

CENTRO EXCURSIONISTA BRASILEIRO

JANEIRO/FEVEREIRO 2015



anos

1919-2014

PÃO DE ANGU & OUTROS PETISCOS

Pág. 8 a 10

Pedro Cunha e Menezes Pág. 3

E as festas rolaram, rolaram.... Pág. 5

A Janela do Céu é logo ali Pág. 6 e 7

Reflorestamento no Vale Verdejante Pág. 11

Lapinha – Tabuleiro, uma travessia maravilhosa Pág. 12 e 13



*Descontos não acumulativos e mediante a comprovação de afiliação ao clube.

**10 % DE DESCONTO PARA SÓCIOS
DE TODOS OS CLUBES DE MONTANHA.***

MAKALUSPORTS.COM.BR



VENHA CONHECER NOSSOS PRODUTOS
DE MARCA PRÓPRIA.

NOSSOS ENDEREÇOS:

MAKALU CENTRO

Av. Rio Branco nº 50 - Sobreloja
Centro - Rio de Janeiro - RJ.
Tel.: 21-3174-2515 \ 21-3174-2526

MAKALU TIJUCA

Rua Conde de Bonfim, 346 loja 208
Tijuca - Rio de Janeiro - RJ
Tel.: 21-2567-0720 \ 21-3507-9891

PEDRO CUNHA E MENEZES: SÓCIO HONORÁRIO DO CENTRO EXCURSIONISTA BRASILEIRO

Na reunião do Conselho Deliberativo de 12 de novembro de 2014 foi aprovada a proposta da diretoria de conceder a Pedro Cunha e Menezes o título de sócio honorário do CEB.

Pedro Cunha e Menezes é diplomata e autor dos livros Trilhas do Rio de Janeiro, Novas trilhas do Rio de Janeiro e Transcarioca Todos os Passos de um Sonho. Neste último livro ele idealizou a primeira trilha de longo percurso do Rio de Janeiro, a Transcarioca, que vem sendo implementada, sob sua supervisão, num esforço conjunto do Mosaico Carioca de Unidades de Conservação, dos clubes cariocas de montanhismo e outras entidades ligadas às atividades ecológicas.

Ele foi gestor do Parque Nacional da Tijuca e durante sua administração foram realizadas uma série de medidas promovendo a visitação do parque, como a reabertura e sinalização de inúmeras trilhas e a introdução de notáveis melhorias na segurança.

Foi diretor de visitação das unidades de conservação do Instituto Chico Mendes (IBAMA), onde executou uma política claramente orientada a promover o acesso dos amantes da natureza a essas unidades.

Atualmente, Pedro é diretor da revista virtual "O Eco", que promove as políticas de conservação e sustentabilidade, com uma clara visão de livre acesso às montanhas e às unidades de conservação.

Sem dúvida, Pedro Cunha e Menezes é um ícone do montanhismo brasileiro. Para o CEB é uma honra contar com ele em suas fileras.



Pedro Cunha e Menezes, entre André Ilha e Horacio Ragucci, com o diploma de sócio honorário.

Arquivo do Pedro Menezes

Horacio E. Ragucci - Presidente da Diretoria do CEB

DIRETORIA REELEITA

Na Assembleia Geral Ordinária de 12 de novembro de 2014 foi reeleita, por unanimidade, a diretoria presidida por Horacio Ragucci, que assumiu a direção do clube em 1º de janeiro de 2013.

O novo mandato será pelo biênio 2015/2016.

Desejamos à diretoria muito sucesso e o apoio e colaboração de todos os associados.

EXPEDIENTE

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

Edição de janeiro/fevereiro2015

Organização: Adilson Peçanha e Martinus van Beeck.
Revisão: Sinezio Rodrigues.
Diagramação: Júlio Carvalho
Tel: 98220-4672
Impressão: Gráfica Tudo Para Ontem
Tel: 24454695 / 2426-0324
e-mail: tudoparaontem@terra.com.br

Capa: Pão de Angu, Lima Duarte. Foto de Adilson Peçanha

Mensalidades

Sócios contribuintes:	R\$ 37,00*
Sócios proprietários:	R\$ 22,20
Sócios dependentes:	R\$ 7,40
Taxa de admissão	R\$ 74,00

Taxa de participação em excursões para não-sócios e sócios com mensalidades atrasadas: R\$ 37,00.

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\$ 40,00 para pagamento via boleto bancário

Diretoria

Presidente: Horácio Ragucci

horacior@gmx.net

Vice-presidente: Francesco Berardi

fberardi@uol.com.br

Diretor Técnico: Francisco Caetano

fcaetano@yahoo.com

Diretor de Comunicação Social: Adilson Peçanha

adilson.pecanha@globo.com

Diretor Social: Dora Nogueira

doranogueira@yahoo.com.br

Diretor de Meio-Ambiente: Antônio Dias

antoniodiasceb@yahoo.com.br

Diretor Administrativo: Rodrigo Taveira

rtaveira@grupounicad.com.br

Diretor Financeiro: Martinus van Beeck

martinusvanbeeck@gmail.com

1º Secretário: Luis Fernando Pimentel

luisffp@yahoo.com

2º Secretário: Milton Roedel Salles

Milton.roedel.salles@gmail.com

Conselho Deliberativo

Membros natos: Antônio Dias, Francesco Berardi, Francisco Vasco dos Santos, Hercílio Torres Dias, Idalício M. de Oliveira, José 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 Ruel Vergnano, Ricardo Martins Barbosa, Adilson Peçanha, Sílvia Maria de Almeida (vice-presidente), Simone Henót Leão e Zilda Alves de Magalhães.

