

A Travessia da JUREIA



PÁGINA 5

MOMENTOS NA Bolívia



PÁGINA 12

O FIM DE SEMANA DO "Quase"!



PÁGINA 14

BOLETIM

SETEMBRO/OUTUBRO 2016



CEB

CENTRO EXCURSIONISTA BRASILEIRO

CURSO DE GUIAS



PÁGINA 3





*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

CURSO DE GUIAS

A formação de Guias no CEB sempre se deu num contexto mais restrito, com um cuidado muito grande, levando em conta a importância da figura do Guia no clube. Todo o formalismo e zelo que norteavam esse processo acabaram por distanciar o mesmo do conhecimento dos associados, que sabiam que existia, mas não como acontecia.

Texto de Francisco Caetano



Para chegar aos 100 anos bem e renovado, faz-se necessário uma atualização no processo de formação de guias e, aproveitando para aplicar melhorias e correções e com isso resgatar a proximidade perdida e dando maior transparência de divulgação sobre todo o processo, chamando os associados a serem membros atuantes e ativos no mesmo.

Um dos pontos fundamentais é que tenhamos no CEB pessoas do próprio clube que se dediquem ao mesmo. Em contrapartida, o clube procura capacitar os mesmos.

Na forma anterior, de tempos em tempos, abriam-se cursos de guias e gastava-se cerca de dois ou mais anos formando pessoas que depois não retornavam ao clube e o esforço dedicado não revertia em dedicação ou atividades para o clube.

Era preciso mudar! Sendo assim, foi instaurada uma comissão técnica e um conjunto de guias começou a trabalhar nesse sentido para que um novo processo pudesse ser aplicado em 2016. Assim sendo, neste ano estamos aplicando uma metodologia nova.

No processo atual criaram-se três classes: Monitor, Auxiliar e Guia. Agora para ser Guia somente passando por cada uma das classes, monitor e depois auxiliar; para a classe de Au-

xiliar, somente sendo previamente Monitor; e para ser monitor tem de ser indicado a ingressar no processo.

Caso um candidato queira ser apenas Monitor, uma vez estando como tal, deverá cumprir um currículo mínimo de manutenção. Se pretender alçar à classe de Auxiliar, deverá adicionalmente efetuar um currículo complementar com mais atividades. Uma vez isso efetuado o mesmo se torna elegível, mas somente se torna auxiliar após a aprovação por uma comissão técnica daqueles que são elegíveis e manifestaram vontade de trocar de classe.

A entrada de um associado no processo de formação se dá através de indicação dos associados e também se o indicado preenche alguns pré-requisitos mínimos, como tempo de associação por exemplo.

O processo de indicação é aberto a todos os associados sem distinção e é prévia e amplamente divulgado o período onde as indicações podem ocorrer. Após isso, as indicações são avaliadas por uma comissão técnica e levadas a homologação em reunião formal de diretoria, que efetuará uma avaliação crítica da relação de indicados e o fechamento da relação final de aprovados em função do número de vagas disponíveis naquele período. É necessário ser sócio do CEB há no mínimo um ano, estar adimplente

para com as obrigações do clube e estar presente nas atividades do clube de tal forma que os associados reconheçam nessa presença uma predisposição a ponto de, no período de indicação, indicar seu nome. Após isso, o indicado finalmente é convocado onde lhe é apresentado o processo e, caso o mesmo aceite, entra como Monitor. Este processo já se encontra em andamento desde o início do ano.

Hoje o CEB conta com 10 monitores, a saber: Alexandre Fialho, Antônio Nicoli, Frederico Nogueira, Hugo de Castro, Hugo Ramos, José De Alencar, Luis Fernando Pimentel, Maria Fernanda May, Rogerio Maurer, Rosimar Neves e Thiago Caetano. E recentemente já tivemos pessoas que conseguiram alçar a Classe de Auxiliar: ngelo Vimeney, Henri Sidney, Milton Roedel e Ricardo Barros. Detalhes sobre o processo têm sido divulgados através de palestras formais e as apresentações colocadas à disposição dos associados. Por fim, dúvidas com relação ao processo podem ser encaminhadas à secretaria do clube, onde as mesmas serão direcionadas aos canais competentes para os devidos esclarecimentos.

Francisco Caetano é Guia do CEB, Diretor Técnico e Coordenador do Curso de Formação de Guias.



CAPA: Curso de Formação de Guias

Sede Social

Av. Almte Barroso 2, 8º andar

Rio de Janeiro/RJ - CEP 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

MENSALIDADES

Sócios contribuintes:.....	R\$ 45,00*
Sócios proprietários:.....	R\$ 27,00
Sócios dependentes:.....	R\$ 9,00
Taxa de admissão:.....	R\$ 90,00

- Taxa de participação em excursões para não-sócios e sócios com mensalidades atrasadas: R\$ 45,00.
- 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\$ 48,00 para pagamento via boleto bancário

* Você pode se associar diretamente pelo site.

Organização: Martinus van Beeck e Ricardo Barros
 Revisão: Sinezio Rodrigues
 Diagramação: Sylvio Marinho
 Impressão: Gráfica Tudo Para Ontem
 Tel: 24454695 / 2426-0324 e-mail: tudoparaontem@terra.com.br

CEB, o primeiro clube de montanhismo do Brasil



Diretoria

PRESIDENTE

HORÁCIO RAGUCCI
hragucci@gmail.com

VICE-PRESIDENTE

FRANCESCO BERARDI
fberardi@uol.com.br

DIRETOR TÉCNICO

FRANCISCO CAETANO
fcaetano@yahoo.com

DIRETOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL

RICARDO BARROS
rsbcont@gmail.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

LUÍS 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 MANZO 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 BUGIM RUELVERGNANO, RICARDO MARTINS BARBOSA, ADILSON PEÇANHA, SILVIA MARIA DE ALMEIDA (VICE-PRESIDENTE), SIMONE HENÓT LEÃO E ZILDA ALVES DE MAGALHÃES.

A Travessia da **JUREIA**

UMA PASSAGEM PELA MAÇA INTANGÍVEL

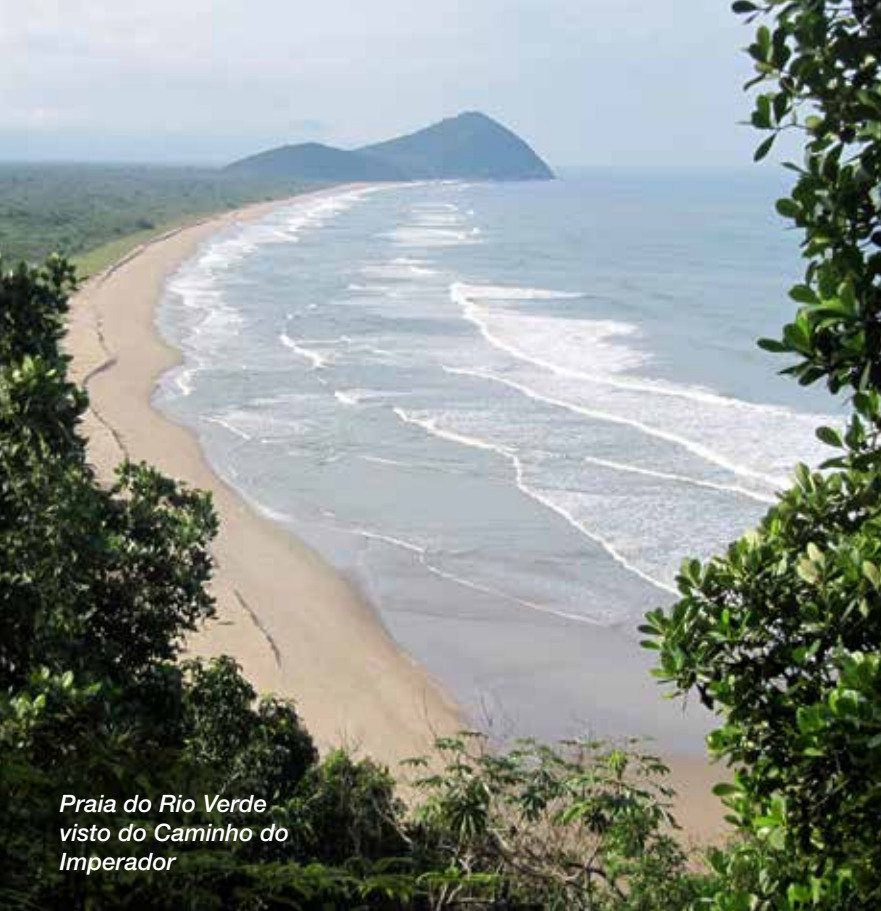
*Texto de Marcelo Morgado
Fotos de Sinezio Rodrigues*

A travessia da Jureia é uma aventura difícil, antes mesmo de ser empreendida. Visitações são possíveis só com autorização da Fundação Florestal SP, que pode tardar mais de três meses, sendo concedida apenas para projetos de pesquisa ou para educação ambiental. Antes só se permitia atravessar a EE nas romarias anuais do Senhor Bom Jesus do Iguape, organizadas desde o século XVII, quando a tradição conta da descoberta da imagem, que trazida de Portugal, se perdeu com a nau atacada por piratas ao largo de Pernambuco e veio dar à costa meses depois, em agosto de 1647, na praia do Una.

