

O PICO PARANÁ

PÁGINA 5

O NOVO SISTEMA DO CEB

PÁGINA 14

A NOVA
CLASSIFICAÇÃO
DAS TRILHAS,
CIRCUITOS E
TRAVESSIAS



PÁGINA 18

BOLETIM

MAIO/JULHO/AGOSTO 2016



CEB

CENTRO EXCURSIONISTA BRASILEIRO

Paraty

PARA TODOS

PEQUENO
DIÁRIO
DE UMA
GRANDE
EXCURSÃO

PÁGINA 10



*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

UM NOVO SISTEMA PARA O CEB



Horacio Ragucci

O Centro Excursionista Brasileiro foi pioneiro ao colocar pela primeira vez seu site na Internet no ano 2000. Posteriormente em 2006 foi implantado, graças ao esforço de Pedro Bugim, o sistema de pranchetas eletrônicas e marcação de atividade que com algumas modificações nos acompanha até hoje.



Dez anos em termos de informática e Internet são uma verdadeira eternidade. Ao mesmo tempo, a utilização do antigo sistema revelou algumas deficiências, hoje muito difíceis de serem resolvidas na programação do mesmo.

Assim sendo, a atual diretoria do Clube resolveu implantar um novo sistema mais adequado à realidade do clube, tentando resolver os mais importantes problemas detectados.

Foi criado um grupo de trabalho com associados que têm uma ampla vivência em tecnologia da informação. Esta comissão foi constituída por Rodrigo Taveira, Pedro Bugim, Alexandre Ciancio, Luis Fernando Pimentel e por mim.

Foram efetuadas consultas aos associados e aos guias do clube para conhecer as facilidades que gostariam de ver incluídas no site. A comissão elaborou uma detalhada análise do sistema e contratou o associado Ângelo Vimeneay como analista e programador freelancer.

Foi assim que, após vários meses de trabalho, o novo sistema ficou disponível. Além de apresentar um renovado visual, automatiza a lista de espera das inscrições, facilita a comunicação entre os guias e os participantes, melhora o controle dos pagamentos e automatiza diversas funções da secretaria.

Cabe destacar que, para que tudo isto funcione de forma sincronizada, se faz necessário suprimir as inscrições nas pranchetas de papel, na sede do clube. As pranchetas continuarão sendo impressas como material informativo das atividades, mas, a partir de agora, as inscrições somente poderão ser efetuadas pela Internet ou telefonicamente pela Secretaria.

É muito importante que os associados mantenham seus endereços de e-mail atualizados, para que recebam as informações sobre as atividades em que estão inscritos.

Neste boletim são apresentadas instruções detalhadas para utilizar o novo programa.

Ao finalizar agradeço a colaboração de Ângelo Vimeneay, que com muita capacidade soube desenvolver o sistema.

Horacio Ragucci é guia e presidente da Diretoria do CEB



CAPA:
Cume do Pão
de Açúcar de
Mamanguá;
foto de Márcio
Guedes

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

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 MANSO Fº, JOSÉ CARLOS DE OLIVEIRA, JOSÉ MARIA F. CRUZ, LUIZ CARLOS VULCANIS JR, MARIA NASARÉ F. MEDEIROS, MARTINUS VAN BEECK (PRESIDENTE), MAURICIO C. CARVALHO DA SILVA, PEDRO BUGIM RUELVERGNANO, RICARDO MARTINS BARBOSA, ADILSON PEÇANHA, SILVIA MARIA DE ALMEIDA (VICE-PRESIDENTE), SIMONE HENÓT LEÃO E ZILDA ALVES DE MAGALHÃES.



O Grupo no início da trilha

O PICO PARANÁ

**MUITA SUBIDA, CAMA DE GATO,
PEDREGULHO E, ACIMA DE TUDO,
MUITO PRAZER DE COMPARTILHAR**

Texto de Christiane Carminati
Fotos de Ester Capela

O Pico Paraná, ou “PP”, como é chamado carinhosamente pelos montanhistas que o desbravam, é nada mais nada menos que a montanha mais alta da Região Sul do país. Localizado na Serra do Mar, entre os municípios de Antonina e Campina Grande do Sul, no estado do Paraná, sua formação rochosa é composta de granito e gnaiss. Seu conjunto principal é formado pelo PP, União e Ibitiraquire, (“serra verde” na língua tupi), onde está o mais alto paredão de granito brasileiro com 1.050 metros de altura!

Continua na próxima página

*Falta pouco
para o cume
do PP*





Subindo a trilha do Pico Paraná

No cume do Pico Paraná



Descoberto em 1941 pelo pesquisador alemão Reinhard Maack, quase 75 anos depois, era a hora de um grupo de cariocas muito animados subirem os 1.822 metros de altura do pico e cerca de sete quilômetros de trilha. Saímos do Rio para Curitiba na manhã do dia 25 de junho e ficamos esperando o restante do grupo. Éramos nove, mas sofremos uma baixa de um companheiro que perdeu o voo. Partimos todos já em companhia da nossa superguia, Ester Capela, para a fazenda Rio das Pedras nas proximidades do pico.

Lá conhecemos um casal maravilhoso, o senhor Raul e a dona Dirlete, e fomos logo ver as dependências. O quarto seria mais confortável, mas decidimos pelo chalé coletivo para ficarmos todos juntos. E conforme foi evoluindo a nossa viagem vimos que este era o espírito: “compartilhariamos” tudo e todos juntos.

Apesar do frio, dois amigos corajosos se aventuraram e tomaram um belo banho de cachoeira para recarregar as energias e enfrentar o PP no dia seguinte. No caminho, de volta, encontramos um simpático casal fazendo uma fogueira para cozinhar um pinhão sapecado... claro que eles compartilharam o pinhão conosco que estava pra lá de gostoso.

Sexta-feira era o grande dia. Eram 4h30 da matina e já estávamos todos de pé e tomando o delicioso café de dona Dirlete para partirmos. A trilha logo no começo já se revelou bem pesada. Muito frio, chuva e bastante obstáculo pela frente: subida intensa por todo o trajeto, cama de gato (enormes raízes entrelaçadas), vias ferratas (escadas, cabos, pitões para auxiliar na subida das paredes rochosas) e pedra, muita pedra. Vale

lembrar que a trilha é bem sinalizada e é recomendável estar com um guia e em bom condicionamento físico.

Depois de um dia inteiro de muito perrengue, paradas para dividirmos o lanche, tropeços e embromados algumas vezes pela nossa querida guia, com o clássico bordão “vão bora galera, a gente tá quase chegando. Só falta mais um pouco”, chegamos ao cume! Mais com a força das palavras da nossa guia e dos amigos do que das pernas. Quando conquistamos a montanha o grupo inteiro era pura emoção. As lágrimas caíam de alegria pela nossa superação, uma sensação maravilhosa.

