



**Centro Excursionista  
Brasileiro**

janeiro / fevereiro 2012

# Uma Maratona no Nepal - Namastê!

© boulder - escola  
Seu Airton

A formatura  
do CBM 89



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 CEB NA ERA DAS FORÇAS HIDRÁULICAS

*Sinezio R. Rodrigues*

"*A Éra das Forças Hydraulicas*" é o título de um artigo publicado na revista "O Cruzeiro" de 10 de novembro de 1928 que fazia previsões para o "anno 2000". Segundo o articulista, no futuro tudo seria movido à eletricidade ("*bondes, trens, automóveis, aeroplanos, navios*") que seria irradiada, como as ondas de rádio. E como o Brasil possuía um grande potencial hidráulico, seria uma grande potência. Tal previsão não se deu, porque até o presente a eletricidade não é transmitida por irradiação, mas o articulista conseguiu prever o fax ("*radio-photographia*") e conseguiu prever uma coisa verdadeiramente inacreditável, como veremos adiante.

Quando eu era criança, muito se especulava sobre o ano 2000 e se faziam grandes previsões. As revistas de ficção científica conseguiram prever entre outras coisas o telefone celular e as viagens interplanetárias, mas o que ninguém jamais conseguiu prever e que realmente transformou o mundo foi: a Rede Mundial de Computadores – a internet.

Pelo menos eu pensava assim até ler o artigo de "O Cruzeiro" de 1928: nele o articulista previu a internet, que ele chamou de "*telefone-televisor automático*" e previu até que as compras poderiam ser feitas através dele, e mais: "*é só ligar o receptor e visita-se, commodamente, qualquer museu, ou qualquer paiz*".

Eu também, num artigo cômico que escrevi para este Boletim Informativo em maio de 1993 sob o pseudônimo de "Stone Pedreira", fiz previsões de como seria o nosso clube no ano 2000. Entre as minhas previsões, estava que no ano 2000 as inscrições para as excursões seriam feitas pela internet – o que na época era impensável.

Mas não consegui prever uma coisa: o grande salto qualitativo e quantitativo que o CEB daria graças a uma sucessão de administrações competentíssimas que levaram nosso clube a um patamar invejável, projetando-o para um futuro brilhante, e que culmina agora com a formidável reforma que a nossa sede social irá sofrer, transformando-a num motivo de orgulho para toda a família ceebense – estamos todos de parabéns.

Mas, como será o CEB do ano 2100?

*Sinezio é sócio antigo e guia do CEB, que após um período morando longe do Rio, voltou a frequentar o CEB*

DESEJAMOS A TODOS UM FELIZ 2012  
COM MUITA SAUDE E MUITA DISPOSIÇÃO PARA ESCALADAS E CAMINHADAS  
E COM MUITA AMIZADE E MUITA UNIÃO PARA REALIZARMOS NOSSOS PROJETOS

"A melhor maneira de predizer o futuro é inventá-lo" – Alan Curtis Kay

## PROJETO DE REFORMA DA SEDE DO CEB

No dia 30 de novembro Rodrigo Taveira, diretor administrativo do CEB, apresentou aos sócios, mediante um sketch view preparado pelo sócio-engenheiro Cesar Augusto Alves, um projeto de reforma da nossa sede social. Este projeto, elaborado gratuitamente pelas sócias-arquitetas Crica Lemgruber e Yuki Matsumoto, prevê, além da substituição de tubulações e ligações elétricas (necessária após mais de 50 anos), a modernização da entrada do clube (que, convenhamos, hoje não está nenhum luxo), melhorias nos banheiros, um espaço maior da cantina e um melhor aproveitamento da secretaria.

O projeto impressionou a todos os presentes pelo profissionalismo e pelo arrojo.

Taveira deixou claro que para custear a obra não haverá cobrança de cota-extra ou qualquer outra contribuição obrigatória dos sócios. A exemplo da reforma do salão, realizada em 2005, será organizada uma campanha de contribuições voluntárias. Temos certeza que, assim como em 2005, a obra contará com o apoio dos sócios e que a campanha será muito bem sucedida.

### EXPEDIENTE:

#### Sede Social

Av. Alente 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](http://www.ceb.org.br)

e-mail: [ceb@ceb.org.br](mailto:ceb@ceb.org.br)

CNPJ: 33.816.265.0001-11

#### Edição de janeiro/fevereiro de 2012

Organização: Adilson Peçanha e Martinus van Beeck

Revisão: Sinezio Rodrigues e Martinus van Beeck.

Capa: Foto do Campo Base do Everest; de Sônia Bugim

Impressão e diagramação:

Gráfica Graffite (tel.2424-1353)

e-mail: [graficagraffite@hotmail.com](mailto:graficagraffite@hotmail.com)

#### Mensalidades:

Sócios contribuintes: R\$ 30,00\*

Sócios proprietários: R\$ 18,00

Sócos dependentes: R\$ 6,00

Taxa de admissão: R\$ 60,00

Taxa de participação em excursões para não-sócios e sócios com mensalidades atrasadas: R\$ 30,00.