5

A interminável praia do Una (16km)

Continua na próxima página



*Praia do Rio Verde
visto do Caminho do
Imperador*



*Um dos postes telegráficos
remanescentes*



O caminho do Imperador



Final da Praia do Rio Verde

A travessia é realizada entre os municípios de Peruíbe e Iguape em SP, numa estação ecológica (EE), a categoria mais estrita de unidade de conservação de uso integral (90% no mínimo é intangível). A EE da Jureia-Itatins foi criada em 1986, para preservar o último remanescente extenso e virtualmente intocado do bioma Mata Atlântica no litoral. Ela compreende 79000 ha e uma faixa de mar de uma milha náutica. A EE se integra a um mosaico de outras UCs num continuum, que inclui parques estaduais (Ex: Carlos Botelho, Petar) e nacionais, até o Paraná. É um dos cinco “hot-spots” de biodiversidade no Brasil, elevado a patrimônio mundial pela ONU e abrigando a famosa onça pintada, temida por muitos, mas quase desaparecida das matas. Estima-se que só restam na Mata Atlântica umas 300, sendo talvez meia dúzia na Jureia.

Para mim e Sinezio Rodrigues, associados “paulistanos” do CEB, surgiu a chance de conhecer esta área. Juntamo-nos a um grupo de 13 amigos, munidos da autorização. Iniciamos a caminhada, que seria de 31,3 km, por praias desertas e morros, no dia 25 de junho, acompanhados por 5 guias, entre caiçaras, biólogo e agentes de ecoturismo local.

Sáimos de São Paulo na sexta-feira à tarde, e após um brevíssimo pernoite de 3 h, em pousada em Guarau (Peruíbe-SP), pegamos o primeiro horário (03h15) do ônibus de linha para Barra do Una. Isso para enfrentar uma estrada péssima, ainda pior por conta de chuvas que formaram um atoleiro, aumentando em 10 km a jornada, pois o ônibus deu meia volta e nos deixou. A compensação foi um bolo caseiro de fubá com café, com que fomos recebidos, antes de cruzarmos o rio Una do Prelado, num bote a

motor. Começamos então a andar pela praia do Una. Uma parada no meio, onde um oratório marca o local em que o Bom Jesus chegou, flutuando sobre as águas, como nos Evangelhos. Lá se reza missa campal nas romarias; na restinga há um cemitério caiçara. Seguimos até Grajaúna, onde fica a casa do Seu Onézio do Prado, pai do Dauro e avô do Marquinhos, que nos acompanharam. Ao longe se avista o Pico do Pogoçá, que servia de referência nas viagens. Lanchamos na casa e pegamos um trecho de restinga de 6 km até o final da praia do rio Verde. Atravessamos o rio Verde, bem raso e invadido pelo mar, e pegamos uma trilha de 5 km por meia encosta (cota máxima 135 m), o chamado Caminho do Imperador. Foi aberto a mando de D. Pedro I para passar correio montado e que depois, na Guerra do Paraguai, recebeu linha de telégrafo, mais tarde melhorada pelo Marechal Rondon.

Local onde foi encontrado o Bom Jesus de Iguape com o Morro do Pogoça no fundo



A cachoeira do Senhor



A praia da Jureia

7

Passa-se por cachoeiras (João Maurício, do Senhor (onde os índios teriam lavado a imagem do Bom Jesus), Pingadeira e Grande (obviamente a maior), mas não há tempo para banho, pois não se pode perder a maré baixa no resgate. Descemos até a praia da Jureia, da qual percorremos 3 km até o ponto de encontro com o caminhão de resgate. Ao longo do caminho há uns 6 rios rasos nas praias. Recomenda-se tirar as botas para poupar os pés. Contando assim rápido, parece até foi fácil, mas quando terminamos, às 16h30, todos estavam entre cansados e exaustos.

A imensidão das praias, restingas e montanhas sem presença humana impressiona, pois é raro hoje em dia. Em alguns trechos a areia é mais fofa e o andar mais cansativo. Vimos traineiras camaroneiras com suas redes de arrastão próximas à praia, desrespeitando os limites. Avistamos alguns bandos de gaivotas e maçaricos juntos na preamar e infelizmente muito lixo, que chega pelas correntes dos rios que desembocam no mar, após passarem pelas cidades do Litoral Sul paulista. Também se vê isopor, redes e embalagens de óleo-motor, certamente dos barcos, e tudo

desgastado, que vão enfeiar a praia ainda por séculos, a menos que as pessoas se civilizem e se execute uma mega limpeza.

Um pouco da história recente narra episódios de ameaças a este formidável tesouro natural. Nos anos 80 o governo militar decidiu construir duas das oito usinas nucleares do acordo com a Alemanha. Felizmente a crise dos anos 80, a pressão da Academia e de ambientalistas liderados pela SOS Mata Atlântica, com apoio do Prof. Paulo Nogueira Neto, então

Continua na próxima página



Trecho do percurso em restinga

secretário nacional de meio ambiente, abortaram o projeto. Bom foi a Nuclebras ter desapropriado parte da área e proibido ingresso de intrusos. Mas não ficou por aí. Prefeitos da região lutaram muito, primeiro por loteamentos e depois para rebaixar o status de EE para um parque, o que permitiria a exploração turística. Nos anos 90 houve até “ataque de índios”. Um grupo guarani, vindo do Paraná, quis se apossar das terras e no embate muitas antas foram mortas. Já os caiçaras, insatisfeitos com a EE, seguiram lutando. Das 120 famílias existentes, a debandada foi geral, e após indenização, foram viver nas cidades. Restaram oito, que se recusam a sair, alegando esta área ser seu lar imemorial. Ouvimos muitas destas reivindicações, re-passadas pela ONG que os apoia e nos recebeu na casa do morador mais antigo, com 87 anos, mas que não se encontrava. Isso já gerou ações conduzidas pelo MP e a EE foi fracionada em 2013, com

a criação de dois parques estaduais: Itinguçu (5640 ha) e Prelado (1281 ha) e três RDS (reservas de desenvolvimento social – para extrativismo) com 5677 ha. A briga seguiu com o MP lutando pela volta da EE inteira. Primeiro ganhou e depois perdeu.

Agora um pouco de história antiga. A Jureia ainda guarda uns 15 a 20 postes de ferro fundido da linha telegráfica lançada do Rio (a Corte) até o teatro de operações da Guerra do Paraguai, entre 1865 e 1867 e que resistiram, carcomidos, à umidade e maresia, arrancados na abertura de estradas e usados como colunas por moradores locais. Bom seria salvar e incorporá-las a museus das cidades vizinhas e ao Museu do Telégrafo em Brasília. Mas se o patrimônio natural é tão ameaçado, o histórico está na completa mingua.

Por fim, vale registrar que esta é uma “trilha de lua”, cuja extensão varia ao sabor da maré e esta com a Lua.

Caso se perca a “janela de reentrada”, não chegando antes de a maré subir, ao fim da tarde, é possível ter que esperar a vazante já tarde da noite, quando o caminhão de resgate pode trafegar pela praia. Tivemos sorte e o contentamento foi grande entre os que padeciam de pés com bolhas e doloridos pelos 40 km. Porém o destino preparou uma armadilha. Com as ondas avançando, o motorista decidiu sair da praia e seguir por uma estradinha à beira mar. Para não atolar, acelerou, derrapou e quase deixou o caminhão tombar. Um susto, desembarque com cautela e muitos atribuindo estarmos sãos e salvos à intervenção do Bom Jesus do Iguape. Íntegros, fomos forçados a enfrentar mais 7 km de praia no escuro até o povoado de Barra do Ribeira, onde pernitoamos. Na manhã seguinte tomamos a balsa para Iguape, uma bela cidade histórica. Ao final, foram formidáveis 47.1 km a pé.

