

**TRANSMANTIQUEIRA**

EM  
**3**  
DIAS



PÁGINA 14

**Cuide de sua  
pele neste verão!!!**



PÁGINA 22

A CONQUISTA  
DA "AMIGOS  
DA  
CACHAÇA"



PÁGINA 24

**BOLETIM**

NOVEMBRO/DEZEMBRO 2016



**CEB**

**CENTRO  
EXCURSIONISTA  
BRASILEIRO**



**A VOLTA DO**  
**ALPAMAYO**

**Diário de uma excursão extraordinária**

PÁGINA 5



\*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

# ASSEMBLÉIA GERAL

## para as eleições de Diretoria, Conselho Deliberativo, Conselho fiscal e Conselho Técnico

# CEB

## Prezados Associados,

Este ano finda o mandato da Diretoria e dos Conselhos Deliberativo, Fiscal e Técnico. Assim sendo, no dia 09/11/2016 iremos eleger uma nova Diretoria, Conselhos Fiscal e Técnico para os próximos dois anos e o Conselho Deliberativo para os próximos quatro anos.

O novo Conselho Deliberativo irá se reunir no mesmo dia para eleger seu Presidente, Vice-presidente e Secretário.

Portanto, solicitamos que participem da Assembléia Geral que será realizada na sede do CEB, Av. Almirante Barroso nº 2, 8º andar Rio de Janeiro, RJ, no dia 09/11/2016 as 19:00 horas em primeira convocação com a presença de 2/3 dos associados, e as 19:30 em segunda convocação, com qualquer número de associados aptos a votar.

- Eleger nova Diretoria para o mandato 2017/2018.
- Eleger o Conselho Deliberativo para o mandato 2017/2020.
- Eleger os membros do Conselho Fiscal para o mandato 2017/2018
- Eleger os membros do Conselho Técnico para o mandato 2017/2018

Esta convocação está em conformidade com os seguintes artigos do Estatuto:

Art. 20 À Assembleia Geral, órgão supremo do CEB, composta pela totalidade de seus associados com direito a voto, nos termos deste Estatuto, e em pleno gozo dos direitos sociais, compete:

I - eleger toda a Diretoria;

II - eleger os membros temporários do Conselho Deliberativo;

III - eleger os membros do Conselho Fiscal e do Conselho Técnico;

Art. 21 A Assembleia Geral reunir-se-á:

§1º Ordinariamente:

II - a cada dois anos, na primeira quinzena de novembro, para eleger todos os membros da Diretoria, como também os membros dos Conselhos Fiscal e Técnico com seus respectivos presidentes;

III - a cada quatro anos, na primeira quinzena de novembro, simultaneamente com a reunião para eleição da Diretoria, para eleger os membros temporários do Conselho Deliberativo, como também o Presidente, Vice Presidente, Secretário deste Conselho Deliberativo.

Art. 22 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;

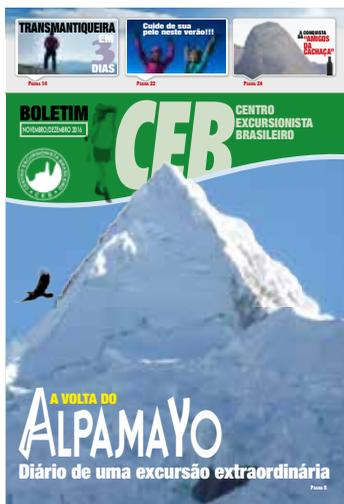
II - estar no pleno gozo dos direitos sociais, em conformidade com o artigo 69.

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

Art. 69 O associado que se atrasar no pagamento das mensalidades, taxas e demais contribuições terá suspensos seus direitos sociais, e que se mantiver nesse atraso, por mais de três meses, será passível de exclusão do quadro social.

*Para maiores detalhes favor consultar o Estatuto, que está disponível no quadro CEB Legal, no corredor da sede do clube, ou no site [www.ceb.org.br](http://www.ceb.org.br)*

**A Diretoria**



Capa:  
O Alpamayo  
foto de  
Martinus  
van Beeck

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

- Taxa de participação em excursões para não-sócios e sócios com mensalidades atrasadas: R\$ 45,00.
- São isentos da taxa os convidados pessoais do guia, e os convidados de sócios, desde que esta isenção seja aprovada pelo guia.
- Qualquer escalada ou excursão com número limitado de participantes é prioritária para sócios em dia com as mensalidades.

\* R\$ 48,00 para pagamento via boleto bancário  
\* Você pode se associar diretamente pelo site.

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

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



## Diretoria

PRESIDENTE  
**HORÁCIO RAGUCCI**  
[hragucci@gmail.com](mailto:hragucci@gmail.com)

VICE-PRESIDENTE  
**FRANCESCO BERARDI**  
[fberardi@uol.com.br](mailto:fberardi@uol.com.br)

DIRETOR TÉCNICO  
**FRANCISCO CAETANO**  
[fcaetano@yahoo.com](mailto:fcaetano@yahoo.com)

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

DIRETOR SOCIAL  
**DORA NOGUEIRA**  
[doranogueira@yahoo.com.br](mailto:doranogueira@yahoo.com.br)

DIRETOR DE MEIO-AMBIENTE  
**ANTÔNIO DIAS**  
[antoniodiasceb@yahoo.com.br](mailto:antoniodiasceb@yahoo.com.br)

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

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

1º SECRETÁRIO  
**LUÍS FERNANDO PIMENTEL**  
[luisffp@yahoo.com](mailto:luisffp@yahoo.com)

2º SECRETÁRIO  
**MILTON ROEDEL SALLES**  
[milton.roedel.salles@gmail.com](mailto:milton.roedel.salles@gmail.com)

## CONSELHO DELIBERATIVO MEMBROS NATOS

ANTÔNIO DIAS, FRANCESCO BERARDI, FRANCISCO VASCO DOS SANTOS, 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. ME-NESES, 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, MARIA NASARÉ F. MEDEIROS, MARTINUS VAN BEECK (PRESIDENTE), MAURICIO C. CARVALHO DA SILVA, PEDRO BUGIM RUEL VERGNANO, RICARDO MARTINS BARBOSA, ADILSON PEÇANHA, SILVIA MARIA DE ALMEIDA (VICE-PRESIDENTE), SIMONE HENÓT LEÃO E ZILDA ALVES DE MAGALHÃES

## Centro Excursionista Brasileiro



**L**OCALISADA no ultimo pavimento do edificio Odeon, dominando a cidade e a bahia e dispondo de uma das mais bellas vistas panoramicas do Rio de Janeiro, a sede do Centro Excursionista Brasileiro reuniu na festa da sua inauguraçã a maioria dos seus socios e distinctos convidados. O excursionismo, triste é confessá-lo, é praticado em insignificante escala pela população do Rio de Janeiro, cujas extraordinarias bellezas naturaes são mais conhecidas e estimadas pelos estrangeiros do que por nós proprios. Ao Centro Excursionista deve-se a expansão methodica intelligente e progressiva

do saudavel e instructivo recreio das excursões collectivas.

O CRUZEIRO, que sabe devidamente apreciar os serviços prestados pela sympathica associação, associa-se ao regosio da sua distincta directoria, a que preside actualmente o sr. Luiz Ferreira de Abreu, pela inauguração da sua sede, e faz fervorosos votos pelo incremento do seu quadro social, onde, ao lado de tantos estrangeiros que amam o Rio de Janeiro na exuberancia das suas paisagens maravilhosas, é nncessario que ingressem tantos brasileiros bom gesto, que ali têm abertas de par em par as portas dessa salutar escola de eugenia moral e physica.

RUMO  
AOS  
**100**  
ANOS DO



**CEB**

**L**evantando a história do nosso Clube, através de recortes de jornais, revistas e livros, localizamos a notícia da inauguração da nova sede, publicada na pág. 7, da revista O Cruzeiro, edição de 14 de fevereiro de 1931. Na matéria, dois pontos que mostram a importância do nosso Clube: “Ao Centro Excursionista deve-se a expansão methodica intelligente e progressiva [...] das excursões collectivas” e “[...] portas dessa salutar escola de eugenia moral e physica”.

O sol iluminando  
o Vallunaraju

# A VOLTA DO ALPAMAYO

Martinus  
van Beeck

**H**uaraz, situada a 400km de Lima numa altitude de 3080m, é a cidade de acesso para a Cordillera Blanca e a Cordillera Huayhuash. A Cordillera Blanca se estende por uma faixa, paralela ao litoral, de 180km de comprimento e no máximo 20km de largura. É uma das áreas do mundo com maior densidade de picos nevados. Mais de 50 se elevam acima de 5700 metros, dos quais 20 superam 5000 metros, sendo o mais alto o Huascaran, com 6768m, apenas 191m abaixo do Aconcagua. Há 269 lagunas, muitas belíssimas, de azul turquesa ou verde topázio, e mais de 650 glaciares. Em 1966, numa reunião internacional de montanhistas na Alemanha, o Alpamayo, com 5947 metros em formato de uma pirâmide perfeita, foi eleito a montanha mais bonita do mundo. Claro, há controvérsias.

*A montanha mais  
bonita do mundo*



No dia 31 de maio de 1970 esta área foi atingida pelo maior catástrofe da história do hemisfério ocidental. Huaraz foi quase totalmente destruída (só restou uma ruazinha) por um terremoto de 7,8 na escala de Richter; as cidades vizinhas também foram seriamente atingidas; a cidade de Yungay, a 60km ao norte de Huaraz, foi varrida do mapa em questão de minutos por enormes avalanches misturadas com lama, descendo do Huascaran. Em toda região, mais de 70.000 pessoas morreram; 250.000 foram feridas.