E AS FESTAS ROLARAM, ROLARAM...

Dora Nogueira



O Orfeão lotado



O trem da alegria



O Grupo CEB no PARNASO



Cartão Postal



Barreirinha

Em 1º de novembro, o Centro Excursionista Brasileiro, CEB para os íntimos, comemorou com grande alegria os seus 95 anos de vida. Com muita alegria e descontração, seus 200 e tantos associados tornaram essa data marcante para o montanhismo na maior festa acontecida no Orfeão Portugal, na Tijuca!

Claro que nossas festividades não começaram aí, muito menos terminaram....

Na semana que antecedeu a festa, no dia 29 de outubro, nosso presidente Horácio Ragucci iniciou as comemorações apresentando a história do nosso Clube através da palestra CEB: 95 Anos na História do Montanhismo Brasileiro.

No exato dia do aniversário do CEB aconteceu a animada festa, que serviu como aquecimento para os 100 anos. A festa foi temática, idealizada pelas associadas Karen e Patrícia Costa, que vieram se juntar com força total à descontraída Comissão de Festas do CEB. Essa equipe conseguiu transformar o salão do Orfeão Português em um espaço de descontração e alegria, onde os associados foram transportados aos anos 80.

Para fechar o mês de comemoração, o CEB subiu a serra! Sim, nossa última comemoração aconteceu no Parque Nacional da Serra dos Órgãos (Parnaso). O Clube recebeu o convite do Sr. Leandro, chefe do Parque, para fazermos uma comemoração em conjunto: dos 75 anos do Parnaso e dos 95 anos do CEB. Aceitamos com muita alegria, afinal, o Parnaso é o nosso quintal e as nossas histórias são muito próximas. Para iniciar o dia, São Pedro mandou chuva. Infelizmente, isso fez muitos associados desistir. Mas como nosso Clube tem a aquela turma que não desanima nunca, mesmo com o tempo meio cinza, tivemos várias trilhas (com lama, claro) e, à noite, o Parnaso nos ofereceu o espaço e a música para fazermos mais uma animada festa. O local da festa foi a Casa do Montanhista onde, no final, cantamos parabéns para os dois aniversariantes. Os associados acamparam no camping, que nos foi cedido, para acordar e participar da grande comemoração dos 75 anos do Parque.

E que venham os 100 anos do CEB!!!

Dora Nogueira é diretora social do CEB

A JANELA DO CÉU É LOGO ALI

Christiane Carminati

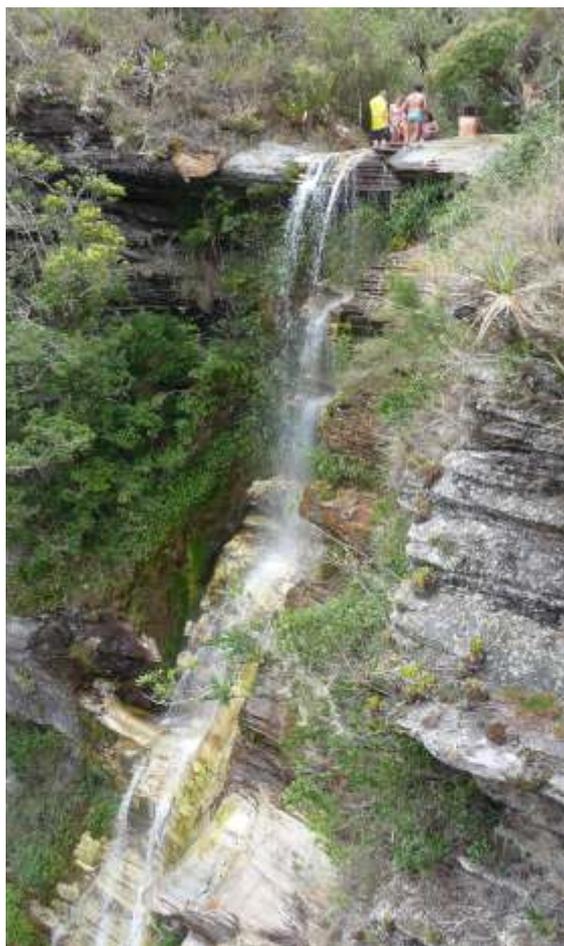
Mochilas e alforjes prontos, o grupo de 54 pessoas embarcou rumo ao Parque Estadual do Ibitipoca. Uma viagem pelo parque florestal localizado no município de Lima Duarte, em Minas Gerais, recheado de belezas naturais, como cachoeiras, trilhas e grutas. Era o feriado de Zumbi dos Palmares em terras cariocas e nada melhor que aproveitá-lo em Ibitipoca, que na língua tupi significa "casa de pedra", por conta das inúmeras grutas que um dia tiveram os índios como moradores.

Com muita disposição na bagagem lá foram os aventureiros, e por que não dizer desbravadores? Sim, uma vez que muitos estavam percorrendo terras desconhecidas. O grupo foi dividido em dois. Enquanto um conhecia o local chamado Janela do Céu, o outro visitava o Circuito das Águas, com a Cachoeira dos Macacos, e o Pico do Pião. No dia seguinte, inverteram o roteiro para que todos pudessem aproveitar as belas paisagens do parque.

O destaque ficou por conta da trilha da Janela do Céu. Para chegar até ela, uma caminhada de ida e volta totaliza 16 km. É, sem dúvida, uma boa caminhada e inesquecível passeio, até porque as trilhas são muito bem sinalizadas e com total segurança para os excursionistas.