Mas foi só o tempo de tirar a mochila, respirar fundo e ver que a tão esperada paisagem era um paredão de neblina - que logo veio o desabafo: “mochileiro é muito louco



O grupo com o casal anfitrião na Fazenda Rio das Pedras



Vista sobre o Pico Paraná



Cachoeira Arco-Iris na Fazenda Rio das Pedras

mesmo, né? Sobe isso tudo, passa perrengue, pra não ver nada no final". fez-se uma gargalhada coletiva. Sorte que no caminho o tempo estava mais aberto e deu para ter o gostinho da incrível vista da Serra do Mar com sua Mata Atlântica. Só não deu para avistar a cidade de Curitiba no horizonte, paisagem

famosa dos cartões postais ou das fotos alucinantes dos montanhistas tiradas em dias de sol..

A volta também foi puxada, mas assim que chegamos fomos recepcionados pelo delicioso jantar dos nossos queridos anfitriões e papeamos revivendo a aventura. Sábado relaxamos e aproveitamos

as maravilhas da fazenda. Afinal, nossa missão estava cumprida.

Domingo foi o dia da despedida. Dona Dirlete se emocionou quando estávamos indo embora: "vou sentir falta de vocês... a gente se apega às pessoas", abraçamos a doce matriarca. Foram quatro dias bem "compartilhados" e acalentadores, apesar das dificuldades. Nas trilhas, superar a si mesmo, muitas vezes é uma aventura que só é possível no coletivo. A gente vai entendendo que as pedras do caminho são "só para assustar". Que venham então os próximos desafios, que a gente não tem medo de chuva feia, nem de subida ou pedregulho no caminho. **"Um passo à frente e você não está mais no mesmo lugar"**, já dizia Chico Science.

Christiane Carminati
é sócia do CEB

SÓCIOS DO CEB PREMIADOS

NA ABERTURA DE TEMPORADA DE MONTANHISMO

Em sua 29ª edição (que ocorreu nos dias 30 de abril e 1º de maio), a Abertura de Temporada de Montanhismo do Rio de Janeiro promoveu a premiação Mosquetão de Ouro - que visa homenagear as principais ações no montanhismo brasileiro em 2015. Entre as premiações em seis categorias, duas foram para montanhistas dos quais o Centro Excursionista Brasileiro (CEB) tem muito orgulho de tê-los como sócios. São eles: Francesco Berardi - na categoria Vida de Montanha, e Horácio Ragucci, representante dos Amigos da Trilha Transcarioca, na categoria Montanhismo e Ação Social.



Os seis mosquetões de ouro

Berardi recebendo seu mosquetão de ouro de Antônio Paulo Faria



Horacio recebendo seu mosquetão de ouro de Marcus Vinicius Carrasqueira



Antônio Dias e Zozimar Moraes com seus prêmios

Natália Dias

Ainda no quesito homenagens, a Federação de Esportes de Montanha do Rio de Janeiro (FEMERJ) condecorou os queridos sócios Antônio Dias (o famoso “Simininó”) e Zozimar Moraes (o famoso “Menudo”) pela exímia ação no reflorestamento do Monumento Natural (MoNa) dos morros do Pão de Açúcar e da Urca.

O Centro Excursionista Brasileiro orgulha-se de ter sócios cujas ações nas matas brasileiras são reverberadas para toda a sociedade, seja na atuação de compartilhamento de conhecimento de atividades na montanha, na ação de plantio de mudas, no auxílio de implementação de novas trilhas em conjunto com os órgãos públicos ou mesmo no desbravamento de novas montanhas Brasil adentro.

A Abertura de Temporada de Montanhismo (ATM) visa promover interação entre pessoas e montanha. E o CEB tem orgulho de poder fazer parte deste evento, que junto com a Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada (CBME) e a Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro (FEMERJ) exaltam a importância de cada montanhista a partir de homenagens e/ou premiações de voto popular.

Natália Dias é sócia do CEB

Paraty

PARA TODOS

PEQUENO
DIÁRIO
DE UMA
GRANDE
EXCURSÃO

FOTO MARTINUS

Martinus van Beeck

A cidade de Paraty é conhecida pelo seu centro histórico, pelas suas lindíssimas enseadas e cachoeiras, pela sua feira literária, suas deliciosas cachaças e pelas tribos indígenas que lá habitam. Mas conheço Paraty antes de tudo como uma cidade simpática. As pessoas que te atendem, nos hostels, nos bares, nos barcos, são todos de um bom humor impressionante. Foi lá, com este bom humor contagiante, que uma turma de 38 ceebenses passou o feriadão de Tiradentes, nos dias 21 a 24 de abril.



A cachoeira da Pedra Branca

10

CENTRO EXCURSIONISTA BRASILEIRO



FOTO MARCIO GUEDES



Parte do grupo no cume do Pão de Açúcar



FOTO MARTINUS



O papagaio na cabeça do pirata alemão

Quinta-feira dia 21 de abril.

Contrariando a fama do Brasil de um país onde tudo sempre atrasa, o nosso ônibus sai da frente do prédio do CEB pontualmente quinze minutos depois da hora marcada, às 7h45min. A distância é de 250km, a previsão é uma viagem de pouco mais de quatro horas. Vamos a 80km por hora até Itaguaí, onde começa um para-anda de mais de duas horas, até Mangaratiba. Já são quase duas horas da tarde quando chegamos à primeira praia do município de Paraty, São Gonçalinho. Fazemos um pit-stop de uma hora no único bar daquela bucólica prainha que, além de cerveja gelada, apresenta um papagaio multicolorido, fazendo sucesso pousando onde bem entende, inclusive na cabeça do Torsten, nosso pirata alemão.

Seguimos para a Cachoeira da

Pedra Grande. Entramos na estrada Paraty-Cunha, onde no km 4,5 nosso ônibus sai da estrada, entra à direita, por uma sinuosa estradinha de terra. Uma ponte estreita, logo depois de uma das muitas curvas, constitui um dos maiores desafios na longa carreira do Antônio, nosso motorista. Outra coisa complicada é, chegando à Cachoeira, encontrar um estacionamento com lugar para manobrar. Alheios a estes problemas, usufruímos da cachoeira, uns tomando banho, outros apenas apreciando o espetáculo formado pelas três divisões da Cachoeira da Pedra Branca: um poço tranquilo em baixo, uma selvagem queda d'água no meio, e a subida para a cabeceira, ao lado de outro poço. Maravilhoso.

Por volta das 18h damos entrada nos hostels Geko e Chill Inn, situados, lado a lado, na Praia do

Pontal, a dez minutos do centro histórico. O atendimento é supersimpático, em compensação para os quartos apertados com seus triliches e o número de banheiros na proporção de 1 por 10 necessitados. Outra compensação foi o jantar, servido na praia. Diga-se de passagem que a palavra parati ('peixe branco' em tupi) é nome de um peixe, mas o pescado típico da região, - servido no jantar de hoje - é a deliciosa sororoca.