## **2 de agosto** **POLLO OU REPOLHO?**

Levanto às 2h30, chego ao Galeão às 3h30, espero até às 4h os guichês da Avianca abrirem, sou apalrado pelos seguranças, faço a longa trilha pelo terminal 2 até o portão do embarque. O avião sai com 15 minutos de atraso e chega



# Diário de uma excursão extraordinária



No fundo os 3 Picos de Santa Cruz e a Laguna Cullicocha

com 15 minutos de antecedência ao aeroporto Jorge Chaves, onde finalmente encontro em pessoa Anne Thomson, sócia da Peruvian Andes Adventures, com quem mantive uma correspondência por e-mail ao longo de simbólicos nove meses. Ela está chegando da Nova Zelândia, onde reside. Nosso ônibus entra na cidade eterna de Lima, com seus prédios eternamente inacabados e seu céu eternamente cinzento. Começa a quase eterna viagem de ônibus ao

longo do litoral desértico do Pacífico, até chegar à cidade de Barranca, onde andam mais tuc-tucs do que pessoas. No almoço a nossa vegetariana Yadurani pede um 'pollo' pensando que é repolho. Em seguida o ônibus sobe 4000 metros e desce 1000, chegando finalmente ao Morales Guesthouse na cidade de Huaraz, onde somos recebidos por Hisao Morales, sócio da Anne, e nos espera o jantar incluído no pacote. Vou dormir às 22h; no Rio já é meia-noite.

## 3 de agosto LADRONES SERAN LINCHADOS

Começa a rotina dos próximos 15 dias: 6h alegre despertar, 7h desayuno, 8h saída. A primeira caminhada de aclimação, com o guia Nestor, nos leva à Cordillera Negra, cujo principal atrativo é a vista sobre os picos nevados da Cordillera Blanca. A subida começa às 9h e passa por casas humildes. Na fachada de uma delas uma ameaça: LADRONES ADVERTIDOS: SERAN LINCHADOS! Ai se fosse na fachada do congresso brasileiro... Um pouco adiante, um enigma: Aércio sumiu. Será que foi linchado?

Passamos por cenas de agricultura andina do século XXI: debulhagem de trigo com a ajuda de três cavalos andando em apertados círculos. Às 12h30, depois de subir 600m, chegamos à Laguna Wilca-

Continua na próxima página

cocha (alt. 3700m). Descansamos, tascamos o lunch box assistindo à corrida de Fernando Magalhães e Miguel em volta da laguna. Adivinhem quem corre atrás: sim, o último a chegar à laguna: Antônio Carlos Lima! Tiramos a foto oficial do grupo, uniformizados com a camisa da excursão. Prontos para descer, nos aparece no outro lado da laguna o carneiro perdido Aércio. Menos mal para o monitor Alencar, responsável pela contagem dos participantes.

**4 de agosto**

### **COCÔ DE BURRINHOS E MUTUCAS**

Depois de uma viagem de ônibus de 90 minutos começa, pouco antes das 10h, a uma altitude de 3700m, uma subida gradual, no meio de manadas de carneiros e ao longo de muros infinitos de um metro de altura e largura. O caminho, pela Quebrada Urus, é bem aberto, com vistas à esquerda sobre o Huascarán, o Huandoy e a Copa e à direita sobre o Vallunaraju. Seguimos, além do Nestor, o cocô dos burrinhos. Somos acompanhados por enxames de mutucas que zunzunami nos ouvidos, pousam no boné e atrás dos óculos, chatérrimas. Passamos por uma floresta de árvores quenual, as únicas que vigoram nesta altitude, lindíssimas. A subida se torna mais íngreme e chegamos, às 13h30, à Laguna Urus (alt. 4300m), cercada por paredões de rocha. Bonita, mas comparada às lagunas que ainda vão vir, não passa de um poço. Na volta, o sol desce, iluminando o Vallunaraju, talvez o espetáculo mais bonito do dia. Às 17h retornamos ao ônibus. Grande parte da turma (eu fui uma louvável exceção) segue o exemplo do Seminiño e vai atrás de Cusqueña na cidade antes de tomar banho no hotel.

**5 de agosto**

### **BANHOS HERÓICOS**

Quem passar pelo teste de hoje estará aprovado para o trekking. Depois de uma viagem de duas



*Bem-vindo em espanhol, inglês e holandês*





## O grupo junto à Laguna Wilcacocha.

Da esq. a dir, em pé: Renato Chaves, Antônio Nicolí, Antônio Carlos Lima, Mário Senna, Enzo Baiocchi, Maria e Juana Hermoso, Cynthia de Oliveira, Clóvis Fitarelli, Marco Aurélio Farias, Renata Cabral, Antônio Dias e José de Alencar. Sentados: Miguel Marques, Martinus, Fernando Magalhães, Sandro Moreira, Solange de Almeida, Celeste Vianna e Yadurani. (Ausente: Aécio Lima Sá

horas sobre uma estrada esburacada, nosso bus chega a Pitec (alt. 3850m) onde, às 9h30 começa a aclimação mais bonita e mais pesada. Logo a turma se divide em lebres e tortugas. Às 10h45 passamos por um abrigo novo, vazio, muito simples, onde somos 'bienvenidos al Parque Nacional Huascarán, puesto de control Churup'. Depois de um descanso segue-se a subida. A trilha passa por um lance de cabo de aço, onde Seminino lança um desafio: quem botar a mão no cabo paga uma Cusqueña ao guia... Às 12h45 vem outro cabo de aço, onde não tem jeito: até Seminino bota a mão. Quinze minutos depois chegamos à Laguna Churup (alt. 4450m), com suas esplendorosas águas multicoloridas, considerada uma das pérolas

da Cordillera Branca. Marco Aurélio e Alencar tomam um banho heróico nas águas geladas, seguidos por Nicolí. Fernando, que foi caminhando até o outro lado da laguna, lança um prêmio: cem soles (= cerca de 100 reais) para quem atravessar o trecho de uns 30 metros. Miguel aceita o desafio, faz o que ninguém achava possível. Fernando Silvio Santos paga na hora. Atrás de Fernando e Miguel aparece um francês, comemorando rapidamente sua conquista à moda europeia: dançando pelado (de costas...). As meninas querem fotografar, mas não dá tempo.

Iniciamos a volta. Las lebres chegam por volta das 16h ao ônibus, onde ficam esperando las últimas tortugas até 17h30.

Continua na próxima página

6 de agosto

**HUARAZ NÃO É MADUREIRA**

Quero conhecer o Mercado Público de Huaraz. Imagino que seja algo como o Mercado de Madureira. Assim que entro, vejo as galinhas peladas penduradas nas barraquinhas, pedaços de carne e cabeças de porco espalhados sobre os balcões, até mesmo um porquinho sendo abatido; o cheiro é insuportável – eu saio o mais rápido possível. O Mercado de Madureira é um luxo. Aliviado, procuro o mercado turístico na Plaza de Armas, onde faço minhas comprinhas. Dou-me ao luxo de uma massagem no Centro Terapêutico Holístico Flor, na tentativa de combater as teimosas dores musculares nas omoplatas. Consigo, por dois dias. Seminino leva uma turma aos baños termales de Monterrey, um programa com certeza mais barato... Almoço bem, janto bem, tomo Sierras Andinas, as excelentes cervejas artesanais, produzidas em Huaraz, pagas pelo generoso Antônio Carlos.

Hisao anuncia que amanhã a rotina será antecipada em uma hora: 5h alegre despertar, 6h desayuno, 7h salida. E, rigoroso, avisa: quem chegar atrasado para o ônibus não tem problema: pode pegar um táxi.

7 de agosto

**COMISSÃO DE CHOLAS**

Duas horas depois da partida, o ônibus para junto às Lagunas Llanganuco, na recém inaugurada 'Zona de Recreation Chinancha', onde um cartaz em madeira dá as boas-vindas em três línguas: espanhol, inglês e... holandês (welkom!). Quanto prestígio...

O ônibus vai subindo em ziguezague; depois de uma hora e meia paramos para curtir o incrível panorama sobre os Nevados Huascaran e Huandoy, as Lagunas Llanganuco e os inúmeros meandros da estrada que acabamos de subir. Passamos pelo Passo Portachuelo onde uma turma de mountainbikers se prepara para descer de bike

*Acampamento ao pé do Alpamayo*

MARTINUS

*Almoçando no Passo de Pucajirca*

8 de agosto

**A SUBIDA DO INFERNO**

A uma hora de madrugada, pressionado pela necessidade, enfrente o frio de quase zero graus e saio da barraca para visitar um dos dois barracos-banheiro, que são do tipo tiro-ao-alvo. Acerto o alvo (o que nem todos conseguem...), mas na volta erro a barraca, acordando o Antônio Carlos, que me pergunta se já são seis horas.

De manhã começa outra rotina: às 6h um apito de alvorada do monitor Nicolí, seguido por um chá servido na porta da barraca, e uma bacia com água quente e toalha. Um luxo só. Às 7h o de-





Miguel saindo da Laguna Churup



MARTINUS

Manada de alpacas

sayuno. Às 8h começa a caminhada. Hoje tem opção: ou ir direto a Tuctubamba (4200m), o próximo acampamento, uma caminhada de umas 4 horas, ou (a opção da maioria) primeiro subir a Punta Union (4750m), uma das pontas mais bonitas de toda a Cordillera Blanca. A subida, apelidada de 'subida do inferno' (injustamente, afinal para o inferno só existe descida...) é gradual e longa, ao lado do imponente Taulliraju. Mas compensa: abre-se uma vista deslumbrante sobre o Vale de Santa Cruz, o Huandoy, o Artesonraju (a montanha símbolo da Paramount Pictures) e outros rajus.

Às 18h chego ao acampamento de Tuctubamba, para ouvir Seminino gabar-se que ajudou a Renata e Antônio Carlos a tomar banho de rio. Paciência.