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\$ 32,00 para pagamento via boleto bancário

Presidente:

Antônio Dias

[antionodiasceb@yahoo.com.br](mailto:antionodiasceb@yahoo.com.br)

Vice-presidente:

Ricardo Barbosa

[ricmbar@gmail.com](mailto:ricmbar@gmail.com)

Diretor Técnico:

Horácio Ragucci

[horacior@gmx.net](mailto:horacior@gmx.net)

Diretor Comunicação Social:

Adilson Peçanha

[adilson.pecanha@globo.com](mailto:adilson.pecanha@globo.com)

Diretor social

Luis Carlos da Silva

[lucas.dan@bol.com.br](mailto:lucas.dan@bol.com.br)

Diretor Meio-ambiente:

Francesco Berardi

[fberardi@uol.com.br](mailto:fberardi@uol.com.br)

Diretor Administrativo:

Rodrigo Taveira

[rtaveira@grupounicad.com.br](mailto:rtaveira@grupounicad.com.br)

Diretor Financeiro:

Martinus van Beeck

[vanbeeck@terra.com.br](mailto:vanbeeck@terra.com.br)

1º Secretário:

Adilson Peçanha

[adilson.pecanha@globo.com](mailto:adilson.pecanha@globo.com)

2º Secretário:

Alexandre Ciancio

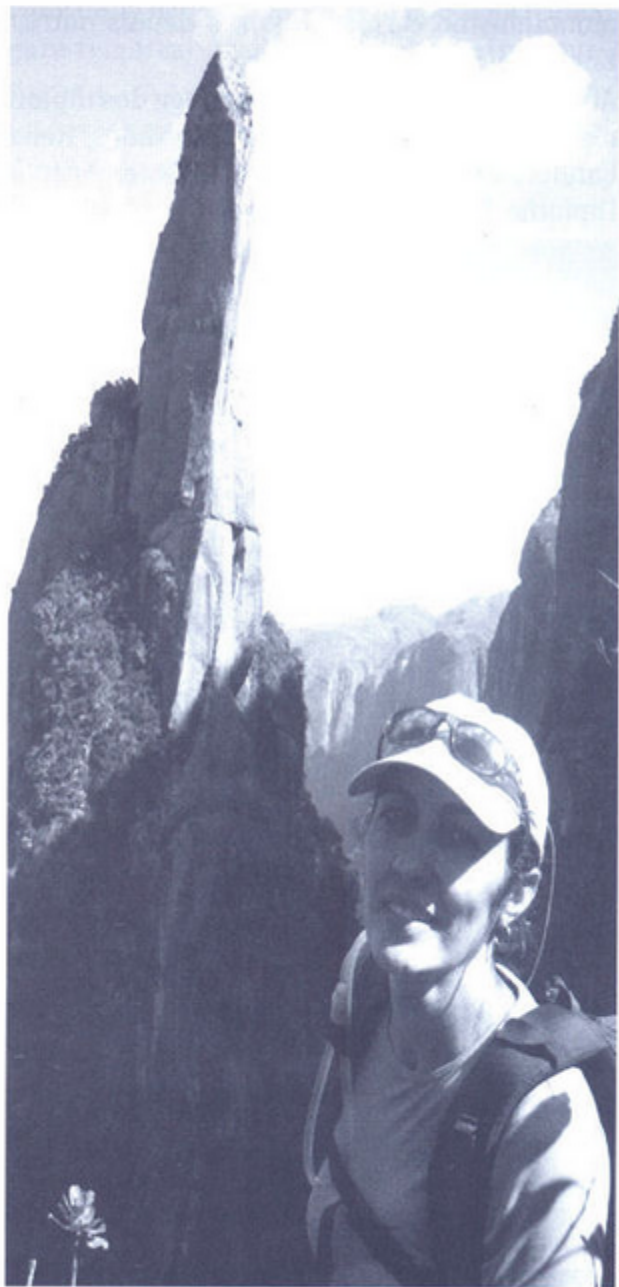
[aciancio@gmail.com](mailto:aciancio@gmail.com)

## Você conhece sua guia Ana Maria?

Sandra Peléias

Quando Ana Maria Xavier quis fazer montanhismo, em 1998, não sabia que existiam clubes para esta finalidade. Era tão importante para ela ir ao encontro da floresta que pagava excursões promovidas por guias profissionais. O primeiro contato com o CEB não foi muito animador: ela estava muito a fim de fazer a travessia Petrô - Terê, mas o guia Mauro Maciel não aceitou a sua participação. "Fiquei decepcionada com o guia, conta Ana, mas, depois que fiz a travessia em outra oportunidade, acabei entendendo as razões do Mauro". Ana, que também faz pedal, procurou o montanhismo para desenvolver mais uma atividade ao ar livre. Para ela, esta foi uma das melhores descobertas de sua vida. "Mudei meu estilo de vida, passei a não ter frescura, me tornei uma pessoa mais simples". O montanhismo também acalmou um pouco a sua agitação e combateu a ansiedade. Não pensava em ser guia, mas a participação intensa no clube e nas caminhadas ("fiquei deslumbrada e estava em todas as excursões e escaladas") levou a direção do CEB a fazer o convite para o curso de guia, que terminou em julho de 2006. Quanta à escalada, Ana Maria lembra que era um sonho antigo. Aos 18 anos queria praticar este esporte, mas sua mãe a proibia por medo de que acontecesse algum acidente. "Quando cheguei ao CEB já me achava velha para escalar, mas aí a minha cabeça mudou e vi que a idade não é um impedimento para escalar". Ser guia, para ela, é um prazer: proporciona coisas boas para as pessoas. Em seus sonhos e projetos não estão incluídas altas montanhas: "tem muita montanha aqui para a gente subir".

Mas ela um dia quer fazer o circuito W no Parque Nacional de Torres Del Paine, na Patagônia chilena. "Preciso conseguir tirar férias no verão para fazer essa viagem", lamenta Ana. Ana Maria é contadora.



Ana Maria guiando a Passagem da Neblina em 17 de julho de 2011.

