

90 anos
1919 - 2009

**Centro Excursionista
Brasileiro**

Setembro / Outubro 2009



○ Frade de Angra revisitado

**Centro Excursionista Brasileiro – Fundado em 1º de novembro de 1919
Reconhecido de Utilidade Pública pela lei nº 345 de 19 de agosto de 1980.**



Tel: 2567 0720

**10 % DE DESCONTO PARA SÓCIOS
DO CEB.**

MAKALU SPORTS

Horário de funcionamento:
seg. a sex. - 10:00 as 20:00h
sábados - 10:00 as 16:00h

Rua Conde de Bonfim,346 loja 208 - makalubrasil@gmail.com
(Praça Sans Pena/Galeria ao lado das lojas Americanas - 2º piso).

O FRADE DE ANGRA REVISITADO

O Pico do Frade de Angra, situado no município de Angra dos Reis, é, com seus 1589 metros, o terceiro ponto mais alto do Parque Nacional da Bocaina, depois do Tira-Chapéu (2088m) e a Pedra da Macela (1850m), ambos situados ao município de Cunha. A quem passa pelas das localidades de Bracuí e Frade, na estrada Rio-Santos, o Frade de Angra não revela suas verdadeiras formas.

Para conhecê-lo de verdade é preciso ir até a cidade paulista Bananal e em seguida subir para a Serra da Bocaina, pela SP 247. Os primeiros 22 km desta estrada são de asfalto, às vezes precário. Os últimos 15 km competem com a

com desnível bem menor. Este último caminho, considerado mais fácil, foi a opção, no dia 16 de agosto, de um grupo de nada menos que 19 participantes, na primeira excursão do CEB para o Frade desde 1998. Optamos ainda por fazer a caminhada num único dia, evitando assim a mochila cargueira, porém perdendo a oportunidade de ver o sol nascer no cume. Para compensar essa perda aproveitamos a véspera para visitar a impressionante cachoeira de Bracuí, que fica a uma hora e meia da Pousada Brejal, onde nos hospedamos.

Saimos às 6 da madrugada, a maior parte do grupo indo de carro até o início da trilha, uma



Martinius van Beeck

rodovia das Flores, aquela que vai da Garganta do Registro até o Alsene, pelo título da pior rodovia do Sudeste Brasileiro, com boa chance de ganhar. Um pouco depois da Pousada Brejal, na altura do km 34, o Frade mostra seu formato característico, parecido com seus confrades de Macaé e de Cachoeiras, no Espírito Santo, este acompanhado da Freira.

Acessar o Frade não é tarefa fácil. Existe a opção entre trilhas a partir do nível do mar, por Mambucaia ou pela Vila do Frade, distritos de Angra dos Reis, e o caminho a partir de Bananal, onde a trilha começa numa altitude de quase 1100 metros. A primeira opção é um caminho mais curto, porém bastante íngreme, a segunda é o caminho, mais longo (cerca de 12 km) porém

distância de cerca de 4 km. A caminhada começa depois da travessia do Rio Bonito, e passa durante uns 90 minutos por uma trilha extremamente lamacenta. Com exceção de duas clareiras, onde o Frade mostra sua cara, a trilha é protegida pela sombra da floresta praticamente até o cume. A trilha vai subindo e descendo ligeiramente, e, uma vez vencida a parte lamacenta, se torna muito bonita, repleta de bromélias.

Depois de quase quatro horas, a partir de uma gruta ampla onde é possível bivacar, a trilha começa finalmente a subir. Uns 20 minutos depois da gruta há um mirante, pequeno mas imperdível. O último trecho é muito íngreme e pede a ajuda de uma corda de segurança.

Ao meio dia chegamos ao cume, onde curtimos, durante 40 minutos o incrível panorama sobre toda a Bahia da Ilha Grande, de Angra dos Reis até Parati. O retorno foi feito em quase cinco horas, um tempo um pouco menor do que a subida.

O tempo estava ótimo, o grupo melhor ainda.

A excursão, idealizada por mim e Sinézio durante a travessia da Juatinga, foi para a grande maioria a primeira visita ao Frade de Angra, para alguns provavelmente a última; para todos certamente a realização de um sonho.

Martinus van Beeck



Martinus van Beeck



Sherlock Holmes foi a acampar



Sherlock Holmes e o Dr. Watson foram acampar. Depois de uma boa refeição e uma garrafa de vinho, resolveram dormir. Algumas horas mais tarde Holmes acorda, cutucando seu fiel amigo e disse:

“Watson, olhe para o céu e me diga o que você vê”.

Watson respondeu: “Vejo milhões de estrelas.”

“O que é que isto lhe disse?”.

Watson ponderou por um momento e respondeu: “Astronomicamente, ele me diz que existem milhões de galáxias e potencialmente bilhões de planetas. Astrologicamente, posso observar que Saturno está em Leão. Horologicamente, eu deduzo pela posição dos astros que são aproximadamente as três e quinze da madrugada. Teologicamente, posso ver que Deus é todo poderoso e que somos pequenos e insignificantes. Meteorologicamente, eu suspeito que amanhã teremos um lindo dia. E para você Holmes, o que este céu lhe diz?”