No caminho à Janela do Céu estão o Cruzeiro, a Gruta da Cruz, o Pico da Lombada, a Gruta dos Três Arcos, a Gruta dos Fugitivos, a Gruta dos Moreiras, a Cachoeirinha, o Mirante e o Rio Vermelho. É claro, depois de algumas horas de andanças, um banho nas águas cristalinas não podia faltar.

O Pico da Lombada é o ponto mais alto do parque (cerca de 1.800 metros em relação ao nível do mar). Dele, é possível ter visão de 360 graus do horizonte, já que nenhuma montanha faz barreira. Um espetáculo! Um presente da natureza para quem gosta de experimentar novos ares.



Martins

A cachoeira da Janela do Céu



Martinus

O grupo no final do segundo dia, no Parque de Ibitipoca

No caminho até chegar ao Pico do Pião, um percurso de aproximadamente 11 km de ida e volta, nossos destemidos aventureiros conheceram as grutas do Monjolinho, do Pião, dos Viajantes, o Pico do Pião e as Ruínas da Capela, sempre ciceroneados pelos impávidos guias do CEB, Martinus, Jorge Campos, Antônio Carlos Wally Borja e Rodrigo Teixeira.

É claro que nem tudo foi terra e caminhada. A turma teve direito a momentos de comilança e confraternização ao fim de cada um dos três dias que passaram em Ibitipoca, para brindar as conquistas.

O parque pertence ao distrito de Conceição do Ibitipoca, uma aconchegante cidade com seus

hotéis, pousadas e chalés que abrigam viajantes desejosos de momentos de lazer e descontração. Uma típica cidade interiorana, com restaurantes e lanchonetes. A cada término de jornada, o grupo escolhia um desses pontos para se deliciar, em seguida às longas trilhas percorridas, com petiscos e bebidas. Uma pequena iguaria, o pão de canela, tradicional na cidade, não faltou à mesa das comemorações e nem nas bagagens.

Finalizando o terceiro dia de passeio, uma noite de queijos e vinhos. Era uma despedida e ao mesmo tempo agradecimento por voltarem purificados pela magia do local e extasiados pela natureza simples e bela do Parque de Ibitipoca.



Martinus

Na despedida da Estação Andorinhas

Christiane Carminati é sócia do CEB

PÃO DE ANGU & OUTROS PETISCOS

Sinezio R. Rodrigues

Não, não se trata de um artigo sobre receita de bolo, tipo Ana Maria Xavier, digo, Braga. Não é nada disso! Quem quiser a receita do pão de angu que pegue na internet, no sítio www.tudogostoso.com.br/ Trata-se de uma montanha que o Adilson e eu, nas nossas perambulações (em maio deste ano) por S. Sebastião do Monte Verde (uma vila com meia dúzia de casas, uma igreja, um cemitério e uma venda, pertencente a Lima Duarte – MG) avistamos. Bem que nós tentamos chegar lá, mas por razões que não vale a pena citar para não esgotar a paciência do desocupado leitor desta crônica-relato, não chegamos. Porém chegamos a belas cachoeiras da região, das quais nos ocuparemos mais tarde. Resolvemos deixar o Pão de Angu em banho-maria para voltarmos em outra oportunidade e então marcamos uma excursão para esse inaudito pico.

Eis senão quando, o Sérgio de Souza (primo da minha mãe, que possui uma casa de veraneio em Macondo, digo, São Sebastião do Monte Verde, a qual serviu de apoio, pelo que lhe agradecemos) curtiu no Facebook uma foto minha do dito pico, que o Berardi viu, e ficou interessado em conhecer (que montanhista aficionado não se interessaria em conhecer uma montanha nunca dantes por ele subida?). Resolvemos então marcar uma excursão para lá no feriadão de Zumbi, mas era pouco angu para muitos dias. Portanto, prolongamos a programação da seguinte maneira: 1º dia – Pico do Pão de Angu; 2º dia – Cachoeira do Pão de Angu (ou Cadeado) e complexo de cachoeiras do Arco-íris; 3º dia – Pico da Mitra do Bispo; 4º dia – Pico do Muquém. E assim, um grupo de dez denodados desbravadores distribuídos em quatro carros partiu do Rio de Janeiro no dia 20 de novembro às seis horas da manhã, chegando a tal casa do Sérgio por volta do meio dia, com direito a pegar estrada errada e ter que voltar, mas isso faz parte das “desaventuras” ceebenses. Após deixarmos as tralhas na casa, fazermos um lanche e arrumarmos as mochilas, partimos às 13h para saborearmos o nosso prato do dia – o Pão de Angu. Às 13h30min, sob um sol inclemente, escaldante, abrasador ou que diabo de adjetivo queiram usar, iniciamos a caminhada com base nas poucas informações de que dispúnhamos, já que nenhum de nós havia estado lá. Ao chegarmos à base do pico, a turma se dispersou, subindo um pasto, até encontrar uma mata. O Adilson, Cláudia Bessa e cinco participantes entraram na mata por uma trilha à direita, enquanto eu, Berardi e uma garbosa participante que atende pelo nome de Wanedil Guerra entramos por uma trilha mais à esquerda. Parecia que o angu ia encaroçar, mas, confirmando aquela máxima ceebense de que “no

fim vai dar tudo certo”, todos se encontraram no cume às 15h, sendo que o nosso grupo encontrou a trilha usual do pico, pouco antes do cume. O cume, embora não muito alto (1.372m) proporciona um belo visual de 360 graus, por ser isolado. O GPS da Cláudia registrou para o cume as coordenadas 23K 614283/UTM 7578783. O Adilson disse orgulhar-se de ter levado o Berardi a uma montanha que ele desconhecia, mas o Berardi respondeu que ninguém o levou lá, ele foi com os próprios pés! Saímos do cume às 16h, agora pela trilha certa, que, após uma pirambeira, desce suavemente uma vertente por dentro da mata, na sombra. Alcançamos os carros às 17h30min e às 18h já chegávamos à casa. A casa possui banheiro, cozinha, dois quartos pequenos (um sem cama), uma boa sala e varanda, além de quintal. A cozinha está equipada com fogão, geladeira, louças e panelas em grande quantidade, o que nos proporcionou conforto para prepararmos as nossas refeições.