### 9 de agosto OLIMPIADA DE PIADAS

Nosso guia Eli começa a caminhada com 15 minutos de antecedência, às 7h45, sob o protesto de um ou outro retardatário. Passamos pelo Dedo de Deus Andino. Antônio Carlos sofre um estiramento muscular na perna e é atendido por um fisioterapeuta, dois profissionais de educação física, um contador e um cavalo, todos

participantes do grupo. Subimos ao Alto de Pucaraju (4650m), onde o nosso cocinero nos serve um delicioso ceviche. Desce-mos para a Laguna Huecrococha (3950m) com suas águas azuis, e ao acampamento Quiswar. No chá das quatro começa uma olimpíada de piadas que vai durar o resto do trekking, com disputas acirradas de medalhas, principalmente entre Seminino e Sandro Moreira. A juíza é Celeste...

### 10 de agosto CUIDADO COM AS BOTAS

De madrugada é a vez do Marco Aurélio errar a barraca e me acorda. Pouco antes do apito de alvorada acordo novamente, agora com os burrinhos galopando, tropeçando nas cordas da barraca da diretoria (minha e do Seminino).

A caminhada começa descendo, depois subindo, primeiro gradualmente, depois de forma íngreme, até o Passo Tupatupa (4400m). Depois de mais um almuerzo mui rico segue a longa descida pelo Vale do Piscopampa, até chegar ao povoado de Jancapampa (3600m). Passamos por crianças pedindo guloseimas (lá vão os biscoitos do lunch box...), por agricultores manuseando arados puxados por bois e somos recebidos no acampamento por uma dezena de cholos com suas lindas filhinhas pré-adolescentes, acotovelando-se para nos empurrar a cerveja Cristal por 8 nuevos soles. Uns moleques estão jogando bola perto das barracas; fomos avisados pelos guias para guardar tudo dentro das barracas, especialmente as botas, para não correremos o risco de ficar descalços nos próximos dias. Senti falta do aviso que 'ladrones seran linchados'...

Desde ontem estou sentindo uma dor no maxilar esquerdo. Só pode estar infeccionado. Lembrou-me que três anos atrás, no trekking de Huayhuash aconteceu-me a

Continua na próxima página



mesma coisa. É meu jeito do mal de altitude... Quem me salva é o Renato, que me cedeu 14 cápsulas de amoxicilina, que a namorada dele, que deve trabalhar na Previdência Social, havia colocado na sua mala junto com um resumo da bula.

### 11 de agosto BOLO DE ATUM, AVALANCHE, CARNEIROS, ALPACAS E GRANIZO

Quebra-se a rotina. Hoje o apito do Nicoli soa às 5h, o desayuno é servido ainda no escuro, e às 7h já estamos com os sticks nas mãos. A subida até o Passo de Pucajirca (4600m) é de 1000 metros, uma Pedra do Sino, só que 2500m mais alto. Chegamos lá depois de 5 horas de caminhada, às 12h30. Almoçando um delicioso bolo de batatas com atum, fomos presenteados com o espetáculo estrondoso de uma avalanche caindo de uma geleira à nossa frente.

Na descida outro espetáculo: centenas de carneiros, em filha indiana, galopando morro acima, com uma pressa irracional. Encontro uma chola solitária cercada de cabritos; será que ela está tomando conta dessa bicharada toda? Tiro sua foto, pagando com uma pera e outra fruta não identificada, que devia ser mui rica porque ela retribui com um sorriso grato e feliz. Mais adiante, já no vale Hiulca, caem de um céu claro, de forma espaçada, pingos de granizo parecendo pérolas. Por volta das 15h avistamos de longe uma manada de elegantes alpacas. Uma hora depois, debaixo de vento com chuva e granizo (a única meia hora de tempo ruim em toda a excursão) termina a jornada de hoje, no acampamento de Safuna (4200m). Foram mais de 15km subindo e descendo em 9 horas. Estou exausto.



O grupo diante do Alpamayo

### 12 de agosto ENCONTRO DO ALPAMAYO

Depois de subir 300m chegamos ao Passo de Mesapata (4500m). Logo em seguida nos aparece, pela primeira vez, de longe, o Alpamayo. Aleluia! Já imaginou: fazer a volta do Alpamayo sem ver o Alpamayo? Às 13h chegamos ao segundo passo de hoje, o ponto mais alto até agora: Cara Cara (4830m). Almoçamos e segue uma longa descida, na direção do Alpamayo, que agora se esconde atrás das nuvens. De qualquer maneira, as geleiras vizinhas e a laguna Jancarurich formam uma cena impressionante. Às 16h chegamos ao acampamento Cruce Alpamayo, debaixo de um sol quentinho. Alguns tomam banho nas águas geladas do rio; dois - não vou dizer os nomes - encomendam aos guias cinco litros de água quente. Eu fico fiel às minhas toalhas umedecidas dermatologicamente aprovadas.

A grande expectativa: será que amanhã vamos ver o Alpamayo de perto?

### 13 de agosto DESPEDIDA DO ALPAMAYO

Aleluia, aleluia, amanhece o dia mais ensolarado até agora. Sim, aparece o príncipe encantado Alpamayo, em toda a sua singela beleza piramidal, primeiro um pouco cinzento, cada vez mais brilhante.

Claro, merece uma foto de grupo. Vamos caminhando, descendo de costas para ele, parece um desrespeito. Paramos inúmeras vezes, olhando para trás, fotografando. Às 10h chegamos a Ruinpampa, um pequeno sítio arqueológico, onde nos despedimos definitivamente do príncipe. A trilha faz uma curva para a esquerda e começa uma subida em ziguezague de 600m. Todos vão devagar e sempre, alguns mais devagar e menos sempre. Dois participantes musculosos, com problemas musculares, - outra vez não vou citar nomes - são carregados pelos dois cavalos de socorro. Mas todos chegam ao Passo Vientunam (4770m). Segue a descida ao Vale dos Cedros e ao acampamento Osoruri (4200m). Esta noite, até que enfim um pôr-do-sol bonito.

Só faltam duas noites, graças a deus. O trekking está sensacional, inesquecível, espetacular, extraordinário, mas estou doído que acabe...

### 14 de agosto O ALPAMAYO ME PERDOE

O dia começa com uma subida íngreme de duas horas ziguezagueando por pedregulho, quase trepa-pedras. Dar passagem aos nossos 40 burrinhos serve de pretexto para recuperar a respiração. Depois de passar por um falso passo chegamos finalmente ao Passo Osoruri com





A comissão das cholas

ANTÔNIO NICOLI



Vista da Punta Union sobre o Vale da Santa Cruz

4860m, o ponto culminante de toda travessia. Ainda sem vista espetacular. Mas, depois de descer uns 10 minutos vai se descortinando aos poucos – o Alpamayo me perdoe – a cena mais impressionante da excursão: os Três Picos de Santa Cruz, variando entre 5800 e 6359m de altitude, revestidos de geleiras extensas e banhados pelas águas azuis da imensa Laguna Cullicocha. Vamos descansando, curtindo, fotografando. Descendo até chegar à beira da laguna onde nos espera mais um almuerzo mui rico. O único senão do dia são as mutucas, tão chatas que provocam palavrões de moças de normalmente fino trato... Segue uma longa descida e às 15h30 chegamos à Calamina, graças a deus, o

último acampamento. Não resisto ao solzinho da tarde: finalmente tomo meu banho de rio. Estou me dando conta de que em nenhuma noite do trekking fez o frio prometido de  $-10^{\circ}\text{C}$ . Solange não usou seu penico cor-de-rosa, a não ser como capacete, e Nicoli não precisou da sua garrafa de amaciante de roupas de um litro e meio.

### 15 de agosto FIM DO TREKKING

Depois do desayuno formamos um círculo com os 21 participantes e os 9 arrieiros, os 4 porteadores, Marco, Jong, Rodolfo e Máximo (guias e cozinheiros auxiliares), o cozinheiro Giovanni e o guia Eli. Faço um breve discurso

com agradecimentos pelo êxito total do trekking – e a distribuição das merecidas ‘propinas’.

Seguem-se quase três horas de descida até a cidadezinha de Hualcayan, onde – miragem! – o nosso ônibus nos espera. Uma cervejinha (quente, paciência), e embarcamos.

A viagem de volta a Huaraz foi interrompida para uma visita ao Campo Santo Yungai, um memorial aos 20.000 moradores desta cidade que em 1970, em poucos minutos, foram soterrados pelas gigantescas avalanches vindas do Huascarán, em consequência de um terremoto. Escaparam apenas 300 moradores, a maioria crianças que assistiam a um circo. Depois de contemplar as inacreditáveis belezas da natureza, somos confrontados com os seus incompreensíveis horrores. Não passamos de mutucas.

Por volta das 16h30 tomo meu primeiro banho de chuveiro em quase um século.

### 16 de agosto RETORNO A LIMA E AO BRASIL

Foram quinze dias subindo e descendo ao longo de mais de 100 quilômetros, desconectados do século XXI, cercados de nevados e lagunas. Uma experiência extraordinária.

*Martinus é guia do CEB*



**A**Serra da Mantiqueira é uma das cadeias montanhosas mais interessantes do país! Além de conter uma diversidade de flora riquíssima, contém um conjunto de montanhas impar no país com altitudes beirando os três mil metros. Tal conjunto de atributos não passa despercebido pelos montanhistas e desperta desejos ímpares nos mesmos, e assim nascem incursões pelas "terras altas" traduzidas em grandes travessias. As mais famosas são: A travessia Itaguaré-Marins (17,7km), a travessia da Serra Fina (33,4km) e a Serra Negra (29km).

Mas por que estamos falando delas?! Tudo começou com o último CBM que contou com um conjunto de pessoas muito boas de trilha e bastante animadas para escalar, mas que também não dispensavam caminhar, e foi no embalo do entusiasmo deste grupo que se fez uma travessia "Petro-Terê" com excelente desempenho que acabou com a seguinte cobrança: "Qual a próxima?!"