Holmes ficou calado durante um minuto, e em seguida falou : ”Watson, seu idiota. Ele me disse que alguém roubou nossa barraca.”

DISCURSO NO ENCERRAMENTO DO CBM 84

proferido pelo Raoni, no dia 23 de julho de 2009

Para começar acho que deveríamos mudar o nome da turma para CBM 84 Bicho Solto! Dizem que existe uma Linguagem Universal. Pois bem, parece-me que a Montanha nos fala um pouco dessa linguagem. Quando entramos nesse barco, muitos de nós não tinham nem idéia do que estaria por vir. Equipamentos, técnicas, nós, vias, muito aprendizado e é claro, uma sensação única. Quando estamos junto à montanha, parece que literalmente nos unimos a ela. Nossos corpos entram em harmonia com a natureza e só pensamos em como progredir. Ao “ler” a Via estamos lendo o nosso caminho naquele momento. Pois bem, dizem que quando queremos muito algo com a pureza de nossos corações, o universo conspira para que o nosso desejo seja realizado. Todos aqui, sem exceção, venceram seus medos e subiram a montanha. Parabéns a todos vocês irmãos e irmãs que ao superar cada obstáculo do caminho, também entraram um pouco mais em contato com vocês mesmos! Talvez essas conquistas são o que fazem do CEB um lugar especial, onde convivem pessoas diversas, mas com uma energia comum contagiante. Mal entramos no clube e já nos sentimos bem recebidos e, logo logo nos sentimos em casa.

“Tudo vale a pena se a alma não é pequena”... (Fernando Pessoa). Pois aqui deixamos nosso enorme agradecimento a todos os guias e “ajudantes” que contribuíram para que este curso pudesse se efetivar. Estes ajudaram por amor e não por dinheiro. Saibam, amigos, que este clube não se sustenta por dinheiro, mas por amor!

Agora chega de papo mole, porque aqui nego é Bicho Solto !!! E são eles :

- Eliane Paparazzo.
- Rodrigo Fala Mansa.
- Bruno, o matuto do mato sujo, mas cavalheiro.
- Hugo, Bicho Solto da elite, mas sem dignidade!!!
- Rogério, alimento fresco , mas com perseverança.
- Wellington, cantor em treinamento na arte da conquista, mas das vias.
- Henrique, o medroso destemido e mascote de pijama.
- Rosi, Bicho Solto casca grossa, mas que toma chazinho...
- Marcinha, nossa delegada Check-list, mas que vai chegar lá!
- O nosso Casal 84: João, o fotógrafo arrumadinho, mas sem preconceito, e a Maria, ops, a Paulinha Megafone.
- O grande Miguel aparelhado com GPS, mas que de vez em quando quebra.
- A mineirinha Cris que come quieta, mas sabe tuuuudo!
- A espontânea Sandra e seu “Fantástico Mundo de Sandra” (Uhuuu!)
- Eu (Raoni), o índio papa capim com lampejos de “Dalai Pedra”
- O nosso veterano Anísio, o grande “Andarilho andante”.

Mais uma vez parabéns a todos e que estejam por aqui sempre que puderem.

E mais uma vez, todo mundo junto: **CBM 84!! Uhuuu!!!**

CORDAS DE ESCALADA

Quando se fala em escalada, não há como deixar de pensar em corda. Mais do que uma rede de segurança para o guia e o participante, ela representa o companheirismo, a união e a interdependência entre os parceiros de escalada. Todo equipamento para montanhismo tem suas limitações e a corda não é uma exceção. Apesar de ser projetada para agüentar a maior força de impacto possível de uma queda, são incrivelmente frágeis e sensíveis à ação de agentes químicos e físicos e ao mau uso, que podem diminuir consideravelmente sua vida útil e até inutilizá-la.

À vista dos montanhistas atuais, as cordas dos primórdios do montanhismo eram assustadoras. Sendo estáticas, exigiam segurança dinâmica de ombro ou quadril para frear uma queda; por não terem capa protetora, eram muito vulneráveis à abrasão, à ação de sujeira, radiação solar e umidade. Apesar de todos esses defeitos, foram esses artefatos, feitos de fibras naturais como o sisal, que levaram grandes heróis aos cumes das mais famosas montanhas do mundo. As primeiras cordas eram feitas de cabelo de cavalo. Depois surgiram as feitas de fibras vegetais, como o já mencionado sisal e o cânhamo, que eram presas nas cinturas dos escaladores. Os nós utilizados eram o tradicional “lais de guia”, inicialmente, e seu substituto o “balso pelo seio”, mais confortável que seu antecessor. Eram essas as cordas utilizadas nos primórdios do montanhismo, mas que seguramente não exigiam tanto da corda quanto a escalada em rocha atual. O advento do náilon ou perlon (nome comercial do náilon tipo 6) - possuía características de resistência, elasticidade e durabilidade superiores a qualquer fibra natural - durante a Segunda Guerra Mundial (por volta de 1945) possibilitou a confecção de cordas mais leves, capazes de agüentar mais de 2 toneladas e, o que é ainda mais importante, elásticas. As primeiras cordas de escalada, que possibilitaram a utilização de segurança estática, eram constituídas de inúmeros e finíssimos filamentos de náilon formando três ou quatro feixes enrolados, o que lhes proporcionava elasticidade. A força de impacto de quedas nessas cordas era mínima, pois a energia