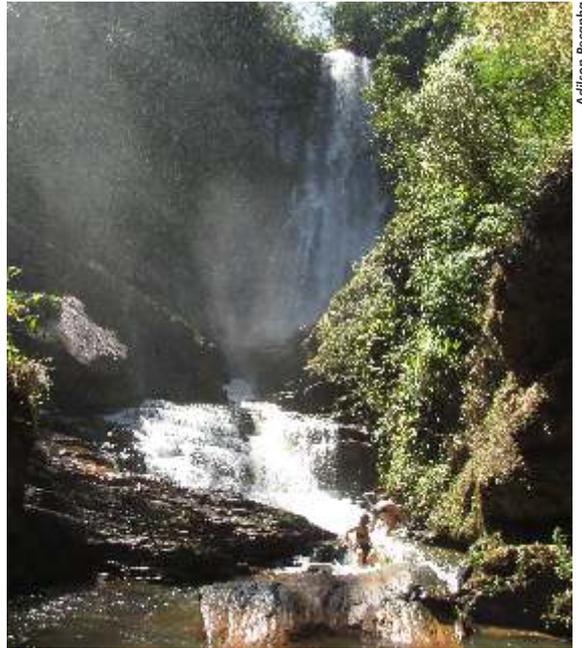
Cláudia Bessa

Parte do grupo no cume do Pão de Angu

A turma da cerveja dirigiu-se então à venda do Sr. Antônio (única da vila) e acabou com o estoque de cerveja do pobre homem. Menção honrosa deve ser feita à porção de carne de porco que ele ofereceu e ninguém quis, mas que quando foi servida não houve quem se fizesse de rogado. Enquanto isso, na casa, a turma do vinho derrubava quatro garrafas, sempre na ordem crescente da suposta qualidade do líquido, seguindo a sábia orientação do nosso sommelier Adilson de que “o vinho não pode deixar saudade”, coisa com que o Berardi não concorda. São correntes vínculo-filosóficas contrárias, nada que impeça uma boa degustação! A Cláudia Bessa, que não é da cerveja e é pouco do vinho, conversou com a fofoqueira do local, e ficou sabendo da vida de cada um dos 36 moradores, tim-tim por tim-tim. Após o jantar, todos se acantonaram pela casa para o devido repouso, sendo que o Thiago Haussig bivacou na varanda e a Cris Mariano montou sua barraca no quintal, livrando-se da orquestra dos roncadores. Aliás, a Cris não levou sua mochila para a barraca, deixou-a na casa próxima da cabeça do Luiz Arthur, que dormia no chão da sala. Lá pelas 4h da manhã, o celular da Cris despertou, acordando o Arthur. Ele tentava dormir, mas o celular tocava a cada 5 minutos. Ele então pegou a mochila e a levou para bem longe, perto da porta dos fundos. Mas o celular voltou a tocar junto à sua cabeça, pois ele tinha levado a mochila errada! O duro foi ter que aguentar as reclamações do Arthur no dia seguinte, porque ele tinha razão.

No dia seguinte, lá pelas 8h, partimos para a cachoeira do Pão de Angu (segundo uns) ou do Cadeado (segundo outros). As indicações de como chegar estão no relatório da excursão. Após deixarmos os carros, passamos por um curral com um magnífico exemplar de figueira-branca (salvo melhor juízo), que foi alvo de inúmeras fotos. Pegamos então a trilha (no começo errada, para variar) e após pouco menos de meia hora de caminhada e acerto da trilha chegamos à espetacular cachoeira. É uma cachoeira de inefável beleza, que lembra a cachoeira do Veado, no P.N. Bocaina. Para resumir: a Cris Mariano postou no Face: “Qual adjetivo merece essa cachoeira?”; resposta da Wanediil Guerra: “Exuberante!”.

Após fotos e banhos, retornamos aos carros e seguimos para o complexo de cachoeiras do Arco-íris. O local dista apenas 1,5km da casa em que estávamos e dispõe de área de camping, um chalé para alugar e um bar, cujo dono diz que pode servir refeições. A cachoeira do Arco-íris é a primeira a se chegar, pode ser vista de longe, fica bem perto dos carros, possui 50m de queda e é muito, mas muito bonita, com seu belo, grande e raso poço, ideal para a criançada. Como fica a apenas 17km de Lima Duarte (sendo 13km de terra), é muito frequentada pelo pessoal de lá.



