



PÁGINA 4



PÁGINA 13



PÁGINA 18

**BOLETIM**

MARÇO-ABRIL DE 2017



# CEB

**CENTRO  
EXCURSIONISTA  
BRASILEIRO**



# III Campeonato CBM de Escalada Indoor

PÁGINA 16





Desconto não acumulativo e mediante a comprovação de afiliação ao clube.

**10% de desconto para sócios de todos os clubes de montanha.\***

**[www.makalusports.com.br](http://www.makalusports.com.br)**

**Artigos para camping, escalada, mergulho, natação, rapel, tiro esportivo e airsoft. Roupas de inverno e equipamentos para trabalho em altura.**

### **Siga nossas Redes Sociais**



**[facebook.com/MakaluSports](https://facebook.com/MakaluSports)**



**[@makalusports](https://@makalusports)**



**[youtube.com/makalusportsoficial](https://youtube.com/makalusportsoficial)**



#### **Makalu Tijuca**

**Rua Conde de Bonfim, 346 loja 203  
Tel: (21) 2567-0720 / (21) 3507-9891**

#### **Makalu Centro**

**Rua da Alfândega, 112 - Centro  
Tel: (21) 3174-2515 / (21) 3174-2526**



Capa:  
Arte: José Vabo  
Fotos: Joel Pinheiro

As matérias assinadas são de responsabilidade exclusiva de seus autores. Elas não traduzem necessariamente a opinião oficial do CEB.

## Sede Social

Av. Alnte 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](http://www.ceb.org.br)  
Facebook: [fb.me/centroexcursionistabrasileiro](https://fb.me/centroexcursionistabrasileiro)  
e-mail: [ceb@ceb.org.br](mailto:ceb@ceb.org.br)  
Ouvidoria: [ouvidoria@ceb.org.br](mailto:ouvidoria@ceb.org.br)  
CNPJ: 33.816.265.0001-11

## MENSALIDADES

Sócios contribuintes: ..... R\$ 48,00\*  
Sócios proprietários: ..... R\$ 28,00  
Sócios dependentes: ..... R\$ 9,60  
Taxa de admissão: ..... R\$ 96,00

- Taxa de participação em excursões para não-sócios e sócios com mensalidades atrasadas: R\$ 48,00.
- 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\$ 51,00 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](mailto:tudoparaontem@terra.com.br)

## NOTA DE RETIFICAÇÃO

O CEB informa que houve um erro na matéria "Realizações do CEB no Biênio 2015-2016" das páginas 4 e 5 do boletim do Centro Excursionista Brasileiro de janeiro/fevereiro de 2017.

O local onde se localiza o Pico maior da Serra do Deitado é em Macaé - RJ; E os conquistadores foram Francesco Berardi, Claudia Bessa e Filipe Gomes Alvarenga.

Pedimos desculpas pelo engano e qualquer inconveniente ocorrido.



Fundada em  
1º de novembro  
de 1919

## Diretoria

PRESIDENTE  
**RODRIGO TAVEIRA**  
[rtaveira@grupounicad.com.br](mailto:rtaveira@grupounicad.com.br)

VICE-PRESIDENTE  
**LUÍS FERNANDO PIMENTEL**  
[luisffp@yahoo.com](mailto:luisffp@yahoo.com)

DIRETOR TÉCNICO  
**ALEXANDRE CIANCIO**  
[aciancio@gmail.com](mailto:aciancio@gmail.com)

DIRETOR DE COMUNICAÇÃO SOCIAL  
**RICARDO BARROS**  
[rsbcont@gmail.com](mailto:rsbcont@gmail.com)

DIRETOR SOCIAL  
**KAREN SILVA**  
[kariocachris@gmail.com](mailto:kariocachris@gmail.com)

DIRETOR DE MEIO-AMBIENTE  
**ROSIMAR NEVES**  
[rosimarrsn@gmail.com](mailto:rosimarrsn@gmail.com)

DIRETOR ADMINISTRATIVO  
**FERNANDO ESTEVES**  
[fernando.sevetse@gmail.com](mailto:fernando.sevetse@gmail.com)

DIRETOR FINANCEIRO  
**MARTINUS VAN BEECK**  
[martinusvanbeeck@gmail.com](mailto:martinusvanbeeck@gmail.com)

1º SECRETÁRIO  
**ÂNGELO VIMENEY**  
[avimeney@gmail.com](mailto:avimeney@gmail.com)

2º SECRETÁRIO  
**HENRI SIDNEY**  
[hsnndione@gmail.com](mailto:hsnndione@gmail.com)

CONSELHO DELIBERATIVO  
MEMBROS NATOS

ANTÔNIO CANDIDO DIAS, CLAUDIO RODRIGO TAVEIRA SANTOS, FRANCESCO BERARDI (PRESIDENTE), JOSÉ PELAIO TEIXEIRA GONÇALVES, MARY SEBASTIANA ARANHA ROSSI, SIMONE HENOT LEÃO

MEMBROS ELEITOS

ADILSON RODEGHERI PEÇANHA, ANTÔNIO CARLOS FERNANDES BORJA, CLAUDIA BESSA DINIZ MENEZES, FERNANDO ROBERTO ESTEVES, FLAVIO DOS SANTOS NEGRÃO, HENRIQUE FLEUISS C. PRADO, HORACIO ERNESTO RAGUCCI, JOSÉ MARIA FAGUNDES DA CRUZ, LUIS FERNANDO FERNANDES PIMENTEL (SECRETÁRIO), MARTINUS JOHANNES THEODORUS VAN BEECK (VICE-PRESIDENTE), MILTON ROEDEL SALLES, PEDRO BUGIM RUEL VERGNANO, RICARDO MOREIRA BARBOSA, SILVIA MARIA DE ALMEIDA, ZILDA ALVES DE MAGALHÃES

**CEB, o primeiro clube  
de montanhismo do Brasil**

# PERAMBULANDO PELO **SUL** DO **BRASIL**

FOTO CLAUDIA BESSA

FOTO ADILSON PECANHA



FOTO CLAUDIA BESSA





## Cânion Fortaleza

Sinezio R. Rodrigues

**O** objetivo: conhecer as serras catarinense e gaúcha e seus arredores, num misto de caminhadas, enoturismo e lazer. Éramos (e ainda somos) quatro: Adriano A. Valle (idealizador da aventura), Cláudia Bessa (endossadora da idéia), Adilson Peçanha e eu (que embarcamos nessa ideia). No dia 6 de dezembro encontramos-nos em Florianópolis, eu fui o primeiro a chegar, vindo de São Paulo. Em seguida, o Adriano vindo de Vila Velha chegou junto com a Cláudia, que pegou o mesmo avião no Rio. Por fim, chegou o Adilson, vindo do Rio, mas com passagem por Campinas. Alugamos um carro. Havíamos reservado um automóvel compacto, mas a locadora ofereceu-nos uma Dobló por R\$ 10,00 a mais na diária e nós aceitamos. Foi nossa primeira sorte, pois o carro era alto (pegamos muitas estradas ruins) e como possuía um bagageiro enorme, não tivemos problemas em acomodar toda a nossa tralha. O roteiro foi meu, a direção do veículo do Adriano, que dirigiu quase 3.000km dos mais de 3.200km que percorremos, com uma cuidadosa direção preventiva. A Cláudia cuidou da navegação com o seu GPS, enquanto o Adilson agia como co-piloto e também navegador, com o seu GPS automotivo.

Continua na próxima página

**1º dia****A CHEGADA**

Nosso destino era Urubici-SC, porém a 20km do trevo de Rancho Caído, subimos (de carro) o Mirante da Serra da Boavista, de onde contemplamos um belo visual (pensávamos que estávamos subindo a Serra da Boavista, ponto culminante de Santa Catarina – ledão engano). Próximo a Urubici subimos o morro do Campestre ou da Cruz, com suas belíssimas formações de arenito no topo – uma caminhada de menos de trinta minutos (fica numa propriedade particular, é cobrada pequena taxa de visitação).

**2º dia****A PEDRA FURADA**

A trilha para a famosa Pedra Furada próxima ao Morro da Igreja estava fechada há anos e seu acesso restrito. Porém, o Pedro Menezes do ICMBIO esteve lá recentemente e a trilha foi reaberta (limpa) para sua avaliação. Conseguimos com o Pedro Menezes que o diretor do parque nos autorizasse a fazer a trilha, e ele mandou dar mais uma limpeza na trilha, além de nos pedir que fizéssemos uma avaliação oficial do uso da trilha pelo público. A trilha leva cerca de três horas (ida e volta) para ser percorrida. Ela começa contornando o Morro da Igreja pela esquerda e após passar por um bonito campo do outro lado do Cincta, de onde se contempla uma bela cadeia de montanhas, desce vertiginosamente por dentro de um vale para a Pedra Furada, passando embaixo de uma pedra que lembra o lagarto da Pedra Azul. O curioso é que você chega dentro do buraco da pedra sem perceber. Retornamos ao Morro da Igreja, de onde tiramos a clássica foto da Pedra Furada.

À tarde ainda tivemos tempo de ir ao Rio das Sete Quedas. Trata-se de uma caminhada de duas horas em que você sobe um rio, ora pelas

FOTO ADILSON PECANHA

*Serra do Corvo Branco*

suas margens, ora por dentro dele e passa por sete cachoeiras (não é conta de mentiroso). A volta pode ser feita por uma estrada. A área é particular e você paga uma pequena taxa para entrar. A trilha é toda sinalizada.

**3º dia****O CIRCUITO CORVO BRANCO X RIO DO RASTRO**

Nesse dia fizemos um belo circuito de carro de mais de 200km. Começamos passando pela Serra do Corvo Branco, onde há o mais alto corte em arenito para estrada do Brasil, com cerca de 90m de altura (por que não fizeram um túnel?). Em seguida, descemos (estrada ruim) e passamos por Grão Pará, São Ludgero, Braço do Norte, Orleans e Bom Jardim da Serra, subindo a seguir a Serra do Rio do Rastro, uma das mais belas estradas do Brasil e quiçá do mundo. Após muitas paradas para fotos e parada no mirante, fomos almoçar na churrascaria da Cascata (recomendamos) e em seguida fomos conhecer São Joaquim. Prosseguindo, passamos pela belíssima

vinícola Francione – que conhecemos, mas não visitamos – foi uma pena não termos agendado uma visita a esse magnífico local.