## VIII ENCONTRO DE VETERANOS

No dia 25 de outubro de 2011 foi realizado o VIII Encontro dos Veteranos, que, como já virou tradição, é o encontro anual dos montanhistas de todas as idades e de todos os clubes de montanhismo do Rio de Janeiro. Alguns vieram de outros estados, como Ceará e o Distrito Federal, para prestigiar o evento e matar a saudade dos velhos companheiros. Os mais novos também comparecem para conhecer as lendas vivas do montanhismo Brasileiro.

O encontro pela primeira vez não contou com a presença física do seu idealizador, Claudio Aranha, que estava no exterior, mas ele acompanhou à distância os preparativos e a conclusão do evento. O formato que ele criou mostrou que outros já podem sucedê-lo na organização dos próximos Encontros.

Waldecy Lucena apresentou primeiro uma série de fotos focalizando uma figura inesquecível do montanhismo carioca, o Jair, e depois outra, homenageando a pessoa que mais falta fez neste Encontro: Bernardo Collares.

Ao final houve a tradicional entrega dos diplomas de Veteranos e o CEB homenageou três dos seus mais queridos e prestativos associados, Renato José Sobral Pinto, Gil Xavier Lacerda e Antonio Candido Dias, com o Diploma de Benemérito e o não menos prestativo e querido André Ilha com o Diploma de Honorário.



Os veteranos exibindo seus diplomas

### O QUE FOI O CBM89

#### Discurso de Sergio Lima na noite do encerramento do Curso Básico de Montanhismo 89

Agora que o CBM89 terminou, podemos tentar recapitular os momentos que fizeram deste curso, sem dúvida, a experiência mais marcante dos últimos dias. Com certeza, nos esqueceremos de algumas coisas, mas o que vale não são propriamente as ocorrências em si, mas o significado que elas nos trouxeram ao longo do curso.

Afinal, por que fazer um curso de escalada? O que leva pessoas comuns a desejarem se agarrar a uma pedra, se ralar, se deixar pendurar em uma corda, sem falar na exposição premeditada à inexorável presença daquela força que sempre tenta nos levar montanha abaixo e que chamamos simplesmente de "gravidade".

Várias são as motivações: pode ser superar um trauma, vencer ou aprender a lidar com o medo de altura, aprender a fazer algo que já se curtia, se divertir ou buscar na experiência da escalada, algo que se possa internalizar na própria vida. Cada um tem para si sua própria razão, mas o ponto comum é que contamos com Guias (com G maiúsculo!) que foram verdadeiros faróis a iluminar nossos passos, orientando e mostrando, com dedicação e sentimento de entrega, onde, literalmente, colocar nossos pés e mãos.

Eles nos passaram seu conhecimento e experiência,



Matinus

A turma do CBM 89 na noite da diplomação

mostrando de forma insistente e enfática a importância de se seguir os procedimentos, de se confiar no equipamento, de se posicionar corretamente, de sempre tentar superar um obstáculo aparentemente intransponível para nós, *padawans* da escalada (obrigado Ju, pela expressão) e de encarar, com disfarçado prazer, a tortura de se usar um calçado onde mal cabe a metade do pé.

Ainda na primeira aula prática, enquanto nos embaralhávamos com a quantidade de informações e procedimentos para um simples rapel ou com a profusão de tipos e nomes de nós, ouvíamos a Capitã Nascimento, opa... quer dizer, Simone, esbravejar com os alunos:

"Estica essa perna!", "Bota essa bunda pra dentro!", "SE ENDIREITA, MULHER!!!"

E qual não foi a surpresa ao ouvirmos, já na segunda aula, a mesma Simone dizer "Gente, já dá pra perceber uma evolução incrível nos alunos, quanto ao posicionamento, técnica e manejo do material...".

É bem verdade que até o dia do teste de nós ainda tinha gente se confundindo com os nomes, com a forma de fazê-los e a sua utilização. Aliás, a galera que inventou esses nós deve ter cheirado muito magnésio e fumado muita corda: UIAA, balso pelo seio, nó de mula, nó oito... Este último, então, merecia um capítulo à parte. Foi o terror dos alunos, pois, por mais que tentássemos fazer direito, vez ou outra, "trepava"... E lá vinha o guia, apontando o erro: "Tá trepando!" Nessa hora, dava até vontade de ir pra outro lugar e fazer o que o guia estava dizendo... Mas, voltando à corda, pra complicar ainda mais a situação, ainda teríamos que fazer o tal nó oito no escuro! Graças ao Bom Deus, todos se salvaram da forca, ou melhor, do famigerado teste. E as pérolas? Ah! as pérolas... mentes inspiradíssimas conjuravam para fazer deste curso de escalada um grande sucesso de diversão e risadas:

- Além dos nós normais, tivemos a "ovelha dupla" e o "boca de leão";
- No quesito 'caminhada', tivemos a travessia Parati-Trindade, passando por Salinas;

- Fora o cara que pediu ao que fazia a sua segurança pra tirar uma foto dele e o guia que gritou pro Menudo, quando não tinha mais corda pra subir: "Cadê o grampo que tava aqui!?"

- Houve até o propalado boato de que alguém chegou ao CEB, numa quinta-feira dessas, cheio de marra, falando "CBM 89 Uhuuuu!"... e puxou uma cadeira pra poder subir no muro (cadeira mesmo, não é o baudrier, não!!)... Não podemos nos esquecer dos apelidos, que, invariavelmente, iam surgindo ao longo do curso: Grampão, Rocknozo, Spiderman, Garota-lagartixa, entre outros.

Sim, tivemos muitos momentos divertidos, que ajudaram a sedimentar, além do aprendizado, a amizade entre todos nós, os guias e outros participantes do CEB, tornando-nos parte de uma grande família. E agora que concluímos o curso, temos o desafio de continuar escalando, não só no sentido literal, mas também no sentido de evoluirmos, colocando em prática tudo o que aprendemos, não deixando esmorecer este desejo de escalar que um dia nos reuniu.