Adilson Peganha

Cachoeira do Pão de Angu



Cláudia Bessa

Cachoeira do Arco Iris

Para aqueles que têm disposição (como nós, supostamente) subindo-se o rio por uma trilha ao lado da cachoeira poderão ser visitados os seguintes atrativos: Cachoeira do Alto, Janela do Céu (muito parecida com a de Ibitipoca), uma gruta com uma nascente dentro (cujo nome fico devendo), Cachoeira da Garganta, Cachoeira do Y e Cachoeira do Pilão. Como o guia Adilson teve que passar em Lima Duarte para comprar um colírio e demorou a chegar, o pessoal impaciente resolveu subir por conta própria, perdendo os atrativos Janela do Céu e Cachoeira do Y. Eu não subi, em razão de poupar meu joelho, que não estava bem. O Berardi também não subiu, por razões inconspícuas ou razões que a própria razão desconhece. Ao retornarem todos, voltamos para a casa. A turma da cerveja etc. etc. e a turma do vinho etc. etc., repetiram aquela atividade rotineira e monótona acima descrita. Para o jantar, a dupla Berardi – Cláudia Bessa preparou um delicioso angu (que eles chamaram de polenta), será que não ficaram satisfeitos com o angu do dia anterior?



Adilson Peganha

Janela do Céu da Cachoeira do Arco Iris

No dia seguinte, sábado dia 22 de novembro, também por volta das 8h, partimos para o nosso prato do dia, o pico da Mitra do Bispo, em Alagoa – MG. Deixamos a casa com todos os nossos pertences e fomos para a pousada Pico do Muquém em Carvalhos – MG. Após deixarmos nossas tralhas e arrumarmos as mochilas, partimos para Alagoa, via Aiuruoca. Deixamos os carros num alto da estrada que liga Alagoa à Bocaina de Minas, onde começa a trilha. A trilha é bem tranquila e bem definida e em pouco menos de duas horas atingimos os 2.200m do cume da Mitra do Bispo. O cume não tem vista, mas descendo-se um pouco até umas lajes descortina-se um belo panorama. Podem ser avistados principalmente a Pedra Selada e o Papagaio de Aiuruoca. Após o descanso, a tradicional sessão de fotos e o lanche, retornamos aos carros. Ai, o Berardi e seu fiel “navegador” Thiago Haussig tiveram a brilhante idéia de não retornarmos por Aiuruoca, mas sim seguir para Bocaina de Minas, pois economizaríamos 20km de estrada de chão. Porém a estrada revelou-se imprópria até para 4x4! Só é adequada para 5x5! Tem que ter tração até no estepe para ajudar! Não sei como conseguimos escapar dessa! Mas conseguimos nos livrar e chegar à pousada. Para o jantar, foram pedidas quatro pizzas grandes que foram saboreadas acompanhadas de cerveja ou de vinho, conforme o gosto do freguês. Houve também uma sessão de massagens, patrocinada pela Lucia Maciel, que aplicou creme de uso veterinário nos seus “clientes”. Eu, que não sou besta, não participei. O único dos dez participantes da excursão ainda não citado neste relato é o Romário, o problema é que levantaram várias vezes a bola para ele na área, mas ele não marcou nenhum gol! Durante o jantar fomos surpreendidos por um temporal, o que comprometeria a atividade do dia seguinte, o Pico do Muquém.

O dia seguinte, domingo 23 de novembro, último dia da excursão, amanheceu instável. Mesmo assim, o Berardi decidiu ir até à base do pico para ver se daria para subir. Mas não deu nem para chegar à base, devido ao estado da estrada. Dessa forma, o último petisco da excursão não pode ser servido. Optou-se então por abortar a atividade e retornarmos. O Adilson e eu resolvemos ir para Junqueira (distrito de Mangaratiba) para a casa de praia de nossa prima, enquanto que o Berardi e os demais decidiram tentar subir o Pico do Boné em Petrópolis, o que não foi possível, devido à chuva. No nosso retorno para Junqueira, ao passarmos por Andrade Costa, encontramos o João Dale, e depois fomos à casa da Denise Thomé. A Denise e seu marido, o simpático Eugênio, ofereceram-nos uma recepção primorosa, com direito a almoço acompanhado de vinho português de primeira! Prosseguindo, ao chegarmos à Junqueira, só para variar, fomos comemorar o fim da excursão bebendo um vinho no cais – evóé Baco!

Sinezio R. Rodrigues é Guia do CEB

REFLORESTAMENTO EM ANDRADE COSTA

Sinezio R. Rodrigues

Em 6 de dezembro um grupo de dezesseis animados sócios do CEB participou de mais uma etapa do reflorestamento do Vale Verdejante em Andrade Costa, distrito de Vassouras – RJ.

Em 6 de dezembro um grupo de dezesseis animados sócios do CEB participou de mais uma etapa do reflorestamento do Vale Verdejante em Andrade Costa, distrito de Vassouras – RJ.

O Vale Verdejante é uma associação sem fins lucrativos, criada em março de 2006, que preza o equilíbrio entre a atividade humana e a preservação e o uso racional dos recursos naturais.

Em 2008 foi inaugurado o Parque Ecológico Mauro Romano no local onde o Vale Verdejante encontra-se instalado. Na ocasião foi organizado um plantio de 500 árvores brasileiras, sendo que o parque abrigará aproximadamente 4.000 árvores, que deverão ser plantadas aos poucos.

A nossa sócia Denise Thomé da Silva é a idealizadora e membro do Conselho Gestor do Vale Verdejante, e há sete anos o CEB participa das atividades de reflorestamento no local, sempre com o apoio da Denise e do João Dale, que nos oferecem acomodações em suas casas e nos deixam utilizar a infraestrutura do local,

que conta com churrasqueira, piscina, sauna e salão de bilhar.

Este ano foram plantadas 200 árvores para formar uma mata ciliar, na tentativa de perenizar um córrego temporário. O evento contou com a presença do Secretário de Meio Ambiente de Vassouras e de crianças de escolas da localidade, além do trabalho voluntário dos nossos sócios presentes ao evento.