**4º dia****O PICO MONTENEGRO**

O Pico Montenegro, com seus 1.410m de altitude, é o ponto culminante do Rio Grande do Sul. Ele fica à beira do Cânion Montenegro e sua subida demanda uns “árduos” 20 minutos. Subimos com tempo chuvoso, com garoa e neblina. No seu cume encontra-se um livro de cume abrigado no que parece ser uma antiga estação meteorológica.

Descendo, fomos ver o Cânion Montenegro, que é, em minha opinião, o segundo mais belo cânion, perdendo apenas para o Fortaleza. Mas não tivemos sorte: o cânion estava tomado pela neblina e não se via nada.

Retornando, fomos almoçar no Rancho do Tonho, nas imediações da Fazenda Montenegro, magnífico almoço com direito a lareira e vinho (que nós levamos).

Após o almoço fomos ver ao Cachoeirão dos Rodrigues, uma cachoeira

Morro do  
Campestre

FOTO CLAUDIA BESSA



Rio das Sete Quedas

eira muito larga formada pelas águas do rio Silveira. Também fica numa propriedade particular e é cobrada uma pequena taxa para a visita.

Encerramos o dia com uma visita ao desnível dos rios Divisa e Silveira. É muito interessante: os rios correm paralelos, mas há um desnível de 18m entre eles, fato que no passado foi aproveitado para a construção de uma pequena central hidrelétrica. Esta atração fica numa propriedade particular e é cobrada uma pequena taxa para visitação.

As atrações do dia seguinte ficavam próximas à S. José dos Ausen-

tes, mas resolvemos pernoitar em Jaquirana, cidade vizinha, por ser mais barata a acomodação.

## 5º dia OS CÂNIONS

O Cânion Fortaleza é considerado o mais belo dos cânions. Ele possui um mirante, acessível por uma caminhada de meia hora, de onde se pode avistar cerca de 75 por cento do cânion (dizem, porque nós vimos muito pouco, estava tudo nublado).

Em seguida fomos à Cachoeira

do Tigre Preto, outra atração local. Atravessa-se o largo rio pela beira da cachoeira, que tem uma primeira queda de 20 metros na parede do cânion, e depois cai para o fundo do mesmo.

Prosseguindo, fomos conhecer a Pedra do Segredo, um monólito que mantém equilibrada no seu topo uma enorme pedra arredondada. Faz-nos pensar na Caixa de Fósforos, no P. E. dos Três Picos.

Partimos a seguir para visitar o mais famoso e frequentado dos cânions, o Cânion Itaimbezinho. Percorremos suas duas principais trilhas, a do Cotovelo e a do Vértice, mas vimos muito pouco: o interior do cânion estava tomado pela cerração.

Descemos para Praia Grande, cidade conhecida como Duas Mentiras, porque não tem praia e nem é grande, para podermos adentrar os cânions.

## 6º dia A TRILHA DO RIO DO BOI

A Trilha do Rio do Boi adentra o Cânion Itaimbezinho subindo o rio do Boi e cruzando-o pelo menos dez vezes, até certa altura

Continua na próxima página

do cânion. Para fazê-la, é obrigatória a contratação de um guia, mas nós havíamos enviado um e-mail para o diretor do parque solicitando agendamento. Quando conversamos com o diretor do parque na parte alta do cânion, ele viu o logo da trilha Transcarioca na camiseta do Adilson, e isso facilitou a nossa conversa com ele, que nos autorizou fazer a Trilha do Rio do Boi sem guia.

Não tivemos dificuldade em fazer essa bela trilha, vendo os paredões do cânion por baixo com suas altas cachoeiras, e por sorte o cânion estava limpo, sem a cerração dos últimos dias. Há dez anos, quando o Adilson e eu estivemos lá, a trilha era toda por dentro do rio (pelas pedras do cânion). Hoje, para ganhar tempo, reabriram um antigo caminho de tropeiros que vai pela meia encosta por uma hora, antes de descer para o rio.

Pernoitamos novamente em Praia Grande para a atividade do dia seguinte.

## 7º dia

### O CÂNION MALACARA E TORRES

Semelhante à do Rio do Boi, a trilha do Cânion Malacara adentra o cânion subindo o seu rio, ora pela margem, ora por dentro do próprio rio. Também é obrigatória a contratação de guias, mas não existe guarita nem fiscalização na sua entrada, e nós tínhamos autorização do diretor do parque para fazê-la sem guia. A trilha é curta, em torno de uma hora chegamos ao local que é considerado o fim da trilha: um belo poço para banhos.

Finda a trilha, fomos conhecer Torres, o balneário do Rio Grande do Sul famoso por suas falésias. Subimos (de carro) o Morro do Farol (mirante turístico), fizemos pequenas caminhadas no P. E. da Guarita (muito bonito) e caminhamos pelo calçadão da Praia de Torres.

Após almoçarmos, fomos pernoitar em S. Francisco de Paula, evitando pernoitar em Canela (nosso próximo destino) por ser local muito turístico e, portanto, mais caro.

FOTO ADILSON PECANHA

Cachoeira do Avencal







**Pedra Furada**



**Desnível dos Rios**



**Pedra Branca do Araraquara**

## 8º dia CANELA E GRAMADO

Como não só de montanhas vive um montanhista, fez parte da nossa programação conhecer as famosas cidades serranas gaúchas de Canela e Gramado, transfigurados em simples e mortais turistas.

Em Canela, ao conhecer a cidade, fomos até uma praça onde se encontra a famosa Casa do Papai Noel, mas para evitar gozações, não vou contar que todos tiraram fotos em frente à mesma. Depois, fomos conhecer a famosa Cachoeira do Caracol, cuja escadaria que leva à sua base, de troxentos e tantos degraus, estava deteriorada e interdita. Paciência. Depois, fomos ao Vale da Ferradura (particular, entrada mediante pagamento de pequena taxa) onde uma trilha descendente de vinte minutos leva-nos a um mirante onde se avista a tal

“ferradura”. É uma impressionante curva de 180 graus que o rio Caí faz em torno de uma montanha no fundo do vale, muito bonito de se ver. Há também a cachoeira do Arroio Caçador que, depois de passar sob uma espécie de ponte de pedra natural, deságua no rio Caí.

Vimos que existe uma trilha que desce para a margem do rio Caí no fundo do vale, passando pela cachoeira do Arroio Caçador, de uma hora de duração (ida), mas não tivemos tempo de fazê-la.

Em Gramado fizemos só turismo mesmo. Conhecemos a famosa rua coberta.

## 9º dia O VALE DOS VINHEDOS - ENOTURISMO

Até que enfim fui conhecer o Vale dos Vinhedos de Bento Gonçalves – um sonho antigo! Desprezamos as grandes vinícolas e

focamos nas pequenas, mas que produzem vinhos de ótima qualidade, segundo especialistas.

Na primeira que visitamos – D. Laurindo – fomos recepcionados pelo próprio dono, Sr. Ademir, um enólogo vibrante e apaixonado, que nos deu uma aula sobre a quantidade de açúcar nos vinhos. Ficamos pasmos ao saber que até o espumante tipo Brut contém açúcar – o único que não contém, segundo ele, é o espumante tipo Nature. Não pudemos deixar de comprar uma garrafa de Nature e outras de vinhos tintos, escolhidos após degustação.

Depois, visitamos as vinícolas Casa de Pedra, Pizzato, Laurentis e Peculiare. As vantagens de se visitar essas pequenas vinícolas são: não precisa de agendamento prévio, a degustação é mais barata, os vinhos são bons (alguns até premiados) e geralmente você não paga a degus-

Continua na próxima página

tação se comprar uma garrafa.

A única vinícola grande em que entramos foi a Miolo, mesmo assim apenas para comprarmos (o Adilson e eu) uma garrafa de seu Brandy envelhecido dez anos, que é muito bom, vai muito bem no inverno paulistano.

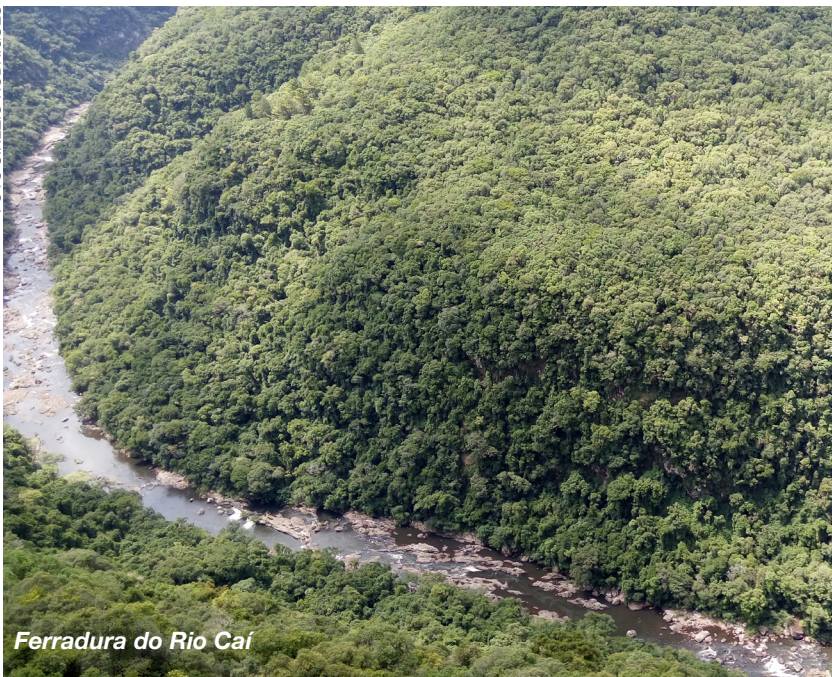
## 10º dia

### O CÂNION PALANQUINHO

Chega de amenidades, vamos às trilhas, ralação! Tínhamos pernoitado em Criúva, distrito de Caxias do Sul, na pousada da D. Lourdes, ao lado a Agência Casa Verde, da Cláudia, que havíamos contratado para fazer a Travessia do Cânion Palanquinho. Eu havia lido na internet o relato de um grupo que fizera tal travessia e contava horrores: dez horas de caminhada, lances de corda, passagens apertadíssimas, trepa-pedras, obrigatoriedade do uso de capacete, trechos por dentro do rio, etc. Enviei o relato para os demais que se interessaram pela travessia, embora o Adilson tenha achado o relato muito exagerado.