Aprendemos a superar e controlar o medo, a alcançar o que antes era inalcançável, a vencer desafios. Porém, há mais uma coisa que este curso nos ensinou, e que pode ter passado despercebido: aprendemos a confiar uns nos outros, confiar no nosso companheiro de escalada, depositando nele a certeza de que, se em alguma via escorregarmos e cairmos, ele e a bendita corda estarão prontos para nos segurar. Isto é amizade, companheirismo e confiança forjados na rocha.

É com este sentimento de confiança que partiremos para novas escaladas, novos desafios e novas conquistas. Conquistas mesmo: quem sabe quantos de nós, formando aqui presentes, conquistarão novas vias e entrarão para a história do CEB e do Montanhismo?

CBM 89, UHUUUU!!!!

## UMA MARATONA NO NEPAL – NAMASTÊ!

### I – O CAMPO BASE EVEREST & KALAPATHAR

Sonia Bugim Ruel

O Nepal é um pequeno país localizado no sul da Ásia, entre a Índia e a China (Tibet), cuja capital é Kathmandu. É conhecido como o “teto do mundo”. Ocupa uma área de 1% do planeta. Curiosamente, tem uma das maiores densidades demográficas do continente, com 153 habitantes por quilômetro quadrado. A população nepali é composta de 12 etnias, que convivem harmonicamente.

O país é costeado pelas altas montanhas do Himalaia, com vários picos de mais de 6.000 metros, destacando-se entre estes o imponente Everest, o ponto mais alto da terra (8.848m). A maior parte da população vive em vilas nas montanhas, que são demarcadas por regiões. O clima é frio, porém somente nas partes altas há incidência de neve. Considerável parcela da população é adepta ao hinduísmo, vindo, logo a seguir, o budismo, havendo maior concentração de seus seguidores na parte alta do Nepal. Um pequeno contingente é de muçulmanos e...1% são cristãos (entre católicos e evangélicos).

O encontro do nosso grupo, composto pelo Sr. Matsumoto, sua filha Yuki, Wally, Ana Isabel e por mim, foi em Kathmandu, na noite de 16 de outubro de 2011. Teríamos ainda dois dias naquela turbulenta cidade, cuja característica principal é ser o ponto de partida para trekkings na cadeia de montanhas do Himalaia. Pessoas circulando, na maioria turistas como nós, num vaivém frenético, na tentativa de avançar pelas ruas, extremamente apertadas, com trânsito intenso e caótico, porém, sem acidentes. Em meio daquela bagunça generalizada, ninguém se machuca, não há xingamentos. Percebe-se um tácito acordo de “quem está na pior é o favorecido”. Mas... é uma bagunça só! Lojas e mais lojas oferecendo produtos de alta montanha, com preços convidativos. Além disso, não tem graça comprar sem negociar. Às vezes, com habilidade, o preço cai para menos da metade!

Partimos de Kathmandu ainda em jejum, pouco após o nascer do sol, num avião bimotor, até o aeroporto mais perigoso do mundo, em Lukla (2.840 m). Sua pista é curtíssima e inclinada, terminando em abismo, exigindo do piloto extrema habilidade. É pura emoção! A partir de Lukla, nada de moleza: após reforçado café da manhã e apresentados os sherpas, distribuídas as bagagens, rumamos montanha acima. Daí em diante o desafio teve início com um verdadeiro teste de resistência. Quantas saudades do Morro da Urca! E, tão ingênua, ainda não sabia o que estava por vir...

Em Monjo (2.835 m) pernoitamos em um confortável lodge, afastados de tudo. Mas, o que precisávamos era de uma boa noite de sono. Após o banho quente (US\$4.00), jantamos uma comida nepalesa muito gostosa à base de lentilha e arroz. No cardápio há culinária internacional e para todos os gostos. Tudo apimentado. Muito chá acompanha! Dia seguinte, esticamos até Namche Bazaar (3.440 m), que é considerada a capital Sherpa, passando por pontes suspensas sobre cânions espetaculares e aterrorizantes pela altura. Lá embaixo, muito lá embaixo, o Rio Dush Kosi, que significa “rio de leite” por causa de sua aparência embranquecida. Namche Bazaar é a maior vila e o centro administrativo da região do Khumbu. É o lugar que, se ainda falta algum item nas compras antes de seguir caminho, é a última chance. Lá, o papel higiênico ainda é barato: 50 rúpias. Quanto mais ascendíamos, mais caro ficava. Em Gorak Shep por exemplo, o câmbio, ops!, o papel higiênico custava 400 rúpias!!!! Aliás, como se gasta este produto lá! Em Namche Bazaar, dia livre para conhecer o local e aclimação. Todos passaram no teste, ou seja, ninguém foi acometido do “mal de altitude” - ainda! Felizes, circulamos pelo lugarejo e até entramos num *pub* para comemorar. Mais algumas comprinhas. Afinal, tínhamos carregadores à nossa disposição cujo serviço estava incluído no pacote. Por falar nisso, este fato nos chamou à atenção: cada um levava a carga de duas pessoas (em torno de 30 kg).