No local também se encontra implantado um meliponário, (uma colmeia com abelhas da espécie melipona, chamadas de “sem ferrão”) com colônias de outras famílias de abelha, como jataís, irais e mandaçaia, para ajudar na polinização das espécies plantadas.

Após o plantio, nosso grupo foi curtir a piscina e a sauna da Denise e participar de um churrasco, posto que ninguém é de ferro.

Esta é uma atividade que, além de gratificante, revalida a condição de utilidade pública do CEB. No próximo ano teremos mais plantio, fiquem atentos os que desejarem participar.



Sinezio

Abrindo o plantio



Sinezio

A turma da escola que sempre abrilhanta a festa



Sinezio

A turma com a mão na massa



Sinezio

O grupo completo e mais a Cecília, que doou parte das mudas, e o filho do Apicultor Markus

Sinezio R Rodrigues é guia do CEB

LAPINHA - TABULEIRO, UMA TRAVESSIA MARAVILHOSA

Martinus van Beeck

Havia no meu currículo de montanhista duas lacunas. Nos dias 7 a 9 de novembro matei as duas numa caminhada só: junto com oito companheiros fiz a travessia Lapinha – Tabuleiro e fiz uma caminhada guiada por André Martins, aliás, numa parceria (que eu saiba) inédita com Alexandre Ciancio. Saímos da rodoviária Novo Rio na véspera, num confortável ônibus de dois andares. Viajei no primeiro banco do andar de cima, para dirigir só faltava o volante. Dormi razoavelmente bem ao volante que não havia e às 6h chegamos à rodoviária de BH, de onde uma van previamente contratada nos levou à Lapinha da Serra, distrito de Riacho de Santana, a 100 km da capital mineira, uma cidadezinha pitoresca, onde, além de uma réplica da famosa estatueta do Juquinha, encontra-se o Bar do Bode Marley.



Martinus

Uma ilustre participante chegando ao pé do Pico do Breu

Às 11h partimos para o primeiro destino: o Pico da Lapinha. A longa subida, no meio de uma grande variedade de cactos e bromélias enfeitando impressionantes formações rochosas escarpadas, com a vista sobre a Lagoa da Lapinha cada vez mais distante, me era vagamente conhecida. Dias depois, já de volta em casa, consultando meus arquivos, descobri que no carnaval de 2006 já havia subido aquela montanha. Só que naquela ocasião ela me foi vendida com o nome de Pico do Breu Menor, ou então, Pico do Cruzeiro. Chegamos ao cume e ao cruzeiro às 14h. De lá descemos rumo Pico do Breu (segundo as minhas fontes

de 2006, o Pico do Breu Maior), com seus 1687m o ponto culminante da região. Fomos descendo, descendo e depois subindo, subindo, imaginando chegar ao cume, quando o guia André anunciou que ainda não estávamos chegando ao Breu; era só um morrote preliminar... A visão, logo em seguida, sobre a trilha, íngreme e inóspita, ao verdadeiro Breu, provocou numa distinta participante um desabafo, tão ruidoso quanto impublicável... Mas, chegamos ao cume; eram 16h40min. Em seguida fomos descendo uma descida sem trilha e sem fim, até chegar à margem do Parauninho, um bucólico córrego, onde resolvemos armar nossas barracas.



Martinus

Chegando na cabeceira do Tabuleiro

Dia seguinte. Saímos na hora do Berardi (que é, como todo mundo sabe, sete e meia); um casal com 15 minutos de atraso. Depois de uma hora chegamos à casa da Dona Benta, que aparentemente não está servindo mais como ponto de apoio nesta travessia. Depois de mais três horas caminhando por uma paisagem ampla, imensa, que lembra os Gerais de Paty na Chapada Diamantina, chegamos à casa da dona Maria e seu Zé. Enquanto Zé galopava à cidade de Tabuleiro para comprar os ingredientes para nosso jantar, fomos caminhando por mais de duas horas, agora sem o peso dos mochilões, para o grande objetivo da travessia: a maravilhosa cabeceira do Tabuleiro, a terceira cachoeira mais alta do Brasil. Chegar à cabeceira é uma aventura em si: é preciso passar por extensos lajeados, com várias cascatas de tamanhos variados, passando pelas margens escarpadas do rio Tabuleiro. Como ameaçava chuva, nem todos se arriscavam, com medo de ficarem reféns de uma cabeça-d'água. No entanto, chegar à janela final, acompanhando visualmente a queda-d'água de 273 metros e a continuação do rio lá embaixo, apesar de dar um frio na barriga, não tem preço.

Terceiro dia. Hoje é moleza, só descida. Deixamos Maria e Zé na sua solidão e depois de uma hora e meia, chegando a um mirante, constatamos que a Cachoeira do Tabuleiro, no fim da estação seca, este ano mais seca do que nunca, deve ser a terceira cachoeira com menos água do Brasil... O volume de água, que ontem na cabeceira impressionou tanto, agora parecia um filete pingando de um filtro entupido.

Eram quase 10 horas quando chegamos à portaria do PNMT (Parque Natural Municipal do Tabuleiro). Havia

então a opção de visitar o Tabuleiro por baixo, caminhando, ida e volta, umas 3 horas. Com a desculpa que a cachoeira estava com muito pouco água, e com a inside information que na cidade de Tabuleiro nos esperava um bar com um delicioso pastel de angu, resolvemos unanimemente seguir direto para o destino final dessa travessia maravilhosa.