Após o café da manhã partimos, acompanhados da Cláudia e de sua filha Guadalupe, para a temível travessia. Somente o Adriano e eu aceitamos usar os capacetes que nos foram oferecidos. A travessia nos surpreendeu, tanto pela beleza quanto pelo nível de dificuldade, que considero moderado superior. Lembrou a subida do Costão da Pedra Bonita, com suas grandes pedras a serem vencidas, com o acréscimo do rio que atravessamos várias vezes. Havia cachoeiras, poços para banho e tudo aquilo que fora descrito, mas nada que assustasse nosso grupo de experientes trilheiros, o que causou boa impressão nas nossas guias. A travessia é em forma de ferradura, portanto ao final chegamos de volta ao carro. Começa descendo-se acentuadamente um cânion para dentro de um leito seco de um largo rio e percorre-se este cânion até que ele encontra o Cânion Palanquinho, mais estreito

FOTO SINEZIO RODRIGUES



Ferradura do Rio Cai

e com água. Sobee-se então o Cânion Palanquinho até sair perto do carro, passando por todos aqueles atrativos e dificuldades. Caminhando com tranquilidade e com paradas para banho, levamos cinco horas para fazer a travessia. No final, a Cláudia e a Guadalupe (que nessa altura já eram nossas amigas) sugeriram que fizéssemos um churrasco no seu sítio, em vez do tradicional café colonial na agência, conforme constava do pacote. No cinematográfico sítio da Cláudia havia até uma oca indígena. Levamos um espumante para comemorar o sucesso da travessia, muitas cervejas, e assim, numa belíssima tarde, provamos um típico churrasco gaúcho de vala. Tivemos um maravilhoso fim de dia, graças às nossas simpáticas amigas, guias e anfitriãs.

## 11º dia

### O TIROL BRASILEIRO

Pela manhã, ainda em Criúva, fomos, por sugestão das nossas guias, conhecer a Cachoeira da Mulada. É uma bela cachoeira muito larga e longa, que fica numa propriedade particular, onde é

cobrada uma pequena taxa de visitação. Uma trilha descendente leva à parte baixa da cachoeira. O final da trilha é uma escadaria quase vertical que some no fundo do vale. Em seguida, fomos à parte alta cachoeira. Eu e a Cláudia Besa atravessamos o rio para chegar a um mirante de onde se pode fotografar toda a cachoeira, mas atravessamos no lugar errado, e não chegamos até o topo do mirante.

Dali, fomos visitar Treze Tílias – o Tirol Brasileiro – cidade do oeste catarinense fundada em 1933 por imigrantes austríacos, que tem na arquitetura alpina da maioria de suas casas seu maior apelo turístico. Os tirolezes trouxeram também o trabalho em madeira, e hoje lá são produzidas belíssimas esculturas. A cidade é muito bonita, parece uma cidade cenográfica, vale a pena conhecer.

## 12º dia

### O PARQUE NACIONAL DAS ARAUCÁRIAS

O PARNA das Araucárias foi criado em 2005 com o objetivo de garantir a conservação de importantes remanescentes de Floresta



FOTO CLAUDIA BESSA



Pedra Branca do Araraquara

com Araucárias. Localiza-se nos municípios catarinenses de Passos Maia e Ponte Serrada e possui uma área de 12.841 hectares.

O parque é também responsável pela reintrodução do papagaio de peito roxo, que foi extinto na região.

O parque ainda não está bem estruturado para receber visitantes. Mesmo assim, agendamos uma visita com o seu diretor, Juliano R. Oliveira, que gentilmente nos concedeu a visita e nos recepcionou em Ponte Serrada. Ficamos surpresos ao saber, através do Juliano, que o Pedro Menezes esteve neste fim de mundo do oeste catarinense há poucas semanas.

Chegando ao parque, um grupo de estudantes e voluntários estava plantando 30 araucárias em homenagem aos 30 papagaios de peito roxo reintroduzidos no parque. Fomos então apresentados ao guia local Clayton, com quem percorremos uma trilha com cerca de duas horas de duração que está sendo implantada e passa por duas bonitas cachoeiras de um tributário do Rio do Mato, além de uma no próprio Rio do Mato (na realidade, é mais uma corredeira).

### 13° dia

#### AS CACHOEIRAS DE PORTO UNIÃO

Porto União é uma cidade catarinense conhecida por suas cachoeiras, mas não possui uma boa estrutura para explorar esse potencial turístico: as estradas são ruins e mal sinalizadas, várias cachoeiras ficam em propriedades particulares e em algumas o proprietário não permite a visita, enfim, isso é Brasil. Mesmo com muita dificuldade, conseguimos visitar cinco delas: as cachoeiras do Km 13, do Maratá, do Vesário, dos Pardos e do Rio Bonito. Sem dúvida a mais bonita e interessante de todas é a dos Pardos, uma espécie de cartão postal da cidade.

### 14° dia

#### A ROTA DAS CACHOEIRAS

Corupá, cidade catarinense próxima à divisa com o Paraná, é conhecida pelo seu belo seminário (que hoje não tem mais a função de formar novos sacerdotes) e por suas cachoeiras. Quando lá estive pela primeira vez em 1995, a conhecida Rota das Cachoeiras era bem selvagem. Qual não foi minha surpresa ao descobrir que agora esta Rota está dentro de uma

RPPN. Você paga uma taxa para entrar, mas a trilha está toda estruturada com pontes, passarelas, mirantes, calçamento de pedras e sinalização.

A rota é ascendente, tem a extensão de 2.950m e um desnível de cerca de 300m, pode ser percorrida com calma em duas horas (ida) e passa por 14 cachoeiras, formadas pelo Rio Novo, sendo a última, denominada Salto Grande, a mais alta, com 125m de queda. Em apenas duas das cachoeiras o banho é atualmente permitido.

Após retornarmos das cachoeiras, fomos conhecer o belíssimo seminário de Corupá.

O Seminário Sagrado Coração de Jesus de Corupá-SC foi construído em 1929. Seu belo prédio em estilo gótico-romano tem 20.000 metros quadrados de área construída e abriga capela, museu, teatro, fábrica de velas e restaurante. O seminário é aberto ao público diariamente até as 18 horas.

Saindo de Corupá, fomos para Garuva-SC. Após arranjarmos pousada e deixarmos nossa bagagem lá, fomos almoçar em Guaratuba-PR (35km) e passear pelo calçadão da praia.

Continua na próxima página

**15º dia****A PEDRA BRANCA DO ARARAQUARA**

Chega de cachoeiras, voltemos à ralação!

Quem desce de Curitiba em direção ao litoral pela BR-376 não pode deixar de perceber perto da divisa PR-SC uma imponente montanha, que se destaca soberana na paisagem – é a Pedra Branca do Araraquara. Ela possui 1.222m de altitude, mas sua ascensão demanda uma subida de 1.000m. Era o nosso prato do dia, e assim, nesta manhã parcialmente encoberta, fomos atacá-la.

Não descreverei o perrengue que passamos para atingir o seu cume: deixarei que o Adilson fale por mim, pela descrição que ele postou no Facebook:

“Foi punk! Saímos da pousada com tempo nublado da noite de chuva fraca. Quando chegamos ao início da trilha, o dono do sítio alertou que ia chover, no que a Cláudia respondeu que chuva não é problema para nós. Depois de uma hora na trilha, o sol saiu e o céu ficou azul, temperatura amena, ótimo para subir montanha. Depois de duas horas, começou a trovejar, e quando estávamos próximos ao cume secundário começou o toró, e os raios caíam próximos.

Aguardamos numa baixada da serrilha os raios passarem e 30 minutos depois seguimos para o cume, mas embora tivesse uma urna com livro de cume, não era o cume. Seguimos mais vinte minutos e chegamos ao cume.

Quando parecia que o tempo ia abrir, foi quando choveu mais forte ainda, fazendo da trilha de descida um rio.

Quando chegamos ao carro, fomos atravessar uma ponte para chegar à BR-101, e o rio já passava por cima de um lado da ponte.

No fim, acabou tudo bem, no melhor estilo ‘quanto pior, melhor.’”

Molhados até os ossos, retornamos a Garuva.

FOTO CLAUDIA BESSA



FOTO ADILSON PECANHA



Canion Malacara

**16º dia****FLORIANÓPOLIS**

A nossa programação previa que nesse dia deveríamos subir o Cambirela (1.043m) em Palhoça-SC, mas como estávamos com tudo molhado (mochilas, botas, meias, etc.) e a previsão do tempo não era boa, decidimos antecipar nossa volta à Florianópolis, onde fomos almoçar no Mercado Municipal. Neste mercado, encontramos o raro e famoso mel do melato de bracinga, que havíamos comprado em Urubici (quem quiser saber do que se trata, favor informar-se na internet). O Adilson tinha recebido

uma encomenda e comprou dois potes, a Cláudia também comprou dois potes, para presentear.

À tarde, com exceção do Adriano, fomos passear de carro pela Lagoa da Conceição e Praia da Joaquina.

**17º dia****O RETORNO**

Cansados e felizes com o sucesso da maravilhosa excursão, esse dia foi dedicado à devolução do carro e à volta para os nossos lares, para o Natal.

*Sinezio é guia do CEB*

# CAMINHANDO E CANTANDO NA CHUVA

Sinezio R. Rodrigues

**A** chuva cai igualmente sobre os justos e sobre os injustos, e cai sobre a eira e sobre o nabal, pois não é possível ter-se ao mesmo tempo sol na eira e chuva no nabal, como é de se desejar. Toda essa filosofia

barata é para dizer que, se está a chover, caminhemos na chuva, pois caminhar é preciso, mormente para nós, montanhistas aficionados. Assim sendo, partimos (Berardi, Cláudia Bessa, Filipe Alvarenga e eu), sob um céu ameaçador, naquela manhã do feriado de 20 de janeiro, para o nosso primeiro objetivo do dia: a Pedra do Chapéu do Bispo (2.030m) em Monte Verde, distrito de Camanducaia – MG.