cinética dissipava-se dinamicamente com o alongamento. Apesar de muito mais avançadas do que as cordas de fibras naturais, eram duras de manusear, geravam muito atrito nos pontos de proteção e eram exageradamente elásticas, tornando inconveniente a ascensão pela corda e aumentando perigosamente a distância da queda. Nos anos 80, o material de escalada evoluiu para uma forma bastante próxima da atual. As cordas dinâmicas de náilon, fabricadas especialmente para a escalada passaram a ser muito utilizadas. Porém, as cordas brancas e estáticas, do tipo náutico, demoraram a desaparecer. Eram muito utilizadas em top rope. Tais cordas são conhecidas, até hoje, como “bacalhau”. Esse termo surgiu graças a uma corda muito dura, pertencente a Otávio “Tubarão”. Na brincadeira, dizia-se que a corda dele, de tão dura que era, parecia um bacalhau, e o termo acabou pegando.

Para resolver todos esses problemas, criou-se a corda *kernmantel* (cordas trançadas de náilon ou de fibra sintética similar). Essa maravilha tem uma alma de filamentos de náilon paralelos ou enrolados ao redor de uma capa macia de náilon trançado. A maior parte da força da corda é provida pela alma e a capa funciona como uma cobertura protetora, isolando-a e a protegendo dos efeitos nocivos dos agentes externos. A corda *kernmantel* tem todas as vantagens das cordas de náilon, todavia minimiza problemas como dureza, fricção e excessiva elasticidade. Atualmente são elas as únicas cordas aprovadas pela União Internacional das Associações de Alpinismo - UIAA, com sede na Suíça. Ela garante que os produtos com seu selo foram testados pelos mais exigentes critérios de segurança. Existe também o selo CE, que certifica apenas que o fabricante do equipamento reconhece sua responsabilidade. Esse símbolo não pode ser considerado como prova oficial de qualidade, mas serve simplesmente como um tipo de “passaporte” par que o produto seja comercializado nos Estados Unidos.

Existem dois grandes tipos de corda: **estática** (que nunca deve ser utilizada por um guia de escalada) e **dinâmica** (ideal para escalada de um modo geral). Outros tipos não menos

importantes são: **cordas normais** e **cordas "dry"** (secas). Estas são tratadas com uma substância que repele a água (geralmente uma cobertura de silicone ou de teflon), evitando que a corda absorva água e se torne mais pesada.

Deve-se escolher o diâmetro e o comprimento da corda de acordo com o uso.

Diâmetro

8.8mm - utilizadas como corda dupla, cujo manuseio é bem diferente da que estamos acostumados a ver. Geralmente possuem 80 ou 100m de comprimento.

9.4mm - aconselhadas para escaladas esportivas, bem protegidas e com quedas pequenas. Escolha esta corda quando precisar de leveza e facilidade na costura. Acredite: faz diferença usar uma corda fina numa cadeia difícil, desde que a sua espessura não o deixe inseguro e atrapalhe seu psicológico.

9.8mm - indicada para o mesmo uso esportivo. A diferença é que esses 0.4mm a mais, darão uma vida mais longa à sua corda.

10 a 10.5mm são perfeitas para quem tem apenas uma corda e gosta tanto da escalada tradicional quanto da esportiva, são "pau pra toda obra". São cordas para uso geral: escalada tradicional, paredes, onde as quedas são longas e você precisa que a corda dure bastante, e o quesito peso é secundário.

10.5 a 11mm cordas para escalada de grandes paredes (big walls) e artificiais, onde conta mais a segurança, pois as quedas são grandes. São à prova de bomba, podem ser usadas para jumarear, fixar e todas as funções mais exigentes. São cordas que duram muito e podem agüentar excessos que já aposentaria outras cordas.

Comprimento

50 metros – é o normal para lugares de escalada esportiva e ideais para quem escala só vias pequenas e quer carregar pouco peso.

60 metros – ideal para paredes e rotas tradicionais.

70 metros – para quem quer ter uma reserva para o caso de ter que cortar uma ponta da corda e ainda poder usá-la. Escaladores esportivos, às vezes, caem muito durante um dia de cadeia e podem danificar apenas os primeiros 2 ou 3 metros da corda. Com uma corda grande você pode cortar as pontas e ainda ter uma corda para usar normalmente.

Marcelo Barros

Leiam o artigo integral sobre cordas no site ceb.org.br

O município de Bonito, a 330 km de Campo Grande (Mato Grosso do Sul), pode não oferecer muito conforto, mas serve como ponto de apoio para quem quer ver e sentir de perto o verde das nossas matas e a beleza da nossa fauna. Com uma população de 17.275 habitantes, segundo o IBGE (2007), a cidade é pacata, as pessoas deixam seus carros com as janelas abertas e as casas não têm grade!