Valeu André, valeu a companhia de Dieny, Regina, Clóvis, Jorge, Miguel e Milton. E um agradecimento muito especial ao Ciancio, que emprestou durante os três dias seus dois sticks a um participante idoso, que, apesar de toda a sua experiência, era o único que não havia se lembrado de levar este equipamento básico para uma caminhada com mochilão nas costas. Um dia ele aprende...



Martinus

No mirante do Tabuleiro

Martinus é guia do CEB

CULINÁRIA MONTANHÍSTICA

PÃO DE QUEIJO DE FRIGIDEIRA

Sempre que saímos para acampar fica a dúvida de que levar para jantar. Deve ser ao mesmo tempo nutritivo, leve, e fácil de fazer, mesmo nas condições precárias de um acampamento. Pensando nisto, a Simone Leão nos passou esta receita e convida todos os mestres-cucas do CEB a dar a sua contribuição nos próximos números do boletim

Ingredientes

- 1 ovo,
- 3 colheres de sopa de polvilho (azedo ou doce),
- água (uma e meia colher de sopa),
- 3 colheres de sopa de queijo ralado de boa qualidade.

Modo de preparar

Despejar todos os ingredientes numa frigideira, misturar muito bem e levar ao fogo brando com a frigideira tampada. Formar um único pão, dourar um lado por vez. Se quiser, rechear com requeijão, calabresa, frango ou presunto.

ANIVERSARIANTES

Janeiro

- 01 MARCELO CAMARÃO GANEM
- 01 JUAN MANUEL CAMPOS ADRADOS
- 01 REGINA CELE DOS SANTOS
- 01 MÁRCIA TIE KAWAMURA
- 03 NINA NUNES CADETE
- 05 GILSON FERNANDES
- 05 SANDRO MOREIRA FERREIRA
- 05 VITOR SILVA DUARTE
- 06 ANTONIO IZIDORO VIEIRA NICOLI
- 07 ALEXANDRE BERNER
- 10 EDISON VANDERLEI DA SILVA QUEIROZ
- 10 ENIO LUIZ MAZZOCOLI
- 12 REGINA FÁTIMA LOUZADA LOPES
- 12 KÁTIA REGINA DA CONCEIÇÃO MARQUES

- 12 ADRIANO DIAS T. AMORIM DO VALLE
- 13 MANOEL SEVERINO DE JESUS
- 13 CARLOS CORREA DOS ANJOS
- 13 ALEXIS ROBALINHO
- 14 IRINEU LUIZ CORRÊA FILHO
- 14 IDALICIO M. O. FILHO
- 15 ANÍSIO PEREIRA
- 15 ENZO BAIOCCHI
- 15 RODRIGO TAVEIRA
- 16 JOSÉ AUGUSTO CUNHA GOMES
- 17 THEREZINHA S. VAN BEECK
- 19 MAIRA ALVES DE MAGALHÃES
- 19 CRISTINA MARIA PINHEIRO LEMGRUBER
- 20 MARY SEBASTIANA ARANHA ROSSI
- 20 ELIZABETH C. GOMES DA CRUZ
- 22 ADILSON LESSA BRASIL
- 23 IVONETE PINTO NEVES (YADURANI)

- 24 ANNIK SHEILA PETIT DE LA VILLEON
- 25 JACY RIBEIRO HARTMAN
- 26 GABRIELA FRANCO D. LYRA
- 26 ELMA CARVALHO DE ARAÚJO PÔRTO
- 26 RICARDO DOS SANTOS BARROS
- 27 TEREZA MARIA DA F. MONIZ ARAGÃO
- 27 MARCIA COSTA ANNIBOLETE
- 27 CLAUDIO EDUARDO ARANHA
- 28 JAIR OLIVEIRA DOS SANTOS
- 28 DIENY DAYSE RIBEIRO SOARES
- 30 LUCIA MARIA PINTO DA ROCHA RAUSIS
- 30 GRACE KELLY MILLANAO MALO
- 30 MARCELO CARDOSO VALLE
- 31 ALESSANDRA DA SILVA GOMES
- 31 MARTIM MAULER NETO
- 31 IVAN MAGALHÃES JUNIOR
- 31 WALTERLINO DA SILVA FONSECA

Fevereiro

- 01 MAURICIO SALES DE BRITO
- 02 ALEXSANDRA FERREIRA GOMES MIRANDA
- 04 DEBORA CHERMAN
- 11 EDUARDO DE CASTRO VIEIRA
- 12 JOÃO MOLLICA DE ARAÚJO PÔRTO
- 12 EDUARDO LOPES DE SOUZA JR
- 13 PAULO ROBERTO RODRIGUES MARIM JR
- 13 MARILENE CLARA TEIXEIRA
- 14 MARIA MARINETH HUBACK

- 15 NADIA GLORIA DA C NASCIMENTO
- 17 KAREN CHRIS SILVA
- 18 MAURO LUCIO MACIEL
- 19 ALAN DOS SANTOS BRAGA
- 19 HAROLDO RODRIGUES
- 20 ELIANE MACHADO DE ARAUJO
- 20 IVAN JORGE A. DA CONCEIÇÃO
- 20 TELMA OLIVEIRA RIBEIRO
- 23 MÁRCIO DE V GUEDES PINTO
- 24 HUGO LEONARDO RAMOS