Cume  
da Pedra  
da Orça



## PELAS MONTANHAS DE MONTE VERDE

Continua na próxima página

Tudo começou quando há uns meses eu adoçara a boca da família dupla de guias Berardi-Cláudia Bessa com a possibilidade de um circuito inédito para eles em Monte Verde, beirando São Francisco Xavier e passando pelo cume de quatro montanhas.

A dupla mordeu a isca e partiu do Rio de Janeiro na quinta-feira dia 19 de janeiro à tarde (acompanhados do Filipe Alvarenga, do UNICERJ) e eu, partindo de São Paulo, fui encontrá-los no camping Recanto dos Bambus, 4km antes de Monte Verde, onde ficamos num chalé para 4 pessoas. Jantamos truta acompanhada de um vinho espanhol que eu havia levado e fomos descansar.

Na manhã seguinte, mal começamos a caminhada, a chuva, como era de se esperar, nos pegou. Com pouco menos de uma hora de caminhada, chegamos ao Chapéu do Bispo, onde pudemos nos abrigar do mau tempo. Há um pequeno lance de escalada para atingir-se o cume, mas como estava molhado e bem escorregadio, resolvemos não arriscar.

Retornando até o platô, pegamos a bifurcação para o segundo objetivo do dia: o Pico do Selado (2.083m). Levamos bem umas duas horas para se atingir o Selado e, a exemplo do Chapéu do Bispo, há um pequeno lance de escalada para atingir-se o cume, mas como também estava molhado e escorregadio, resolvemos não arriscar.

A empreitada do dia terminou antes das duas e meia da tarde, e, após tomarmos banho e almoçarmos, partimos para a tradicional degustação de vinhos, indefectível nas caminhadas com pernoite do Berardi. O ponto alto foi a degustação do vinho “Francesco” que havíamos trazido do sul para presentear o Berardi.

O tempo continuava ameaçador, mas esse sábado dia 21 de janeiro era o dia da cereja do bolo: o tal circuito. A nossa intenção era deixar o meu carro próximo ao portal



FOTO SINEZIO RODRIGUES

Os dois  
Francescos

de entrada da trilha para as pedras Redonda e Partida, onde iríamos chegar, mas devido às chuvas e ao mau estado da estrada, tive que deixar o carro uns 700 metros antes do portal. O carro do Filipe deixamos próximo ao início da trilha, a cerca de 4km dali, em frente ao Hotel Guãxi, ao final da rua Sagitarius.

Pegamos então a Trilha do Jorge, que liga Monte Verde à S. Francisco Xavier, tendo como companhia inexorável a chuva. Passamos pelo belíssimo Bosque dos Duendes e chegamos à antiga estrada que desce para S. Francisco Xavier. Ao invés de descermos, subimos para a Pedra da Onça (1.780m), primeiro cume do dia, aonde chegamos após pouco mais de duas horas de caminhada. Lá havia um livro de cume, que não se encontrava em sua urna, não sei que destino teve. Se houvesse vista, teríamos visto para o lado sul S.

Francisco Xavier e a Pedra Queixo D'Anta, e para o lado norte Monte Verde e as pedras Partida e Bonita.

Após um breve descanso, partimos para o segundo cume do dia, a Pedra Bonita (1.967m pelo GPS da Cláudia), atingida após pouco mais de meia hora de caminhada. Da mesma forma, se houvesse vista, teríamos visto algumas cidades do Vale do Paraíba ao sul e a Pedra Partida bem em frente, ao norte.

Retornando um pouco pela trilha, e desprezando uma descida à esquerda que o GPS da Cláudia indicava ser mais curta, mas que nós desconhecíamos, pegamos a descida à esquerda já conhecida e marcada por mim, que leva ao fundo do vale entre as pedras Bonita e Partida, onde há um rio, que atravessamos e pegamos a trilha que sobe a encosta da Pedra Partida. O acesso ao cume da Pedra Partida é por lajes de pedra um pouco ex-

*A Pedra Redonda e ao fundo o Pico do Selado vistos da partida*

FOTO CLAUDIA BESSA



FOTO CLAUDIA BESSA

FOTO CLAUDIA BESSA



*Cadê o livro de cume*



*Café na montanha*

postas A Cláudia achou arriscado, por causa da chuva, e colocou uma cordinha. E assim, em pouco mais de uma hora de caminhada, atingimos o terceiro cume do dia: Pedra Partida (1.950m).

Após a costumeira sessão de fotos, pegamos a trilha normal da Pedra Partida para Monte Verde. Após 10 minutos de caminhada, paramos numa gruta e preparamos um café expresso. Confesso que foi um dos melhores cafés que eu já tomei na minha vida, dada as condições em que nos encontrávamos (molhados). Ao passarmos pela bifurcação para a Pedra Redonda (1.895m), não pudemos deixar de subi-la, e assim fizemos nosso quarto cume do dia, para gáudio

dos participantes.

Antes das cinco horas da tarde já estávamos de volta ao meu carro. Daí foi só resgatarmos o carro do Filipe e partir para a janta, banho e a tradicional degustação de vinhos, acompanhada de queijos e linguiça, comprados em Monte Verde.

O domingo dia 22 de janeiro era o dia do retorno, e como o dia amanheceu chuvoso, desistimos da ideia de subir o Pico do Lobo (1.750m) em Extrema – MG. Contudo, durante a volta o tempo começou a abrir e até deu um mormaço. Decidimos então tentar o Lopo, que o Filipe não conhecia. Pela Trilha do Pinheirinho, que sai da parte baixa de Extrema, leva-se o dia inteiro para subir e descer o

Lopo. Mas subindo-se de carro a estrada até as rampas de asa delta, ele pode ser atingido em cerca de uma hora e meia. Foi o que fizemos. Deixamos o carro na Pousada Brumas da Serra, pagando o estacionamento e a taxa R\$ 5,00 de uso da trilha. Em uma hora de caminhada chegamos à Pedra das Flores (1.668m) e fomos envolvidos em um nevoeiro que mal dava para ver o Lopo. Ao partirmos para o Lopo, o tempo pregou-nos uma peça: desabou um aguaceiro, que nos fez abortar a caminhada e retornarmos ao carro, encerrando dessa forma nossa aventura pelas plagas do sul de Minas Gerais.

*Sinezio é guia do CEB*



# III Campeonato CBM de Escalada Indoor







# DESISTIR



# OU

# ENCARAR

## EIS A QUESTÃO DE UMA MONTANHISTA NOVATA

InekeHoltwijk

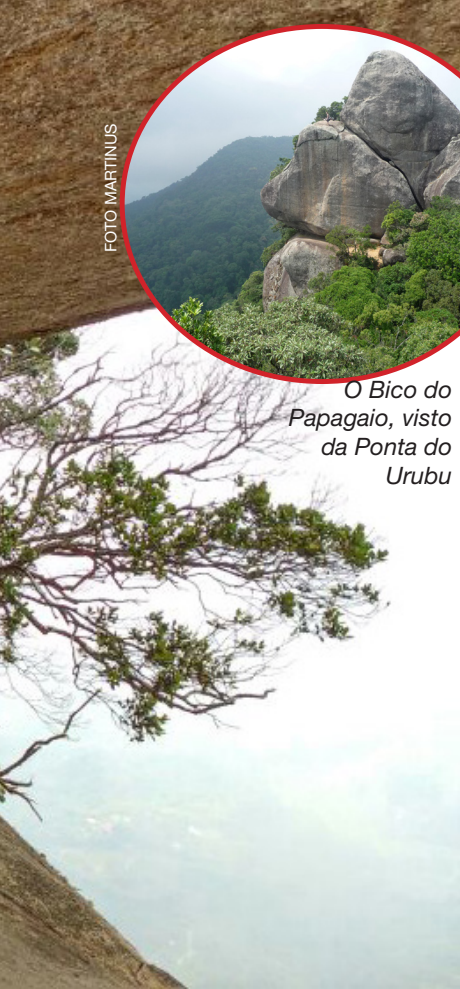
**“A reflexão faz todos nós covardes”**

– Hamlet no final do monólogo “Tobeornottobe”

**V**ocê conhece essa filosofia de vida? Você se arrepende mais de coisas das quais desistiu do que de coisas que fez? Ao longo das últimas décadas tenho considerado isso um conceito praticável. Não refletir muito, simplesmente encarar. Assim a vida se torna bem mais emocionante, pelo menos foi isso que aconteceu comigo.

De modo que respondi ‘sim’ quando Martinus van Beeck me convidou, junto com o homem que divide a cama comigo, para participar de uma caminhada. Estávamos nos primeiros dias de janeiro, com temperaturas de 38 graus à sombra. Martinus disse que ia fazer a Serrilha com um grupo de sócios do CEB.

Por e-mail chegaram as instruções. Quando chegou a mensagem que era preciso levar, além de uma camisa extra, dois litros de água por pessoa, o meu parceiro me perguntou se tudo isso era mesmo uma boa ideia. Ele queria dizer: foi uma grande maluquice minha confirmar a nossa participação. Ele tinha razão. Meu circuito de cami-



O Bico do Papagaio, visto da Ponta do Urubu



O grupo no Mirante do Papagaio

nhadas se limita ao trajeto escrivadinha – geladeira e minhas bebidas favoritas são café e vinho tinto.

Aconteceu o impossível. Partimos num sábado, às nove horas da manhã. Em menos de três horas estávamos na Ponta do Urubu. Minhas pernas tremendo, meus braços pesados como chumbo. Eu estava encharcada até o último fio da minha camisa. A gente havia se contorcido por entre rochedos, usando galhos para se içar para cima. Havíamos subido, ofegantes, quase seiscentos metros. O Bico de Papagaio, nosso destino final, era logo ali, garantiu um animado Martinus. Só faltava passar por uma beiradinha.

‘Beiradinha’ mostrou-se um eufemismo. Para aqueles que desconhecem tal ‘beiradinha’: imaginem dois blocos enormes de granito, polidos como pedras de rio, encos-

tados um em cima do outro. Entre os dois existe uma abertura, onde o bloco inferior inclina para baixo e o superior se levanta levemente. O que era chamada de beiradinha parecia mais uma rachadura. Andar em pé era absolutamente impossível, a não ser se arriscando na extremidade da beiradinha. Que inclinava para baixo. Onde se iniciava um precipício sem fundo.