Sexta-feira dia 22 de abril.

Às duas da madrugada Ricardo cai do andar de cima de um dos três triliches do quarto no Chill Inn, interrompendo o ronco dos seus companheiros. Duas horas depois, o estrondo foi um pouco menor: a Lis cai do andar do meio.

Continua na próxima página

Vista do Pão de Açúcar sobre o Saco de Mamanguá



PEQUENO
DIÁRIO
DE UMA
GRANDE
EXCURSÃO

Paraty

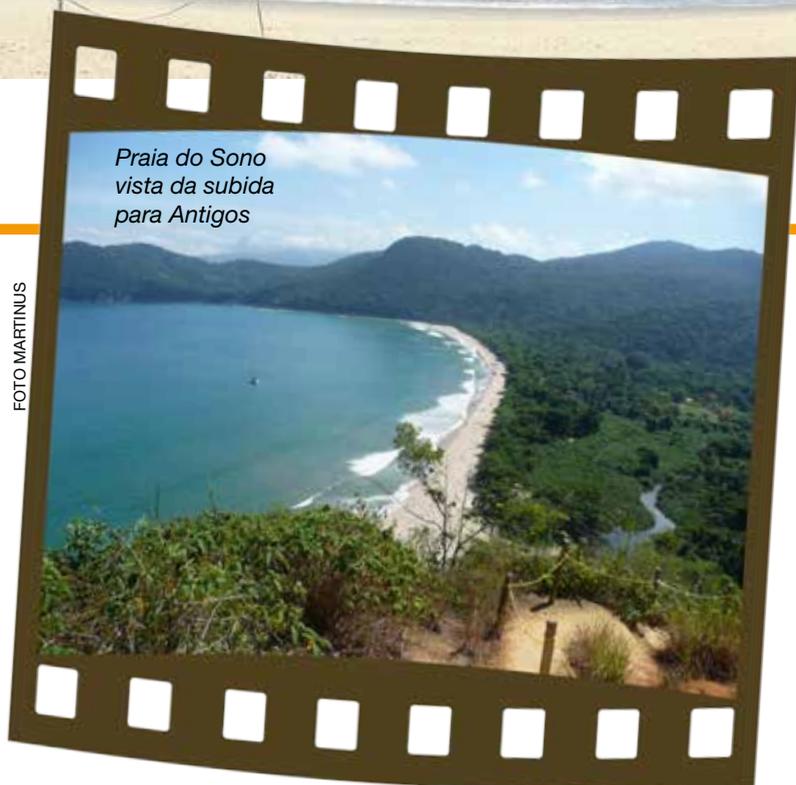
PARA TODOS

Levanto às 7h. Alguém me pergunta se já resolvi o problema. Em seguida fico sabendo que o barco Gladiador, contratado para o trajeto Paraty - Saco de Mamanguá, não tem condições de zarpar. Nem quero saber por quê; corro para o cais que está abarrotado de barquinhos com lotação de 10 ou 15 passageiros. Mas somos 38... Depois de meia hora de desespero contrato o barco Jéssica 3, do marinheiro Jordano, por um preço bem maior do que o do Gladiador. Paciência. Aliviado vou tomar café na praia do Pontal.

Embarcamos às 10h. Ao meio dia desembarcamos na Praia do Cruzeiro, no Saco de Mamanguá. Alguns ficam descansando na praia; a maioria aceita o desafio de hoje: subir o Pão de Açúcar; caminhada leve, mas nem tanto. A subida de pouco mais de 300 metros é íngreme e o calor está brabo. Alguns enfrentam taquicardia, outros câimbras. Todos chegam. O esforço compensa: o cume oferece uma vista sobre o Saco e as montanhas e ilhas que o circundam. Deslumbrante.

Às 17h iniciamos a volta, a parte mais romântica do dia. O sol vai se pondo enrubescendo as ilhas, as praias e o Frade de Angra. Pouco de-

FOTO MARTINUS



*Praia do Sono
vista da subida
para Antigos*

pois a lua cheia sobe de trás das montanhas clareando as águas. Fantástico.

Voltamos à realidade. Enfrentamos a fila do banheiro e fechamos o dia com um succulento rodízio de pizza no nosso bar na Praia do Pontal, incluído no pacote.

Sábado dia 23 de abril

Levanto às 5h30min para ver o Sol acordar o Frade de Angra, um espetáculo visto por poucos, embora em cartaz há bilhões de anos.

Hoje vamos à Praia do Sono, cujo acesso se encontra no distrito de Vila Oratório. A prefeitura (a

única coisa chata de Paraty) proíbe, por motivos não declarados, os ônibus turísticos de circular nos distritos do município, o que nos obriga a contratar, a preço de ouro, as vans turísticas da Paraty Tours.

A turma se divide em grupinhos para percorrer a trilha que leva à Praia do Sono. Uma placa avisa que estamos na Reserva Ecológica da Juatinga. Os últimos chegam às 11h40. Alguns ficam por ali mesmo, contaminados pelo Sono e já pensando no almoço. Muito bem acompanhado de mais treze bem despertos percorro a praia toda,



Praia do Sono vista do Pico da Jamanta

FOTO TORSTEN MOLTRECHT



O grupo no Pico do Pão de Açúcar

FOTO MÁRCIO GUEDES



O sol se pondo sobre as ilhas e as montanhas



FOTO RICARDO BARBOSA



O Frade de Angra fumando

13

quase 2km, subo, desfruto da vista privilegiada sobre a praia sonolenta, desço e chego à Praia dos Antigos, e andando mais um pouco, à Praia dos Antiguinhos, uma mais idílica que a outra. Seguindo o exemplo de amigos dou um mergulho. Um pescador local apita, me manda sair das águas agitadas. Acho melhor obedecer. Tiramos uma bela foto, os treze encostados num paredão, e retornamos, percorrendo os 5,7 km até o início da trilha.

Enquanto isso, o trio Marcio Guedes, Enzo Baiocchi e Fernando Magalhães encaram um desafio bem maior: a partir de Praia do

Sono sobem ao cume do Pico da Jamanta, com 1098m o ponto mais alto da região.

Chegamos às 17h, a hora combinada. As vans da Paraty Tours, assoberbadas de serviço por causa do monopólio criado pela prefeitura, chegaram com mais de uma hora de atraso.

Última noite da excursão. Fiéis ao costume, fazemos o nosso Queijos e Vinhos, pela primeira vez numa praia.

Domingo dia 24 de abril

Tomamos o nosso café na praia com o triste espetáculo do Frade

de Angra soltando fumaça. Combustão espontânea? Incêndio num lugar com acesso de trilha, num feriadão, cheira a irresponsabilidade...