O início da aventura, para quem não vai de carro (Bonito fica 1.599 km do Rio de Janeiro), começa em Campo Grande. A minha experiência foi um pouco diferente de quem vai para passear, pois eu fui para participar de um Congresso (vocês acreditam nisso?). Por esta razão, ao chegar em Campo Grande, eu tinha um ônibus superconfortável me esperando. Acredito que, para quem vai de ônibus de carreira, a experiência não deve ser das melhores. A viagem dura em torno de 4h e meia e a estrada não é ruim. No caminho, observei lugarejos, gado, e o verde não muito verde. Essa época do ano – eu fui em julho – é muito seca naquela região e chuva é raro.

Ao chegar na cidade, já senti a tranquilidade do lugar. Ali o turista é tratado com sorriso no rosto e com muito respeito. Tudo bem que, em alguns momentos, eu achava que estava na Bahia por causa do “devagar, quase parando...” daquele povo.



Passar fome o turista não passa. Em todos os restaurantes, os pratos são para duas pessoas bem famintas ou três que comem moderadamente. O valor parece salgado, mas dividido não dói nem um pouquinho. Não preciso dizer que o prato principal é peixe de rio. Aliás, assim que cheguei à cidade e passamos por um restaurante, disse: pintado está em promoção!

No cardápio bem grande, na porta do restaurante, dizia: Pintado assado; pintado na telha; pintado ao molho de urucum; pintado...

Para quem quer experimentar, tem o jacaré, também servido de várias maneiras. No restaurante Pantanal, ele assado é uma delícia. Na rua Cel. Pilád Rebuca tem vários restaurantes e eu recomendo todos. Além dos restaurantes, tem o Careca's Bar e o Bar Taboa com música ao vivo para curtir e dançar. A Casa do João, restaurante conhecido que fica na rua, é uma excelente dica para quem quer experimentar traíra. O peixe é servido de duas formas: traíra pelada (sem acompanhamento) e traíra vestida (com acompanhamento). O detalhe neste prato é a forma como o peixe é feito. Com cerveja ou caipirinha, o danado fica bom demais!

Além da comida, a cidade é cheia de sorveterias, com picolés de frutas típicas, como tererê, bocaiúva entre outras, e sorvete assado. Não deixem de experimentar...

Na rede hoteleira, encontramos todos os tipos de pousadas, da mais simples ao hotel mais confortável. Aliás, o Zagaia Resort Hotel fica longe e é caro, mas é maravilhoso! Como o nome mesmo diz, ele é um resort. O Albergue da Juventude também fica longe, mas nada que um *mototáxi* (serviço seguro e confiável) não resolva. Eu só não indico o Excel Hotel. A turma que ficou lá reclamou muito. Eu fiquei na Pousada Remanso, que apesar de simples, oferece um café da manhã e um atendimento nota 10!

Para conhecer os lugares, as agências oferecem vários pacotes (tabelados) com transporte (que variam de preço) e, em alguns passeios, o almoço está incluído. Para os atrativos mais próximos, é possível fretar um mototáxi. Para os mais distantes, ou táxi ou van. As estradas que levam aos lugares são, na maioria, de terra e nem sempre bem cuidadas. Entre os atrativos (imperdíveis) estão:

- Flutuação no rio da Prata;
- Flutuação no rio Sucuri;
- Gruta do Lago Azul (de quebra vá à Gruta de São Miguel);
- Boca da Onça;
- Abismo de Anhumas;
- Estância Mimosa

O balneário municipal e a praia da Figueira devem ser visitados somente se não tiverem outra coisa para fazer. Ficam próximos, são baratos, mas não são tão atrativos assim. A flutuação do rio da Prata é a mais longa e mais interessante e a do Lago Azul, entre as grutas, é a mais bonita. Infelizmente, não consegui conhecer as melhores atrações, segundo quem já foi: Boca da Onça e Abismo Anhumas. Como são as opções mais caras, eu não consegui formar um grupo para fretar o transporte. Devido ao Congresso, todos os táxis (21 ao todo na cidade) e as vans (vieram 25 de Campo Grande) estavam fretados. O jeito foi me encaixar nos passeios disponíveis...

Para quem gosta de comprar, a cidade é cheia de lojinhas com artesanato local.

Bem... curti pouco, afinal tinha que participar do Congresso, mas amei tudo que vi e vivi.

Dora Nogueira

21 DE SETEMBRO: DIA DA ÁRVORE

Todo mundo sabe que no dia 21 de setembro, início da primavera, comemora-se no Brasil o dia da árvore. A árvore é um ser vivo como nós, e portanto nasce, cresce e morre, luta para sobreviver, pois tem apego à vida. Protege a terra com sua sombra e suas raízes; evapora água, participando do ciclo hidrológico e mantendo o ar úmido; produz oxigênio, necessário a todos os seres vivos animais.

O que pouca gente sabe é que o CEB, no dia 19 de setembro de 1954, deu um sinal do seu amor às árvores plantando no Jardim Botânico um *Tecoma Araliácea*, mais conhecido como Ipê Amarelo, hoje um cinquentão lindo e elegante.