Bem, para tanto interesse tínhamos de planejar algo à altura e o que foi mais solicitado havia sido a "Serra Fina". Não podíamos desapontar tanto interesse, então concordamos em planejar isso com os interessados. No entanto, comentei que não seria uma travessia da forma tradicional, mas toda feita em apenas 1 dia! Alertamos para



# EM



## TRANSMANTIQUEIRA



# 3 DIAS!



as dificuldades daquela trilha e avisamos que para fazê-la haveria uma avaliação prévia. E foi feita! Ficaram o Luciano e o André Muraro.

Em paralelo a tudo isso, sabemos aqueles bichinhos que ficam colocando caraminholas na cabeça da gente? Pois é, eles estavam fervilhando sobre a incrível oportunidade de tempo que tão cedo não encontraríamos. No caso se tratava da possibilidade de fazer toda a Transmantiqueira numa tacada só! Essa ideia foi costurada pelo Jorge Campos de tal forma que nós dois faríamos Itaguaré-Marins antes e na noite do mesmo dia encontraríamos os demais para fazer a Serra Fina e o que sobrasse de

15

Continua na próxima página



nós emendaria na Serra Negra no dia seguinte. As mensagens foram sendo trocadas quando Ciancio ficou sabendo da loucura que havia brotado da cabeça do Jorge e da minha e reclamou: “Por que não me chamaram?” Ah é?! Cuidado com aquilo que desejás, tá dentro!

E foi assim que o grupo formado por Jorge Campos, Alexandre Ciancio, Luciano Jamas, André Muraro e eu, resolveu encarar essa empreitada, um desafio diferenciado na medida para todos. O grupo completo faria a Serra Fina em um dia, mas eu, Ciancio e Jorge faríamos antes a Itaguapé-Marins e quem estivesse inteiro após a Serra Fina, faria a Serra Negra.

A sorte estava lançada e na quarta à noite após o trabalho rumamos eu, Jorge e Ciancio rumo à “Base Marins” situada na parte alta de Piquete, realmente bem na base do Marins. Chegamos às 2h da manhã, tudo escuro, apenas uma porteira fechada e três cachorros à nossa espera. Alguém tem de abrir a porteira, prontamente Jorge e

Ciancio insinuam, vai lá Caetano, é tudo vira lata. Ok, sai do carro rumando ao portão e os três cães vêm em minha direção um deles rosnando feio, levo um susto e volto ao carro mais rápido que o Bolt!

Foi o suficiente para que os dois espíritos de porco dentro do carro rolassem de rir! Após um espetáculo de humilhação de uns 5 minutos de gargalhadas incontidas, fui novamente humilhado com Ciancio saindo do carro e abrindo o portão (só que pra ele os cães não rosnaram). Dito estava esperando por nós, acolhendo com uma cama para um grande descanso de algumas horas.

São 6h da manhã, frio, sono, hora de acordar, tomar um café mirrado e partir para o início da trilha do Itaguapé.

O Pico do Itaguapé (2308m) situa-se na divisa de Passa-Quatro e Cruzeiro, mas a cidade mais próxima é Marmelópolis. Já o Pico do Marins (2420m) localiza-se entre Piquete e Cruzeiro, e Piquete é a cidade de referência. A travessia en-

tre ambos é belíssima, mas bastante exigente dado o tipo de terreno e a abundância de bambuzinhos.

Iniciamos bem, subida rápida e forte, muito forte. O dia estava incrível com um belo sol, mas sem esquentar demais. Estando todos muito bem fez com que a subida do Itaguapé se fizesse em pouquíssimo tempo. Tanto ímpeto fez a todos suar bastante, assim na base do Itaguapé resolvi dar uma energizada no grupo dando uma cápsula de sal para cada um. Dali em diante ela deu uma embrulhada no Ciancio, que teve de levar a travessia toda assim e ainda com uma sede cavalár. Mesmo assim o grupo foi rápido, muito rápido. Chegamos à Pedra Redonda em tempo recorde e desta até o Marinzinho em menos de uma hora, mesmo com bambuzinhos ferozes e pulos entre pedras.

Vale ressaltar a passagem pela base do Marins, onde a há menos de um mês ocorreu um grande incêndio. Pudemos ver que toda a baixada foi queimada e algumas vertentes também, contudo todos



os pontos culminantes e morros não foram afetados. Verificamos também que a natureza está aos poucos se recuperando e o verde já brota dos valentes capins de anta estorricados.

Dali seria só descida e assim em 6:30h já havíamos fechado toda a travessia e estávamos no final da trilha, mais 25 minutos e já estávamos de volta no Dito. Demos um susto na patroa dele ao chegarmos tão rápido, a mesma não acreditava e dizia estarmos mentindo, queria fotos para provar. Comemoramos com Fanta Laranja, o veneno preferido do Jorge nessas ocasiões, e do Ciancio também!

Após um banho e um almoço com direito a muitas repetições fi-

zemos um descanso antes de partir para Passa Quatro. Foi quando o céu desabou e começou a chover torrencialmente. Estávamos presos na Base Marins, e pior é como estaria a Serra fina?! Gastamos mais de uma hora até que a chuva abrandasse e com coragem enfrentamos a estrada de terra e pedra molhada até Piquete.

A conexão com o resto do grupo seria no abrigo Picus em Itamonte, onde o grupo já estava. Trocamos informações e lá não havia sinais de que iria chover, um alento. No Picus decidimos que iríamos assim mesmo. Jorge estava com problema nos dedos dos pés e resolveu abortar a Serra Fina. Partimos os quatro e às 01:30h e Seu Edson deixava a

gente na boca da trilha. Estava garando forte que chegava a molhar a roupa, subimos assim mesmo.

A travessia da Serra fina é emblemática, seja pela sua extensão, seja pela exigência física; começando em Passa Quatro o início da trilha se dá numa trilha na Fazenda Serra Fina, distante 12km da estrada, que em alguns minutos leva até à “Toca do Lobo”, uma pequena cova ao lado de um rio a 1570m de altitude. Da Toca do Lobo pega-se uma extensa subida até o Capim Amarelo (2491m). Segue-se um sobe e desce, passando pela Serra Fina (cerca de 2500m), depois a famosa Pedra da Mina (2797m), cruza-se o vale do Ruah para depois ascender o Cupim de Boi (2530m) e depois o Três Estados (2656m) e por fim o Alto dos Ivos (2513m), descendo deste até o fim de trilha no Sítio do Pierre. Todo esse trajeto perfaz mais de 34km de trilha.

O fato de estarmos leves contribuía para uma rápida progressão, ascendemos muito, mas não se via nada, mas ao alcançarmos a primeira crista em direção ao Capim Amarelo, o Quartzito, uma grata surpresa: passamos por cima das nuvens e não havia vento!

A caminhada agora se tornava

Continua na próxima página



algo mágico, andando por uma cumeeira cheia de cristais de quartzo com nuvens abaixo dos lados e uma lua cheia tão forte que dispensava uso de lanterna. Ciancio subiu boa parte da crista até o Capim Amarelo com a mesma desligada.

Chegamos ao cume por volta das 05h antes do sol nascer, doidos para um breve descanso e... o cume estava LOTADO! Barracas por todos os lados, não tínhamos local de descanso e ventava lá em cima, o jeito foi descer em direção ao Maracanã e ver onde poderíamos ficar no caminho.

Cansados, já estávamos andando há quase 5 horas sem descanso e, pior, eu e o Ciancio virados sem dormir, foi aí que no meio da descida resolvemos parar num barranco de palha molhada, úmido, frio. Ciancio encostou ali mesmo e cochilou uns 10 minutos, os demais sentaram ao lado e ficamos praticando um exercício chamado “tremedeira involuntária”. Depois de 5 minutos não gostei da brincadeira; resolvi levantar. No mesmo instan-

te todos levantaram, estava um frio horroroso.

Agora despontava no céu alguma claridade, mas precisamos de uns 20 minutos de caminhada para voltar a ter o calor do corpo de volta. Chegamos ao Maracanã, mais gente acampada, passamos direto e logo estávamos na Serra Fina, ali finalmente sol! Rumamos em direção a Pedra da Mina, na base da mesma efetuamos um breve lanche e hidratação para logo em seguida subir a mesma, e assim às 10h todo o grupo já descansava no cume da Pedra da Mina. Ali fizemos nossa maior parada, cerca de 25 a 30 minutos. Ciancio aproveitou para dormir, encostou e chegou a roncar!

O descanso foi benéfico para todos, rumamos para o Vale do Ruah onde nos reabastecemos com água. O vale estava muito seco, mas o rio ainda continha água corrente. Mais alguns minutos e já estávamos em direção ao Cupim de Boi, cume que entremeia a trilha de acesso aos três estados. Aquela trilha é

especialmente bonita devido à incrível vista do vertiginoso Vale das Cruzes à direita com vistas ao Cabeça de Touro mais à frente e suas vertentes. Saindo do Cupim de Boi descemos até um colo que mereceu atenção devido a vários atalhos errados entre o vasto campo de capim de ante. Apesar de tudo, esse trecho passou rápido e a ascensão aos Três Estados se deu de forma rápida. Só faltava o Alto dos Ivos, agora o Picu já estava visível e toda a face leste do planalto de Itatiaia, com direito a visual para as Agulhas e tudo mais.