Relaxados, damos umas voltinhas no Centro Histórico onde não faltam souvenirs. Às 11h30min nosso ônibus inicia o caminho de volta. Enfrentamos o mesmo engarrafamento da ida, em sentido contrário. Chegamos ao Rio por volta das 17h30. Fim de uma excursão maravilhosa, deslumbrante, fantástica.

Martinus é guia do CEB

O NOVO SISTEMA DO CEB

Guia de Primeiros Passos para os Associados



Ângelo Vimeneay

1) Acessando o novo sistema:

Acesse o site do CEB e acesse o link “**Programação de atividades**”, como de costume. Se preferir, entre com o seguinte endereço diretamente no seu navegador:

www.ceb.org.br/programacao

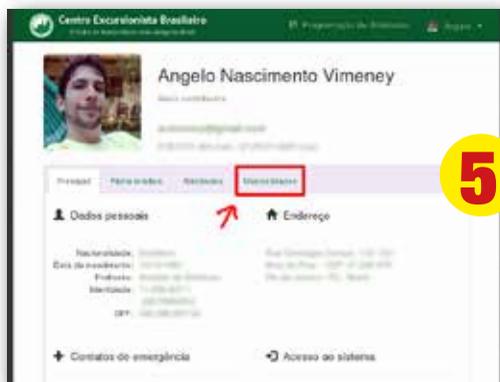
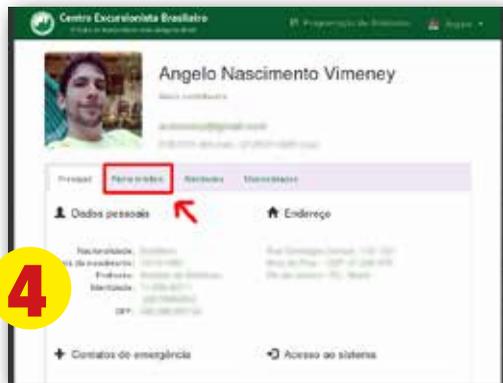
Você terá acesso a uma página com uma relação das atividades abertas para convidados e associados do clube. Porém, antes de tentar se inscrever em qualquer atividade, siga as instruções a seguir:

2) Fazendo sua autenticação:

Localize no canto superior direito da página os campos para a entrada do seu nome de usuário e senha de acesso. O seu nome de usuário e senha são exatamente os mesmos que você já utilizava para acessar o sistema anterior. Ou seja, seu nome de usuário é igual a sua matrícula no clube. Se sua matrícula começa com zero, inclua o zero. Se sua matrícula começa com uma letra, inclua esta letra. Exemplo: 03517 ou G2118. Se você não lembra sua senha, entre em contato com a secretária. Clique no botão “**Entrar**”.

3) Atualizando seus dados pessoais:

Verifique que seu nome apareceu no canto superior direito. Isso significa que você está autenticado no sistema. Clique sobre o seu nome e um menu de opções se abrirá. Clique sobre a opção “**Ver meu perfil**”. Uma página com seus dados pessoais será exibida. Esta é uma página de perfil de usuário. Revise as informações apresentadas e, caso seja necessário realizar alguma atualização, clique no botão “**Editar**”, ao final da página. Ao clicar em editar, você poderá alterar seus dados pessoais como endereço, telefones, contatos de emergência, foto e até o nome de



usuário e senha utilizado para acessar o sistema. Certifique-se que você tem um endereço de e-mail atualizado cadastrado. Isso é muito importante para que você receba notificações de mudanças nas atividades em que você está inscrito, entre outros avisos. Ao final das atualizações, clique no botão “**Salvar**”, localizado no final da página.

4) Atualizando sua ficha médica:

Para participar das atividades do clube, todo associado precisará ter uma ficha médica atualizada. Na sua página de perfil de usuário, localize a aba “**Ficha médica**” e clique sobre ela. Um questionário de autoavaliação contendo dez perguntas será apresentado. Clique no botão “**Revisar**”, localizado no final da página.

Responda a todas as perguntas escolhendo SIM ou NÃO e clique em “**Salvar e marcar como revisada**”. Caso você responda a pelo menos uma das perguntas com SIM, você só poderá se inscrever nas atividades do Clube após apresentar um atestado médico de liberação para atividade física na secretaria.

5) Verificando suas mensalidades:

Para participar das atividades do clube, todo associado precisará estar com as mensalidades em dia. O sistema tolera até 2 mensalidades em atraso, fora a mensalidade referente ao mês corrente. Para você verificar se as suas mensalidades estão em dia, localize a aba “**Mensalidades**” no seu perfil de usuário e

clique sobre ela. Será apresentada a situação das suas últimas mensalidades. Para visualizar apenas as pendências, selecione a opção “**todas em aberto**” na caixa “**Período**”, localizada à esquerda superior. Você pode clicar no botão “**Pagar**” em cada uma das mensalidades em aberto para gerar um boleto de pagamento. Após pagar o boleto, pode levar alguns dias até que o sistema apresente a informação atualizada.

Continua na próxima página





6

6) Fazendo sua inscrição em uma atividade:

Clique no botão **“Programação de Atividades”**, localizado no topo da página. Você será direcionado novamente para a relação das atividades disponíveis. Identifique alguma atividade do seu interesse. Clique sobre o nome da atividade. Será aberta a página de **“perfil da atividade”**. Revise os detalhes da atividade selecionada.

Se a atividade ainda possui vagas disponíveis, você encontrará o botão **“Quero participar”**, no centro da página. Clique para se inscrever. Verifique seu nome listado dentre os inscritos na atividade.

Se a atividade está lotada, você encontrará o botão **“Aguardar uma vaga”**. Clique sobre ele para entrar na lista de espera da atividade. Verifique seu nome na lista de espera da atividade. Caso você tenha atualizado seu endereço de e-mail corretamente, você receberá um e-mail avisando-o caso surja uma vaga para você participar.

Em algumas atividades, você verá uma caixa **“Ofereço carona”** logo abaixo do botão de inscrição.



7

8

Marque esta caixa antes de clicar no botão para indicar ao guia da excursão que você pode oferecer carona para outros participantes. Esta indicação ajudará o guia a organizar a logística da excursão.

7) Desistindo de uma atividade:

Existem duas formas de desistir de uma atividade. A primeira é: Clique no botão **“Programação de Atividades”**, localizado no topo da página. Identifique a atividade da qual você deseja desistir. Clique sobre o nome da atividade. No meio da página de perfil da atividade, você encontrará o botão **“Desistir”**. Clique sobre ele e verifique se o seu nome não consta mais dentre os inscritos, ou na lista de espera, se for o caso. A segunda forma é: Acesse seu perfil de usuário clicando sobre o seu nome no topo da página e em seguida em **“Ver meu perfil”**. Clique na aba **“Atividades”**. Uma relação das próximas atividades na qual você está inscrito será apresentada. Identifique a atividade da qual você quer desistir e clique no botão preto (com o desenho de um polegar para baixo) ao seu lado direito.