Isto também faz parte da história dos 90 anos do clube! Confiram na programação a excursão planejada para este dia.



A foto é uma contribuição do sócio Paulo Lefevre.

O DEPOIMENTO DA MARINA

Ainda emocionada, quero compartilhar com vocês a minha felicidade: ontem fiz a Italianos!!! Sei que pra tantos de vocês, essa via é uma brincadeira, mas para mim, uma baixinha de 70 anos, foi a superação de um grande desafio e a realização de um sonho. Chegar ao cume do Pão de Açúcar por aquele paredão fantástico, depois de enfrentar os lances delicados e difíceis dessa via maravilhosa, foi uma emoção impossível de descrever. E encontrar lá em cima o Joffre, que subiu pelo Costão para me esperar, completou o momento perfeito.

Tenho certeza que vocês entendem esse sentimento que só os montanhistas podem ter. Somos seres privilegiados. A adrenalina nos lances mais complicados, o cansaço físico, as pontas dos dedos machucadas, o tormento das sapatilhas, tudo isso desaparece quando paramos para contemplar aquela vista absolutamente deslumbrante: o mar, as ilhas, a floresta, as montanha que só o Rio tem. Estar na pedra, chegar ao cume de uma montanha, é um prêmio que não tem preço!!!

Agradeço muitíssimo ao Flávio Carneiro, meu grande amigo, excelente guia (o genro que eu pedi a Deus!), pelo presentão desta escalada, por seu incentivo, me levando a treinar antes em outras vias, e pelo alto astral e alegria com que conduziu toda a via. Agradeço à Marcela Chaves e o Rodrigo, que subiram pela Cavalo Louco, ele guiando e ela fotografando a minha aventura. Foi muito bom ter também a companhia do Pablo, argentino que está conhecendo as montanhas do Rio.

Comecei a escalar há poucos anos, e a Italianos era a via clássica que faltava, de todas as que eu sonhava fazer. Agora posso morrer feliz.... Não, nada disso!!! Enquanto Deus me der forças e pique, quero continuar vivendo intensamente! A cabeça da gente é sempre jovem, e -- embora, com a idade o corpo já não tenha mais a força e a resistência de antes, dentro do nosso limite vamos continuar a curtir todos os bons momentos!

Abração,

Marina Teixeira de Mello



VI Encontro de Montanhistas Veteranos 2009

O “Encontro de Montanhistas Veteranos” é uma tradicional confraternização de Montanhistas, que tem por objetivo promover reunir e homenagear aqueles que tanto admiramos pelos feitos realizados.

Verdadeiros Heróis! A cada encontro recordamos e aprendemos sobre a história do montanhismo, integrando várias gerações e reforçando a amizade que sempre foi, e sempre será, o elo forte entre as pessoas que se harmonizam com a natureza.

Gostaríamos de registrar que no encontro do ano passado, dois montanhistas veteranos se reencontraram depois de 40 anos, o que causou enorme alegria a todos os presentes.

É com enorme satisfação que divulgamos mais um encontro e convidamos a todos os montanhistas das várias gerações, para participarem desta confraternização.

27 de outubro de 2009 (terça-feira), a partir das 17h.

(escolhida de forma a não coincidir com as reuniões dos clubes)

Av. Almirante Barroso nº 2, 8º andar - Centro

Centro Excursionista Brasileiro - CEB

(próximo à estação do Metrô Carioca)

Programação:

Boas-vindas aos Veteranos

Exposição fotográfica de Renato Sobral Pinto (Os Anos Dourados do Montanhismo Brasileiro)

Palestra de Waldecy Lucena (História do Montanhismo em fotografias)

Sua presença fará toda diferença! Até lá!

Os organizadores.

ACONTECEU PORÁÍ

Aconteceu no dia 9 de agosto uma excursão atípica: um jogo de futebol. Vejam o relato da poderosa rubro-negra Rosiane de Freitas:

“Quem disse que deixamos o montanhismo de lado? A atividade começou com uma boa caminhada, guiada pelo Menudo, até o Maraca e lá fomos logo para o cume do estádio apreciar o visual: pontinhos rubro-negro espalhados por toda a parte, uma manchinha preta e branca que mal dava pra ver (o Corinthians encolhido) e, claro, compondo a paisagem com o estádio em vermelho-e-preto estavam ao fundo as montanhas da Floresta Tijuca, com destaque para um imponente Pico da Tijuca. E, em vez de bichinhos e passarinhos, o que nos deixou eufóricos foi a bolinha rolando pra cá e voando pra lá no campo!! Ah! Era um domingo muito especial: dia dos pais. Assim, a atividade foi acertadamente programada para depois do almoço em família. Nos encontramos no bar do Jorge para o aquecimento: dez rubro-negros aguerridos que viram um Flamengo, mesmo a meia-boca, encaixar o Corinthians, com um gol do Adriano Imperador. E a atividade foi internacional!! Tinha gringo na excursão: o Donald, novo sócio do CEB (welcome!) e seu tio astrônomo, que até recebeu homenagens no telão do Maraca (achamos que foi coisa do Supermenudo!!) e mostraram todo o espírito do bom torcedor flamenguista. Demais!!”