E assim se deu e às 16h já estávamos todos no cume do Alto dos Ivos (2513m), dali em diante seria só descida, super rápida e fácil... só que não! Tudo fechado, a trilha nem parecia frequentada e o trecho floresta adentro estava incrivelmente denso de vegetação com sinal de pouco uso, e para piorar a água acabou! Descemos bem, ainda com luz e aguardávamos ansiosos a porteira que denunciava o final da trilha para pegarmos rumo



à esquerda descendo para o Sítio do Pierre. O tempo passa e nada de porteira, e a sede aumentando. Finalmente um ponto de água, abastecemos e continuamos, a trilha começa a mudar a inclinação e começa a assustar, pois nada de porteira, já era necessário lanterna quando resolvemos aguardar quem estava mais atrás e descer todos juntos, minutos se seguem e o grupo chega a uma casa? Ciancio anuncia: “Chegamos ao Pierre!” Como? Olho, desconfio, é era o Pierre mesmo, mas cadê a porteira?! Estava lá em cima no ponto de água, ou seja, SUMIU, sem vestígios da enorme estrada e o desvio alternativo para a Garganta do Registro. Bem, ao menos estávamos no nosso destino. Desce-mos agora pela estrada de barro e saibro até a rodovia onde Jorge já nos esperava há mais de uma hora. A visão do resgate foi maravilhosa, pois evitava termos de descer mais alguns quilômetros estrada abaixo. Acredito que passamos pela suposta porteira por volta das 17:40h e

pelo Pierre às 18:10. Seu Edson largou a gente no meio da neblina às 1:30h e marcamos a saída da Toca do Lobo às 02:10h. Ou seja, o resultado foi muito bom!

Agora partimos para o abrigo Picus, eu rezando por um banho, outros implorando por comida. Para alegria de todos Jorge “paizão” Campos preparou uma macarronada com linguiça que salvou a noite! Banho tomado, roupas trocadas, sem ter mais aquele aspecto de mendigo e cheiro de gambá morto, finalmente teríamos uma noite de sono, nada de dormir no barranco molhado nem nada de tremer de frio! Mas felicidade pode durar pouco, alguém do abrigo comenta do receio em entrar no PNI por conta da chuva que virá! Voamos para verificar os prognósticos e o resultado foi que no dia seguinte iria chover mesmo, mas à tarde, a travessia da Serra Negra estava comprometida! Chover à tarde lá em cima não seria nada legal, recordamos logo da chuva no Marins e o receio cresceu ainda mais, não

queríamos enfrentar algo igual lá na parte alta de Itatiaia. Entre dúvidas e receios Ciancio resolve dar a cartada final em cima de tudo: “Quando é que a gente vai ter outra oportunidade de fazer isso tudo e ter essa logística disponível?” Nunca uma frase resolveu uma questão tão rápida!

A investida agora contaria comigo, Ciancio e Jorge, enquanto Luciano e André fariam o Couto e depois nos resgatariam em Maromba. A travessia da Serra Negra que havia feito há muito tempo atrás tinha sido penosa, mas recordo de ser fácil, muita descida e a gente tinha um tracklog por segurança que apontava 24km. Como Itaguaré Marins fizemos num tempo muito curto, encarar a Serra Negra mesmo debaixo de chuva não seria tão ruim... será?

O grupo demorou a saída, dávamos por favas contadas fazer uma trilha que seria só descida e apenas uma subidinha (repetia isso para o Ciancio desde o Rio

Continua na próxima página



de Janeiro). Às 9:06h partimos do Posto Marcão em ritmo moderado e o céu por desabar, cerca de uma hora depois já estávamos cruzando pelo Altar e eis que avistamos nada mais nada menos que Igor e Julio Spanner com outros colegas! Isso foi um ótimo incentivo que nos motivou muito, o tempo ruim não era empecilho para eles irem escalar, por que seria para nós caminharmos? Após um breve bate papo partimos e ainda escutam os comentários: “É só descida!” Em ritmo forte em direção ao Rio Aiuruoca descemos afundando no vale na base da Serra Negra. Descemos muito durante muito tempo até chegarmos perto da cabana de internada com a incrível cachoeira Mané Emídio. Em minutos estávamos na baixada, uma olhadinha no tracklog, ok, estamos na trilha certa! Que felicidade, aí o Jorge faz a seguinte sugestão, Caetano dá um zoom out pra ver quanto falta, ok e.. e.. MEU DEUS, não tínhamos percorrido nem um quarto e já fazia mais de 3 horas de trilha, pra completar começa a chover, dali não tinha jeito era seguir em frente. Foi nessa hora que baixou o “caboclo pé na roça” em cima do Jorge, o bicho

tomou a dianteira e acelerou o ritmo que já era forte e fomos atrás, na reta dava para se aproximar do “Cão Danado” mas nas subidas era um penar só, as pernas acusavam o cansaço acumulado da Serra fina e Itagararé-Marins, a cada subida uma alfinetada do Ciancio: “só uma subidinha leve né Caetano?”. Assim prosseguimos por mais duas horas até chegarmos à entrada da subida da Serra da Misericórdia, ali realmente o bicho pegou, a subidinha não tinha nome de Misericórdia à toa, não acabava nunca! Vale ressaltar que a entrada foi mudada para um acesso na estrada um pouco antes do original com uma plaqueta identificando “Maromba”. Este acesso pega a trilha original bem lá em cima e ainda assim sobe-se muito e claro, tudo debaixo de chuva. Agora chegávamos a uma grande planície e dali seria só descida. Mas para que facilitar, só descer? Não, a descida era um caminho com um barro que desafiava o equilíbrio de qualquer um. Descer em cima do escorrega ficava complicado, Jorge resolveu a questão, descer literalmente correndo! Por incrível que pareça era mais estável que andar, e o ritmo que já estava acelerado

passou a mesclar com trote entremeadado de pequenas corridas.

E toca pra baixo e corre, mas não para, senão o “O Jorge vai te atropelar”. E foi nesse ritmo que por fim chegamos a Maromba por volta das 16:50h. O final da trilha dava num poço que agora a nova dona não dá mais permissão, desviou-se para a parte mais baixa do rio e adivinhem, também tem uma dependência que arrendou o terreno e nos indicou que estávamos errados! Enfim quem for fazer a trilha tem agora que pegar o trecho de estrada lá em cima dar uma bela volta para chegar a Maromba. Esses problemas nos tomaram mais de 30 minutos, mas enfim, encontramos bem na pracinha de Maromba o Luciano e o André para nosso resgate!

Troquei de roupa ali mesmo e coloquei algo seco. Chinelo de dedo e roupas secas fazem uma diferença enorme. Finalizamos comendo pizza ali na praça mesmo e voltamos felizes para o Rio descobrindo no carro que o Brasil ganhou ouro no Futebol masculino!

*Francisco Caetano é Diretor Técnico e guia do CEB*

29-1-1929 – 11-9-2016

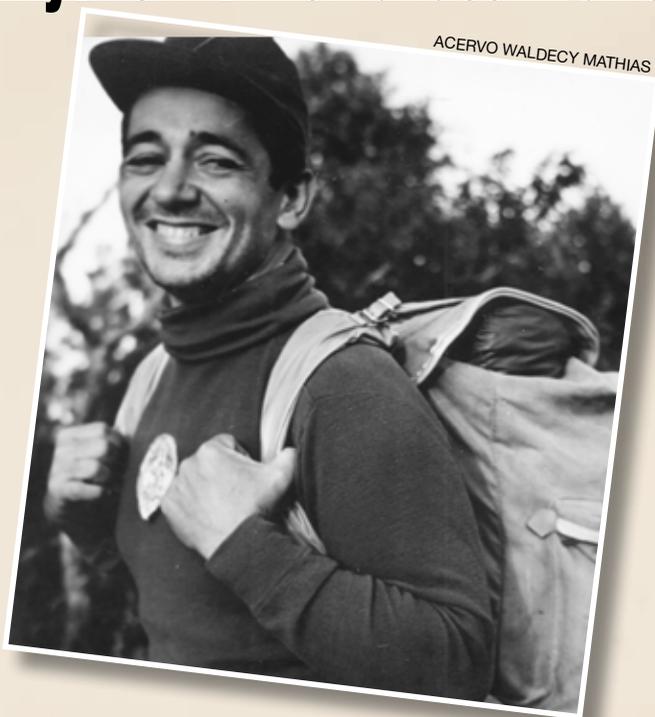
# Salomyth Smith Fernandes Hilário

**S**alomyth Smith Fernandes soube viver intensamente as várias fases do montanhismo brasileiro, sendo um dos principais atores da mudança dos cabos de aço para a escalada livre, praticada nos dias de hoje. Reequipou clássicas vias com seus cabos (Agulha do Diabo, Pico Maior de Friburgo, Garrafão) e, posteriormente, soube entender a modernização de nosso esporte conquistando clássicas vias em livre (Lionel Terray, Chaminé Cassin, Comicci).

*Texto: Waldecy Mathias (guia do CERJ)*

Mantiqueirista e serraorganista completo, o carioca Salomyth nasceu a em 29 de janeiro de 1929. Começou o montanhismo com 16 anos e por acaso - conheceu no Alto da Boa Vista uma turma do extinto CER (Centro Excursionista Ramos) e, de lá mesmo, partiu com eles para a Pedra da Gávea. E não parou mais. Primeiro com os rádio-ginastas e depois, pelo entusiasmo de escalar, com o CEB. Com seis meses de CEB entrou na escola de guias. Por ter guiado a Chaminé Stop à vista, teve um desentendimento com Diretor da Escola de Guias, Alfredo Maciel. Isso o fez bandear para o Carioca, onde guiou a molecada de lá na primeira Agulha do Diabo do CEC. Fez-se guia também do CERJ onde fez históricas parcerias com Sylvio Mendes, Minchetti, Aguiar, Tiers, Alice Maryan e tantos outros. Foi o grande mestre que ensinou tantos a escalar. Por ter uma forma física invejável (praticava natação e remo), participou de inúmeras conquistas e manutenções de vias. Por falar em suas conquistas, conquistou as vias Lionel Terray (Pedra Bonita), Riccardo Cassin (São Pedro, PNSO), Emilio Comicci (Dois Irmãos de Jacarepaguá), Caminho das Orquídeas (PNSO), Paredão Queixada (PNSO), XIV de Julho (Agulhas Negras, PNI)...

