



Centro Excursionista Brasileiro

Maio / Junho 2011



O Jaborandi 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).

A PEDRA DO JABORANDI

A Pedra do Jaborandi (ou – conforme o mapa do IBGE - a Pedra do Toledo) é uma montanha enorme situada entre Vieira (distrito de Teresópolis) e Três Picos (distrito de Nova Friburgo). Ela possui três cumes, o mais alto medindo cerca de 2080m de altitude. Nos últimos 10 anos foram poucas as excursões do CEB para essa montanha impressionante. Em 16 de novembro de 2001 o Berardi guiou a travessia Vieira - Três Picos via Pedra da Norma (inaugurando essa montanha) descendo pela longa crista do Jaborandi. Em 26 de abril de 2003 o Almir fez a mesma travessia chegando ao cume da Pedra da Norma e do Jaborandi, porém inaugurando a descida via o grotão entre a Pedra da Norma e o Jaborandi. Em 08 de abril de 2006 o Almir chegou ao cume do Jaborandi. Na descida bateu um grampo no final da laje.

No sábado dia 9 de abril deste ano o Jaborandi foi revisitado pelo CEB, uma das atividades da Abertura de Temporada de Montanhismo do Parque de Três Picos. Participaram Almir, o guia, acompanhado, como não podia deixar de ser, pela Norma, Roberto Raposo Bugreman, Milton o Valente, Luis Arthur do Butão, Leandro (quatro fies escudeiros do Almir), Rachel, Kátia do Oldair e Oldair da Kátia, Alan Resende, novato em caminhadas, pelo menos para mim, eu e Torsten Moltrecht, um alemão de Hamburgo, falando português com tanto sotaque quanto obstinação para aprender. Além do Hambúrguer foi também o cachorro; só ficou faltando o catchup... Aliás, foram dois cachorros: o Scooby e a Sininho.

A trilha passa ora por trechos abertos, sobre rocha, ora por trechos de mata fechada. Milton o Valente ia à frente durante boa parte da subida, usando tanto seu facão quanto seu peso avantajado para abrir o caminho. O nome Jaborandi (do tupi yaborã di) sugere que ali se encontram plantas medicinais. Em vez disso encontramos muitas samambaias invasoras e principalmente capim navalha. Todos ficamos com as mãos, os braços (e os sem-calça-comprida, também com as canelas) sangrando...

Depois de duas horas e quarenta minutos de subida chegamos ao primeiro cume, que oferece uma vista espetacular sobre o vale dos Três Picos, a Caledônia, a Pedra do Gato, os Três Picos e o Capacete. Daí até o segundo cume a crista continua subindo, no trecho final de forma bastante íngreme entre lindas bromélias. Depois de contornar uma pedra enorme chegamos, às 13:00 hs, e depois de 5 horas de subida, a um platô com uma vista panorâmica. Resolvemos ficar nesse ponto por ser o ponto de frente para o vale dos Três Picos, nosso objetivo. Observamos o conjunto do Caledônia se desfazendo do cobertor de nuvens e apreciamos as orquídeas enfeitando a paisagem impressionante. Três obstinados, Milton o Valente, Leandro, não menos valente, e o nosso hambúrguer, porque só o cume lhes interessava, andaram mais uns quarenta minutos para chegar a um ponto um pouco mais alto, no meio do mato. Às 14:20hs começamos a descida, usando corda (e o grampo que o Almir bateu em 2006!) e 'escorregadas técnicas' no trecho mais íngreme.



Alan Resende

O grupo curtindo a paisagem maravilhosa dos Três Picos

Com a trilha aberta retornamos em pouco menos de três horas, sempre curtindo a bela paisagem. Surgiram umas nuvens cinzas atrás dos Três Picos, escutamos uns trovões (ou foi um avião?), mas a previsão de chuva no final do período só se concretizou de madrugada. Uma belíssima caminhada! Destaque especial para o Milton, fumante (mas vai parar!) e acima do peso (mas já esteve pior!) que andou abrindo caminho na subida e carregando corda na descida, e – pior de tudo – aturando os comentários de certo companheiro...

À noite foi só relaxar, com churrasco regado a cerveja, vinho, a Boazinha e a Sobradinha, com direito a uma deliciosa torta de ameixa, comemorando mais uma vez meu aniversário. Com

direito também ao espetáculo de Almir traduzindo para o inglês “*Sou pobre mas sou limpin*”, texto de uma plaquinha pendurado na área da churrasqueira e a Norma traduzindo para o alemão “*as aftas ardem doem, hemorróidas idem*”, para o Torsten que nessa altura não entendia nem mais sua própria língua.

Parabéns ao guia Almir. Aliás, atendendo às justas reclamações da Norma, aproveito para acrescentar aqui o que, por um erro de revisão, faltou na matéria “Você conhece seu guia” do boletim de março/abril: Almir é aposentado, formado em Turismo e em Administração e guia oficial da Embratur.