Ana Isabel, Yuki, Sonia e Wally, fotografados por Matsumoto; no fundo a Ama Dablan

Passavam por nós, nas trilhas, velozmente, com volumes inacreditáveis nas costas, presos à testa com uma cinta. Eles pareciam seres extra-humanos, dotados de força descomunal e de pulmões de aço! E, todos, muito nanicos, extremamente simpáticos, mas reservados. Na função de transportar peso, só competia com eles, o *yaque*, animal de quatro patas, semelhante a um touro, forte e muito peludo, que protege contra o frio. Manhã do dia 21/10, rumo à Tengboche (3.867m). Passamos por lugares lindíssimos e a todo instante podíamos fotografar inúmeros monumentos denominados "stupas" enfeitados com bandeirinhas coloridas, em cujo tecido estão impressas mantras, as preces budistas. Visitamos o maior monastério do Khumbu, onde assistimos a uma cerimônia budista. Paisagens incríveis do Nepal são vistas da frente do monastério, como o Ama Dablam (6.856 m) e o Everest (8.848m). O curioso é que o Lhotse (8.516 m), por estar mais próximo, parece maior que o Everest. Muitos grupos com agasalhos coloridos circulavam pelas trilhas, acompanhados dos incansáveis e velozes

sherpas. Ouvíamos línguas de todos os países. A língua nepalesa é muito complicada, assim, todos se comunicam em inglês. Pelo menos, aprendemos o nativo básico: *dhanyabad* (obrigado), *jam jam* (vamos!), *ta ta* (até logo!), além de, obviamente, a bela saudação de toda hora: *namastê*, que significa nada menos que "o deus que habita dentro de mim saúda o deus que está em você".

Narrar todo o percurso em detalhes é uma ideia tentadora, mas não o faço por alguns motivos em particular. Em princípio, é sempre saudável deixar aos leitores certa dose de curiosidade e, ainda, e, sobretudo, porque correria o risco de não ser tão fiel a alguma informação. Afinal, o mal de altitude insistiu em me pegar e esses momentos desejo manter na "zona negra" da memória. Tivemos de enfrentar muito sofrimento e superar obstáculos para atingirmos a meta estabelecida. Mas, todos foram ótimos companheiros.

Prosseguindo, continuamos a subida - num ritual diário de "toca pra cima". O roteiro foi seguido à risca, tendo sido atingido Tengboche (3.860 m) e Pangboche (3.930 m). Cada vez mais a paisagem

tomava aspectos diferentes. As imponentes árvores rareavam, dando lugar a vegetação de arbustos de pequeno porte e, finalmente, um cenário inóspito enfeitado de forma mágica pelas altas e brancas montanhas.

Em Pheriche (4.240 m) permanecemos dois dias para aclimação. É como se a cada altitude tivéssemos que "passar no teste". Atingimos Lobuche (4.910 m), cuja beleza não foi completamente apreciada por conta do mal de altitude que deu sinais de incômodo. Ainda assim, decidi resistir com todas as minhas forças para não desanimar. Determinei-me a pensar no mal depois... quando descesse ao nível do mar!

O momento crucial foi em Gorak Shep (5.140 m). As saudades do Morro da Urca aumentaram! Foi, de fato, inesquecível, tanto pela beleza das altíssimas montanhas cobertas de eterna neve, como pela dor de cabeça insuportável causada pela altitude. De lá, fomos ao cobiçado Kalapatar (5.550 m), no final da tarde. O objetivo - bem sucedido! - fotografar o pôr-do-sol no Everest. Uma visão, para sempre, inesquecível! Montanhistas, como nós, apertavam-se no cume daquela montanha para obter o melhor ângulo. Confesso que foi o momento culminante de toda a aventura.

Afinal, estávamos ali, de frente para aquele monumento imponente, exuberante - a montanha mais famosa e cobiçada do mundo! Sentíamos-nos felizes, realizados e, por alguns instantes, esqueci todo o mal físico que me afligia. A dor de cabeça, os vômitos que esperassem... Precisava fotografar, fazer filminhos... Emocionante!

No dia seguinte, outra atração era esperada com bastante expectativa: o Campo Base do Everest (5.364 m). De lá, pelo lado do Nepal (há outro campo base pelo lado tibetano) partem expedições de vários países rumo ao Everest. Ficam dias acampados aguardando a melhor ocasião para o "ataque", sempre clicados na previsão do tempo.

O retorno foi incrivelmente mais rápido do que a subida, por motivos óbvios. Não precisávamos de aclimação, tampouco (na teoria!) descanso. Descíamos em ritmo acelerado, desta vez, mais interessados em atingir a parte baixa com intuito de partirmos para outros roteiros.

Tendo sido cumprida toda a programação, o grupo se dividiu entre Shomare e Pangboche, quando as mulheres se dirigiram para um merecido *city tour* em Kathmandu cujo patrimônio é um capítulo à parte. Os dois homens valentes tomaram a direção do Ama Dablan para outra aventura pra lá de excitante! Veja a seguir o relato deles. *Sônia Bugim é sócia do CEB*

## UMA MARATONA NO NEPAL – NAMESTÊ! II - LABUCHE – ISLAND PEAK – AMA DABLAN

*Antonio Carlos Wally Borja*

A ideia era do Sr. Matsumoto (só podia ser!): fazer um trekking pelo Campo Base do Everest e do Kalapathar e depois escalar três montanhas no Himalaia numa temporada só: o Lobuche, o Island Peak e o Ama Dablan. O Lobuche, conquistado há apenas 37 anos - em 1984 -, com 6100m de altitude, é situado na região Central de Nepal. O Island Peak, ou Imja Tse, situado no leste do Nepal, mede 6200 metros e foi conquistado em 1956 por uma equipe suíça. O Ama Dablan (ou "Mãe do Colar de Pérolas" - onde o colar é o glaciário em volta do cume), também situado na região leste do Nepal, mede 6856 metros, e é considerado uma das montanhas mais belas do planeta.