Em maio de 2015, tive o prazer de visitá-lo em sua casa na Abolição. Estava comigo um de seus discípulos, Reynaldo Pires, grande guia do CERJ. Foi



muita emoção quando ele descreveu uma passagem da conquista do Caminho das Orquídeas: “Quando conseguimos vencer o bambu entrelaçado, nos deparamos com um beija-flor beijando uma orquídea. E falei: “Minchetti, nós somos intrusos, nós invadimos um santuário!”. E complementou: “Nunca deveria abrir um caminho desse.” O fato é, esse caminho passa por uma mata atlântica exuberante e consolidou-se praticamente como o único caminho em direção ao Mirante do Inferno, São João e Agulha do Diabo. Essa visita foi minha despedida do meu grande ídolo. Felizmente tenho ela filmada e a guardo com muito carinho.

E no dia 11 de setembro, nosso grande guerreiro foi escalar o Cume Maior. No enterro, além de amigos e familiares, várias gerações de montanhistas se despedindo do Mestre. Minha bandeira do CERJ o acompanhou nos momentos finais. Na hora de descer o caixão, peguei-a de volta. Três dias depois estava abrindo o pavilhão branco azul-anil no cume da Agulha do Diabo. Tenho a certeza que nessa escalada o Saló estava conosco. Foi muito emocionante abrir a bandeira no cume que ele tanto amava (Salomyth foi o recordista de cumes da Agulha do Diabo com 37 cumes).

O montanhismo brasileiro perdeu um de seus grandes expoentes, eu perdi um grande amigo. Vai Salóóó!!

# Cuide de sua pele neste verão!!!

O verão está chegando e com ele o nosso amigo SOL! Por isso, nessa época do ano precisamos ter um cuidado especial com a nossa pele. A exposição direta aos raios solares pode causar danos à nossa pele como manchas, sardas, queimaduras, câncer de pele, além de outras doenças. Sendo assim, vamos escrever alguns cuidados básicos que devemos ter com a nossa pele nesses meses de “maçarico” para podermos aproveitar as atividades sem colocar nossa saúde em risco.

VANDER MUNIZ



*“Momento Vogue Trilha” Carla Alessi e Maria Fernanda May no cume do Chalcantaya na Bolívia.*

## Hidratação

O clima quente exige uma hidratação mais intensa e redobrada (por dentro e por fora).

Durante as atividades perdemos muita água e sais minerais através do suor. O ideal para manter nossos corpos em equilíbrio é a reposição dessas substâncias através da ingestão de água e sais minerais.

Há várias opções de repositores de sais minerais, entre eles: água de coco, Gatorade, Powerade i9, versões efervescentes como SUUM, versão em cápsulas como EXTRA SALT da EXCEED, entre outras alternativas. Cabe ressaltar que pessoas com restrições alimentares e/ou doenças devem conversar com o seu médico antes de consumir esses produtos.

A hidratação também deve ser feita de fora para dentro. A aplicação de um bom hidratante ajuda a manter a quantidade de água na pele entre 10 a 30% segundo a SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia).

### Alimentação

A alimentação também é fundamental para o cuidado com a pele. Alguns alimentos nos auxiliam na prevenção dos danos causados pelo sol.

Alimentos com carotenóides, substância que atua como antioxidante protegendo as células dos danos oxidativos (essa substância se deposita na pele e ajuda a reter as radiações ultravioletas), são de extrema importância para nossa pele. Como o corpo humano não é capaz de sintetizar essa substância, dependemos da alimentação para adquiri-la. Entre os alimentos que apresentam essa substância podemos citar a cenoura, abóbora, mamão, maçã e beterraba.

Podemos abusar também de frutas e legumes com alto teor de água para ajudar na hidratação nessa época do ano.

### Filtro solar

O filtro solar ou fotoprotetor é utilizado para prevenir os males provocados pela exposição solar. A escolha do filtro solar deve ser realizada de acordo o tipo de pele. Peles oleosas devem optar por produtos que não contenham óleos e cremes na composição; já as pessoas que suam muito devem evitar os produtos em gel, pois estes saem facilmente. O fato é que deve ser escolhido um produto que não irrite a pele. O médico dermatologista poderá auxiliar na melhor na escolha do filtro solar.

O filtro solar deverá ser aplicado diariamente, preferencialmente de 20 a 30 minutos antes da atividade ao ar livre, assim a pele irá absorver o produto antes da exposição direta. Deve-se reaplicar o produto a cada duas horas, mas caso haja muita transpiração esse prazo poderá ser reduzido. Não se esqueça de aplicar nas mãos, orelhas, lábios e nuca!!!

Sugere-se que seja utilizado um fator de proteção (FPS) entre 20 e 30. Peles mais claras podem exigir um fator maior. As pessoas de pele negra também devem proteger-se das radiações usando filtro solar. Apesar de mais resistente devido à maior quantidade de melanina, a pele negra também precisa de cuidados.

Não podemos esquecer que o filtro deve ser aplicado todos os dias, mesmo quando o sol der uma trégua e estiver nublado!

### Roupas e Acessórios

É importante lembrar que só o filtro não é o suficiente. Roupas, chapéus, bonés e óculos apropriados são muito úteis na proteção contra a radiação.

Atualmente existem muitas opções de roupas com proteção solar, basta escolher o “modelito” que mais se adapta a você! Separamos algumas dicas charmosas de roupas e acessórios que, além de deixar um visual chique na trilha, também protegem.

Amigos, o ideal é evitar exporem-se ao sol entre as 10h e 16h quando a radiação é mais intensa, mas como bons montanhistas sabemos que nem sempre isso é possível. Nesse verão escolha opções de atividades em locais mais frescos e com sombras.

Para os amantes das caminhadas uma ótima pedida é um circuito que inclua cachoeiras para refrescar. Para os escaladores a boa é escalar em falésias (geralmente ficam na sombra) ou escolher os melhores horários (início da manhã e finalzinho da tarde) e vias que fiquem na sombra.

*Maria Fernanda May e Carla Alessi são sócias e monitoras do CEB*



# A CONQUISTA DA “AMIGOS DA CACHAÇA”

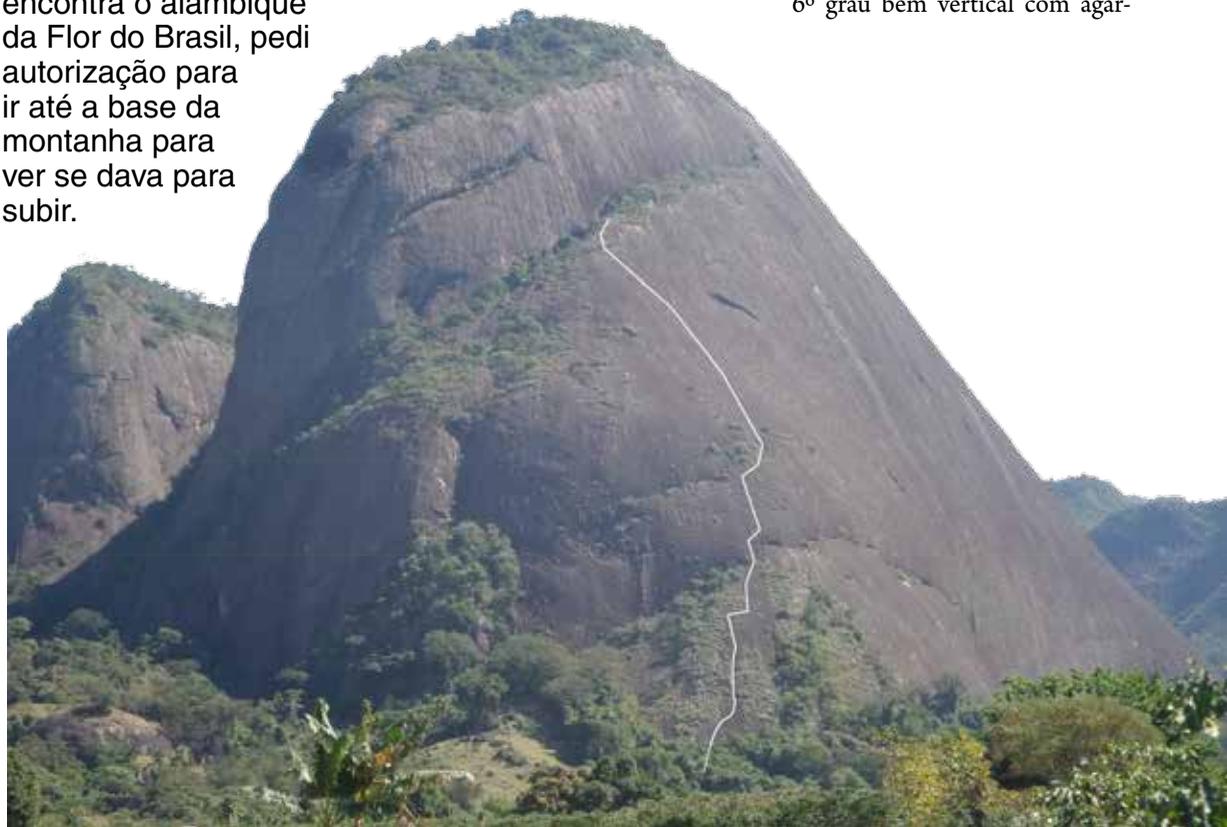
Antônio Nicoli

**T**udo começou quando em uma de minhas viagens de visita à minha família em Castelo-ES, em novembro de 2011, decidi pegar minha bicicleta e pedalar pela zona rural à procura de uma montanha onde tivesse um bom traçado para começar uma conquista. Fui em direção ao povoado Estrela do Norte, onde eu já sabia que existem muitas montanhas bonitas e muito altas, mas antes de chegar à Estrela do Norte, em outro povoado chamado Sombra da Tarde, exatamente onde se encontra o alambique da Flor do Brasil, pedi autorização para ir até a base da montanha para ver se dava para subir.