Martinus van Beeck, com Almir Siller

EXPEDIENTE:

Edição de maio/junho de 2011

Organização: Simone d'Oliveira e Martinus van Beeck

simoninhax@yahoo.com.br

Revisão: Sinézio Rodrigues.

Capa: foto da pedra do Jaborandi de Leandro Padoim

Impressão e diagramação:

Gráfica Graffite (tel.2424-1353)

e-mail: graficagraffite@hotmail.com

Sede Social

Av. Almt 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: ceb@ceb.org.br

CNPJ: 33.816.265.0001-11

Mensalidade a partir de junho 2011:

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

antonio.diasceb@yahoo.com.br

Vice-presidente:

Ricardo Barbosa

riembar@gmail.com

Diretor Técnico:

Horácio Ragucci

horacior@gmx.net

Diretor Comunicação Social:

Simone d'Oliveira

simoninhax@yahoo.com.br

Diretor Social:

Emani Barreto Wermelinger

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:

Alexandre Ciancio

aciancio@gmail.com

LIMPEZA DAS PRAIAS DE GUARATIBA

No dia 9 de abril o CEB realizou a limpeza das Praias desertas de Guaratiba. A atividade, guiada pelo Sr. Berardi, contou com 15 integrantes. Foi um trabalho em conjunto com a Comlurb, que a convite do CEB topou esta parceria inédita. Queremos agradecer a Diretora da Região Oeste Joice Shöll e o Gerente de Guaratiba Everaldo.

Enquanto a Comlurb iniciou os trabalhos seguindo pelo topo da montanha em direção à Praia Funda, nós fizemos o caminho inverso, partindo em direção à Praia do Perigoso.

A trilha que vai em direção à Pedra da Tartaruga estava muito suja. O início da trilha foi a parte mais difícil, pois tínhamos que descer a ribanceira para catar o lixo.

Encontramos o grupo da Comlurb na Praia do Perigoso e após limparmos a Praia dos Búzios partimos para a Praia do Meio com a informação que lá já estava tudo limpo. Após constatarmos que não estava assim tão limpo é que concluímos que a Comlurb, na realidade “varre” a praia, mas não limpa trilhas, costões, e nem mesmo a parte da areia que é coberta pela vegetação rasteira. Desta forma nós complementamos a limpeza que a Comlurb havia feito.

Existem pessoas morando naquelas praias que estão sujando muito o local (e que deveriam ser removidos pelas autoridades competentes). Existem também alguns lixões onde o lixo é queimado, que necessita de pás para remoção.

No total foram recolhidos 24 sacos de 100 litros, 12 pela Comlurb e 12 pelo CEB.

A limpeza das praias exigiu todos os sacos que havíamos levado. Faltou então, literalmente por falta de saco, limpar a trilha pelo que vai pelo topo da montanha. Essa parte ficou para uma nova investida. Haja saco!

Agradecemos ao colega Nói Fernandes pela doação das mudas de caju, que foram plantadas na Praia Funda, ao guia Berardi, ao nosso presidente Antonio Dias, que mesmo passando mal compareceu, e a todos que se empenharam para o sucesso da atividade: Anísio, Beth, Dalva, Enio, Regina Celi, Teresa Cristina, Zilda e Yuki (que compareceu com a mãe Naomi), meu cunhado Eduardo Cunha, com o filho Vitor e o sobrinho Luigi.

Adilson Peçanha



Tereza Cristina

A turma da limpeza das praias de Guaratiba

PICOS, AGULHAS E... QUE TAL UMA VACINA?

Talvez alguns se surpreendam, mas vacina não é assunto só para crianças! Nas últimas décadas foram desenvolvidas vacinas, que não existiam no passado, para diversas doenças. Desse modo muitos de nós, um pouco mais vivos, não as recebemos, o que nos coloca em situação desfavorável. Adultos que não tiveram algumas doenças como sarampo, rubéola, varicela (catapora), hepatite, caxumba, e que não foram vacinados para tais doenças continuam suscetíveis de contrai-las arriscando-se a sintomas ainda mais graves que costumam ocorrer nesta faixa etária.

Outro aspecto importante é que por pertencermos a um clube de montanhismo, viajamos freqüentemente em grupo e por locais onde nem sempre as condições de alojamento, higiene e alimentação são ideais. Por outro lado, o risco maior de ferimentos é inerente a nossa atividade. Tudo isto nos coloca especialmente suscetíveis a doenças tais como hepatite, tétano, doença diarréica, gripe, etc..

Uma observação importante é que adultos geralmente não possuem registros adequados das vacinas

recebidas (caderneta), o que dificulta um planejamento para a imunização. Na dúvida e na impossibilidade de certeza se já foi ou não vacinado ou se já teve esta ou aquela doença aja como se não a houvesse contraído e nem sido imunizado para a mesma. É sempre melhor pecar por zelo que por omissão.