8) Desistindo de oferecer carona

Se, ao se inscrever em uma atividade, você indicou que poderia oferecer carona para os demais participantes e, por algum motivo, não pode mais, você deve cancelar a carona. Existem duas formas de fazer isso. A primeira: Clique no botão **“Programação de Atividades”**, localizado no topo da página. Identifique a atividade da qual você deseja desistir. Clique sobre o nome da atividade. No meio da página de perfil da atividade, você encontrará o botão **“Cancelar carona”**. A outra forma é: Acesse seu perfil de usuário clicando sobre o seu nome no topo da página e em seguida em **“Ver meu perfil”**. Clique na aba **“Atividades”**. Uma relação das próximas atividades na qual você está inscrito será apresentada. Identifique a atividade da qual você quer desistir de oferecer carona e clique no botão preto (contendo um carro desenhado) ao seu lado direito. Atenção para não cancelar sua participação na atividade acidentalmente.

A NOVA CLASSIFICAÇÃO DAS TRILHAS, CIRCUITOS E TRAVESSIAS

Hugo de Castro

Já se passaram mais de 60 anos que não era feita uma reavaliação da classificação das trilhas usada no Brasil, diferentemente da evolução da classificação/graduação das escaladas. Foi assim identificada uma lacuna no esporte e a necessidade de se debater uma nova classificação adequada à realidade dos dias atuais. Para resolver essa questão a FEMERJ, em conjunto com os clubes de montanhismo e especialistas no assunto, formou um grupo de trabalho que teve o objetivo de rever e atualizar essa classificação de forma que ela representasse com clareza, de forma objetiva e simples as trilhas que possuímos.



Esse GT trabalhou durante 2 anos na elaboração dessa nova metodologia de classificação de trilhas para pedestres e no dia 10 de janeiro de 2015 foi apresentado ao público em um seminário onde foi homologado com pequenas observações.

Antes mesmo de iniciar os debates em cima da classificação, foi necessário trabalhar em alguns conceitos básicos, como a própria definição de “Trilha”, “Circuito” e “Travessia”, além de pensar na inclusão nessa metodologia das trilhas com acessibilidades que inclui o público que possui alguma deficiência.



Trilha

Usamos a palavra ‘trilha’ quando a ida e a volta se dão pelo mesmo caminho.



Travessia

Uma trilha em que o início e o fim são lugares distintos*



Circuito

quando uma trilha começa e termina no mesmo local, mas seguindo por caminhos diferentes

* Para padronização na nomenclatura, em Travessias usa-se por convenção a letra “x” (minúsculo) entre o local de início e o do fim sempre que a travessia não possuir um nome específico.

Continua na próxima página



Trilhas para cadeirantes



Trilhas para portadores de deficiência visual



Trilhas para crianças, idosos e pessoas com limitação de locomoção



Trilhas adaptadas para carrinhos de bebê



Leve

Leve superior

Moderada

Moderada superior

Pesada

Pesada superior

Extra pesada

Longo curso

A nova classificação leva em consideração as características biofísicas, graduando os percursos de acordo com quatro parâmetros: Esforço Físico, Exposição ao Risco, Orientação e Insolação, sendo cada parâmetro representado por indicadores de severidade crescente. Conheça um pouco mais a seguir sobre os parâmetros utilizados:

Esforço Físico: é a avaliação do nível de esforço físico necessário para cumprir o percurso em função de características específicas da trilha tais como duração, percurso, desnível, obstáculos e situação do piso/terreno. Em relação ao parâmetro de esforço físico, esta classificação divide as trilhas em oito níveis, iniciando no “Leve” e terminando em “Extra Pesada” (sétimo nível). O oitavo nível refere-se a trilhas de “Longo Curso”, em particular.

Esse parâmetro da classificação também é conhecido como “Classificação Básica” e como já informado representa o esforço para realizar determinada trilha e não o nível técnico da mesma.

Uma trilha é classificada em determinado nível quando a maioria das suas características (duração, percurso, desnível, obstáculos e piso/terreno) estiver de acordo com o respectivo nível. Não é obrigatório que as características da trilha estejam de acordo com todos os parâmetros de um nível de classificação; na verdade, isso deve ocorrer na minoria dos casos.

Os critérios para a classificação básica são demonstrados na tabela na página 20

Quando houver algum trecho técnico, como uma passagem de cabo de aço ou algum lance de escalada (recomendando-se conhecimentos técnicos e/ou uso de equipamentos apropriados), é necessário informar a graduação do lance de escalada juntamente com a Classificação Básica.

Exemplo: Trilha Moderada com lance de escalada de II grau, ou Trilha Pesada com lance em cabo de aço.

Para o parâmetro de desnível convencionou-se o uso “desnível positivo” conjugado com o “negativo” ou o apenas o “desnível mais

representativo” para a classificação da trilha. Ex:

200 m (+) / 150 m (-): Normalmente usado para Travessias ou Circuitos onde costuma haver diferença entre o desnível positivo e o negativo (pode também usar a seguinte notação: 200 m / -150 m);

200 m: Normalmente usado para trilhas que a volta se dá pelo mesmo caminho da ida, como a Trilha do Pico da Tijuca, Pedra da Gávea, Agulhas Negras, Morro do Açú, entre outros.

Convencionou-se também em uma determinada faixa de classificação (Leve superior, por exemplo) a altitude final do desnível positivo (acima de 200 até 400 m (+)) é igual a altitude inicial do desnível negativo (acima de 400 até 600 m (-)), pois desta forma dá-se um peso maior para o desnível positivo, que para o parâmetro esforço é mais relevante que o desnível negativo.

Exposição ao Risco: é a avaliação da dificuldade do trajeto em relação ao nível e à frequência com que o caminhante é exposto a situações de perigo (o chamado

“evento de risco”). Este parâmetro é dividido em quatro graus de exposição, a saber: Pequeno, Moderado, Severo e Crítico, em que o aumento do grau está relacionado diretamente com as consequências/probabilidades, caso o evento de risco aconteça.

Em uma trilha com grau de exposição classificado como “Pequeno”, por exemplo, a probabilidade de acontecerem pequenas lesões e mesmo casos para primeiros socorros é bem maior do que a probabilidade de ocorrerem acidentes graves, porém no caso de trilhas com grau de exposição “Crítico” a probabilidade de ocorrerem lesões graves e até morte, caso o evento de risco aconteça, é alta.

É chamada de “evento de risco” toda situação que possa colocar o caminhante em alguma situação de perigo, mesmo que a situação tenha uma pequena probabilidade de acontecer. São exemplos: os tropeções, as torções, os escorregões, um ataque de animais, as picadas de cobras, insetos ou animais peçonhentos, a ocorrência de nevoeiro, tempestades, passagens por rios caudalosos, escalaminhadas, cos-

tões ou trechos com exposição, lances de escalada, entre outros.