*Marcelo Morgado
é sócio do CEB*

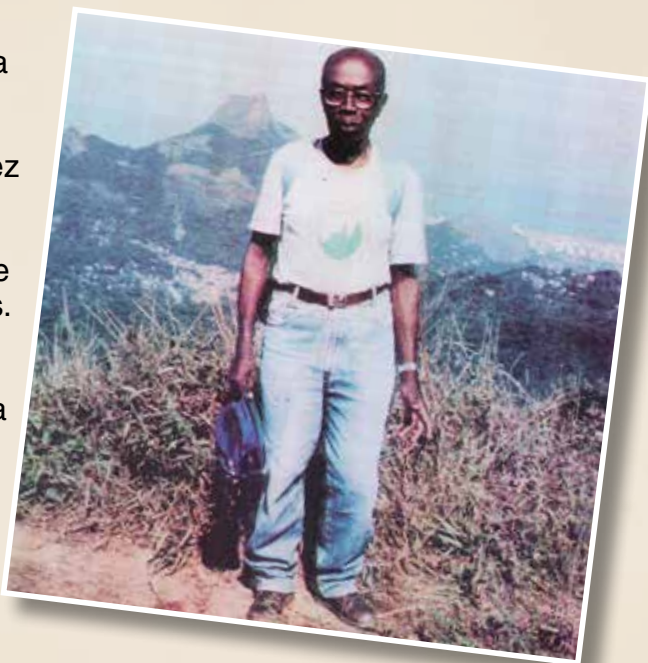
LEMBRANDO **Guia Joaquim Hilário**

QUINTA-FEIRA NO CEB IN MEMORAM 10 ANOS

Texto de Dina Frutuoso

Foto de Acervo Pessoal Horacio Ragucci

Lembramos, aqui, uma figura querida do CEB que nos deixou há dez anos. Citar o dia de reunião vem a calhar, vez que o CEB foi uma verdadeira família para o guia Joaquim Hilário, nascido em 1920, e que um câncer o levou aos 88 anos. Caso faltasse a uma reunião, já era tema de preocupação, sim, só algo muito grave o fazia não aparecer às quintas-feiras, e foi essa referência que fez o professor Sylvio Gomes da Associação de ex-alunos da UERJ encontrá-lo acamado e sem comunicação.



Ressaltamos a índole desse mineiro de Carangola, que a todos conquistava com sua maneira educada de ser, e com amor pelas caminhadas e pelo CEB contagiou-nos a todos criando na UEG o Clube do Excursionista Mocho (símbolo da nossa Universidade), depois denominada UERJ. Muitos se associaram ao CEB, chegando a fazer Curso de Guia, tal era o entusiasmo de Joaquim Hilário, que chegou a ser capa de Revista O Globo da Tijuca quando completou 80 anos e era tão ativo, a “mística” do CEB contaminou-o até o último dia.

Realizava, em décadas passadas, no verão, também caminhadas pelas praias de Niterói, que então eram praticamente desertas. Suas caminhadas leves, tanto pelo Mocho quanto pelo CEB, reuniam famílias com as mais diferentes idades e eram sempre alegres. Havia também os mutirões de limpeza nas trilhas da floresta da Tijuca; ele nos convidava sempre a colaborar e lá íamos nós!

Nossa intenção celebrando os 10 anos de falecimento do guia Joaquim é ressaltar o apoio que muitos membros deram a esse guia que “vivia a mística do CEB”, divulgava os eventos tanto no Rio como na subsele de Arraial do Cabo, onde estivemos várias vezes. Sim, nos meses em que Joaquim esteve

internado, encontrei pessoas do CEB fazendo companhia, conversando, pois ele só tinha os amigos; era uma pessoa sem família.

Como estudiosa do Envelhecimento valorizo o que vocês fizeram por esse senhor tão simples, com valores morais elevados de respeito e consideração; professor aposentado soube fazer amigos que o acompanharam até ao túmulo, deixando um rastro de ligação entre muitos de nós e o CEB.

Fica aqui este registro de amizade, solidariedade e reconhecimento ao CEB, como alguns membros mais antigos de vocês que por certo se lembrarão do Joaquim Hilário – conheci muitos jovens que o visitaram no hospital.

Deixo nosso contato no Artigo que escreveremos para a coluna terceira idade do gupodorecreio.com, bem como a nota que já demos e daremos eventualmente na entrevista de toda terça-feira às 07h20min, ao vivo, no www.radioriodejaneiro.am.br, que colocamos à disposição do CEB.

Dina Frutuoso é Prof. Dra. da UFRJ, Presidente da ABRAPA, Conselheira da ADIFE/UERJ e Assessora Psicológica da OAB Barra da Tijuca em duas Comissões.

Pula Fogueira lálá...



Fotos de Antônio
Carlos Wally Borja

No dia 2 de julho os compadres e comadres do CEB reuniram-se para uma festa de casamento caipira no arraiaí da comadre Lúcia Rausis em Espraiada – Maricá, onde só os deliciosos ‘cumes e bebis’ interessavam. Houve uma fartura de comida gostosa, muitas brincadeiras, o sermão do padre alemão, o noivo que só casou porque o pai da noiva chamou o delegado e, por fim, uma concorrida quadrilha. Com certeza, a melhor festa junina da história recente do CEB.





MOMENTOS INCRÍVEIS

NA

Bolívia



UMA AVENTURA NA CORDILHEIRA REAL



Texto de Guilherme Slongo, Carla Alessi, Fernanda May e Vinícius Dias
Fotos de Guilherme Slongo, Vander Muniz, Fernanda May e Carla Alessi

Segue aqui um breve relato sobre nossa aventura na Bolívia culminando no Huayna Potosi. Para quem não está familiarizado com este nome, trata-se de uma montanha de 6088m, pertencente a Cordilheira Real, situada nas proximidades de La Paz, Bolívia.

Dia 17/06/2016 partimos, Guilherme Slongo, Carla Alessi, Fernanda May, Marcia Tiê e Vinícius Dias, do Rio de Janeiro rumo a La Paz onde encontramos mais dois amigos de São Paulo (Vander e Rodrigo) completando nossa equipe com 7 participantes.

1º Dia (18/06/2016)

Ao chegarmos em La Paz, às 2:00am, fomos recebidos calorosamente pelo nosso guia NolbertoSoliz, particularmente foi bom conhece-lo pessoalmente tendo em vista todas as recomendações feitas pelo nosso amigo Tiago Reis (Minhoka) e pelos longos e intermináveis e-mails trocados até aquele momento.

Rapidamente acomodamos toda nossa bagagem no mini ônibus, o qual nos levou ao hotel. Após todos estarem hospedados, Nolberto nos informou que na manhã do mesmo dia teríamos nossa primeira reunião. Após apresentação e confirmação do cronograma, verificamos eventuais equipamentos que poderíamos ter esquecido ou que não se adequavam às necessidades. Ao término

da reunião tínhamos fechado nosso cronograma conforme o informativo que segue.