O trekking, programa de aclimação, foi feito na companhia de Yuki Matsumoto, Ana Isabel Aguiar e Sônia Bugim. O trajeto não é nada fácil, mas as meninas se comportaram muito bem!

O prato principal ficou só para o Sr. Matsumoto, para mim e os sherpas. Foi uma maratona muito cansativa, mas conseguimos nosso objetivo: fizemos o Lobuche em dois dias; daí partimos direto para o acampamento alto do Island Peak que fizemos também em

dois dias. Nossa, andamos muito!

O Ama Dablan é apenas 100 metros mais baixo que o Aconcagua. A ascensão é muito técnica e bem diferente da montanha argentina: é gelo para todo lado, com cristas enormes. Para o ataque ao cume, traçamos a seguinte estratégia: 5 dias para subir, incluindo um dia de descanso, no dia 3 de novembro, no acampamento base, e três dias para subir aos acampamentos 1, 2 e 3. Dureza pura! No dia 7 partimos, às 6:00hs da manhã

do campo 3 rumo ao cume. Por sorte, o tempo estava ótimo. O Sr. Matsumoto chegou ao cume às 11:00hs; eu meia hora depois. Foi uma emoção e tanto! O topo oferece uma visão de 360º pela cordilheira do Himalaia do lado nepalês. Contemplei muitas montanhas famosas, sobre as quais havia lido em livros de montanhistas: não era sonho, era uma realidade que vou carregar comigo para sempre: o Everest, o Lhotse, o Makalu, o Cho Oyu e tantas outras... Desci direto para o acampamento 2, voltando no dia seguinte para o campo base. Ao todo foram 6 dias, entre subida e descida.

Aprendi muito com o meu companheiro, o Sr. Matsumoto, que anda pelo Nepal como se fosse o quintal da sua casa em Teresópolis. Ele me deu as dicas para acompanhar o seu pique: andar devagar no período da aclimação, alimentação sem sal, sem carne, sem qualquer bebida alcoólica, que desidrata, (cumprir a minha promessa: tomei vinho só depois de tudo, para comemorar), muito chá, muita água

e principalmente muita paciência japonesa... Na opinião dele, na montanha não se deve descansar, para o corpo não ficar mal acostumado. No cume do Lobuche perguntei, exausto, se ele não estava cansado. Resposta: cansado normal né...

Ralação mesmo foi a volta: no dia da chegada ao aeroporto de Lukla, o mais perigoso do mundo, o tempo virou: durante sete dias ficamos, com mais de 1000 turistas, reféns da chuva e da neve. Depois foram mais cinco dias para remarcar a volta para o Brasil. Juro que nunca mais compro uma viagem internacional pelo site: é uma furada. Se algo der errado, não tem a quem apelar.

O próximo projeto? Talvez Peru, os Alpes, África ou quem sabe, o Everest... Namastê!!!

*Este relato foi redigido pela redação do boletim baseado em depoimento do Antônio Carlos.*

*Antônio Carlos é guia do CEB*



Wally e Matsumoto no cume do Lobuche

## SEU AIRTON: HOMENAGEADO PELO CEB

Sandra Peléias

"Com o montanhismo conheci a Chapada Diamantina, dos Veadeiros, o Pico da Bandeira e muitos outros lugares interessantes", conta Ahirthon C.M. Câmara, de 76 anos. Ele recebeu em 2011 uma justa homenagem: o campo escola do Arpoador, na praia de Ipanema, agora leva o seu nome. E ele esteve lá e escalou as vias durante a solenidade de batismo.

"Fiquei emocionado em ter o meu nome em um campo de escalada", conta Ahirthon, que fez o curso de escalada há pouco tempo. Escalar para ele não foi difícil, porque já estava acostumado às caminhadas com certo grau de dificuldade. Ele se associou ao CEB com 66 anos e sempre foi um participante ativo das excursões.

Para ele, o montanhismo mudou sua vida, porque tem hoje outro estilo de vida. E o gosto pela montanha vem desde menino, quando pegava carona no trem que ia para a Raiz da Serra, na Baixada Fluminense, para tomar banho nas cachoeiras da região.

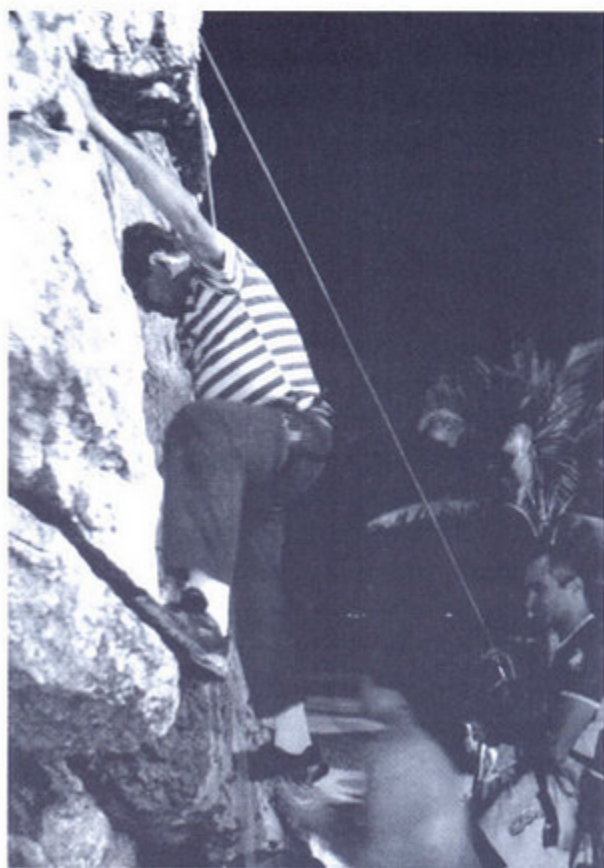
Também foi proprietário de um sítio em Japeri, andava pelas matas da Serra do Tinguá e nadava nos rios Iguaçu e Sarapuú, "naquela época com águas claras e límpidas". Essas lembranças o deixam feliz; ele diz que hoje é difícil se afastar dos amigos do CEB e das caminhadas. "Tornou-se um hábito para mim e fica difícil viver sem as atividades e as amizades que fiz ao longo de 11 anos aqui no clube".