Lá estávamos nós. Jacarepaguá ficava na névoa como uma Fata Morgana de pedacinhos e risquinhos, muito abaixo da gente. ‘Olha só, que bonito’, disse um companheiro de caminhada. Mas eu enxergava apenas um terrível abismo, rochas onde me podia espatifar, uma floresta impenetrável onde eu poderia ser resgatada depois de horas, dias talvez. E aquela rachadura horrorosa. O pavor me estrangulava. O que vim fazer aqui?

Arrependi-me. Pela primeira vez em muito tempo, me arrependi sinceramente de uma coisa que fiz.

Mas eis o milagre do CEB. Houve palavras encorajadoras, batidinhas no ombro, uma piadinha. Uma jovem brasileira admitiu também ter medo de altura. E de repente apareceu uma corda e desencadeou-se uma série de ações. Um escalador veterano demonstrou como você podia se fixar a uma corda, e, arrastando-se na bunda pela rachadura, chegar ao outro lado. O pavor foi indo embora enquanto

me esforçava e comecei até achar um pouco de graça nisso tudo.

Terminamos a caminhada às duas da tarde. Eu estava cansada, imunda e coberta de arranhões. Mas no meu íntimo estava intensamente satisfeita. De repente entendi a atração do montanhismo. Não é apenas a natureza, é também o espírito de grupo. Trata-se de um esporte excepcionalmente solidário. Um presta atenção no outro, você para e estende a mão quando alguém precisa. Essa preocupação de um com o outro é um valor enorme no nosso mundo tão apressado. E subir montanha quer dizer competir com você mesmo; deslocar seus limites. Pelo menos, para mim isto foi uma grande verdade. Eu não teria participado, de jeito nenhum, se eu tivesse tido conhecimento prévio dos trechos assustadores no trajeto.

Arrependimento? Não, o arrependimento já havia se evaporado no calor. A Serrilha foi uma tomada de consciência. Um presente para o resto da vida.

*Traduzido do holandês por Martinus van Beeck.*

*InekeHoltwijk é holandesa, jornalista, radicada no Brasil desde 1990. Publicou vários livros sobre Brasil e América do Sul, todos em holandês, nos quais relata suas aventuras que ela, com coragem admirável, encarou.*

# VAMOS FICAR FORTES PARA FAZER BONITO NESSA TEMPORADA!!!

(Carla Alessi e Maria Fernanda May são monitoras do CEB, e Antonio Nicoli auxiliar do CEB e Professor de Educação Física)

**V**ai começar a temporada de montanhismo e todos estão ansiosos para invadir as montanhas. Para isso, nada melhor que estar preparado para encarar os desafios na sua melhor forma e sem ganhar nenhuma lesão. Resolvemos então, nessa edição, dar uma pincelada no que é importante exercitar e reforçar para melhorar o desempenho nessas nossas atividades, que são tão específicas, e de quebra diminuir o risco de lesões.

## Alongamento

Exercícios de alongamento estão divididos em relação à intensidade, em máximos e submáximos.

O alongamento máximo são aqueles exercícios de flexibilidade onde alongamos a musculatura além dos ângulos articulares normais de arco de movimento, tentando forçar mais ainda o limite alcançado.

Já o alongamento submáximo é aquele que após o movimento articular de flexibilidade, o movimento deve chegar à fase de desconforto.

O alongamento submáximo serve como um aquecimento para a musculatura.

O alongamento máximo antes dos exercícios pode gerar perda de força da musculatura podendo dificultar a execução de exercícios que envolvam força em momentos cruciais.

Após o término de uma atividade física, faça exercícios de alongamento, mas não faça exercícios de alongamento máximo, pois estes podem até levar a lesões. O ideal é fazer exercícios de alongamento submáximos, pois estes podem relaxar a musculatura e evitar a dor muscular tardia (dores pós treinos).

Seguem algumas dicas de alguns exercícios:





# VOGUE

Trilhas

## O core

Core significa núcleo, e na linguagem do exercício compreende nosso tronco, mais especificamente abdômen, músculos da lombar (paravertebrais) e assoalho pélvico (músculos internos da cintura pélvica).

O core deve ser exercitado, e quanto mais forte, mais estabilidade e menor risco de lesões. Com isso se ganha soma de força com outros movimentos e aumento de performance. Para montanhistas, estar com o core forte melhora a movimentação na pedra, força em escaladas esportivas, maior estabilidade para fazer trekking e principalmente para carregar mochilas pesadas, diminuindo a tensão na lombar (somado a uma boa regulação da mochila).

Alguns exercícios para abdômen e lombar:

Perdigueiro, abdominais e exercícios que gerem instabilidade e forcem o equilíbrio



## Aeróbico

Estar com o aeróbico em dia é indispensável tanto para escalada quanto para caminhadas. Além de permitir atividades de longa duração, permite que você as faça com maior prazer. E nunca esqueçam que muitas escaladas são precedidas por longas caminhadas.

Correr é o exercício mais indicado para melhorar o desempenho cardiovascular. Se você não consegue correr, ou acha muito difícil, comece alternando corrida com caminhada. Já se você não gosta mesmo de correr, pode fazer caminhadas longas com subida ou mesmo subir escadas. Há aparelhos como o transport e o simulador de escada (climbmill) encontrados em academias, que podem ser benéficos também.

## Membros Inferiores

Os músculos dos glúteos, quadríceps, posteriores de coxa e panturrilhas, são a base das nossas atividades, tanto para as escaladas, caminhadas e pedaladas.

Subimos e descemos o tempo todo. Precisamos nos apoiar, trocar de base, puxar o corpo, se equilibrar e dar aquela chamada na perna naquele degrau ou agarrar de pé alta. Para isso, quanto mais fortes nossas pernas ficarem, melhores os resultados.

Demonstramos aqui abaixo alguns exercícios indicados para fortalecimento das pernas:

Agachamento, leg press, cadeira extensora, cadeira flexora e flexão plantar.

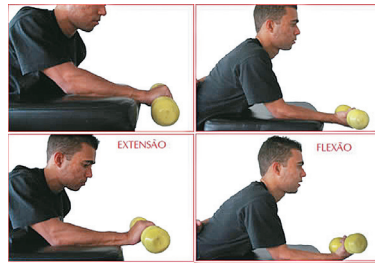
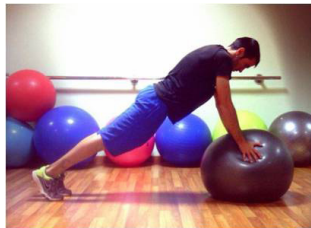
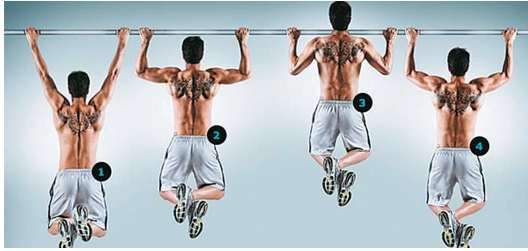


### Membros superiores

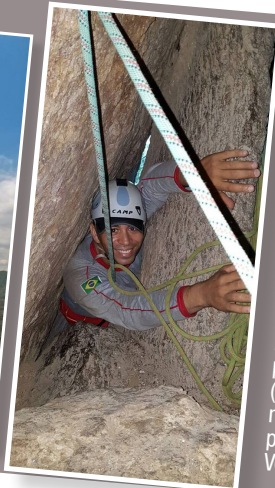
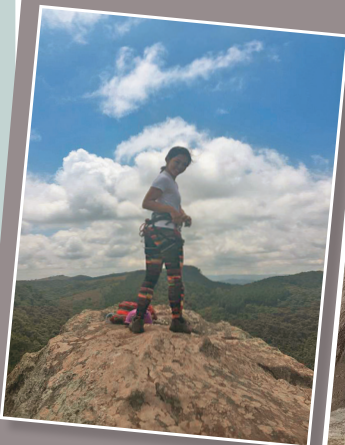
Na escalada, principalmente na esportiva, fortalecer os braços, ombros e mãos. Sim, as mãos! Exercitando as mãos e indiretamente o antebraço, onde ficam os tendões dos dedos, você ganha força para pegar aquelas agarras mais difíceis. Existem aparelhos e exercícios próprios para isso. Esses exercícios podem te valer alguns graus acima na escalada.

Demonstramos aqui abaixo alguns exercícios indicados para fortalecimento membros superiores:

Puxada no pulley, remadas, flexão/extensão de punho, barra, flexão e exercícios para mãos como extensores e alicate.



Manter-se em forma é primordial para um bom desempenho e para minimizar o risco de lesões. Todo exercício deve ser realizado com orientação de um profissional, por isso, se deixou para última hora ou se quer melhorar ainda mais seu desempenho, procure um bom professor e bora malhar!!!



### Momento Vogue Trilhas

Para essa edição temos a participação especial da nossa super Japa Ninja Adriana Morita (CBM 98) com uma foto lindíssima no Bauzinho: E o nosso super auxiliar Tarcísio Neves (CBM 95) direto do "Buraco da Galinha" na via Stop.

Não deixem de enviar suas fotos para o nosso editorial ([voguetrilhas@gmail.com](mailto:voguetrilhas@gmail.com)) com momentos na Pedra ou nas Trilhas, o próximo escolhido para o Momento Vogue Trilhas pode ser você!

## Novo Setor de Escaladas em Móvel no PNT:

# Falésia do CONDE

**E**m um dia de passeio com minha namorada e meu filho na Floresta da Tijuca, resolvi (para variar!) realizar uma pequena exploração em uma montanha que não possui grandes tradições de escalada, apesar de bastante frequentada por caminhada.

Estávamos fazendo a trilha normal de acesso ao Morro do Conde, montanha que possuía até então apenas duas vias: a “Fissura 8 de Setembro” do Francesco Bernardi (década de 70) a “Fissura da Serpente”, do André Ilha (1985). Ambas atualmente praticamente abandonadas pela pouca repetição e crescimento de vegetação.