- 26 JANE DOS SANTOS LOPES
- 26 CLEO DILNEI AZEVEDO DE OLIVEIRA
- 26 LUCIANE DE LIMA LOPES
- 26 SINÉZIO RODEGHERI RODRIGUES
- 26 UTE CABAN
- 26 FERNANDO TOLEDO FERRAZ
- 27 BRUNO VASCONCELLOS DE BORJA
- 27 ANDRÉ AMARAL HERMONT
- 28 ANA PAULA MARQUES DE MENEZES

CHEGANDO A BASE

- 03700 - LERRÂNEA DE O. LIMA
- 03701 - EDUARDO RAMOS RIBEIRO
- 03702 - MARTIM MAULER NETO
- 03703 - YVANA MARQUES PEREIRA

- 03704 - ALIA MASS REIS
- 03705 - CRISTIANE N. DE SOUZA
- 03706 - MARCELO DA S. YUNG TAY
- 03707 - GRACE KELLY M. MALO

- 03708 - CRIS M. DOS SANTOS
- 03709 - CYNTHIA MORAES SIMON
- 03710 - ALYSON SAMPOIO MAIER
- 03711 - ANDRÉ MACEDO HADDAD

- 03712 - DÉBORA OTTONI MANSUR
- 03713 - PAULA DE MELLO CASTRO
- 03714 - CAROLINA SOARES SOUZA

PROGRAMAÇÃO

Vejam a programação atualizada no site ceb.org.br

DATA	DESTINO	CLASSIFICAÇÃO	LOCAL	DIREÇÃO
31/12/2014	RÉVELLON EM TRÊS PICOS	LEVE	NOVA FRIBURGO	ANTÔNIO CANDIDO DIAS / WILLIAM PENHA / ZOZIMAR MORAES / PEDRO BUGIM VERGNANO
10/01/2015	MORRO DA ISABELOCA E MORRO DA BANDEIRA	CAMINHADA SEMPESSADA	BONFIM - CORREAS - PETROPOLIS - RJ	ALMIR SILLER DE ABREU / WILLIAMS SOUSA DA SILVA
10/01/2015	TRAVESSIA DO TAPERA DO MORIN	LEVE SUPERIOR	TERESÓPOLIS	HORACIO RAGUCCI
16-20/01/2015	INSTITUTO INHOTIM E GRUTA DE MAQUINÉ	TURISMO CULTURAL	BRUMADINHO E CORDISBURGO	HORACIO RAGUCCI / MARTINUS VAN BEECK
24/01/2015	PICO DA TIJUCA X TIJUCA MIRIM VIA LAGARTIXA	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	PNT	MARTINUS VAN BEECK
28/01/2015	REUNIÃO COM OS INTERESSADOS NA EXCURSÃO AOS VULCÕES DO EQUADOR	-	SEDE DO CEB	MARTINUS VAN BEECK / ADILSON RODEGHERI PEÇANHA
31/01/2015	TRAVESSIA ALTO - REPRESA DOS CIGANOS VIA CACHOEIRAS DO RIO DAS PACAS	CAMINHADA LEVE SUPERIOR	PNT	ADILSON RODEGHERI PEÇANHA / MARTINUS VAN BEECK
16-31/05/2015	COSTA RICA E PANAMÁ	LEVE SUPERIOR E TURISMO	COSTA RICA	ALEXANDRE CIANCIO / SIMONE HENOT LEÃO
18/07/2016 01/08/2015	TREKKING NOS VULCÕES DE EQUADOR	CAMINHADAS SEMPESSADAS EM ALTITUDES ENTRE 3500 E 5000M	EQUADOR	ADILSON RODEGHERI PEÇANHA / MARTINUS VAN BEECK

DIA 28/01/2015: REUNIÃO COM OS INTERESSADOS NO TREKKING NO EQUADOR

Nesta excursão, que acontecerá de sábado dia 18 de julho a domingo dia 1 de agosto, visitaremos vários vulcões nas vizinhanças de Quito. Iremos cada dia um pouco mais alto. Conquistaremos os cumes do Fuya Fuya (4200m), do Pasochoa (4280m), do Corazon (4670m) e do Iliniza (5125m). Iremos ao glaciar do Cotopaxi, a 5000m de altitude, e em seguida faremos um trekking de cinco dias na área do Chimborazo, pernoitando em abrigos, com a opção de ir ao cume do irmão menor do Chimborazo: o Carihuairazo (5020m).

A excursão é destinada a montanhistas acostumados às montanhas dos parques brasileiros que estão à procura de um desafio diferente: caminhar em cenários deslumbrantes, por trilhas entre 3500 e 5000 metros. As caminhadas serão de 7 a 8 horas por dia, sem dificuldades técnicas.

CURSO BÁSICO DE ESCALADA - Inscrições a partir de 29 de janeiro de 2015 na secretaria do CEB

AULAS PRÁTICAS

- CAMPO ESCOLA GRAJAÚ
- TOP ROPE NA BABILÔNIA - URCA
- FACE NORTE DO MORRO DA URCA
- COLORIDOS - URCA
- TUCUM - ITACOATIARA
- P. DA TARTARUGA (Praia do Perigoso)
- AGULHINHA DA GÁVEA
- BABILÔNIA - URCA
- ADERÊNCIAS - (VIÚVA LACERDA - RJ)
- ACAMPAMENTO - TRÊS PICOS

AULAS TEÓRICAS - (Nas terças às 19h na sede do Clube)

- Materiais e Equipamentos
- Revisão de Nós
- Ética
- Noções de Técnicas de escalada
- Graduação de Vias
- Técnica de Caminhada
- Historia do Montanhismo
- Primeiros Socorros
- Revisão Procedimentos de Escalada
- Técnica de Acampamento,
- Orientação e Bivaque
- Teste de Nós

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.