Algumas premissas para exposição ao risco:

- Como o ambiente natural é cercado de incertezas, toda trilha tem no mínimo o Grau de Exposição “Pequeno”.
- É necessário assumir que a exposição ao risco está de acordo com a capacidade técnica ou experiência de cada pessoa.
- O grau de exposição da trilha corresponde ao evento de risco mais alto, mas não necessariamente que possua os eventos de risco das faixas anteriores.

Orientação: é a avaliação do grau de dificuldade para o usuário manter-se orientado e leva em consideração características específicas da trilha, como: sinalizações, bifurcações, definição do leito, referências de orientação (acidentes geográficos), vegetação (se fechada ou não), etc. Este parâmetro de classificação é dividido em quatro níveis de dificuldade crescente (Fácil, Moderado, Difícil e Muito Difícil). São informações relevantes que fornecem os

subsídios para que o caminhante avalie se tem conhecimento técnico de orientação suficiente para escolher determinada trilha.

Insolação: é a avaliação da disponibilidade de sombra ao longo da trilha, indicando a porcentagem aproximada do caminho em que o sol permanece descoberto, brilhando, sem anteparos. Este parâmetro é dividido em três níveis crescentes de insolação, iniciando na “Baixa” insolação, com percentual de até 33%, depois “Média”, de 33% até 66%, e a última, a “Alta”, de 66% até 100% do caminho com exposição ao sol.

Simbologia:

Visando à sua aplicação em diversos suportes e meios de comunicação, essa classificação inclui uma iconografia para cada parâmetro e uma forma de apresentação gráfica que propicia a rápida identificação da classificação. A informação prestada por este sistema permite que o usuário avalie, de forma objetiva, se tem as condições físicas e dispõe do tempo e dos equipamentos necessários para percorrer a trilha em que está interessado.

EXPOSIÇÃO AO RISCO



DIFICULDADE DE ORIENTAÇÃO



INSOLAÇÃO



Continua na próxima página

Nível	Duração	Percurso	Desnível	Obstáculos	Piso/terreno	Exemplo
Leve	até 1 hora	até 3 km	até 200m (+) e até 400 (-)	poucos e simples obstáculos	piso regular	Morro da Urca, Morro do Archer, Agulhinha da Gávea
Leve superior	de 1 a 2 horas	até 6 km	acima de 200 até 400m (+) e acima de 400 até 600 m (-)	pequenos obstáculos	piso ligeiramente irregular	Pedra do Conde, Pedra Bonita, Pico da Tijuca
Mod-erada	de 2 a 4 horas	até 12 km	acima de 400 até 600m (+) e acima de 600 até 800 m (-)	com obstáculos	piso irregular	Pedra Mãe d'Água, Pico do Alcobaça
Mod-erada superior	de 4 a 6 horas	até 18 km	acima de 600 até 800m (+) e acima de 800 até 1200 m (-)	muitos obstáculos	piso irregular e uso das mãos para manter equilíbrio e/ou ascender	Pedra da Gávea
Pesada	de 6 a 8 horas	até 24 km	acima de 800 até 1200m (+) e acima de 1200 até 2000 m (-)	muitos ou grandes obstáculos	piso irregular e uso das mãos para manter equilíbrio e/ou ascender	Castelos do Açú, Cabeça de Peixe, Corcovado de Friburgo
Pesada superior	de 8 a 12 horas	até 36km	acima de 1200 até 2000m (+) e acima de 2000 até 2600 m (-)	muitos ou grandes obstáculos	piso irregular e uso das mãos para manter equilíbrio e/ou ascender	Travessia Petrópolis x Teresópolis
Extra pesada	mais de 12 horas	a partir de 36 km	acima de 2000m (+) e acima de 2600 m (-)	muitos ou grandes obstáculos	piso irregular e uso das mãos para manter equilíbrio e/ou ascender	Travessia da Serra Fina
Longo curso	vários dias	mais de 50 km		sem relação com obstáculos	variado	Transcarioca, Transmantiqueira

USO NO CENTRO EXCURSIONISTA BRASILEIRO

Neste primeiro momento o CEB vai adotar apenas a Classificação pelo Esforço físico, considerada a Classificação Básica, indicando os lances técnicos se houver. De fato, nesta nova metodologia apenas este parâmetro é de uso mandatório.

Situação atual:

A nova classificação já está sendo usada em alguns parques, como o Parques Estadual da Serra da Tiririca e o Parque Estadual dos Três Picos. Em outros parques ela está em fase de adaptação, com também em clubes, sites, artigos técnicos e guias de trilhas. Além disso, ela será adotada para classificar todos os trechos da Trilha Transcarioca.

Para maiores informações e também para fazer o download do documento completo, com todo o detalhamento, visite o site do CEB (www.ceb.org.br) ou da própria federação (www.femerj.org).

Alguns exemplos



Travessia Petrópolis x Teresópolis - PNSO	
Duração: 10/12 h	Esforço: Pesada Superior
Percurso: 23 km	Exposição: Severa
Altitude inicial: 1.044 m	Orientação: Difícil
Altitude máxima: 2.275 m	Insolação: Alta
Altitude final: 1.174 m	
Desnível: 1990 m (+) / 1880 m (-)	



Travessia Petrópolis x Teresópolis, vista do Morro da Luva

Pedra da Gávea - PNT	
Duração: 5 h	Esforço: Moderada Superior
Percurso: 6.400 m	Exposição: Severo
Altitude inicial: 70 m	Orientação: Fácil
Altitude máxima: 844 m	Insolação: Média
Altitude final: 844 m	
Desnível: 800 m	



Pedra da Gávea vista da Pedra Bonita

Pico da Tijuca - PNT	
Duração: 3 h	Esforço: Leve Superior
Percurso: 6.400 m	Exposição: Moderado
Altitude inicial: 640 m	Orientação: Fácil
Altitude máxima: 1.022 m	Insolação: Baixa
Altitude final: 1.022 m	
Desnível: 400 m	