Pois naquele dia 21 de janeiro de 2017, tive a felicidade de encontrar, a pouquíssimos metros da trilha principal, uma parede bastante promissora, com fendas perfeitas e sem via alguma, na face sul desta montanha. Claro que não tardou para que eu retornasse... Repetidamente, nos três finais de semanas subsequentes, conquistei com Laura e João Pedro, quatro belíssimas vias, descritas a seguir.

Continua na próxima página



Este novo setor fica a meros 25 minutos de caminhada do estacionamento da churrasqueira da Capela Mayrink. Para acessá-lo, começar a trilha atrás da churrasqueira, em direção ao Excelsior. Na primeira bifurcação, com cerca de 10 minutos de caminhada (“Excelsior x Alto da Bandeira”), pegar à esquerda, em direção ao Excelsior. Na segunda bifurcação, com mais 10 minutos de caminhada aproximadamente (“Excelsior x Morro do Conde”), pegar para a direita, em direção ao Morro do Conde. Deste ponto, andar pouco menos de 5 minutos até fazer uma curva forte para a direita (a terceira, após a bifurcação), na qual já é possível ver um pedaço da parede, olhando para a esquerda. Neste ponto, existe uma picada de cerca de 40 metros até a base.

### 1) NO CU DO CONDE (IVsup E1 – 20m – Móvel)

Pedro Bugim e Laura Petroni em 28/01/2017

Bela fissura que começa em oposição e/ou offwidth, sempre com peças grandes (camalot #5 e #6). Evolui para uma fenda levemente negativa, feita em oposição e protegida com peças médias e grandes. Parada dupla em

grampos de 1/2 no final, para rapel / top-rope. Apesar de se tratar da via mais simples da parede, possui um complicador, pois necessita de peças bem grandes para sua proteção.

### 2) CONDENADO (Villa E1 – 13m – Mista)

Pedro Bugim e Laura Petroni em 11/02/2017

Via curta e forte, que começa levemente negativa, com boas agarras e em oposição. Pode-se proteger os lances iniciais com stoppers grandes, ou friends pequenos. Evolui para uma micro fissura protegida por grampos de 1/2 até o final da via, que conta com parada dupla. A metade superior ganha certa negatividade e os lances, apesar de difíceis, são muito interessantes!

### 3) CONDE DRÁCULA (Villa E1 – 15m – Móvel)

Pedro Bugim, Laura Petroni e João Pedro Vergnano em 04/02/2017

Via incrível, que segue um diidro bem definido com uma fenda contínua praticamente da base até o final. Proteções em stoppers, friends médios e pequenos e micro-friends. Em dois momentos,

a fenda fica extremamente fina. Assim sendo, foram posicionados dois pittons que ficaram na parede, para a devida proteção nestes pontos. Parada dupla no final, para rapel / top-rope.

### 4) FRUTA DO CONDE (Vsup E1 – 15 – Mista)

Pedro Bugim, Laura Petroni e João Pedro Vergnano em 04/02/2017

Fenda localizada imediatamente à direita da via anterior, sendo sensivelmente mais fácil. A saída original segue um lance em agarras e buracos, levemente negativo e protegido por um grampo de 1/2, antes de entrar na fenda propriamente dita. Pode-se evitar esta saída pegando uma fissura à esquerda, diminuindo o grau da via e tornando-a inteiramente em móvel. Bons lances de oposição e entalamento. Parada dupla no final, para rapel / top-rope.

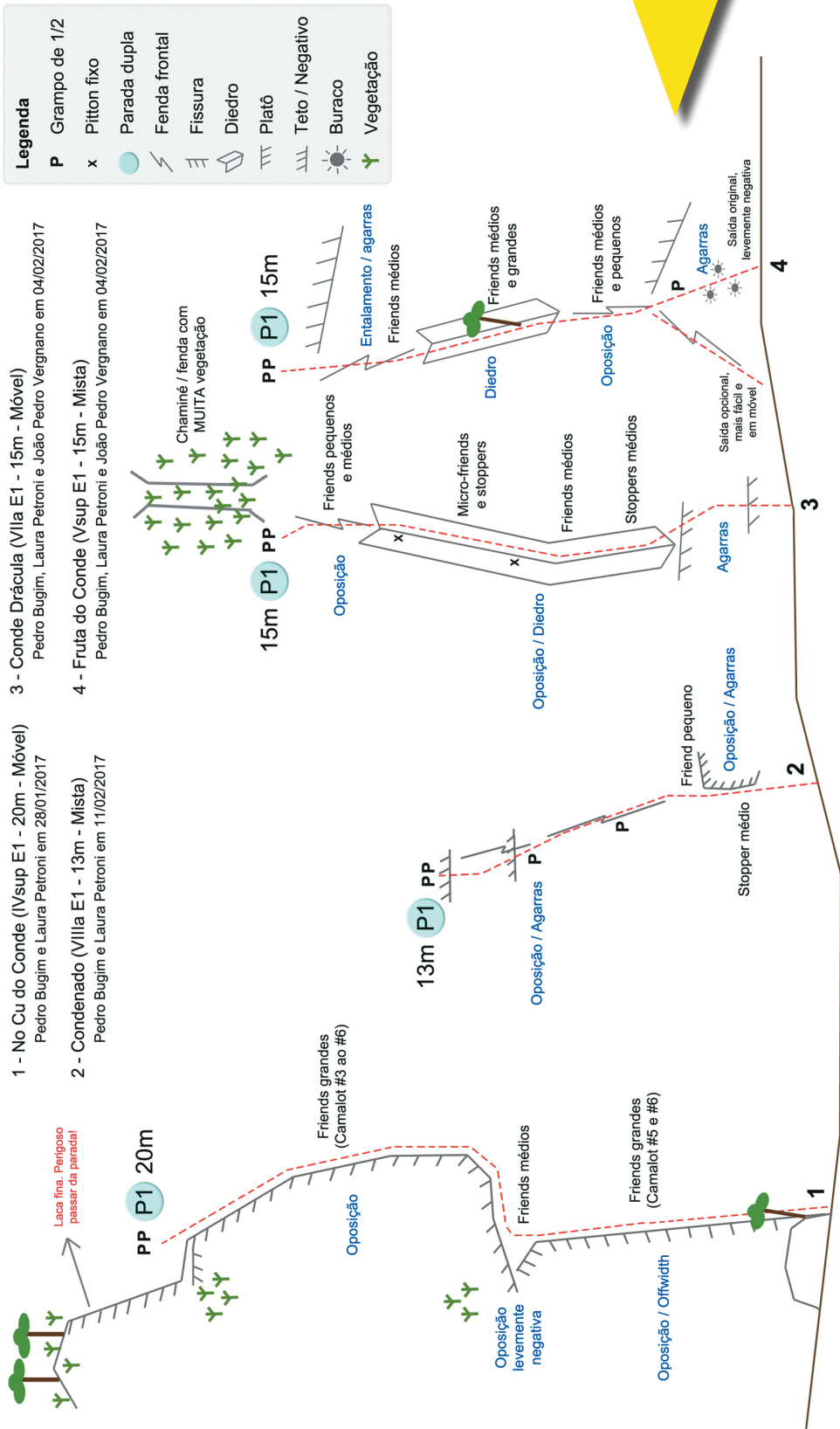
*Agradecimentos à namorada, Laura, e ao filho, João Pedro, por terem me acompanhado e colaborado (haja paciência!) na criação deste novo setor, durante quatro finais de semana seguidos. Amo vocês!*

Pedro Bugim é Guia do CEB



# Falésia do Conde

## Face Sul do Morro do Conde - PNT / Rio de Janeiro



- 1 - No Cu do Conde (Vsup E1 - 20m - Móvel)  
Pedro Bugim e Laura Petroni em 28/01/2017
- 2 - Condenado (Villa E1 - 13m - Mista)  
Pedro Bugim e Laura Petroni em 11/02/2017
- 3 - Conde Drácula (Vila E1 - 15m - Móvel)  
Pedro Bugim, Laura Petroni e João Pedro Vergnano em 04/02/2017
- 4 - Fruta do Conde (Vsup E1 - 15m - Mista)  
Pedro Bugim, Laura Petroni e João Pedro Vergnano em 04/02/2017

**Como chegar:** Pegar a trilha do Morro do Conde, iniciando na churrasqueira da Capela Mayrink. Tomar a esquerda em direção ao Excelsior na primeira bifurcação ("Excelsior x Alto da Bandeira" - cerca de 10 minutos de caminhada). Na segunda bifurcação, pegar a direita, em direção ao Morro do Conde ("Excelsior x Morro do Conde" - cerca de 20 minutos de caminhada). Por fim, após a última bifurcação, subir por pouco menos de 5 minutos e pegar uma picada à esquerda, em um curva fechada, onde já é possível ver a parede.

# VIAGEM À ABROLHOS COM O CEB

*Texto de Cláudia Alonso*

*Foto de Almir Siller*

**N**o final do ano passado, minha amiga Nídia, que é associada do CEB, me convidou para ir ao Arquipélago de Abrolhos junto com um grupo do CEB. Foi um convite meio em cima da hora, mas os preços e as condições de pagamento da viagem planejada pelo guia Almir Siller e Norma estavam bem convidativos e acessíveis.

*Farol na Ilha  
Sta Bárbara*



Grupo na Ilha Sta Bárbara



Grupo no Catamarã

Só tenho elogios ao pessoal do CEB: que povo bacana e animado! Onze pessoas formavam o grupo: Almir, Norma, Luiza Spineti, Nídia, Pedro Luciano, Luciano, Lúcia La Rocque, Jane Lopes, Marcos Pinheiro, Raymunda e eu.

A maior parte do grupo saiu do Rio, na quarta-feira 11/01, de ônibus rumo a Teixeira de Freitas/Caravelas (BA). Outro pequeno grupo (Nídia, Luiza e eu), saiu do Rio, quinta-feira, 12/01, de avião até Teixeira de Freitas e via terrestre até Caravelas.