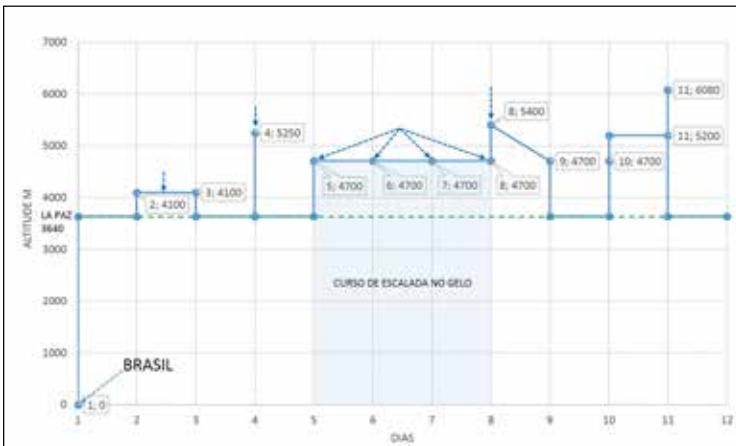
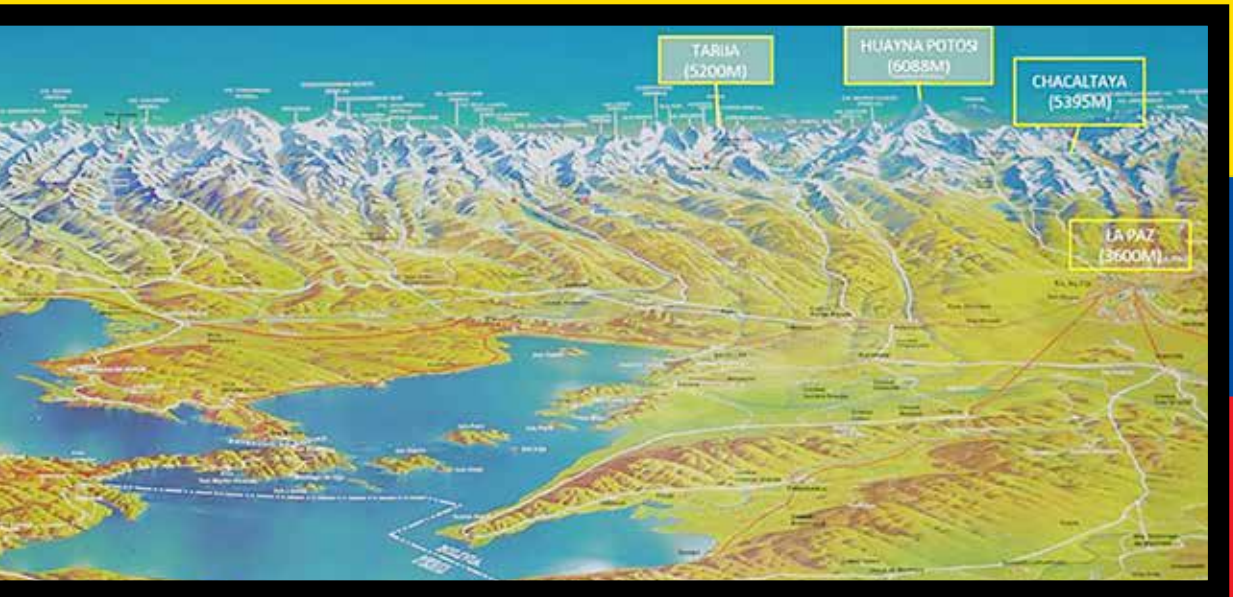
Depois tivemos o dia livre para descansarmos da viagem e deixarmos nossos corpos se acostumarem com a diferença de altitude abrupta. Partimos do nível do mar até aproximadamente 4000m de La Paz em apenas algumas horas. A falta de oxigênio era notada facilmente a cada subir de escadas...

Aproveitamos este dia livre, para circular pelo centro histórico de La Paz (utilizando o conceito de descanso ativo), passamos pelas famosas feiras de rua onde se vendiam praticamente de tudo! Vimos inclusive o curioso Mercado de LasBrujas, onde haviam dentre outras coisas os fetos de lhama. Também passamos pelas lojas de equipamento de montanha e fizemos pequenas compras.

2º Dia (19/06/2016)

Começamos nosso processo de aclimação com a ida a linda Isla Del Sol, saindo de La Paz rumo Copacabana de onde navegamos pelo lago Titicaca. Na chegada, pudemos sentir os efeitos da altitude,





ao subirmos ao alto da ilha para chegarmos a nossa hospedagem (4100m), após uma escadaria interminável. Depois de um dia inteiro de atividades pudemos apreciar um lindo pôr do sol, o qual veio acompanhado de baixas temperaturas.

3º Dia (20/06/2016)

Finalmente fizemos nosso primeiro trekking de aclimação, onde percorremos aproximadamente 12 Km, sobre um terreno com pequenos aclives e declives, porém de uma beleza cinematográfica! No final da tarde retornamos para La Paz.

4º Dia (21/06/2016)

Para este dia estava reservada a trilha de Chacaltaya, comumente utilizada nos processos de aclimação. Após uma caminhada de 35 min sobre um terreno íngreme e repleto de rochas fraturadas chegamos ao cume situado à 5421m. Neste dia pudemos visualizar pela primeira vez nosso grande objetivo: o Huayna Potosí, montanha linda e imponente a qual nos despertou ao mesmo tempo receios e anseios!

Continua na próxima página





Neste momento tínhamos completado nossa primeira etapa de aclimação e partiríamos para o curso de escalada no gelo.

5° Dia (22/06/2016)

Arrumamos as coisas e partimos rumo ao Condoriri onde seria nossa casa por quatro dias. Saindo de La Paz levamos aproximadamente 3:30h para chegar em Rinconada onde deixamos os equipos para as mulas levarem até o acampamento. Após um breve almoço, partimos para o acampamento (2 horas de caminhada). Chegando no local do acampamento nos deparamos com o maciço do Condoriri na nossa frente. Um visual incrível de rochas e gelo. Arrumamos as barracas e tiramos o dia para descansar...

6° Dia (22/06/2016)

Às 7h partimos para a nossa primeira aula do curso em gelo. Fomos do acampamento

até o glaciar já usando as botas duplas para nos acostumarmos com o peso e o tamanho das botas... (2h de caminhada). Chegando no glaciar aprendemos a colocar os crampons e começamos a andar sobre o íngreme glaciar. Como não havia nevado o glaciar encontrava-se gelo puro, o que implica numa dificuldade maior para se locomover. Pois tínhamos que fazer muita força para o cramponfixar no gelo. Foi um esforço diferente para todos, mas conseguimos aprender a técnica. Depois de muito andar sobre o gelo (para cima, baixo e lados) descemos o glaciar e voltamos para o acampamento, cansado e contentes.

7° Dia (24/06/2016)

Acordamos cedo e fomos ao glaciar para a segunda aula. Nesse dia subimos até uma greta a quase 5000m para treinar técnicas de

escalada. Chegando na greta os guias montaram um top rope para treinarmos. Conforme já comentado o gelo estava muito duro e o esforço para cravar piolet e grampão na parede foi muito grande, mas conseguimos escalar a greta. Foi bem divertido. Voltamos para o acampamento e descansamos para o dia seguinte que seria mais puxado...

8° Dia (25/06/2016)

Madrugamos! Às 4h partimos para o glaciar a rumo ao cume do Pequeno Alpamaio. Agora era para valer! Iniciamos a caminhar de madrugada, gelo duro, cansaço, sol nascendo, visual incrível! Às 7h chegamos no colo do Tarija e junto com ele os temíveis penitentes... (penitentes são estruturas pontiagudas “tipo estalagmites” formadas no gelo pela ação do vento). Andar sobre essas estruturas não é nada fácil, ainda mais a 5200m, pois simula uma “escalaminhada”. Depois de



um longo caminho “penitencioso” chegamos no último trecho. Essa última parte antes de chegar no cume era em rocha (com crampons!!!), logo alcançamos o cume do Tarija (5200m). Comemoramos de forma discreta, pois o objetivo final estava na nossa frente! Começamos a pensar e trocar ideias se seguiríamos para o Alpamayo Pequeno ou desceríamos dali... Após alguns minutos acompanhando a escalada de um grupo de experientes franceses, chegamos ao consenso de que atacar o Alpamayo Pequeno com gelo, sem neve não era uma escolha muito tentadora, pois ainda nos julgávamos aptos para tal escalada. Descemos todos felizes muito cansados!

Descansamos e tivemos um jantar de encerramento do curso com direito a truta fresca, pescada no lago do próximo ao acampamento, e vinho. Um luxo! Não poderia ser melhor!!! Jantamos e fomos dormir.

9º Dia (26/06/2016)

Levantar acampamento! Arrumamos tudo pela manhã, separamos os equipos que iriam com as mulas e seguimos a trilha até Rinconada onde nosso transfer nos esperava. Dali partimos para La Paz, chegando no hotel o banheiro foi disputadíssimo, afinal foram 4 dias sem banho! Após um longo banho partimos atrás de comidinhas para levar para o Potosi, afinal no dia seguinte partiríamos para a última parte da nossa aventura. Tudo certo, malas arrumadas, snacks comprados! Vamos jantar? Cadê o Vander? Febre? Mal estar? Chama a Fer!!! Depois de medicado o Vander aparece mais animado e fomos todos jantar. Nessa noite o Rodrigo se despediu e retornou ao Brasil, ele não iria poder participar dessa última etapa.

10º Dia (27/06/2016)

Todos de mochilas prontas, afinal dali iríamos para o campo

baixo do Potosi. Eis que chega o Vander com o rosto inchado e se sentindo mal. Novamente a Fer auxiliou e começamos a suspeitar de que o quadro do Vander era de caxumba.