Recentemente teve que se ausentar por certo período em função de um problema de saúde. "Fiquei mais doente por não conseguir fazer as caminhadas e as viagens promovidas pelo CEB". Seu Airton, todos no CEB o chamam assim, é admirado por sua disposição e vontade de vencer seus limites.

É um guerreiro e seu nome agora está eternizado nas pedras do Arpoador - um dos mais belos cartões postais do Rio de Janeiro.

### Nota da redação:

O jornal "O Globo" do dia 28 de outubro noticiou no Caderno Rio Show que um dos novos points de Ipanema é o Boulder Escola Seu Airton, uma realização do associado e futuro guia do CEB William Penha, o "Magaiver". O local, no Arpoador, conta com uma série de vias de diversos graus para treinamento. A reportagem cita ainda que a primeira aula foi com alunos do Centro Excursionista Brasileiro.



Seu Airton escalando o boulder que leva seu nome

## ANIVERSARIANTES

## JANEIRO

- 1 MÁRCIA TIE KAWAMURA  
 1 JUAN MANUEL CAMPOS ADRADOS  
 1 SÉRGIO FERREIRA LEITÃO  
 1 REGINA CELE DOS SANTOS  
 3 NINA NUNES CADETE  
 4 CÁTIA CRISTINA OLIVEIRA DE SOUZA  
 5 ENÉAS S. TOLEDO  
 5 SANDRO MOREIRA FERREIRA  
 5 GILSON FERNANDES  
 6 LUIZ NELSON LOPES FERREIRA GOMES  
 6 ANTONIO IZIDORO VIEIRA NICOLI  
 6 ANA PAULA ARAUJO DE SOUSA  
 7 JOSE ANTONIO RIZZI  
 7 ALEXANDRE BERNER  
 10 ENIO LUIZ MAZZOCOLI  
 11 TATSUO MATSUMOTO  
 12 KÁTIA REGINA DA CONCEIÇÃO MARQUES  
 12 ADRIANO DIAS T. AMORIM DO VALLE  
 13 EDUARDO NEVES FERREIRA DOS SANTOS  
 13 CARLOS CORREA DOS ANJOS  
 13 ALEXIS ROBALINHO  
 14 IDALICIO M. O. FILHO  
 14 IRINEU LUIZ CORRÊA FILHO  
 15 MARIA TEREZA TEIXEIRA DA SILVA  
 15 RODRIGO TAVEIRA  
 15 ANÍSIO PEREIRA  
 16 JOSÉ AUGUSTO CUNHA GOMES  
 17 THEREZINHA S. VAN BEECK  
 18 GABRIEL LUIS ANDRUSYSZYN DA SILVA  
 19 CRISTINA MARIA PINHEIRO LEMGRUBER  
 19 MAIRA ALVES DE MAGALHÃES  
 20 FRANCISCO TENORIO  
 20 MARY SEBASTIANA ARANHA ROSSI  
 20 ELIZABETH C. GOMES DA CRUZ  
 24 ANNIK SHEILA PETIT DE LA VILLEON  
 25 JACY RIBEIRO HARTMAN  
 26 GABRIELA FRANCO D. LYRA  
 26 RICARDO DOS SANTOS BARROS  
 26 ELMA CARVALHO DE ARAÚJO PÔRTO  
 27 MARCIA COSTA ANNIBOLETE  
 27 CLAUDIO EDUARDO ARANHA  
 28 JAIR OLIVEIRA DOS SANTOS  
 29 SALOMITH FERNANDES  
 30 LUCIA MARIA PINTO DA ROCHA RAUSIS  
 30 MARCELO CARDOSO VALLE  
 31 ALESSANDRA DA SILVA GOMES  
 31 WALTERLINO DA SILVA FONSECA



## FEVEREIRO

- 1 MAURICIO SALES DE BRITO  
 1 ISABELE DELGADO  
 1 ALISSANDRA EVANGELISTA MARTINS  
 2 ROSANGELA LEITE DA SILVA  
 5 OTAVIA DA SILVA SOARES BUSQUET  
 7 PAULO DINIZ C. SPINA  
 8 FLÁVIO ALVES NOGUEIRA  
 11 EDUARDO DE CASTRO VIEIRA  
 12 RANI DE ANDRADE SCHNEIDERMAN  
 12 EDUARDO LOPES DE SOUZA JR  
 12 FABÍOLA PINHO MAGALHÃES  
 12 JOÃO MOLLIKA DE ARAÚJO PÔRTO  
 13 PAULO ROBERTO RODRIGUES MARIM JR  
 15 NADIA GLORIA DA C NASCIMENTO  
 16 PATRÍCIA DUFFLES  
 18 MAURO LUCIO MACIEL  
 19 ALAN DOS SANTOS BRAGA  
 19 HAROLDO RODRIGUES  
 20 IVAN JORGE A. DA CONCEIÇÃO  
 20 ELIANE MACHADO DE ARAUJO  
 20 TELMA OLIVEIRA RIBEIRO  
 22 DEMETRIUS FERREIRA DE ARAUJO  
 23 MÁRCIO DE V GUEDES PINTO  
 24 HUGO LEONARDO RAMOS  
 26 FERNANDO TOLEDO FERRAZ  
 26 SINÉZIO RODEGHERI RODRIGUES  
 26 UTE CABAN  
 27 BRUNO VASCONCELLOS DE BORJA