Encontramos-nos todos em Caravelas na Pousada Encanto Abrolhos, onde pernoitamos de quinta para sexta-feira. Era lua cheia e ficamos só pensando nela lá no meio do mar. No outro dia cedo, sexta-feira 13/01, encaminhamo-nos para o porto para embarcar no Catamarã Horizonte. Que barco lindo! Catamarã é um barco com dois cascos que é superestável e balança muito pouco. Fomos recepcionados pela representante da empresa do barco, Horizonte Aberto, que nos passou informações e nos apresentou a tripulação: O capitão Dito, o conraste Natalino e a marinheira e supercozinheira Maria. A sensação de acolhimento foi total! Eles nos recepcionaram com uma mesa de frutas e com canecas personalizadas com o nome de cada um, impresso.

E fomos nós rumo ao Arquipélago de Abrolhos que fica cerca de

70 km da costa. Levamos 3,5 horas navegando até Abrolhos. Estava um lindo dia de sol! Em pouco tempo ficamos com 360° de visão só de mar. Foi uma sensação incrível! Depois de algumas horas começamos a ver o Arquipélago ao longe.

Chegamos pouco antes do meio dia e ancoramos no meio do arquipélago ao lado da Ilha Siriba onde a Berna, representante do Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio) veio nos recepcionar e nos passar informações. As ilhas estão dispersas numa área total de 913 quilômetros quadrados, área que pertence ao Parque Nacional Marinho dos Abrolhos, controlado pelo ICMBio com apoio da Marinha do Brasil. O arquipélago foi o primeiro Parque Nacional Marinho criado no Brasil, em 1993, composto por cinco ilhas. O arquipélago abrange cinco ilhas; a maior de todas e a única habitada é a Ilha Santa Bárbara. Ela é propriedade da Marinha do Brasil, e tem um radiofarol de extrema importância para a navegação. As outras são Ilha Siriba, Ilha Redonda, Ilha Sueste e Ilha Guarita. A Ilha Siriba é aberta à visitação, de forma totalmente programada e monitorada; as outras três ilhas são áreas intangíveis, ou seja, o desembarque nestas ilhas é proibido. Depois das explicações e recomendações fomos de bote até a Ilha Siriba onde fomos recepcionados por um esta-

Continua na próxima página

giário do ICMBio que nos guiou pelos ninhais de atobás para dar a volta na Ilha. Havia muitos atobás com filhotes e com ovos. O estagiário nos explicou que o casal de atobás se reveza chocando, geralmente dois ovos. Quando nasce o primeiro filhote, eles dispensam o outro que já está chocado, quase nascendo. A explicação do estagiário (biólogo) foi que os pais gastam muita energia na criação e no cuidado com o filhote. De modo geral eles não têm medo de nós humanos, mas tínhamos que desviar caso houvesse algum ninho na trilha, pois poderíamos levar bicadas se nos aproximássemos muito. Outros tipos de aves que vivem ou passam pela área são trinta-réis, grazina, fragata, benedito, e alguns gaviões que vão predar os ninhos das aves.

No retorno ao barco a tripulação nos esperava com um maravilhoso almoço. Em seguida fomos fazer mergulho de apneia próximo à Ilha Santa Bárbara. Que mundo colorido debaixo da água! Pudemos ver tartarugas, moreias, peixes de todas as cores e tamanhos, corais cérebro e outros. No final da tarde fomos conhecer o farol de Abrolhos, guiados pelo Sargento Damasceno que nos deu várias explicações sobre a ilha, da rotina dos militares que servem lá e sobre o funcionamento do farol. Subimos lá no alto do farol para ver a vista lá de cima, o maravilhoso pôr do sol e para acendê-lo. Depois de uma brincadeira do Sargento, Raymunda ganhou literalmente a incumbência de acendê-lo!

Era sexta feira 13 de lua cheia, ainda fomos agraciados por uma lua inesquecível. Nidia e Pedro ainda se aventuraram num mergulho noturno com o capitão Dito; eles foram atrás das tartarugas gigantes nas tocas. Dormir no catamarã foi bem tran-



Almir Siller



Atoba

quilo, ninguém reclamou do ligeiro balanço, pois foi bem ligeiro mesmo. Acima da minha cama havia uma escotilha onde pude dormir com ela aberta para refrescar e olhar para a lua cheia iluminada.

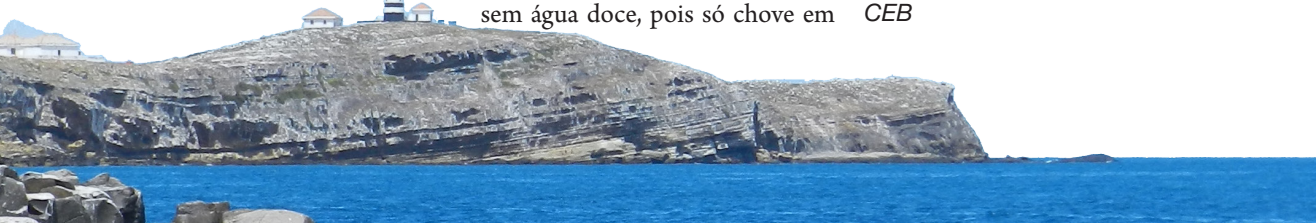
Na manhã seguinte, cedo, sábado 14/01, combinamos com o Sargento Damasceno, às 7:30hs para fazermos a caminhada até o cruzeiro Ponto Fixo que fica no ponto mais alto do Arquipélago (77mts) guiados pelo estagiário do ICMBio. A Ilha tem um monte de caprinos, introduzidos tempos atrás para servir de alimento em caso de necessidade. Segundo o Sargento deve haver por volta de 300 cabeças. Abrolhos não tem água doce, só da chuva e a que levam do continente, trazida pelos barcos, principalmente de turismo. Fiquei imaginando como aquelas cabras podiam sobreviver sem água doce, pois só chove em

alguns meses no ano. Pudemos observar todo o arquipélago lá de cima. Muito lindo!

Após a caminhada fomos mergulhar no jardim de corais em frente à Ilha Siriba, aonde cardumes de peixes coloridos, tartarugas e mais moreias vieram nos observar. Logo após o almoço nos preparamos para retornar a Caravelas. Parece pouco tempo, mas foi bem intenso e aproveitamos cada minuto! Retornamos à Pousada com o espírito leve e a mente cheia de imagens dos dois dias incríveis que vivemos!

Domingo, 15/01, dia do retorno ao Rio. Dessa vez nos dividimos em três meios de transporte diferentes, ônibus, avião e até caminhão. Foi uma viagem maravilhosa com pessoas muito legais!

Cláudia Alonso - é convidada do CEB



# EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA

Nos termos do artigo 21 §1º do Estatuto vigente, a diretoria do Centro Excursionista Brasileiro convoca o quadro social para participar da Assembleia Geral Ordinária a realizar-se no dia 17 de abril de 2017, às 19h em primeira convocação e às 19h30min em segunda convocação, na sede social do CEB, na Av. Almirante Barroso nº2, 8º andar, Rio de Janeiro, para a apreciação das contas do exercício financeiro de 2016.

*DE ACORDO COM O ARTIGO 22 ESTATUTO, PARA TER DIREITO A VOTAR NA ASSEMBLEIA GERAL, O ASSOCIADO DEVERÁ:*

I – ser associado do CEB há pelo menos dezoito meses, de forma ininterrupta, não se admitindo, como tal, períodos de afastamento, tais como licença e suspensão, e considerando-se como marco inicial o dia em que irá se realizar a Assembleia Geral;

II – estar no pleno gozo dos direitos sociais, em conformidade com artigo 69.

Parágrafo Único. Os associados Honorário, Correspondente e Dependente não têm direito a votar.

Rio de Janeiro, 1º de março de 2017

**Rodrigo Taveira**

Presidente da Diretoria do Centro Excursionista Brasileiro

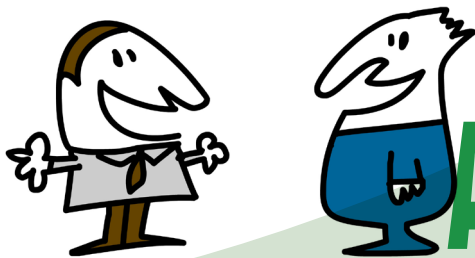


**Vem aí...**

29



Dia 26 de março de 2017 - Praia Vermelha - a partir das 09 horas e 30 minutos



# ANIVERSARIANTES

## MARÇO

- |                                      |  |                                      |
|--------------------------------------|--|--------------------------------------|
| 02 Mônica de Oliveira Vilarim        | 15 Olivia M. S. Kopczynski             | 23 Ana Cecília Correa da Silva       |
| 02 Vitor Reis da Costa da Silva      | 15 Christiane Carminati                | 23 Monica Rebelo                     |
| 03 Luciana da Silva Nogueira         | 16 Yves Lahure                         | 24 Matheus Magalhães Claro Diamante  |
| 04 Arthur Pinheiro Nascimento        | 17 Hugo Faria Brito Francisquini       | 25 Leo Petri Rocha                   |
| 05 Wanedil Guerra da Silva           | 19 Amanda da C. Rocha de Melo Nogueira | 27 João Paulo Cordeiro Souza         |
| 05 Guilherme Zenha Silveira          | 19 Marcelo Braga L. P. do Valle        | 28 Maria Luisa Azevedo Wernesbach    |
| 06 Maria Helena Maia Monteiro        | 20 Carlos Eduardo Vageler              | 28 Conrado Oliveira                  |
| 06 Fabrizio Pellegrini de Azeredo    | 20 Lenilse Carla Pereira               | 29 Ana Cláudia de Vasconcelos Campos |
| 07 Alvaro B de Mello Jr              | 21 Beatriz Monteiro de Castro Burle    | 30 Luciano Jamas dos Santos          |
| 08 Leonardo O. Pelisoli              | 22 Alexandre Nunes Fialho              | 30 Paula de Almeida Thomé            |
| 12 Simone Lopes Guimarães d'Oliveira | 22 Andréa Huckleberry Siqueira         | 31 Andrew Nevins                     |
| 12 Márcia Valéria Faria              | 23 Claudia Rodrigues Bulhões Correia   |                                      |