Aconteceu no dia 22 de agosto uma concentração de nada menos de 47 sócios do CEB na Serra dos Órgãos, mais precisamente no Abrigo IV.



Patrícia Teixeira da Silva

A chuva impediu uma ida ao Sino, mas não uma confraternização festiva ao redor de queijos suíços, franceses e mineiros e sucos chilenos, argentinos, portugueses, franceses e gaúchos. Não faltou brie com geléia de damasco, nem as azeitonas e o indestrutível bom humor do Airton.

ESTÁ ACONTECENDO PORÁÍ

Está acontecendo o tradicional concurso fotográfico, este ano com o tema: Montanha e Escalada. Todo associado em dia com as mensalidades poderá participar. Entreguem até 15 de outubro na secretaria do clube no máximo 3 fotos (de 20 por 30cm) de uma montanha e/ou um lance de escalada, mencionando no verso o local e data da foto e o nome do sócio-fotógrafo. Taxa de participação: R\$ 15,00. Período de exposição: 22 de outubro a 27 de novembro. Apuração das melhores fotos: 27 de novembro.

ACONTECERÁ PORÁÍ

Acontecerá no começo de setembro o início de mais um Curso Básico de Montanhismo: o CBM85. Mais uma turma vai aprender as técnicas básicas de escalada e enriquecer o CEB com a sua presença!

Acontecerá na sexta-feira dia 2 de outubro mais um CEB Cultural, com música e as poesias de Vinicius, Caetano, Chico, Marisa, Gonzaguinha etc. Não percam!

Acontecerá no sábado dia 7 de novembro, no círculo militar da praia vermelha, a partir das 20:00hs a grande festa dos 90 anos do CEB.

Haverá buffet com pratos variados, refrigerantes e cerveja à vontade, sobremesas irresistíveis e mesa de chás. Além disso, teremos um DJ, torre de luz, efeitos especiais e uma decoração exclusiva. O preço é de R\$ 60,00, mas quem comprar até 30 de setembro pagará apenas R\$ 40,00. Traje: esporte fino. Os ingressos são limitados. Adquiram já o seu na secretaria do clube.

Acontecerá no feriadão do Zumbi (20, 21 e 22 de novembro) uma grande excursão ao Parque Estadual de Ibitipoca, no Sul de Minas. Reservem estes dias já e aguardem os detalhes!

ANIVERSARIANTES



SETEMBRO

- 01 – PAULO ROGÉRIO VIDAL CID
 05 – WILLIAN PENHA
 06 – RAMON MARTINS M.
 BARBOSA
 06 – NAIR OTERO LEITÃO
 07 – MARCO ANTONIO NUNES
 RODRIGUES
 07 – AUGUSTA FIGUEIREDO
 DECKER
 08 – HELIANA FALCÃO R.CUNHA
 08 – M^a CLAUDIA SOTTO-MAIOR
 10 – ZILDA ALVES DE
 MAGALHÃES
 12 – CELSO FIRMENTO BORN
 12 – PAULO AUGUSTO ARANHA
 ROSSI
 13 – ERNANE B. WERMELINGER
 13 – HUGO DE CASTRO PEREIRA
 14 – AVELINO NOGUEIRA DA
 SILVA
 15 – JAYME DE MOURA E SILVA
 16 – NEUZA DO NASCIMENTO
 18 – LUÍS CARLOS DA SILVA
 23 – OCTAVIO MEIRA DE V.
 CAMPELLO
 24 – ALEX SILVA PINHEIRO
 24 – ANDREW S. GONÇALVES
 25 – LIS ELISÂNGELA J. A. LIMA
 25 – PEDRO IVO AUGUSTO C.
 COELHO
 26 – ANELISE PALMIER B.
 ALMEIDA
 26 – CLERY DE JESUZ DA
 SILVEIRA
 27 – ALBERTO MORAES MARQUES
 28 – FILIPO NEGRÃO
 30 – PEDRO BUGIM RUEL
 VERGNANO

OUTUBRO

- 01 – HENRIQUE FLEIUS C. PRADO
 01 – YUKI MATSUMOTO
 02 – ADRIANA DOS SANTOS SILVA
 02 – PAULO CADETE
 02 – SILVIA MARIA DE ALMEIDA
 03 – ANA PAULA ALIAS MEGNA
 03 – MARCIA NINA BERNARDES
 03 – ESTER LAUFFER ZERFAS
 04 – MARCIO CARDOSO DE
 ALCANTARA
 05 – CLAUDIA A. LAFAYETTE
 PINTO
 12 – SANDRA SILVEIRA CAZÉ
 12 – M^a GLORIA GARCEZ PEREIRA
 13 – NILMA COSTA DE ANDRADE
 14 – WELLINGTON ELDES DE LIMA
 14 – FRANCESCO BERARDI
 15 – FRANCISCO CARLOS
 CAETANO
 20 – ELIZABETH INEZ TEIXEIRA
 22 – ANDRE SANTOS M. DIAS
 22 – MARIO LUIZ R. ARNAUD
 23 – JOSÉ CARLOS FERREIRA
 24 – ELIANE AREAS CID
 24 – SÉRGIO CARNEIRO DE
 OLIVEIRA
 26 – LUIZ CARLOS VULCANIS
 JUNIOR
 27 – ADRIANO MOURA
 27 – ZILAH VIEIRA MEIRELLES
 29 – FERNANDO ROBERTO
 ESTEVES
 29 – CYANÉIA PASSERINO
 SHIPPERS
 29 – LUIS CLAUDIO PEREIRA
 LEIVAS



