ampla oferta de emprego para os estrangeiros que lá buscam oportunidades. É o país com o segundo maior IDH (índice de desenvolvimento humano) do mundo.

De mapa aberto e de posse das informações, fui atrás das prioridades. Para começar, não poderia deixar de visitar o Parque Nacional Blue Mountains, a 1.300m

altas florestas, penhascos de arenito, cânions, cachoeiras e trilhas para todos os gostos, catalogadas por graus de dificuldades, todas muito bem preservadas e sinalizadas. Possui frondosos eucaliptos e rica fauna, com mais de 400 espécies catalogadas. Ainda dentro do parque, The Three Sisters, um conjunto rochoso formado por três picos, apresentando tonalidade azulada por causa do efeito da luz, nos faz erguer a cabeça, maravilhados com este presente da natureza. Ao lado, uma enorme cascata digna do título de Véu de Noiva. A caminho do Blue Mountains, uma merecida parada no Featherdale Wildlife Park para a rara oportunidade de conhecer de perto os animais nativos australianos, alimentar um canguru, acariciar um coala, ver emus, wombats e ornitorrincos, além do estressado demônio da Tasmânia.

A baía de Sydney é de uma beleza extraordinária, composta por alguns ícones inconfundíveis, como a Ópera House e a Sydney Bridge. Quem circula por ali diariamente a pé, de ônibus ou de trem, não pode deixar de dirigir o olhar para o alto da ponte, cujo arco está a 134m acima do nível do mar. A maneira mais radical de chegar ao seu topo é escalando...e, por que eu não faria isso? Sob muita expectativa, no dia marcado, lá estava eu com a antecedência exigida para o treinamento necessário ao uso do equipamento de segurança, que não deixava dúvidas sobre o sucesso da empreitada. A emoção foi intensa ao ver do alto toda aquela beleza ampliada pelo tom prateado de fim de tarde sobre as águas da Baía de Sydney, as minúsculas embarcações sumindo no infinito...

The Three Sisters (Blue Mountains)



Sonia BugimRuel

acima do nível do mar e cerca de 80km a oeste de Sydney. Desde o ano 2000 faz parte da UNESCO. Abrange uma área de



Sonia BugimRuel

Sonia no Skydiver sobre Sidney

Vibrante!!! Perguntei-me no íntimo por que a prefeitura do Rio não incentiva o empresariado para implementar tal tipo de atividade na Ponte Rio Niterói, por exemplo? Garanto que não faltariam adeptos e a cidade iria lucrar.

Para não me alongar mais, deixo aqui registrada a aventura mais radical de todas em terras australianas: o skydiver! Saltar de um avião monomotor, a uma altura acima de 14 mil pés, em North Wollongong Beach, para uma queda livre numa velocidade acima de 200 km p/h por 60 insanos segundos, foi emoção demais para mim! Depois de o paraquedas abrir, flutuar por 6 a 8 minutos sobre vistas espetaculares, sentindo as bochechas tremelicando sem parar...épura adrenalina!

Ainda tive a oportunidade de participar de umas aulas de surf, bem próximo ao Sea Life Aquarium, em Darling Harbour, onde vi tubarões enormes... Tudo muito emocionante, que pode parecer meio

estranho nesta altura da vida...mas, como só tenho uma, o melhor é aproveitar!

Posso rever quantas vezes quiser o filme e continuar acreditando que o povo australiano tem uma bravura especial e, sobretudo - lá observei - um profundo orgulho daquela pátria, onde todos se respeitam e tudo funciona.