Almoçamos no campo baixo e começamos a trilha até o abrigo alto. Foram 2h de caminhada impondo passos curtos de alta montanha: “Lentamiennte” como diziam nossos guias. Chegando no abrigo escolhemos nossos beliches e descansamos um pouco até a hora do jantar. Nosso amigo Vander cada vez mais inchado e com febre. Decidimos conversar com ele e a Fer explicou que seria melhor ele não tentar o ataque ao cume devido à condição física. Estava decidido! Vander iria ficar no abrigo, a decisão mais acertada a se tomar. Em alta montanha não há espaço para erros. Em condições extremas mesmo os mais bem preparados fisicamente podem sofrer

Continua na próxima página

com adversidades! Jantamos e fomos descansar, porque dormir é quase impossível na véspera do ataque ao cume.

11° Dia (28/06/2016)

Acordamos às 0:30h, colocamos nossas roupas, pegamos as mochilas, equipos e partimos! Estávamos divididos em três cordadas: Fer e Vinicius com o guia Eduardo; Carla, Gui com o guia Nolberto; Marcinha e o guia Tchulo. Caminhamos cinco minutos e chegamos no glaciar. O abrigo era realmente muito perto da base da montanha. Colocamos os crampons e começamos a subir às 2:30h. A noite estava linda, o faixo de luz da lanterna sobre o gelo parecia que estávamos pisando sobre purpurina. O brilho do chão era incrível. Depois de um tempo de subida recebemos a notícia que a Marcinha tinha resolvido descer (os guias se comunicavam por rádio, por isso que soubemos). Ela foi muito guerreira! Restamos seis na montanha rumo ao topo! Continuamos ritmados e chegamos no colo, paramos rapidamente para nos hidratarmos e comer algo. Chegamos no trecho da escalada em gelo, a 5700m. Era uma canaleta com neve e gelo que exigia técnica e força para avançar. Todos passaram bem o trecho, seguimos na rota e com o que nos deparamos novamente – Peniten-



tes! - que nos acompanharam até o cume. Para completar o tempo fechou completamente, com neve e vento não nos dando visibilidade do cume. Neste momento nos entreolhamos e passamos energia positiva para seguir. Logo escutamos uns gritos de comemoração. Eram três pessoas que haviam chegado no cume - Estamos perto!!! Agora era só psicológico porque todos estavam exaustos. Continuamos mais um pouco e às 7:30h chegamos no cume.

Chegamos em uma crista fina de gelo, onde os guias preocupados, nos pediram que sentássemos, e nós sem entender muito bem acatamos as ordens. Aí o Gui fala – Chegamos no cume! Ninguém estava acreditando que ali era o ponto final. Quando o Nolberto nos disse – Cumbre! – não conseguimos segurar as lágrimas. É um misto de emoções: alegria, euforia, realização, preocupação, cansaço, alívio, enfim não há palavras para

descrever a sensação de cume, só estando lá para saber!

Depois das fotos clássicas de cume começamos a descer. Na descida o tempo piorou mais ainda e começou a nevar forte.

Continuamos a descer com calma e cuidado dobrado pois as gretas que antes estavam super visíveis agora estavam aterradas pela neve. Depois de 2:30h chegamos no abrigo! Foi uma alegria inexprimível! Fomos recepcionados pela Marcinha e pelo Vander!

Prepararam uma sopa para gente, comemos e fomos descansar uns minutinhos, afinal tínhamos que descer até o campo baixo onde nosso transporte estava nos aguardando para nos levar até La Paz. Descemos a trilha com cuidado porque com a nevasca deixou tudo muito liso e escorregadio. Chegando no campo base pegamos o transporte e partimos para La Paz. Jantar de comemoração em alto estilo boliviano!

12° Dia (29/06/2016)

Acabou... Acordamos e como nosso voo era a tarde, aproveitamos a manhã para conhecer um pouco mais de La Paz, fomos andar de teleférico para poder apreciar as montanhas de outro ângulo. Retornamos, mas com muita vontade de voltar. A Bolívia tem montanhas lindíssimas com muito potencial para brincadeiras de gente grande!!!!



FATOS E HISTÓRIAS DO **CEB**

Continuando nosso garimpo por feitos e acontecimentos do CEB, encontramos esta notícia que, com certeza, vai chamar atenção das mocinhas do CEB. Nesta matéria, publicada no Correio da Manhã, em 2 de maio de 1929, destacamos três trechos interessantes:



“O Centro Excursionista Brasileiro é uma das raras instituições que cultiva com carinho o prazer das grandes e pequenas excursões [...]

curioso assinalar [...] são raros os brasileiros que participam e ainda mais raras as brasileiras [...]

Por isso mesmo, constitui um facto extraordinário - e digno de nota a presença de uma moça brasileira na excursão que o C.E.B. fez recentemente a Pedra da Gavea [...]

É meninas, como seria uma notícia hoje com os feitos das meninas do CEB?...

Dora Nogueira é sócia e diretora social do CEB

Montanhismo

Olá amigos montanhistas! Vocês devem estar se perguntando o que é Vogue trilhas e o que isso tem a ver com montanhismo. Tudo! É uma coluna escrita por um grupo de montanhistas (caminhantes e escaladoras) que irão dar dicas práticas de saúde, beleza e manutenção de equipamentos com bom humor e claro, com um toque de glamour! Nessa primeira edição vamos falar sobre “Montanhismo no inverno: que roupas usar e dicas rápidas de lavagem das mesmas”. Espero que aproveitem e se divirtam.

Equipe Vogue Trilhas

COMO ESCOLHER SUAS ROUPAS E DICAS RÁPIDAS DE LAVAGEM

Texto de Fernanda May e Carla Alessi
Fotos da Web

Ao realizar atividades outdoor no frio, é aconselhável limitar-mo-nos a carregar itens necessários para manter-nos seguros, secos e confortáveis. As roupas são itens fundamentais e, portanto, devem ser bem escolhidas. Mais roupas podem deixá-lo mais confortável, mas o peso extra pode limitar o quão longe, rápido e alto você poderá ir.

As roupas ajudam-nos a ficar confortável, criando uma camada de ar próxima à pele. Os inimigos do conforto – chuva, vento, calor e frio – trabalham contra essa camada de ar protetora. Não esquecer que a palavra “conforto” para o montanhista é relativa. Expomos-nos a condições deteriorantes que estão longe de serem confortáveis para a maioria das pessoas. Então, para nós, montanhistas, conforto é estar seco quando chove e aquecido quando esfria.

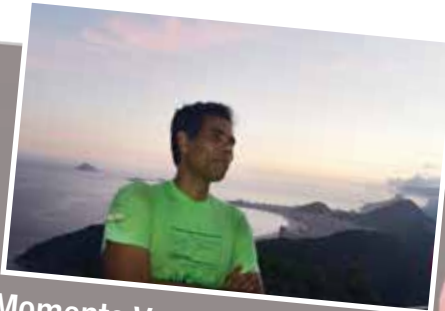
Para otimizar a efetividade e versatilidade das roupas, deve-se usar o SISTEMA DE CAMADAS (LAYERS): o objetivo é manter a temperatura do corpo agradável todo o tempo, com o mínimo de peso e volume possíveis. O número de camadas e os tecidos escolhidos irão depender da temperatura a ser exposta e de experiências pessoais (tolerância ao frio, suor excessivo, etc.).

O sistema básico de roupas consiste em três tipos de camadas: a camada próxima a pele (segunda pele); camada de isolamento; e camada externa (shell = casca).



Vogue
trilhas

no inverno



Momento Vogue Trilhas

Se você é fã do alto estilo na montanha não deixe de participar enviando suas fotos para a edição, através do e-mail voguetrilhas@gmail.com! Cada boletim terá um espaço para as melhores fotos de montanhistas no seu melhor Momento Vogue Trilhas. Nesse bimestre a foto escolhida foi do Mister Vogue Francisco Caetano. Afinal o importante é praticar montanhismo sem perder o charme!

Segunda pele: Deve permitir perspiração (eliminação de vapor d'água, suor, normalmente pela pele), mantendo-o seco. O processo de absorção pode ser vital para mantê-lo quente, pois como essa peça está em contato direto com a pele, quando molhada causa grande perda de calor. Os melhores tecidos para essa camada são polipropileno, poliéster, lã (merino: leve, macia e fina) e spandex (elastano).

Camadas isolantes: Devem aprisionar o ar próximo ao corpo. Quanto mais espessa a camada de ar aprisionada, mais quente você ficará. Não são eficientes sozinhas, pois apenas servem de isolamento.

Quanto maior o frio, mais camadas isolantes são necessárias. As mais usadas são lã, fleece, casacos de pluma e com enchimento sintético. Os mesmos materiais podem ser usados para os membros inferiores, tendo cuidado para não deixar um espaço entre as peças do tronco e pernas, para não haver perda de calor.