CHEGANDO À BASE

03268 - LEONEL NUNES TRÊDO
 03269 - ELIANE P. DE CARVALHO
 03270 - OTHON JOSÉ DE CASTRO SILVA
 03271 - GILDASIO LEITE BARROS
 03272 - BRUNO MENDES DA SILVA
 03273 - SANDRA MACHADO BRANDÃO
 03274 - ELIANE MACHADO DE ARAUJO
 03275 - WILLIANS S. DA SILVA
 03276 - DONALD WILLIAM STEPHENSON
 03277 - JEREMIE ROUDAIRE

03278 - JANINE JANOT MARINHO
 03279 - MATHEUS GABRIEL COELHO
 TELES
 03080 - MARCIA NINA BERNARDES
 03081 - PEDRO SANTOS CARVALHO
 03082 - UWE KEHL
 03283 - ROSIMAR DA SILVA NEVES
 03284 - NURIA CIRAUQUI
 03285 - ELIZABETH C. GOMES DA CRUZ
 03286 - FREDERICO AUGUSTO C. DE MELO
 03287 - KATARINE DE A. LEITE DA SILVA

EXPEDIENTE:

Edição de setembro e outubro 2009

Organização: Simone d'Oliveira e Martinus van Beeck
simonhax@yahoo.com.br

Revisão: Sinézio Rodrigues.

Capa: fotos do Frade de Angra de Luis Carlos Silva e Carlos dos Anjos

Impressão e diagramação: Gráfica Graffite (tel.2424-1353)

e-mail: graficagraffite@hotmail.com

Sede Social

Av. Almirante Barroso 2, 8º andar

Rio de Janeiro/RJ CEP 20031-000

Tel/fax (21) 2252-9844

Atendimento: 2ª a 6ª das 14:00hs às 21:00hs

Site: www.ceb.org.br

e-mail: secretariaceb@yahoo.com.br

Mensalidade de julho e agosto:

Sócios contribuintes: R\$ 25,00*

Sócios proprietários: R\$ 15,00

Taxa de admissão: R\$ 55,00

Taxa de participação em excursões para não-sócios e sócios com mensalidades atrasadas:

R\$ 25,00. São isentos da taxa apenas 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\$ 27,00 para pagamento via boleto bancário