Sonia BugimRuel

Kiama (Oceano Pacífico Sul)

Sonia Bugim é sócia do CEB



Julho

ANIVERSARIANTES

01 ALICE VIEIRA FONSECA
01 DANILLO RUBIO
02 ELIZABETH PENA BORGES MACEDO
02 MÁRCIO DA SILVA LIMA
03 DAMIRES DOS SANTOS FRANCA
03 ERIKA FERREIRA DOS SANTOS ESCOBAR GAVIÃO
03 KÁTIA CRISTINA AFONSO DE FONSECA
04 ALYSON SAMPAIO MAIER
04 FERNANDO BORGES DE CASTRO
05 GUILHERME DE BARROS E VASCONCELLOS PICAÇÃO
06 KARIM HADDAD
06 RENE PERES BRITO
07 MIRIAN FERREIRA DE OLIVEIRA
08 JOÃO VITOR DARGAN LEMES
08 MARIANNE F. R. S. FAIA
08 SANTUZA F DE MENDONÇA MORAES
09 OLDAIR EVARISTO BARCARIO
09 ROSANE DI GESU FREITAS

10 DANIELE DE SOUZA LANGKJER
10 HALYNE ANGELICA MADAZIO
11 ELISA OLIVEIRA DE SOUZA
12 HERMINIA BACKX DE GARCIA PAULA
12 MARCO AURELIO FARIAS DA SILVA
13 ELENA DA SILVA AMARAL
13 GUILHERME ROBERTO SLOGO
13 JOANA PORTUGAL PEREIRA
14 ADEILTON MENEZES NUNES
14 ROBERTO MORENO LOPEZ
15 GUILHERME EUGÊNIO BARROS MORSCH
16 ANA LUISA RAGUCCI S. FREIRE
16 NELSON LUÍS FEITOSA SOUZA
16 TIAGO DE MATTOS MARINHO
17 ALEXANDRE TOMOIKI YAMAOKA
17 ALIA MASS REIS
17 UDO KURT
18 LEANDRO DE OLIVEIRA PADOIN
19 CRISTIANE NEVES DE SOUZA

19 DEIZE ALBERNAZ ARAUJO
19 DENISE THOMÉ DA SILVA
19 ELVIS NUNES DE OLIVEIRA
19 ROSANGELA DE SOUZA
21 LUCIA MARIA RIBEIRO SANTOS
21 PATRICIA SOUZA
22 MARIA FERNANDA GUIMARÃES MACHADO
23 JOSÉ SEBASTIÃO LOPES DA SILVA
24 ALEXIS REGO HADDAD
24 LUIZ DA ROCHA ARNAUD
24 PALMIRENO COUTO MOREIRA NETO
24 RICARDO FRANCO DE ASSIS
25 KURCK MILLIKEN PENA SILVA
25 RENATO JOSE SOBRAL PINTO
26 ANA MARIA LESSA REGO DE ALMEIDA
26 MARCIA CRISTINA DA COSTA
28 TATIANA MONNERAT DE CARVALHO

Agosto



02 MARCOS DA FONSECA LIMA
02 RENATO GUÉDE ALBUQUERQUE
03 MIGUEL MARQUES FERREIRA
03 UWE KEHL
04 MARIA CLARA COUTO SOARES
05 AMELIA MARIA DIOGO BENTES
05 ANA CAROLINA DE BARROS CARVALHO
05 EUNICE DE SOUZA MENDES
05 FABIANA SOARES DA SILVA RAMOS
06 DANIEL GOMES OLIVEIRA
06 GABRIEL MALLAQUIAS DE SOUZA
09 MARCIA COSENTINO VIANNA
09 RITA DE CASSIA G. DE OLIVEIRA
10 ALAN RIBEIRO RODRIGUES

10 MARCELO EXPOSEL DE PAIVA XAVIER
11 DÉBORA OTTONI V' BE MANSUR
12 MARCOS COELHO PINHEIRO
12 TÂNIA DIAS MENDES
14 JULIANO SPINETI DOS SANTOS
15 JORGE HENRIQUE DIAS DOS SANTOS PINTO
15 JORGE LUIZ ALVES MARTINS
16 DOUGLAS MAGNO GARCIA SOARES MACHADO
18 ALEXANDRE FESTAS MENDONÇA SILVA
18 BÁRBARA DANIELLE MORAIS VIEIRA
19 ANDRÉ MACEDO HADDAD
19 GUILHERME FERNANDO DA SILVA
19 LUCIANO MONTEIRO RIBEIRO