Camada externa (shell layer): Provém proteção contra o vento e a chuva. O ideal seria ser respirável e completamente a prova de vento e chuva, mas ainda não há material com todas essas características. Portanto, é aconselhável utilizar estratégias de acordo com o clima do local da atividade. Por exemplo: o tecido soft shell é confortável, respirável, isolante parcial de chuvas e ventos. Para nosso clima adapta-se muito bem, entretanto se acontecer uma chuva forte é recomendável colocar um anoraque por cima

dessa camada afim de proteger da chuva. Os anoraques, casacos de pluma e fleeces necessitam de alguns cuidados para suas lavagens. Os anoraques nacionais usam um repelente de água que vai sendo removido conforme for lavado. O recomendado é comprar o produto e reaplicar no casaco após as lavagens. Já os estrangeiros utilizam um sistema chamado DWR (Durable Water Repellent) que não sai com as lavadas. O recomendado para todos é lavar de preferência na mão, em água natural e com sabão de coco, seja em barra ou pó. Na máquina, usar ciclo para roupas delicadas e secar em temperaturas baixas. Estender na sombra. Não esquecer de fechar todos os zíperes antes de pôr para lavar. Os casacos de pluma devem ser lavados em máquinas de lavar frontais, com água quente e serem secadas com temperaturas médias em pelo menos dois ciclos de secagem. É recomendado colocar duas bolas de tênis junto, dentro da máquina, para que o movimento dessas não deixe as plumas grudarem umas nas outras, facilitando na secagem e deixando as plumas aeradas. Para acondicionar os casacos de pluma é aconselhável mantê-los em locais arejados e não os deixá-los dobrados, assim as plumas não perderão o isolamento térmico.

Já os fleeces, devem ser lavados ao avesso para que não se acumulem bolinhas. Todos esses materiais devem ser bem enxaguados para que não fique resíduo de sabão, o que interfere nas suas funções. Mas já que não podemos deixar de falar de glamour, aqui vão alguns modelos fashions para aqueles que querem usar suas camadas com estilo. Até a próxima edição!



"EQUIPE VOGUE TRILHAS: CARLA ALLESSI, FERNANDA MAY, NATALIA DIAS E SIMONE D'OLIVEIRA.

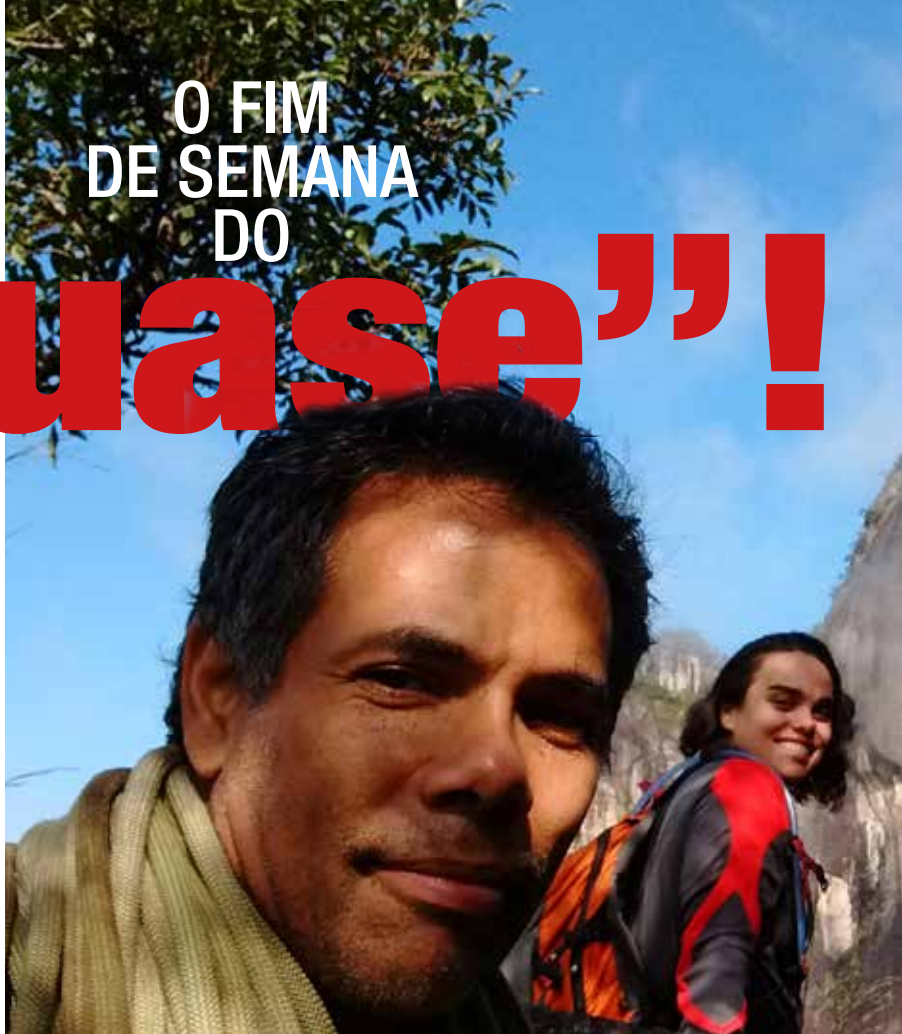
O FIM DE SEMANA DO

“Quase”!

Texto de Natalia Dias

Fotos de Francisco Caetano

Com mais de uma semana de antecedência decidimos quem iria e como iríamos para mais uma atividade do projeto “Intercumes” – do projeto interclubes. Agora seria a Chapada da Lua (P.N. Itatiaia), esse, em específico, foi organizado pelo GEAN.



20

CENTRO EXCURSIONISTA BRASILEIRO

Do CEB, ficou fechado o trio Natalia Dias, Simoninha D’Oliveira e Francisco Caetano. Carro fechado, menu e planejamento de comida organizado. Chega o grande dia.

Todos contentes e felizes, saímos do ponto de encontro às 21h aproximadamente, às 21h30min demarcamos como horário que pegamos a estrada para valer e partiu Picus (hostel em que ficaríamos, já bem famoso por nós excursionistas). Sexta-feira, horário ainda de um trânsito intenso; mas nada há em nossa frente, e começamos a subir a Serra das Araras - tudo lindo e maravilhoso, quase sem caminhão - até que toca o telefone do Caetano. Era o pessoal da organização dizendo que

por conta de focos de incêndio no Parque ele iria estar fechado no dia seguinte. Um silêncio breve, representado pela expressão “não estou acreditando”, é interrompido logo pela grande questão: e agora?

Já finalizando a subida da Serra, paramos para um “esticar de perna”, comer, ir ao banheiro, mas, principalmente, decidir o que faríamos. Eu, Natalia, nada pensava, a decepção por não poder fazer a excursão foi grande. Chico deixou todas as cartas abertas na mesa, era só eu e Simoninha escolhermos o que queríamos fazer, afinal tínhamos um longo e denso planejamento fechado para aquele fim de semana. Simoninha prontamente pensa em uma das montanhas que fechará uma parte de sua “coleção

de cumes” e sugere a trilha do Cabeça do Peixe. E eu, que ainda atônita pensava em algo, gostei na ideia e assinei embaixo do pedido.

Voltamos a pegar estrada, em uma perda de caminho aqui, uma (avenida) Brasil engarrafada ali e um túnel fechado - que nos fez dar a volta no centro da cidade - acolá, cada um foi para suas devidas casas descansar, pois o dia seguinte seria longo.

Às 7h30min era o horário marcado e por volta das 8 horas encontramos e pegamos a estrada. Tempo bonito, trânsito lindo. Às 9h34min (para tentar ser precisa) iniciamos nossa caminhada do antigo “Paraíso das Plantas” em direção à trilha. De cara tivemos uma boa informação, havia chovido ou



garoado, a trilha estava bastante molhada e o risco de a pedra também estar poderia fazer com que voltássemos no meio do caminho. Todos cientes, começamos a subir, e uma bela subida! Francisco, com seu pique e pernas longas, sempre esperava os passos de formiguinha que eu e Simoninha dávamos. Descansa aqui, bebe água acolá, respira fundo aqui, alonga ali e assim chegamos ao final do que se pode chamar de trilha (apenas).

Em um belo largo, lanchamos e nos equipamos, agora a brincadeira tinha começado a “abrir as asas”, e os lances de trepa-pedra com cordas exigiria da gente um esforço pouco trabalhado, o braço. Mas para nossa surpresa, estáva-

mos em um pique para lá de bom e desenvolvemos uma agilidade nesses trechos, o que melhorou nossa chance de chegar ao cume, por conta do horário.