Presidente: Antônio Dias
antonio.diasceb@yahoo.com.br

Vice-presidente: Ricardo Barbosa
ricmbar@gmail.com

Diretor Técnico: Horácio Ragucci
horacior@gmx.net

Diretor Comunicação Social: Henrique Prado
henrique.prado@terra.com.br

Diretor Social: Ernani Barreto
ebwermelinger@yahoo.com.br

Diretor Meio-ambiente: Francesco Berardi
fberardi@uol.com.br

Diretor Administrativo: Rodrigo Taveira
rodrigo@unicad.com.br

Diretor Financeiro: Martinus van Beeck
vanbeeck@terra.com.br

1º Secretário: Adilson Peçanha
adilson.pecanha@globo.com

2º Secretário: Luiz Vulcanis
lcvulcanis@yahoo.com.br

VEJAMA PROGRAMAÇÃO ATUALIZADA NO SITE CEB.ORG.BR

Data	Atividade	Gradação	Local	guias
04/09/2009 A 07/09/2009	PRAIA DO SONO	LEVE SUPERIOR	LARANJEIRAS - PARATY	Antônio Cândido Dias / Rodrigo Taveira / Zozimar Moraes
05/09/2009	LINDAURA PEREIRA	3º IISUP EI DI	MORRO DA BABILONIA - PRAIA VERMELHA	Alexis Robalinho / José Maria Fagundes Da Cruz
05/09/2009	PEDRA TAUNAY	LEVE SUPERIOR	P.N.T.	Martinus Van Beeck / Horacio Ernesto Ragucci
05/09/2009	TRÊS PICOS	ESCALADAS DIVERSAS	TRÊS PICOS - FRIBURGO	Pedro Bugim Ruel Vergnano
12/09/2009	COSTÃO DO PÃO DE AÇÚCAR	LEVE C/ LANCE DE 2º SUP	PÃO DE AÇÚCAR - URCA	José Maria Fagundes da Cruz
12/09/2009	PASSEIO DE ESCUNA COM FESTA A FANTASIA	RECREATIVA	BAIADA GUANABARA	Zozimar Moraes / Antônio Cândido Dias
13/09/2009	PICO DOS QUATRO	LEVE SUPERIOR	RIO DE JANEIRO	Ana Maria Xavier De Assis / Sandra Pereira Palhano
13/09/2009	INVASÃO NAS VIAS DA FALÉSIA DO CARRÔ	DE 3º ATÉ 7º GRAU	PARQUE DA PEDRA BRANCA - JACAREPAGUÁ	André dos Santos M. Dias / Francisco Carlos Caetano / Pedro Bugim Ruel Vergnano
13/09/2009	PERAMBULANDO PELA FLORESTA DA TIJUCA	CAMINHADA LEVE- SUPERIOR	PNT	Zilda Alves de Magalhães / José Carlos De Oliveira
18/09/2009 A 20/09/2009	ACAMPAMENTO EM TRÊS PICOS	E ESCALADAS DIVERSAS	TRÊS PICOS - FRIBURGO	Flavio de Lima / Flavio dos Santos Negrão / Francisco Carlos Caetano / José Carlos de Oliveira
19/09/2009	PEDAL PELA ORLA E LAGOA RODRIGO DE FREITAS	LEVE	RIO DE JANEIRO	Fernando Borges de Castro / Simone Henot Leão
22/09/2009	MOCHILAS E BARRACAS ESCOLHA, USO, ARRUMAÇÃO E MONTAGEM, EXEMPLOS	PALESTRA	CEB	Horacio Ernesto Ragucci / Francisco Carlos Caetano
25/09/2009 A 27/09/2009	PEDRADO PICU VIA FAZENDA VELHA	LEVE SUPERIOR	ITAMONTE	Francisco Carlos Caetano / Martinus Van Beeck / Simone Henot Leão
26/09/2009	LUIZ ARNAUD, PR.	DI 4º VEI	MORRO DA BABILONIA - URCA	Eltevan Moreira de Sá
27/09/2009	ESCALAVRADO	SEMIPESADA C/ LANCE DE 1º GRAU	TERESÓPOLIS - PNSO	Ana Maria Xavier de Assis / José Carlos De Oliveira
02/10/2009	SARAU NO CEB - MÚSICA E TEATRO	CEB CULTURAL	SEDE SOCIAL	Martinus van Beeck
03/10/2009	CIRCUITO PONTA DO PICO X PEDRADA TARTARUGA X PRAIAS DE GUARATIBA	LEVE SUPERIOR	GUARATIBA	Martinus van Beeck / Horacio Ernesto Ragucci
04/10/2009	PEDRADO PAPUDO	CAMINHADA SEMIPESADA	PNSO	Flavio dos Santos Negrão / Ana Maria Xavier de Assis
10/10/2009	REINALDO BENKEN, PR.	DI 3º SUP EI	MORRO DA BABILÔNIA - URCA	Eltevan Moreira de Sá
27/10/2009	ENCONTRO DE VETERANOS	CONFRATERNI ZAÇÃO	SEDE SOCIAL DO CEB	Antônio Cândido Dias
20/11/2009 A 22/11/2009	PARQUE ESTADUAL DE IBITIPOCA	CAMINHADAS DIVERSAS	LIMADUARTE/ JUZ DE FORA	Rodrigo Taveira / Martinus van Beeck / Horacio Ernesto Ragucci
22/01/2010	ESCALADAS EM LOS ARENALES	DIVERSAS	LOS ARENALES - ARGENTINA	Pedro Bugim Ruel Vergnano

LANÇAMENTO 2006

Crampon 68

Nossa mais nova cargueira, com bolso frontal destacável que vira uma pequena mochila de ataque **com hidratação** (cantil Hidrat 2 vendido separadamente). **Capa de chuva embutida**.

Possui acesso também pelo fundo, com divisória interna formando dois compartimentos na mochila. Cinturão e apoio das costas em tecido respirável e enchimento reforçado, dois bolsos laterais em tela, para itens úmidos ou garrafas de hidratação, além de dois bolsos laterais expansíveis. **Fabricada em tecido Ripstop.**



www.trilhaserumos.com.br



Dezy (11) 2741.2045

Trilhas & Rumos

R. Fernando Luz Filho, 112 - Meudon - Teresópolis - RJ - CEP 25954-195
(21) 2742-9652 - Fax (21) 2742-5781 - sac@trilhaserumos.com.br
www.trilhaserumos.com.br

CEB 90 anos

Festa dos

90 anos
1919 - 2009

07
nov
2009

20hs

VENHA COMEMORAR!

**Círculo Militar
Praia Vermelha**
Pça Gen Tibúrcio, s/nº
Urca - RJ
Salão Belas Artes

informações:
www.ceb.org.br
Av. Alm. Barroso, nº2 - 8º andar
Centro - Rio de Janeiro / RJ
Tel: (21) 2252-9844

Até setembro

R\$40,

A partir de
outubro
R\$60,



KRAFT
BIKES

Bicicletas
Peças e Acessórios
Mecânica Especializada
Cursos

www.kraftbikes.com.br - Tel.: 2264-5573

2553-0409 - Laranjeiras
2294-5573 - Leblon