Pico da Tijuca visto da Pedra João Antônio



ANIVERSÁRIOS

JULHO

01	DANILLO RUBIO	09	AUGUSTO CAVALCANTE	17	ALIA MASS REIS
01	ALICE VIEIRA FONSECA	09	OLDAIR EVARISTO BARCARIO	18	GUILHERME TEIXEIRA DE CAMPOS
02	MÁRCIO DA SILVA LIMA	09	VINICIUS VANGUETTI DA COSTA	18	LEANDRO DE OLIVEIRA PADOIN
03	MIRIAM GERBER	10	AHIRTHON COSTA DE M. CAMARA	19	DEIZE ALBERNAZ ARAUJO
03	DAMIRES DOS SANTOS FRANCA	10	DANIELE DE SOUZA LANGKJER	19	DENISE THOMÉ DA SILVA
03	ERIKA F. DOS SANTOS ESCOBAR GAVIÃO	10	HALYNE ANGELICA MADAZIO	19	ROSANGELA DE SOUZA
03	RODRIGO MAGALHÃES DE ALMEIDA	11	ELISA OLIVEIRA DE SOUZA	19	ELVIS NUNES DE OLIVEIRA
03	KÁTIA CRISTINA AFONSO DE FONSECA	12	PAULO VITOR RODRIGUES	21	LUCIA MARIA RIBEIRO SANTOS
04	FERNANDO BORGES DE CASTRO	12	HERMINIA BACKX DE GARCIA PAULA	22	MARIA FERNANDA GUIMARÃES MACHADO
04	FELIPE DA CUNHA MACEDO DA SILVA	12	MARCO AURELIO FARIAS DA SILVA	23	JOSÉ SEBASTIÃO LOPES DA SILVA
04	ALYSON SAMPAIO MAIER	13	GUILHERME ROBERTO SLONGO	24	RICARDO FRANCO DE ASSIS
04	FLAVIO ANTONIO BELISARIO MAY	13	ELENA DA SILVA AMARAL	24	ALEXIS REGO HADDAD
05	AÉRCIO LIMA SÁ FERREIRA	14	ADEILTON MENEZES NUNES	25	RENATO JOSÉ SOBRAL PINTO
06	KARIM HADDAD	14	ROBERTO MORENO LOPEZ	25	KURCK MILLIKEN PENNA SILVA
06	RENE PERES BRITO	15	GUILHERME EUGÊNIO BARROS MORSCH	26	ANA MARIA LESSA REGO DE ALMEIDA
07	YURI ALEXANDRE RIBEIRO	16	LINIANA LIAO	26	CLARA PEIXOTO
07	BRUNO NEVES LACERDA	16	TIAGO DE MATTOS MARINHO	26	MARCIA CRISTINA DA COSTA
07	MIRIAN FERREIRA DE OLIVEIRA	16	ANA LUISA RAGUCCI S. FREIRE	26	MARCO AURELIO NEVES JUNIOR
08	SANTUZA F DE MENDONÇA MORAES	17	UDO KURT	26	DANIEL VIEIRA RAMOS
08	MARIANNE F. R. S. FAIA	17	GABRIELA CORRÊA FELIX	26	RODRIGO KOEHLER PULCINELLI
08	JOÃO VITOR DARGAN LEMES	17	ALEXANDRE TOMOIKI YAMAOKA		

AGOSTO

01	LUCY FIGUEIREDO VIEIRA	13	JULIA MUNIZ CAETANO	23	MANOEL ALVES
01	NEY PENHA DA ROCHA	14	RAFAEL CARVALHEIRA	24	MICHELLE GLÓRIA COELHO PINTO
02	MARCOS DA FONSECA LIMA	14	JULIANO SPINETI DOS SANTOS	25	JOÃO BATISTA G. FILHO
03	UWE KEHL	15	JORGE LUIZ ALVES MARTINS	25	CLARISSA PALMIER
03	MIGUEL MARQUES FERREIRA	15	JORGE HENRIQUE DIAS DOS SANTOS PINTO	26	ADRIANA CAVALCANTI DE AGUIAR
03	GUILHERME ROSE HERMANN	16	DOUGLAS MAGNO G. SOARES MACHADO	26	GIOVANI COELHO DE ALMEIDA
04	AMÉLIA LUIZA DA SILVA MIRANDA	17	SANDRA MARA VENTURA	28	JOÃO LYCIO DALE
05	FABIANA SOARES DA SILVA RAMOS	18	ALEXANDRE FESTAS MENDONÇA SILVA	28	MARIA DE FÁTIMA N. COELHO DE ALMEIDA
05	EUNICE DE SOUZA MENDES	18	SILVANA SACHAMY	29	MAURICIO GUIMARÃES MONTENEGRO
06	GABRIEL MALAQUIAS DE SOUZA	19	LUCIANO MONTEIRO RIBEIRO	29	ATILA CALACHE PACHECO
06	DANIEL GOMES OLIVEIRA	19	ANDRÉ MACEDO HADDAD	30	VITOR EMANUEL RODINO LEMES
08	ELISANGELA MIRANDA DOS SANTOS	19	GUILHERME FERNANDO DA SILVA	31	ANA CLAUDIA V. CINELLI FIUZA DA CUNHA
09	MARCIA COSENTINO VIANNA	22	EDUARDO MAGALHÃES CALVILHO		
10	MARCELO EXPOSEL DE PAIVA XAVIER	22	VALDIR SILVEIRA		
11	TULIO A. SAETA	23	DEISE DA CUNHA LIMA		

CHEGANDO À BASE

03881 - WAGNER VICENTE DE SÁ
 03882 - AUGUSTO CAVALCANTE
 03883 - PAMELA KINGSTON
 03884 - JOEL DIAS PINHEIRO FILHO
 03885 - THOMAS BRAUN
 03886 - MAURICIO GUIMARÃES MONTENEGRO
 03887 - FILIPE DE MORAES PAIVA
 03888 - ANDREZA DE ALMEIDA E ALBUQUERQUE
 03889 - JANINE MEIRA SOUZA KOPPE EIRIZ
 03890 - MIRIAM GERBER
 03891 - GIOVANNA APARECIDA GAMA NOGUEIRA
 03892 - DANIELA PEIXOTO TAVARES
 03893 - CELSO AUGUSTO RIBEIRO DE CASTRO
 03894 - HELENA KIYOE ITO
 03895 - IGOR BORBA VIANNA
 03896 - MARCIA DA SILVEIRA MORAES
 03897 - CLAUDIA RODRIGUES BULHÕES CORRÊA
 03898 - LEONARDO BERALDO MASUTTI
 03899 - MARCO AURÉLIO DA SILVA
 03900 - STELLA REGINA BALLARINY GEUCK LIMA

03901 - LUIZ EDUARDO MOTTA PIRES DE OLIVEIRA
 03902 - CHRISTIANE ARAUJO
 03903 - NAZARE LASSANCE
 03904 - MARIA NAZERÉ SANTOS
 03905 - STEFANE NATASHA FERREIRA C. ALMEIDA
 03906 - ERICK MARQUARDT DE ARAUJO
 03907 - ELISANGELA MIRANDA DOS SANTOS
 03908 - PAULO VITOR RODRIGUES
 03909 - GUILHERME ROSE HERMANN
 03910 - NERVAL ROEDEL SALLES
 03911 - CRISTIANE CONCEIÇÃO FRANÇA
 03912 - ERICK EDGAR ALIAGA SANZ
 03913 - ANDRÉ ANTÔNIO SERRANO BATISTA
 03914 - DANIEL VIEIRA RAMOS
 03915 - IARA ROSA DA SILVA BUSTOS
 03916 - LUCIANA DA SILVA NOGUEIRA
 03917 - HELENA ARAUJO
 03918 - REGINALDO FERREIRA FILHO
 03919 - SYLVIA RHEINGANTZ MONIZ
 03920 - SILVANA SACHAMY