Depois de alguns trepa-pedras e trilhas, chegamos a um totem de pedra, onde havia um abismo de um lado e um espaço para dois pés juntos ficarem parados em um terreno de cascalho, enquanto cada um iria subir o lance que mais parece uma chaminé. Sem grampo para se ancorar, eu (Natalia) fiquei tensa em ficar esperando ali, porém a beleza de ver o mundo urbano se tornar uma grande “maquete”, além de ter me encontrado tão perto de uma montanha tão significativa para mim, que é o Dedo de Deus, mostrou-me - mais uma vez - que a superação do medo se dá quando você consegue se mover sentindo-o. E é esse “frisson” que aquece a barriga e me parece dar o suporte estrutural para continuarmos seguindo.

Depois de Chico subir e Simoninha, eu fico para auxiliar no transporte das mochilas para cima e subir. Esse transporte se dá em ver o que está acontecendo com a mochila rebocada (se está presa em algum canto), fechar o olho para não entrar pedra e falar para baixo, para também não entrar pedra, fazendo com que o Chico escute. Ok, conseguimos e eu subi.

Enquanto Francisco segue o caminho da escalaminhada, eu e Simoninha esperamos, mas agora ancoradas (ufa!), desfrutei mais ainda da beleza da cidade ao fundo, mas principalmente do vale do abismo, que agora vejo sem nenhuma tensão. O silêncio se depara, e quando é a minha hora de subir, sinto que algo me parece estranho e começo a falar enquanto “escalaminho”. Chegando próximo a eles, Chico em uma voz direta diz: - Cala boca e desce! Tem vespas ou abelhas aqui e elas podem atacar. Desce de baldinho, vai!

Prontamente respeito, e me posiciono para descer de baldinho,

mas logo penso (mas tinha que ser de baldinho, nesse trepa-pedra estranho?) Não hesito e vou descendo ao modo que dava, chego à base daquela cordada e me ancoo, logo vem Simoninha e logo Chico (ele de rapel). Paramos, esperamos um pouco e avaliamos os riscos para saber se continuávamos ou não.

Nessa hora já sabíamos que era abelha, e uma ou outra circulava nossa base, enquanto esperávamos para ver se elas iam embora. Decidimos descer e não nos arriscar. Aonde dava iríamos descendo via trilha e quando não, montávamos o rapel. Chegamos à base para continuar a trilha em um tempo relativamente bom. Faltando pouco para acabar a trilha como um todo, e depois de um escorregão bonito, e que por pouco quase não virou efeito dominó de pessoas, deparamo-nos com um grupo de macacos Muriqui, lindos, belos, ficamos ali apreciando suas andanças por entre galhos... até descobriremos que na verdade eles estavam (provavelmente) fugindo de um lindo macaco Bugio que com sua pose imponente, olhou (pelo menos para mim) fixamente e bravamente, arrepiando-me da cabeça aos pés. Peço, na minha língua, dá licença, e continuamos descendo, passamos por um lugar que mais parecia o mijódromo dele, até que ele, o Bugio, não satisfeito em continuar nos vendo em sua casa começa a tacar coisas na gente, em um ato que entendemos como “vai embora, vocês não são bem-vindos aqui!”.

Entendemos o recado, apressamos o passo com medo de ele chamar o resto de sua galera e fechamos mais uma aventura.

Mas nenhuma trilha é finalizada sem a compra de alguma delícia gastronômica. Então compramos aqueles tentadores queijos e biscoitos da lojinha, e de quebra umas uvas verdes grandes, mas super adocicadas por uma bagatela de preço. E assim foi um (lindo) fim de semana do quase!

ACONTECEU NO **CEB** EM JUNHO



Pedra da Companhia,
via cachoeira Grande

CLAUDIA BESSA

RICARDO BARROS



Escalada no
Contra-Forte
do Grajaú

SIMONE D'OLIVEIRA



Pedra das Mil
Maravilhas

22

CENTRO EXCURSIONISTA BRASILEIRO

MARTINUS VAN BEECK



Aniversariantes
do mês de Junho

ANA MARIA XAVIER



Caminhada Infantil
na Floresta da Tijuca



Passagem da Neblina

SIMONE D'OLIVEIRA



II Bazar de Equipamentos

ESTER CAPELA

Excursão a Pedra do Baú e Bauzinho



HENRI SIDNEY



Formatura CBM 99

LAURO SOBRAL

SIMONE D'OLIVEIRA



CINE CEB



Sarau do CEB com Fantasmas do Maxixe

Bike Secretário x Seboallas



M. NASARÉ MONTEIRO

ALMIR SILLER

FRANCISCO CAETANO

Pedra da Coruja Mirim



ADILSON PEÇANHA

Doação do Livro Por um Triz - André Ilha



RICARDO BARROS



Reabertura da Trilha das Cabeceiras do Rio dos Ciganos



Montanhistas Inesquecíveis, com Waldecy Guimarães

ACONTECEU NO **CEB** EM JULHO



Tomascar



M. NASARÉ MONTEIRO

Bicicletada: Paulo de Frontim x Sacra Família



SIMONE D'OLIVEIRA

III Comida de Acampamento



KATIA MARQUES

Cabeça de Peixe



LEONARDO OSÓRIO PELISOLI

Pico da Bandeira



Caminhada Infantil ao Costão de Itacoatiara

MARTINUS VAN BEECK



RICARDO BARROS

Projeto Sete: Uma volta ao mundo de aprendizados, com Thais Pegoraro

CLAUDIA BESSA



Capetini ou Convescote

RICARDO BARROS



Divulgação Guia de Trilhas do PESET

FERNANDA MAY



Agulha do Diabo

FRANCISCO CAETANO



INTERCUMES: Monte de Milho

ALMIR SILLER



Agulha Inhomirim

DANIELE LANGKJER



Invasão de Escaladas no Morro São João

HENRI SIDNEY



CINE-CEB

25

Queijos e Vinhos em Três Picos

SUZI COSTA





ANIVERSARIANTES

SETEMBRO

- | | | |
|---------------------------------------|---|-----------------------------------|
| 01 - Paulo Rogerio Vidal Cid | 11 - Raymunda Araujo | 23 - Livia Alvarenga Sidney |
| 03 - Ana Claudia Blois | 12 - Paulo Augusto Aranha Rossi | 23 - Veronica dos Santos Coutinho |
| 04 - Rachel Marques | 13 - Hugo de Castro Pereira | 24 - Alex Silva Pinheiro |
| 05 - Maria Celeste Viana | 13 - Ernane Barreto Wermelinger | 25 - Ana Paula da Costa |
| 05 - Sandra Regina dos Santos Peleias | 14 - Roberto Bianchini Antonio | 25 - Yvana Marques Pereira |
| 05 - William Peña | 16 - Neuza do Nascimento | 25 - Renato Villela |
| 07 - Suzana Flores Pinto | 18 - Luis Carlos da Silva | 25 - Alda da Silva Ramos |
| 07 - Renato Sobral Pires Chaves | 18 - Carlos de Oliveira Cardoso | 25 - Lis Elisângela Vechina |
| 08 - Heliana Falcão Ramos da Cunha | 19 - Cris Mariano dos Santos | 27 - Marcelo da Silva Yungtay |
| 08 - Thiago Caetano | 20 - Rogério Costa Faria | 27 - Norma Suely Moreira |
| 08 - Denise Martins dos Santos | 20 - Simone Cristina Bastos Jorge | 28 - Bruno de Souza Santos |
| 08 - Maria Claudia Sotto-maior | 21 - Luiz Eduardo Motta Pires de Oliveira | 29 - Milton Roedel Salles |
| 09 - Lin Chen A Kuan | 23 - Christiane Araujo | 30 - Pedro Bugim Ruel Vergnano |
| 10 - Marcia da Silveira Moraes | 23 - Eric Flores Coelho | |
| 10 - Zilda Alves de Magalhães | 23 - Octavio M V Campello Nogueira | |