Quando cheguei à base, deparei-me com uma linha de subida que pensei, aqui dá pra subir. Voltei para a cidade e logo entrei em contato com meu amigo Matheus Tassis para informar que tinha achado um bom lugar para conquistar.

No dia 22 de Novembro de 2011, começamos a conquista. Comecei a subir e depois de 30 metros era batido o primeiro grampo da via. Continuei mais 25 metros e puxei o Matheus até onde eu estava e disse: “Vamos chamar a via de Amigos da Cachaça” e continuamos a subir. Nessa primeira investida, oito grampos foram batidas e 155 metros de via conquistada; não dava para ir mais porque meus grampos tinham acabado.

Na segunda investida chegamos ao ponto que seria o tão temido “cruzeiro” da via, onde a progressão não seria tão rápida. Essa parte sim, deu muito trabalho. Tive que entrar com facão para tirar espinhos que estavam bem no meio da linha da via, fazer buraco para Cliff e escalar 30 metros de 6º grau bem vertical com agar-



ras muitos pequenos e às vezes só contando com lances abaulados. Essa foi a parte mais demorada da conquista, porque, além de ser a mais difícil, todos os furos para os grampos foram feitos com bate-dor, nada de furadeira. Mas pude contar com a ajuda do Matheus para bater um grampo e a do Francisco Caetano que também bateu um grampo em uma situação muito ruim para ele, porque o traçado da via é uma horizontal para a direita e ele é canhoto. O cara ficou todo torto para furar aquele furo, mas com raça o furo foi feito.

Bom, até o fim da enfiada mais difícil, já tinham 200 metros de via conquistados e aí a pedra começava a dar um alívio novamente, baixando para um 4º grau.

Não sou tão organizado para ter registrado todas as investidas, mas a antepenúltima foi a que mais rendeu: 210 metros conquistados. Nessa investida estávamos com mais pessoas, eu, Matheus, Jorge Campos, Ernane Tufo e Ricardo Barros, e para adiantar bem o lado da conquista, estávamos com furadeira. Cada um entrava conquistando um pedaço e isso, com a ajuda da furadeira, fez com que a conquista tomasse outra grandiosidade, um total de 470 metros de via conquistados.

Depois dessa investida, devido a uma séria de problemas, a conquista ficou parada durante três anos, uma agonia para mim, porque meu nível de escalada tinha caído. Conseguir gente para ir comigo do Rio para Castelo não era fácil, as viagens de feriadão ficavam difícil de conquistar porque eu tinha que dar atenção à família. Meu amigo Matheus, que mora em Castelo, só escalava quando eu ia para lá, e como a via tinha tomado um comprimento tão grande, não dava mais para escalar pouco tempo, era necessário o dia inteiro para subir.

As duas últimas investidas foram as duas para fechar a conquista. Nessas contei com a ajuda do Ricar-



MATHEUS TASSIS

do Barros e Henri. Essas sim foram muito desgastantes, eu tinha acabado de voltar do Peru, onde fiquei 15 dias, entre caminhadas de aclimação e a volta ao Alpamayo, que não foi nada fácil também, em se tratando de caminhadas em altitude, com isso eu estava bem desgastado, mas como a fome de escalar e a vontade de conquistar predominavam, parti para conquistar.

No dia 18 de Agosto de 2016, acordei às 3:30h, saí de casa e por volta das 4:00 eu passava na casa do Ricardo e em seguida na do Henri para irmos a Castelo. Chegamos lá por volta das 11:00h. Almoçamos e partimos para a conquista. Esse dia a ideia principal seria portear água e equipamentos. Subimos com mochilas muito pesadas e seis cordas para deixar fixas na parede para o próximo dia. Não conseguimos subir tudo que já estava conquistado, pois tinha anoitecido, aí resolvemos descer e deixar as cordas fixas para adiantar a subida no dia seguinte.

No dia 19 começamos subir por volta das 8h, ainda com bastante peso, porque carregávamos água para o dia inteiro. Quando chegamos ao ponto onde tínhamos chegado na última investida, imaginávamos que teriam mais uns 60 metros até um platô onde há uma matinha, mas estávamos

enganados: ainda faltariam 195 metros.

Chegamos nesse platô quase às 18h, mas estávamos decididos a continuar mesmo no escuro. Já era previsto que quando chegássemos nesse ponto tentaríamos contornar a matinha seguindo pela direita, já que daquele ponto em diante a parede era bem vertical e extremamente lisa, e pela direita esse ponto vertical é menor, mas para nossa tristeza, essa mata era muito fechada e seria muito impacto contra a natureza entrar com facão desmatando.

Como daquele ponto em diante estimamos ter pelo menos uns 100 metros de parede vertical e esta deveria ser conquistada em artificial, decidimos encerrar a conquista ali para não causar muito impacto nem na parede nem na mata.

O nome da via é “Amigos da Cachaça” em homenagem ao alambique onde fica o proprietário do terreno da via. A graduação da via ficou 4º VI E3/E4 D3 665m. Até o momento foram batidos 52 grampos em 14 enfiadas e 12 investidas foram realizadas até o ponto culminante. Pretendo voltar lá pra intermediar os lances que ficaram muitos expostos.

*Antônio Nicoli é sócio e monitor do CEB*

# ACONTECEU NO **CEB** EM AGOSTO

LAURO SOBRAL



Palestra  
Montanhistas  
do OFF

FRANCESCO BERARDI



Pico Maior da  
Serra do Deitado  
- Trapiche

HENRI SIDNEY



Palestra - Conquista em  
Itabirinha, com André Ilha



Papagaio de Airuoca

SIMONE D'OLIVEIRA

ANA PAULA MENEZES



Perambulando no PNT

FRANCISCO CAETANO



INTERCUMES - Pico  
Médio de Friburgo

ELIANE CARVALHO



Associado Idalicio M. de Oliveira com a Tocha Olímpica

FRANCESCO BERARDI

FRANCESCO BERARDI



Pico do Eco

FRANCESCO BERARDI

Morro da Bandeira



FRANCESCO BERARDI

FRANCESCO BERARDI

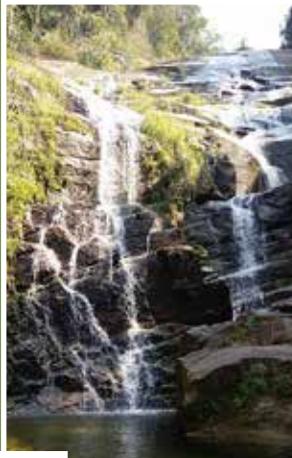


Árvore oca Serra da Cruz em Trapiche

Pedra Branca de Neve



ESTER CAPELLA



Cachoeira da Fortuna, Corrego do Ouro, Macaé

ANNIK NEGRÃO



Travessia Petro Tere



Pedra do Sino

# ACONTECEU NO **CEB** EM SETEMBRO



Serra do Caramba

MARTINUS VAN BEECK



Morro das Andorinhas Infantil

ALEXANDRE CIANCIO



Garrafão

ALMIR SILLER



Pedra do Vinagre

HORACIO RAGLUCCI



Ovo de Colombo

KAREN CHRIS



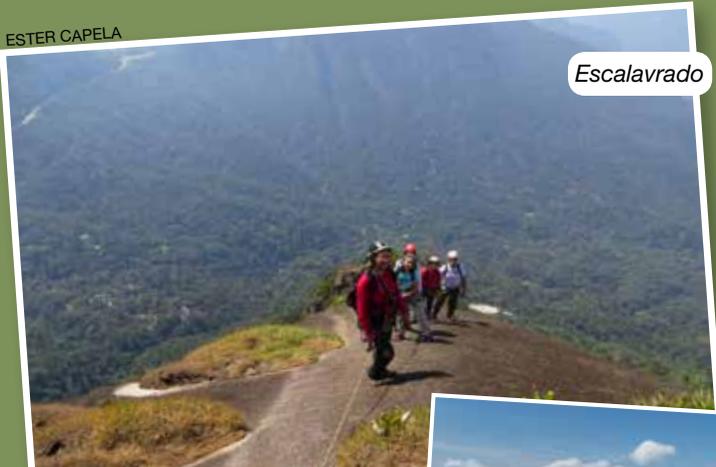
Aniversariantes do mês

ALMIR SILLER



Pedra da Cruz - Afonso Claudio - ES

ESTER CAPELA



Escalavrado



CINE\_CEB

GUSTAVO PEDRO



Seio da Mulher de Pedra

ALMIR SILLER



Pontão Maior - Laranja da Terra - ES

ESTER CAPELA

RICARDO BARROS



Ch. Bolha dagua



Travessia Ruy Braga

Curso de Fotografia

www

MARTINUS VAN BEECK



Torres de Bonsucesso

RICARDO BARROS



RICARDO BARROS

Emil Mesquita





# ANIVERSARIANTES

## NOVEMBRO

- |  |                                      |   |
|--|--------------------------------------|---|
| 04 - Marcelo Morgado                     | 13 - Marcia Maria Guimarães Pinheiro | 21 - Frederico da Silva Nogueira        |
| 04 - Mauricio Carvalho Carneiro da Silva | 15 - Manoel da Silva Gonçalves       | 21 - José Carlos de Oliveira            |
| 05 - Erick Edgar Aliaga Sanz             | 15 - Josão Pelajo Teixeira Gonçalves | 23 - Erick Marquardt de Araujo          |
| 05 - Wagner Vicente de Sá                | 17 - Maycon da Silva Barbosa         | 23 - Telma Maria de Oliveira Javoski    |
| 05 - Lucia Maria Pinto Maciel            | 17 - Antonio Augusto Campos          | 23 - Cynthia de Oliveira São José       |
| 05 - Clovis Jose Fitarelli               | 18 - Solange Maria de Almeida        | 24 - Sergio Luiz Dantas de Almeida      |
| 05 - Maotse Brasil                       | 18 - Alerrandro Leal Farias          | 24 - Rodrigo Chiaradia                  |
| 06 - Fernanda Pestana Santangelo         | 18 - Flavio dos Santos Negrão        | 25 - Juliana de Andrade Marques         |
| 06 - Angela Dabdab Calache               | 18 - Paula Cárcamo                   | 27 - Rita de Cassia Bittar              |
| 07 - José Barreiros Manso Filho          | 18 - Vitor Cabral Pontes de Carvalho | 28 - Daniela Peixoto Tavares            |
| 07 - Fernando Jose de Magalhães          | 18 - Tatiana Sidou Duarte Sanz       | 28 - Maria Aparecida Ferreira Barcellos |
| 09 - Maria Hermoso Cristobal             | 19 - Reginaldo José Taucei           | 29 - Regina Esther Erthal               |
| 12 - Abelardo Francisco Walsh            | 20 - Alexandre Antunes T. Leite      | 30 - José de Alencar Silva Junior       |