03921 - ALEXANDRE GIANNI SILVA
 03922 - ABELARDO FRANCISCO WALSH
 03923 - ADRIANA ALMEIDA FERREIRA DA SILVA
 03924 - RENATO AZUAGA
 03925 - ANA CLAUDIA V. CINELLI FIUZA DA CUNHA
 03926 - KYRA M DE ANDRADE
 03927 - JACQUELINE BELOTTI
 03928 - AMÉLIA LUIZA DA SILVA MIRANDA
 03929 - WELTON DA CONCEIÇÃO NUNES
 03930 - FLAVIO ANTONIO BELISARIO MAY
 03931 - MAYCON DA SILVA BARBOSA
 03932 - RAFAEL DAMIATI FERREIRA



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

DATA	ATIVIDADE	CLASSIFICAÇÃO	LOCAL	DIREÇÃO
02/07/2016	FESTA JULINA DO CEB	DIVERSÃO	SÍTIO EM MARICÁ	HORACIO ERNESTO RAGUCCI ANTÔNIO CANDIDO DIAS
08-10/07/2016	COROA DO FRADE	CAMINHADA	P. N. DA SERRA DOS ORGÃOS	CLAUDIA BESSA MENEZES FRANCESCO BERARDI
09/07/2106	AGULHA INHOMIRIM	CAMINHADA	PETRÓPOLIS - MAGÉ	ALMIR SILLE
09/07/2106	PICO DO GLÓRIA	CAMINHADA	P. N. DA SERRA DOS ORGÃOS	WILLIAMS SILVA, LEONARDO FURTADO. ADILSON PEÇANHA
09/07/2106	AGULHA DO DIABO	CAMINHADA PESADA COM ESCALADA DE 4 SUP	P. N. DA SERRA DOS ORGÃOS	ALEXANDRE CIANCIO ALEX PINHEIRO
11-15/07/2016	PARQUE NACIONAL DE ITATIAIA	CAMINHADAS DIVERSAS	ITATIAIA	ALMIR SILLER
13/07/2016	COMIDA DE ACAMPAMENTO	RECREATIVA	SEDE SOCIAL DO CEB	SIMONE HENOT LEÃO
16/07/2016	CABEÇA DE PEIXE	SEMIPESADA COM LANCES DE ESCALADA	P. N. DA SERRA DOS ORGÃOS	ESTER CAPELA
16/07/2016	FORTALEZA SÃO JOÃO	CAMINHADA LEVE	URCA	SIMONE LEÃO
16/07/2016	SEIO DA M ULHER DE PEDRA	CAMINHADA	VARGEM GRANDE TERESÓPOLIS	ANTÔNIO CARLOS BORJA JORGE CAMPOS MARTINUS VAN BEECK
16/07/2016	INVASÃO NO MORRO DE SÃO JOÃO	ESCALADAS DE 2º A 5º GRAU	BOTAFOGO -RJ	ZOZIMAR MORAES PEDRO BUGIM VERGNANO
16/07/2016	TRAVESSIA ALTO DE ITAIPAVA x MORRO DA MENSAGEM	CAMINHADA	ITAIPAVA – ARARAS	ALMIR SILLER, WILLIAMS SILVA, LEONARDO FURTADO
29-31/07/2016	PICO DA BANDEIRA	SEMIPESADA COM ACAMPAMENTO	PARQUE NACIONAL DO CAPARAÓ / MG	FRANCISCO CAETANO, ESTER CAPELA, SIMONE LEÃO, JORGE CAMPOS
30/072016	AGULHA DA ESTRELA ou FOCA	CAMINHADA	PETRÓPOLIS - MAGÉ	ALMIR SILLER, WILLIAMS SILVA, LEONARDO FURTADO
30-31/072016	QUEIJOS E VINHOS EM TRÊS PICOS	RECREATIVA	P. E. DOS TRÊS PICO	ANTÔNIO CANDIDO DIAS ZOZIMAR MORAES
02-16/08/2016	A VOLTA DO ALPAMAYO – TREKKING DE 9 DIAS	CAMINHADAS DIÁRIAS EM CAMINHADAS DIÁRIAS EM E 4860 M.	CORDILLERA BLANCA - PERU	ANTÔNIO CANDIDO DIAS / MARTINUS VAN BEECK
05-7/08/2016	FIM DE SEMANA EM LUMIAR E SÃO PEDRO DA SERRA	CAMINHADAS	LUMIAR E SÃO PEDRO DA SERRA	ALMIR SILLER LUIS CARLOS SILVA
05/08/2016	MORRO DA BANDEIRA x PICO DO ECO x PICO DO QUATIS E SOLIDÃO	CAMINHADA	P. N. DA SERRA DOS ORGÃOS	CLAUDIA BESSA MENEZES FRANCESCO BERARDI
20-21/08/2016	TRAVESSIA PETRÓPOLIS x TERESÓPOLIS	CAMINHADA	P. N. DA SERRA DOS ORGÃOS	ESTER CAPELA
31/08/-09/09/2016	PERAMBULANDO PELO ESPÍRITO SANTO	CAMINHADAS	CACH. DE ITAPIMIRIM/AFONSO CLAUDIO/VENDA NOVA	ALMIR SILLER, MAURO MACIEL
07/09/2016	ESCALAVRADO	SEMIPESADA COM LANCES DE ESCALADA	P. N. DA SERRA DOS ORGÃOS	ESTER CAPELA
10/09/2016	TRAVESSIA RUY BRAGA REBOUÇAS x MAROMBA	CAMINHADA	P.N. DE ITATIAIA	ESTER CAPELA
30/09-01/10/2016	TRAVESSIA PETRÓPOLIS x TERESÓPOLIS – TERCEIRA IDADE	CAMINHADA	P. N. DA SERRA DOS ORGÃOS	ESTER CAPELA
08-09/10/2016	PARQUE ESTADUAL DE TRÊS PICOS	CAMINHADAS DIVERSAS	NOVA FRIBURGO	ALMIR SILLER MARTINUS VAN BEECK
22/10/2016	TRAVESSIA MOGANGA x HORTO	CAMINHADA	P.N. DA TIJUCA	ESTER CAPELA
29-30/10/2016	CONSERVATÓRIA	RECREATIVA	CONSERVATÓRIA - RJ	ALMIR SILLER
19/11/2016	PEDRA DE ITAOCAIA E MORRO DOS MACACOS	CAMINHADAS	MARICA-RJ	ALMIR SILLER 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.