22 EDUARDO MAGALHÃES CALVILHO
23 DEISE DA CUNHA LIMA
23 MANOEL ALVES
24 MICHELLE GLÓRIA COELHO PINTO
25 CLARISSA PALMIER
25 JOÃO BATISTA G. FILHO
26 ADRIANA CAVALCANTI DE AGUIAR
28 JOÃO LYCIO DALE
29 ATILA CALACHE PACHECO
30 VITOR EMANUEL RODINO LEMES
31 MARIANA RAGUCCI S. FREIRE

CHEGANDO À BASE

03743 - NIKOLAS BRANCO PADILHA
03744 - PATRICIA CARVALHO DE LIMA
03745 - MARIA APARECIDA WERMELINGER ÁVILA
03746 - ANA CAROLINA DE BARROS CARVALHO
03747 - LUCIA MARIA RIBEIRO SANTOS
03748 - ANDREW NEVINS
03749 - ELIZABETH INEZ TEIXEIRA
03751 - TATIANA MONNERAT DE CARVALHO
03751 - LUIZ ROBERTO ROZENCWAIG
03752 - PALMIRENO COUTO MOREIRA NETO
03753 - ALAN RIBEIRO RODRIGUES
03754 - EUNICE DE SOUZA MENDES
03755 - IGOR DE FREITAS CARNEIRO DA SILVA
03756 - BÁRBARA DANIELLE MORAIS VIEIRA
03757 - NELSON LUÍS FEITOSA SOUZA
03758 - THIAGO MOURÃO
03759 - NATASHA MONTEIRO PAIVA LOSSO
03760 - MARCELO TEIXEIRA MARTINS
03761 - JACKSON JAYRO BATISTA CITÓ

03762 - TERESA MARIA DA F. MONIZ DE ARAGÃO
03763 - MARCOS MENDONÇA
03764 - JOSÉ MINERVINO DO CARMO FILHO
03765 - KLEBER DA SILVA DE SOUZA
03766 - ANDIARA BASTOS COELHO SANT'ANNA
03767 - ANA PAULA PESSOA DA SILVA
03768 - DANIELE DE SOUZA LANGKJER
03769 - MARCELO TEIXEIRA SANTANA
03770 - ALLAN LUIZ QUEIROZ
03771 - NAIR NUNES
03772 - MARIA FERNANDA PEREIRA PATRÍCIO
03773 - RENATA VIANA SERPA DE CARVALHO
03774 - LUCIA CASTELLI
03775 - ADRIANA CAVALCANTI DE AGUIAR
03776 - SIMONE GODOY TEIXEIRA DA COSTA
03777 - ANA CRISTINA BEHAR
03778 - FRANCISCO PEREZ REIG
03779 - MICHAEL JESUS CAMARGO
03780 - NICOLE BARRETO DO NASCIMENTO

03781 - ENEIDA DIAS VIANNA BRAGA
03782 - TARCISIO NEVES DA SILVA
03783 - VERÔNICA MARIA CASTRO DE PAULA
03784 - GUSTAVO DE SOUZA LUCENA
03785 - AMELIA MARIA DIOGO BENTES
03786 - LILIAN DA SILVA CARDOSO
03787 - RITA DE CASSIA G. DE OLIVEIRA
03788 - MICHELE MOREIRA DE MELO
03789 - DAMIRES DOS SANTOS FRANCA
03790 - WELLINGTON EUDES DE LIMA
03791 - GUILHERME EUGÊNIO BARROS MORSCH
03792 - ERIC FLORES COELHO
03793 - EZEQUIEL VICENTE GONGORA
03794 - RENE PERES BRITO
03795 - MARIA LUCIA LEIDE VIANA YOUNG
03796 - TIAGO DE MATTOS MARINHO
03797 - ALEXANDRE ABRANTES DE OLIVEIRA