## CHEGANDO À BASE

- 03448 - ALEXANDRE TINOCO MARTHO  
 03449 - DANIEL MARTINS DE VASCONCELLOS  
 03450 - NYSIO FONTES CHRYSOSTOMO  
 03451 - BRUNO GOMES PESSOA MENDES  
 03452 - GUSTAVO MONTEIRO PANTOJA LAGO  
 03453 - DANIEL ALMEIDA BARROS DE OLIVEIRA  
 03454 - CÁTIA CRISTINA OLIVEIRA DE SOUZA  
 03455 - CLÉO DILNEI DE CASTRO OLIVEIRA  
 03456 - LUCIANA MAES  
 03457 - GUILHERME MOCELLIN SELLES  
 03458 - NATASHA LOSSO

## RANKING DOS GUIAS

PELO PERÍODO 01/11/2010 31/10/2011

1. Pedro Bugim	44	6. Claudia Bessa	32
2. Antonio Dias	43	7. Horacio Ragucci	28
3. Almir Siller	37	8. Zozimar Moraes	22
4. Martinus van Beeck	35	9. Simone Leão	19
5. Francesco Berardi	32	10. Jose Carlos Ferreira	17

PROGRAMAÇÃO				
VEJA A PROGRAMAÇÃO ATUALIZADA NO SITE CEB.ORG.BR				
DATA	ATIVIDADE	CLASSIFICAÇÃO	LOCAL	DIREÇÃO
07/01	MEU CASTELO	LEVE	PETRÓPOLIS	MARTINUS VAN BEECK / HORACIO ERNESTO RAGUCCI
08/01	CACHOEIRA GRANDE	LEVE	ALVEJAMENTO / MAGÉ	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
14/01	PICO DO SILVADO / TRAVESSIA ESPRAIADO A TOMASCAR	LEVE SUPERIOR	SILVADO MARICA	ALMIR SILLER DE ABREU / JOSÉ CARLOS DE OLIVEIRA
14/01	CIRCUITO VALE DO SAHI X MURIQUI	LEVE SUPERIOR com banho de cachoeira	MURIQUI	NASARÉ MONTEIRO / HORACIO RAGUCCI
20/01	PEDRA DAS MINHAS MARAVILHAS	LEVE C/ PEQUENO LANCE DE CORDA	VALE DO BURACO DO OURO / TERESÓPOLIS	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
26/01	EXPLORAÇÃO NA SERRA DAS CINCO PONTAS	PESADA	MOCOTÓ - CAMPOS X SÃO FIDELIS	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
28/01	TRAVESSIA ALTO DA BOAVISTA x CABANA DA SERRA VIA RUÍNAS DA FAZENDA BOA VISTA	LEVE SUPERIOR	P.N.T	HORACIO ERNESTO RAGUCCI / MARTINUS VAN BEECK
04/02	MORRO DO RETIRO E VALE DOS ESQUILOS	LEVE SUPERIOR	PETRÓPOLIS	HORACIO ERNESTO RAGUCCI / MARTINUS VAN BEECK
11/02	CIRCUITO DA PEDRA SANTA TERESA	LEVE SUPERIOR	BANQUETE / BOM JARDIM - RJ	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
de 17/02 a 22/02	CARNAVAL	CAMINHADAS DIVERSAS E CARNAVAL	VEJAM NO SITE CEB.ORG.BR	ANTONIO DIAS / SIMONE LEÃO / ZOZIMAR MORAES
de 17/02 a 26/02	CARNAVAL NO EQUADOR Elcorazon 4788 mt, Cerro Pasochoa 4200 mt, Guaga Pichincha 4794 mt	CAMINHADAS PESADAS	EQUADOR	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
de 18/08 a 02/09	CORDILLERAS BLANCA & HUAYHUASH	PESADA	PERU	MARTINUS VAN BEECK / ANTÔNIO CANDIDO DIAS

As inscrições para o próximo curso básico de montanhismo  
devem ser feitas até o final de janeiro no site do clube.

Acesse: [ceb.org.br/cursos](http://ceb.org.br/cursos)

Linha

# Urbana

Com resistência  
para uso pesado

Ideais para uso universitário ou em academia, possuem compartimentos internos divididos para canetas, chaves, documentos, celular, etc. além de bolsos externos.

Costas acolchoadas para maior conforto e fita abdominal para maior estabilidade.

**Crampon 31** - Local para MP3 ou walkman com saída para fone.  
Costas e alças com acolchoamento reforçado.  
Capa de chuva embutida para proteção da mochila.



**Crampon 29** - Detalhes refletivos, alças anatômicas e fitas externas que acomodam um casaco. Bolso frontal com divisões para canetas, documentos, etc.



**Campus 30** - Compartimento acolchoado para notebook (27 x 4 x 36 cm.) com acabamento em EVA e fundo reforçado, com amplo espaço para livros e roupas.



www.trilhaserumos.com.br

# PREPARE-SE PARA CURTIR A NATUREZA

mochilas • alforjes • mochilas de hidratação • purificador de água • bolsas estanques para máquinas e celulares • bandana multiuso • mosquetões • ferragens para escalada • cadeirinhas • cordas e cordeletes • fitas • kit slackline • capacetes • fogareiro • alimentação liofilizada • repositores hidroeletrólitos 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](http://www.adventura.com.br) | [loja@adventura.com.br](mailto:loja@adventura.com.br) | (21) 2524 2208

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