## ABRIL

- |   |                                   |                                      |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 02 Paulo Lefevre                        | 11 Antonio Carlos Fernandes Borja | 19 Norma Nery                        |
| 02 Jayme Soares Chaves                  | 11 Luciola Maria V Ferreira       | 20 Cláudia Diniz de Menezes Bessa    |
| 03 Catherine Gomez                      | 12 Marluce dos Santos             | 20 Marcelo Adriano Almeida da Silva  |
| 04 Martinus van Beeck                   | 12 Melina Monteiro Baptista       | 21 Alex dos Santos Piculo            |
| 04 Marcelo Régner                       | 13 Fernanda Quitéria              | 22 Maria da Graça Silva Castro       |
| 04 Alessandra Garcia                    | 13 Geni Souza Barcellos           | 23 Tereza de Fátima Batista da Rocha |
| 05 Ana Isabel Aguiar Cabral             | 13 Alex Mauricio Zamudio Espinosa | 23 Laura Pires de Souza Petrani      |
| 06 Andreza de Almeida e Albuquerque     | 14 Luiz De Rose                   | 24 Paula de Mello Castro             |
| 06 Vania Cristina Fraga de Faria Piculo | 15 Wagner Alves de Sa             | 25 Gilberto Dutra de Faria Junior    |
| 07 Maurício Roma Cavalcanti             | 16 Celso Perin                    | 27 Sonia Bugim Ruel                  |
| 07 Rogerio Maurer de Andrade            | 16 Eduardo da Cunha Moreira       | 28 Lucia da S. Vida Cid              |
| 07 Thiago Vetter de Andrea              | 16 Eduardo Garritano              | 30 Euzalir Santos Dale               |
| 08 Horacio Ernesto Ragucci              | 16 Ana Carla Safadi               | 30 Viviana Lorena Vargas Grajales    |
| 09 Diego Rubim Peçanha                  | 17 Rosiane de Freitas Rodrigues   |                                      |
| 10 Marcia Aranha C da F Costa           | 17 Ester Capela                   |                                      |

## CHEGANDO À BASE

- |   |                                       |  |
|---|---------------------------------------|--|
| 03969 - Lucas Romualdo Monteiro             | 03995 - Gustavo B. Wagner             | 04005 - Vitor Reis da Costa da Silva           |
| 03970 - Dylta Walsh de Oliveira Peres       | 03996 - Luiz Eduardo Magalhães Oest   | 04006 - Sylvania Maria Ramos Melo              |
| 03971 - Monica Rebelo                       | 03997 - Joice Motta Riuvo de Oliveira | 04007 - Guilherme Zenha Silveira               |
| 03972 - Marta Helena Mamede Lewer           | 03998 - Wagner Alves de Sá            | 04008 - Paulo Victor Almeida de Sousa          |
| 03973 - Maria Luiza Barbosa Viegas          | 03999 - Angelo Rafael C. Coelho       | 04009 - Barbara Sumie Togashi                  |
| 03974 - Ricardo Freitas Valle Vaghi         | 04000 - Daniel Toledo p. Tonacchi     | 04010 - Alessandra Mª Silva Pinto              |
| 03975 - Juliane Silveira                    | 04001 - Leticia Vimeney               | 04011 - Claudia Motta Lima                     |
| 03976 - Marcelo Braga L. P. do Valle        | 04002 - Thiago Vetter de Andréa       | 04012 - Tereza de Fátima Batista da Rocha      |
| 03977 - Fabio José R. do Nascimento         | 04003 - Valter Silva Couto            | 04013 - Marcela de Araujo Lapenda Lins         |
| 03978 - Ana Fatima Coelho Carvalho          | 04004 - Leonardo Osório Pelisoli      | 04014 - José Antônio V. Ibiapina               |
| 03979 - Fábio Neffa Vieira de Castro        |                                       | D0262 - Lidiomar Gomes P. Nascimento Lidia     |
| 03980 - Luís Fernando Lopes da Silva Santos |                                       | D0263 - Lilliane Olimpio Santos da Silva Lopes |
| 03981 - Ana Lúcia de Moura                  |                                       | D0264 - Rafael Olimpio Santos da Silva Lopes   |
| 03982 - Cristiane Cavalcante Paixão         |                                       | D0265 - Christophe Nonato Lahure               |
| 03983 - José Jhonatan Rodrigues Cerqueira   |                                       | D0266 - Lucimeire Silva                        |
| 03984 - André Haical                        |                                       | D0267 - João Paulo Cordeiro Souza              |
| 03985 - Lucas Tavares                       |                                       | D0268 - Catarina                               |
| 03986 - Marcelo Rocha de Castro Lopes       |                                       | D0269 - Viviana Lorena Vargas Grajales         |
| 03987 - Alessandra Garcia                   |                                       | D0270 - Marisa Antonia da Silva de Sá          |
| 03988 - Alex Mauricio Zamudio Espinosa      |                                       | D0271 - Suzana Dantas Hecksher                 |
| 03989 - Fernanda Passos Videira             |                                       | D0272 - Vitor Coutinho Braga                   |
| 03990 - Bianca Realce Freitas               |                                       | D0273 - Laura Pires de Souza Petrani           |
| 03991 - Sônia Cordeiro Cezar                |                                       | D0274 - Graziela Salvan Cerveira               |
| 03992 - Meike Thrum                         |                                       | D0275 - Priscilla Zardin                       |
| 03993 - Flavio Moura Santos                 |                                       | D0276 - Naiara Tavares da Silva                |
| 03994 - Filipe Celso Torres                 |                                       | D0277 - Cláudia Pontes Porto                   |



# PROGRAMAÇÃO

vejam a programação atualizada no site [ceb.org.br](http://ceb.org.br)

DATA	ATIVIDADE	CLASSIFICAÇÃO	LOCAL	DIREÇÃO
3/3/2017	CINE-CEB - ESPECIAL MÊS DAS MULHERES	CULTURAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
4/3/2017	TRAVESSIA RUY BRAGA	CAMINHADA MODERADA	PARQUE NACIONAL DE ITAIAIA	JORGE CAMPOS
10/3/2017	ESCALAVRADO NOTURNO	CAMINHADA MODERADA	PARQUE NACIONAL DA SERRA DOS ÓRGÃOS	JORGE CAMPOS
11/3/2017	SERRA DA CALÇADA E MIRANTE DO IMPERADOR	CAMINHADA MODERADA	ITAGUAÍ	HORACIO RAGUCCI
11/3/2017	POÇO BOA VISTA, POÇO AZUL E TRILHA DO AQUEDUTO	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	CACHOEIRAS DE MACACU - PETP	FRANCESCO BERARDI / CLAUDIA BESSA
12/3/2017	PEDRAS CAMELO E TARTARUGA	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	PARQUE NATURAL MUNICIPAL MONTANHAS DE TERESÓPOLIS	ALMIR SILLER / MARTINUS VAN BEECK
12/3/2017	PERAMBULANDO PNT	CAMINHADA LEVE	PARQUE NACIONAL DA TIJUCA	ZILDA MAGALHÃES
18/3/2017	TRAVESSIA ALTO X CAMINHADA FREGUESIA DE JACAREPAGUA	MODERADA	RIO DE JANEIRO	MARTINUS VAN BEECK / ESTER CAPELA / SIMONE LEÃO
18/3/2017	SERRA DE FRIBURGO	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	NOVA FRIBURGO	ALMIR SILLER / LUIS CARLOS
22/3/2017	PALESTRA: ENTRE OS GIGANTES DO HIMALAIA	CULTURAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
25/3/2017	CIRCUITO LEGIONÁRIO II	ESCALADAS E CAMINHADAS	PEDRA DA GÁVEA - PÃO DE AÇÚCAR	FRANCISCO CAETANO
25/3/2017	PEDRA DO OVO OU OUVU DE COLOMBO	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	VILA DE INHOMIRIM OU RAIZ DA SERRA	ALMIR SILLER / MARTINUS VAN BEECK
30/3/2017	ANIVERSARIANTES DO MÊS DE MARÇO	SOCIAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
1/4/2017	ESCALAVRADO	CAMINHADA SEMI-PESADA COM LANCE DE ESCALADA	PARQUE NACIONAL DA SERRA DOS ÓRGÃOS	ALMIR SILLER / JOSÉ CAR LOS OLIVEIRA
8/4/2017	CÃO SENTADO	ESCALADA - 3° A0 E1 D1	NOVA FRIBURGO	ALEXANDRE CIANCIO
8/4/2017	CAMINHADA INFANTIL AO PICO DA TIJUCA	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	PARQUE NACIONAL DA TIJUCA	MARTINUS VAN BEECK / RODRIGO TAVEIRA
15/4/2017	PEDRA DOS CADETES	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	TERESÓPOLIS	ALMIR SILLER / MARTINUS VAN BEECK
17/4/2017	APRECIÇÃO DE CONTAS - EXERCÍCIO 2016	ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
20/4/2017	CAMINHANDO EM CARRANCAS	CAMINHADA MODERADA	CARRANCAS - MG	SIMONE LEÃO / MARTINUS VAN BEECK
20/4/2017	PARTINDO NO TREM: PASSAGEIROS DA ESTRADA DE FERRO VITÓRIA X MINAS	RECREATIVA	RJ X MG X ES	ALMIR SILLER
22/4/2017	TRÍPLICE ESTRADA	ESCALADAS E CAMINHADAS (PESADA)	PARQUE NACIONAL DA SERRA DOS ÓRGÃOS	FRANCISCO CAETANO
27/4/2017	ANIVERSARIANTES DO MÊS DE ABRIL	SOCIAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
6 e 7/5/2017	30° ABERTURA DE TEMPORADA DE MONTANHISMO - RIO NAS MONTANHAS	CULTURAL	URCA	FEMERJ
13/5/2017	SÍTIO BURLE MARX	RECREATIVA	BARRA DE GUARATIBA	SIMONE LEÃO / MARTINUS VAN BEECK
17/5/2017	SARAU DO CEB	CULTURAL	SEDE DO CEB	MARTINUS VAN BEECK
4/6/2017	CIRCUITO DA ILHA GRANDE	CAMINHADA PESADA SUPERIOR	ILHA GRANDE	ZOZIMAR MORAES / SIMONE LEÃO / ANTÔNIO DIAS
8/7/2017	CAMINHANDO DO DESERTO	CAMINHADA DE LONGO CURSO DE ATACAMA E SALAR DE UYUNI	CHILE E BOLÍVIA	ANTÔNIO DIAS / MARTINUS VAN BEECK

# 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.