## DEZEMBRO

- |  |                                     |                                      |
|--|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 01 - Fernanda Vargas B. Fernandes      | 15 - Simone Magalhães               | 23 - Sergio Costa de Lima            |
| 02 - Adriana Almeida Ferreira da Silva | 16 - Julie Medeiros                 | 24 - Leonardo Beraldo Masutti        |
| 02 - Lidiane Martins de Albuquerque    | 17 - Marcos da Silva Bugarin        | 24 - Aluisio Medeiros da Rosa Borges |
| 03 - Wu Ly Yun                         | 17 - Igor Jochem Sanz               | 24 - Thiago Rocha Haussig            |
| 04 - Alex Pereira de Castro Leal       | 17 - Carlos Sergio de Oliveira      | 24 - Maria Dalva Moreira Gonçalves   |
| 05 - Vinicius Trindade Gonzalez Dias   | 18 - Silvio Figueiredo Lima Filho   | 24 - Paulo Roberto Muniz             |
| 06 - Cristiane Mesquita Bortoluzzo     | 18 - André Roberto Jakurski         | 24 - Natalia dos Santos Dias         |
| 09 - Pamela Kingston                   | 19 - Alexandre Ciancio              | 25 - Patricia Torres Reis da Costa   |
| 09 - Ruben Sadi F Brito                | 19 - Jose Alfredo Thomaz            | 26 - Alexandre Piccinini             |
| 10 - Henri Sidney Ndione               | 19 - Mª Paula Miranda Lopes         | 28 - Cristiane Conceição França      |
| 11 - Larissa de Lima Roedel            | 19 - Neide de Vasconcellos Ferreira | 29 - Ricardo Prado de Oliveira       |
| 12 - Wesley Silva da Costa             | 20 - Sandra Pereira Palhano         | 29 - Thiago Mourão                   |
| 13 - Eloy Dias                         | 21 - Marco Antonio Gonçalves Garcia | 30 - Maura Ferreira Lopes da Costa   |
| 14 - Helena Araujo                     | 21 - Almir Siller de Abreu          | 30 - Renata Cabral                   |
| 14 - André Antônio Serrano Batista     | 21 - Gil Xavier Lacerda             | 30 - Danielle de Castro Petralha     |
| 14 - Lais D. Dias                      | 21 - Wilson Abdo Abugeber           | 31 - Filipe de Moraes Paiva          |
| 14 - Wellington Eudes de Lima          | 21 - Catarina Faria Azevedo         | 31 - Carmen Elizabeth Lage Wazlawik  |
| 14 - Gabriella Araujo Tuka             | 22 - Renato Pereira Bellizzi        | 31 - Sônia Ragucci S. Freire         |

## CHEGANDO À BASE

- 03949 - André Luís Carvalho de Azevedo  
03950 - Luciano Jamas dos Santos  
03951 - Lidiane Martins de Albuquerque  
03953 - Marcelo Caetano Fraga de Barros  
03954 - Thiago Felipe Ferreira  
03955 - Paulo Lefevre  
03956 - Antônio Carlos Estevam Trojan



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

DATA	ATIVIDADE	CLASSIFICAÇÃO	LOCAL	DIREÇÃO
25/10/2016	FORMATURA CBM 99	TÉCNICA	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
26/10/2016	XIII ENCONTRO DOS VETERANOS	CULTURAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
29/10/2016	CONSERVATÓRIA	RECREATIVA	CONSERVATÓRIA	ALMIR SILLER DE ABREU
29/10/2016	TRAVESSIA PAU DA FOME X VARGEM GRANDE VIA AÇUDE E FIGUEIRA GIGANTE	CAMINHADA MODERADA SUPERIOR	PARQUE ESTADUAL DA PEDRA BRANCA	WILLIAMS SOUSA / MARTINUS VAN BEECK / LEONARDO FURTADO
29/10/2016	PEDRA JANELA DAS ANDORINHAS	CAMINHADA MODERADA	CONSELHEIRO PAULINO - NOVA FRIBURGO	FRANCESCO BERARDI / CLAUDIA BESSA
29/10/2016	BIKE ROCIO X VALE DAS PRINCESAS	BICICLETADA	PETRÓPOLIS	MARIA NASARÉ MONTEIRO
03/11/2016	CELEBRAÇÃO ANIVERSÁRIO 97 ANOS DO CEB	SOCIAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
04/11/2016	PICO DA TIJUCA E TIJUCA MIRIM VIA LAGARTIXA	CAMINHADA MODERADA	PARQUE NACIONAL DA TIJUCA	MARTINUS VAN BEECK
08/11/2016	OFICINA DE PARADAS	TÉCNICA	SEDE DO CEB	ALEXANDRE CIANCIO
09/11/2016	ELEIÇÃO DIRETORIA 2017/2018	ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
11/11/2016	PARQUE NATURAL DO CARAÇA	CAMINHADA MODERADA	SANTA BÁRBARA - MG	MARTINUS VAN BEECK / RICARDO BARBOSA / ESTER CAPELA / SIMONE LEÃO
12/11/2016	OFICINA DE CHAMINÉ	TÉCNICA	URCA	FLAVIO NEGRÃO
12/11/2016	CIRCUITO HORTO X PARQUE DA CIDADE	CAMINHADA LEVE	HORTO	HORACIO RAGUCCI
19/11/2016	PEDRA DE ITAOCIAIA	CAMINHADA LEVE	MARIÁ	ALMIR SILLER /MARTINUS VAN BEECK
19/11/2016	PEDRA DE SÃO PEDRO X MIRANTE DO INFERNO	CAMINHADA MODERADA SUPERIOR	PARQUE NACIONAL DA SERRA DOS ÓRGÃOS	ANA MARIA XAVIER A / JOSÉ CARLOS OLIVEIR
19/11/2016	ALTO DO GAIA OU ALTO DO GUYÁ	CAMINHADA MODERADA	SÃO GONÇALO	HORACIO RAGUCCI
23/11/2016	II PAPO COM OS VETERANOS	CULTURAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
24/11/2016	ANIVERSARIANTES DO MÊS DE NOVEMBRO	SOCIAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
25/11/2016	II PAPO COM OS VETERANOS	CULTURAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
25/11/2016	VALE DOS FRADES - SANHAÇU-FRADE	CAMINHADA MODERADA SUPERIOR	VALE DOS FRADES - PETP	ALMIR SILLER
26/11/2016	REFLORESTAMENTO E CAMINHADAS EM ANDRADE COSTA	REFLORESTAMENTO	ANDRADE COSTA - VASSOURAS	SIMONE LEÃO /ADILSON PEÇANHA
26/11/2016	CAMINHADA DOS VETERANOS	CAMINHADA LEVE	PARQUE NACIONAL DA TIJUCA	MARTINUS VAN BEECK
27/11/2016	PERAMBULANDO PNT	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	PARQUE NACIONAL DA TIJUCA	ZILDA MAGALHÃES
30/11/2016	PALESTRA: QUIROPRAXIA: A COLUNA VERTEBRAL NO ESPORTE - TREKKING, MOUNTAIN BIKE E ESCALADA	PALESTRA	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
03/12/2016	CIRCUITO DO MORRO DE SANTO ANTÔNIO DA BICA	CAMINHADA MODERADA	SERRA DAS BICAS, ENTRE GRUMARI E GROTA FUNDA	MARTINUS VAN BEECK / HORACIO RAGUCCI
07/12/2016	III CAMPEONATO CBM INDOOR: FESTIVAL	CAMPEONATO	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
08/12/2016	III CAMPEONATO CBM INDOOR: FINAIS	CAMPEONATO	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
10/12/2016	PREPARAÇÃO FÍSICA APLICADA AO MONTANHISMO (CAMINHADA E ESCALADA)	PALESTRA (INTENSIDADE MODERADA)	UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO - UERJ	FERNANDO MAGALHÃES
10/12/2016	MORRO DO COCANHA VIA PICADA COSTA LEITE COM CAMINHADA DAS ÁGUAS	CAMINHADA MODERADA	PARQUE NACIONAL DA TIJUCA	MARTINUS VAN BEECK
15/12/2016	CONFRATERNIZAÇÃO NATALINA E ANIVERSARIANTES DO MÊS DE DEZEMBRO	SOCIAL	SEDE DO CEB	DIREÇÃO DO CEB
19/01/2016	INSTITUTO INHOTIM	RECREATIVA	BRUMADINHO - MG	SIMONE LEÃO / 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 • repositor hidroeletrólítico em pastilhas • calçados • calças • casacos • meias especiais para caminhada • canivetes • lanternas • cantil • sacos de dormir • barracas

**10%**  
desconto\*  
para sócios  
do CEB



**ADVENTURA**  
explore sua natureza

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

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