OUTUBRO

- | | | |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 01 - Maria Fernanda Belisario May | 08 - Adriana Lopes Coutinho Braga | 23 - José Carlos Ferreira |
| 01 - Yuki Matsumoto | 10 - ngelo Nascimento Vimenez | 24 - Eliane Areas Cid |
| 01 - Henrique Fleiuss C. Prado | 11 - Rui Menezes Rosa | 24 - Giovanna Aparecida Gama Nogueira |
| 02 - Silvia Maria de Almeida | 14 - Francesco Berardi | 24 - Sergio Carneiro de Oliveira |
| 02 - Paulo Cadete | 15 - Nilo Sergio Scoralick | 24 - Adriana Sayuri Morita Coelho |
| 02 - Adriana dos Santos Silva | 15 - Francisco Carlos Caetano | 25 - João Vitor Pechir Magão |
| 03 - Gisele de Andrade Pereira | 15 - Roldão de Paula Freitas | 26 - Karin Touhami |
| 03 - Ana Paula Alias Megna | 17 - Marcia Cristina Xavier de Souza | 26 - Adriana Ramalho da Costa Santos |
| 03 - Ester Lauffer Zerfas | 18 - Maria Anita I. Mattenbergetozzi | 27 - Zilah Vieira Meirelles |
| 04 - Eduardo Ramos Ribeiro | 19 - Luciana de Souza da Costa | 27 - Luis Fernando Fernandes Pimentel |
| 04 - Luiz Henrique do Carmo Alvares da Silva | 20 - Alexandre da Costa Azevedo | 27 - Pedro Haddad Gomes Rocha |
| 05 - Thomas Braun | 20 - Elizabeth Inez Teixeira | 28 - Carolina Daemon Pereira |
| 05 - Claudia Andreia L Pinto | 22 - Diogo Pereira Marques Cruz | 29 - Fernando Roberto Esteves |

CHEGANDO À BASE

- 03933 - Nescio Antonio Krapp Tavares
03934 - Jane dos Santos Lopes
03935 - Ricardo Prado de Oliveira
03936 - William Nascimento da Costa Lima
03937 - Rui Eduardo Fernandes
03938 - Hugo Faria Brito Francisquini
03939 - Andréa Huckleberry Siqueira
03940 - Henry de Lemos Albuquerque
03941 - Marcelo Adriani Almeida da Silva
03942 - Barbara Santana Mendonca
03943 - Beatriz Monteiro de Castro Burle
03944 - Juliana Rossetto
03945 - Lucia de la Rocque Rodriguez
03946 - João Pedro Teixeira Marcos
03947 - Marcia Andréa Santos Miller
03948 - Márcio Siqueira Pereira



PROGRAMAÇÃO veja a programação atualizada no site ceb.org.br

DATA	ATIVIDADE	CLASSIFICAÇÃO	LOCAL	DIREÇÃO
18/8/2016	FERIADÃO EM ALAGOA - MG	CAMINHADA MODERADA SUPERIOR	ALAGOA - MG	ALMIR SILLER DE ABREU/RICARDO MOREIRA BARBOSA/LUIS CARLOS DA SILVA
18/8/2016	CAMINHADAS DIVERSAS NO FERIADÃO	CAMINHADA LEVE	TRAPICHE - MACAÉ	FRANCESCO BERARDI/CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
20/8/2016	TRAVESSIA PETRÓPOLIS X TERESÓPOLIS	CAMINHADA PESADA SUPERIOR	PARQUE NACIONAL DA SERRA DOS ÓRGÃOS	ESTER CAPELA
21/8/2016	CASTELOS DO AÇÚ	CAMINHADA PESADA	PARQUE NACIONAL DA SERRA DOS ÓRGÃOS	FLAVIO DOS SANTOS NEGRÃO/FERNANDO TOLEDO FERRAZ
24/8/2016	CONQUISTAS EM ITABIRINHA - MG COM ANDRÉ ILHA	PALESTRA	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
25/8/2016	ANIVERSARIANTES DO MÊS - AGOSTO	RECREATIVA	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
28/8/2016	PERAMBULANDO PNT	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	PARQUE NACIONAL DA TIJUCA	ZILDA ALVES DE MAGALHÃES
28/8/2016	PEDRA DO SINO	CAMINHADA PESADA	PARQUE NACIONAL DA SERRA DOS ÓRGÃOS	FERNANDO TOLEDO FERRAZ
31/8/2016	MONTANHAS DO ESPIRITO SANTO	CAMINHADA MODERADA	CACH. ITAPEMIRIM/AFONSO CLAUDIO/VENDA NOVA	ALMIR SILLER DE ABREU
2/9/2016	GARRAFÃO	CAMINHADA PESADA	PARQUE NACIONAL DA SERRA DOS ÓRGÃOS	ALEXANDRE CIANCIO
3/9/2016	COROA DO FRADE	CAMINHADA PESADA SUPERIOR	PARQUE NACIONAL DA SERRA DOS ÓRGÃOS	FRANCESCO BERARDI/CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
3/9/2016	CAMINHADA INFANTIL AO MORRO DAS ANDORINHAS	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	PARQUE ESTADUAL DA SERRA DA TIRIRICA	MARTINUS VAN BEECK
7/9/2016	ESCALAVRADO	CAMINHADA SEMI-PESADA COM ESCALADA DE 1°	PARQUE NACIONAL DA SERRA DOS ÓRGÃOS	ESTER CAPELA
9/9/2016	CINE-CEB	CULTURAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
10/9/2016	ESCALADAS NO PICÓ DA TIJUCA	ESCALADA (4º Grau)	PARQUE NACIONAL DA TIJUCA	ALEXANDRE CIANCIO
10/9/2016	TRAVESSIA RUY BRAGA - REBOUÇAS X MAROMBA	CAMINHADA MODERADA	PARQUE NACIONAL DE ITATIAIA	ESTER CAPELA
11/9/2016	TORRES MENOR E MÉDIA DE BONSUCESSO	CAMINHADA MODERADA	PARQUE ESTADUAL OS TRÊS PICOS	ANTONIO CARLOS FERNANDES BORJA/MARTINUS VAN BEECK /FERNANDO TOLEDO FERRAZ
14/9/2016	CURSO DE FOTOGRAFIA	CULTURAL	SEDE DO CEB	LUIS CARLOS DA SILVA
17/9/2016	CIRCUITO PONTA DO PICÃO MORRO DO TELEGRÁFO X PRAIA FUNDA X PRAIA DO MEIO X PEDRA DA TARTARUGA	CAMINHADA MODERADA SUPERIOR	GUARATIBA	ANTONIO CANDIDO DIAS/MARTINUS VAN BEECK
24/9/2016	JORNADA AOS TRÊS ANIMAIS EM TERESÓPOLIS	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	TERESÓPOLIS	ALMIR SILLER DE ABREU
25/9/2016	PERAMBULANDO PNT	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	PARQUE NACIONAL DA TIJUCA	ZILDA ALVES DE MAGALHÃES
29/9/2016	ANIVERSARIANTES DO MÊS - SETEMBRO	RECREATIVA	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
1/10/2016	BEER TOUR - CERVEJARIAS ITAIPAVA E BOHEMIA	RECREATIVA	ITAIPAVA E PETRÓPOLIS	ALMIR SILLER DE ABREU
1/10/2016	TRAVESSIA PETRÓPOLIS X TERESÓPOLIS - TERCEIRA IDADE	CAMINHADA PESADA SUPERIOR	PARQUE NACIONAL DA SERRA DOS ÓRGÃOS	ESTER CAPELA
8/10/2016	PARQUE ESTADUAL DOS TRÊS PICOS - CAMINHADAS DIVERSAS	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	PARQUE ESTADUAL DOS TRÊS PICOS	ALMIR SILLER DE ABREU /MARTINUS VAN BEECK
14/10/2016	CINE-CEB (ANIMA CEB)	CULTURAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
19/10/2016	SARAU DO CEB	CULTURAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
22/10/2016	TRAVESSIA MOGANGA X HORTO	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	PARQUE NACIONAL DA TIJUCA	ESTER CAPELA
25/10/2016	FORMATURA CBM 99	CULTURAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
26/10/2016	ENCONTRO DOS VETERANOS	CULTURAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
29/10/2016	CONSERVATÓRIA	RECREATIVA	CONSERVATÓRIA	ALMIR SILLER DE ABREU
11/11/2016	PARQUE NATURAL DO CARAÇA	CAMINHADA MODERADA	SANTA BÁRBARA - MG	MARTINUS VAN BEECK/ RICARDO MOREIRA BARBOSA
19/11/2016	PEDRA DE ITAOCIAIA	CAMINHADA LEVE	MARICÁ	ALMIR SILLER DE ABREU/ MARTINUS VAN BEECK
29/12/2016	REVEILLON 2017 - TRÊS PICOS	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	PARQUE ESTADUAL DOS TRÊS PICOS	ESTER CAPELA

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 • repositores hidroeletrolítico 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.