PROGRAMAÇÃO

Vejam a programação atualizada no site ceb.org.com

Data	Destino	Classificação	Local	Direção
01/07/2015	OFICINA RAPEL E PARADAS	PALESTRA	SEDE SOCIAL	ALEXANDRE CIANCIO
04/07/2015	CABEÇA DE PEIXE	SEMIPESSADA COM LANCES DE ESCALADA	P.N.S.O.	ESTER CAPELA
04/07/2015	SEIO DA MULHER DE PEDRA	SEMIPESSADA	VARGEM GRANDE / TERESÓPOLIS	MARTINUS VAN BEECK / ANTONIO CARLOS FERNANDES BORJA
08/07/2015	SARAU	RECREATIVA	SEDE SOCIAL	MARTINUS VAN BEECK
11/07/2015	TRAVESSIA ALTO DA BOA VISTA X MUDA VIA PICOS DA CARIOCA E CARIOCA MIRIM	LEVE SUPERIOR	RIO DE JANEIRO	HORACIO ERNESTO RAGUCCI / EDUARDO LOPES DE SOUZA JR
11/07/2015	PEDRA DA CRUZ VIA MIRANTE SIMONE	SEMIPESSADA COM LANCES DE ESCALADA	P.N.S.O.	ESTER CAPELA
16-31/07/2015	TREKKING NOS VULCÕES DE EQUADOR	CAMINHADAS SEMIPESSADAS EM ALTITUDES ENTRE 3500 E 5000M	EQUADOR	ADILSON RODEGHERI PEÇANHA / MARTINUS VAN BEECK
18/07/2015	CIRCUITO MIRANTE DA PRAIA X PRAIA DO SECRETO X PEDRA DOPONTAL	SEMIPESSADA COM LANCES DE ESCALADA	RECREIO DOS BANDEIRANTES	HORACIO ERNESTO RAGUCCI / ANA MARIA XAVIER DE ASSIS
18-19/07/2015	CAMINHADAS VARIADAS COM TRAVESSIA REBOUÇAS X MAROMBA	VARIADAS	P.N.I.	EDUARDO LOPES DE SOUZA JR
18/07/2015	TORRES DE BONSUCESSO	SEMIPESSADA	PARQUE ESTADUAL DE TRÊS PICOS	ESTER CAPELA
25/07/2015	TRAVESSIA PAU DA FOME X JULIANO MOREIRA VIA MORRO SANTO	LEVE	JACAREPAGUÁ	HORACIO ERNESTO RAGUCCI
25/07/2015	18 CUMES NO PNT	MUITO PESADA	PARQUE NACIONAL DA TIJUCA	ESTER CAPELA
31/07-02/08/2015	PICO DA BANDEIRA	SEMIPESSADA	PARQUE NACIONAL DO CAPARAÓ	ESTER CAPELA / FRANCISCO CARLOS CAETANO / FLAVIO DOS SANTOS NEGRÃO
01/08/2015	PEDRA DA FAXINA	CAMINHADA COM LANCE DE PRIMEIRO GRAU	RIO DE JANEIRO	ALMIR SILLER DE ABREU / LUIS CARLOS DA SILVA
08/08/2015	TRAVESSIA CAMORIM - PAU DA FOME VIA AÇUDE E PEDRA DO QUILOMBO	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	PARQUE ESTADUAL DA PEDRA BRANCA	MARTINUS VAN BEECK
08/08/2015	CASTELOS DO AÇÚ	CAMINHADA SEMIPESSADA	PETRÓPOLIS - P.N.S.O.	EDUARDO LOPES DE SOUZA JR
15-16/08/2015	TRAVESSIA PETRÓPOLIS X TERESÓPOLIS	PESADA	PARQUE NACIONAL DA SERRA DOS ORGÃOS	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	P.N.S.O.	EDUARDO LOPES DE SOUZA JR
12/12/2015	ALTO MOURÃO	LEVE SUPERIOR	NITERÓI	EDUARDO LOPES DE SOUZA JR

www.ceb.org.com

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.