Algumas vacinas têm indicação rotineira para qualquer adulto. Outras devem ser utilizadas em ocasiões especiais. Vejamos a seguir as vacinas disponíveis e quando utilizá-las.

Vacina dupla (difteria e tétano) tipo adulto.

É recomendada para todos os adultos que tenham recebido o esquema vacinal básico com três doses a cada dez anos. Caso você não tenha sido vacinado previamente, o que se recomenda é uma primeira dose, seguida pela segunda quatro a oito semanas após, e a terceira seis a doze meses após a inicial. Para aqueles que possuem o esquema incompleto basta completá-lo. Na prevenção do tétano após ferimentos observe a seguinte tabela.

Nº de doses prévias	Ferimento limpo	Ferimento contaminado
Três ou mais	Uma dose da vacina dupla se a última dose há mais de 10 anos	Uma dose da vacina dupla se a última dose há mais de cinco anos
Menor que três ou ?	Uma dose ou completar o esquema se for o caso (reforços subsequentes)	Uma dose de dupla + imunoglobulina (preferencial) ou soro antitetânico. (reforços se necessário).

Vacina contra Influenza (gripe)

Apesar de só estar indicada formalmente em certos casos: pacientes acima de 60 anos, pacientes com doenças crônicas (cardiopatia, doenças pulmonares, doenças renais, imunodeprimidos, profissionais de saúde, etc...) a vacina contra gripe pode ser utilizada por qualquer adulto, principalmente por quem freqüente ambientes fechados com grande circulação de pessoas. É segura, não trazendo risco de complicações graves como aventado de início por muitos leigos e relatos na internet. Deve ser tomada anualmente, preferencialmente no início do outono (março/abril).

Vacina contra pneumocóccica

O pneumococo é uma bactéria relativamente comum que é responsável pela maioria das infecções respiratórias que acometem a comunidade (sinusites, pneumonias, otites, etc...). Em situações especiais (baixa imunidade) ele pode ser responsável por infecções graves (meningites, infecções na pleura,

etc.). Sua vacinação só está indicada para a prevenção destas últimas doenças que acometem preferencialmente cardiopatas, diabéticos, portadores de doenças renais ou pulmonares, idosos acima de 60 anos, profissionais de saúde ou que trabalhem com idosos (evitar a transmissão aos mesmos).

É realizada em dose única com uma revacinação após cinco anos em casos especiais.

Vacina contra sarampo, caxumba e rubéola

Indicada para adultos sem história clínica prévia para estas doenças, que não tenham sido imunizados ou que tenham recebido apenas uma dose de vacina antes de completar um ano de idade. Aplicada em dose única. São contra-indicações ao uso da mesma: reação alérgica a proteína do ovo, gravidez (evitar engravidar no mês subsequente a vacinação caso a tenha tomado), doença imunossupressora (câncer, HIV, etc...), quimioterapia. Pacientes que receberam hemotransfusão devem aguardar três meses para a vacinação.

Vacina contra varicela (catapora)

A maior parte dos adultos já teve a doença ou a contraiu de uma forma inaparente e portanto se encontra imune ao vírus (isto pode ser esclarecido por um exame sorológico). Mas alguns mais jovens podem ser suscetíveis e devem ser vacinados. O esquema é de duas doses com intervalo de quatro a oito semanas. Contra-indicações são: alergia a proteína do ovo, gravidez, imunossupressão, quimioterapia. As mulheres em idade fértil que não tiveram a doença ou que não foram imunizadas ou o foram antes de um ano de idade devem receber a vacina e evitar engravidar no mês subsequente a imunização. Evite vacinar por três meses após transfusão de sangue. Dose única.

Vacina contra hepatite B

Deve ser utilizada por todos aqueles sem história da doença ou imunização prévia na infância. Atenção especial aos grupos de risco, a saber: profissionais de saúde que lidam com fluidos corpóreos, deficientes mentais, pacientes que fazem uso de transfusões de sangue ou derivados dos mesmos, hemodiálise, homossexuais e bissexuais, familiares e parceiros sexuais de pacientes cronicamente infectados, usuários de drogas injetáveis, viajantes que estejam se deslocando para Ásia, África, Ilhas do Pacífico e região Amazônica (). Esquema de três doses; a segunda trinta dias após a primeira e a terceira seis meses após a inicial. A vacina para hepatite B é disponível comercialmente associada à hepatite A.

Vacina contra hepatite A

Pode ser utilizada por qualquer adulto suscetível. Constituem-se grupos de risco devendo receber formalmente a vacina: profissionais de saúde, profissionais que trabalhem com crianças, idosos ou deficientes mentais, manipuladores de alimentos, profissionais que trabalhem em rede de esgotos, homo ou bissexuais, usuários de drogas, portadores de doenças hepáticas crônicas, pessoas que viajam para zonas endêmicas (qualquer destino exceto Japão, Nova Zelândia, Europa, América do Norte – exceto México). Aplicada em duas doses com seis meses de intervalo.

Vacina contra meningocócica

Indicada em viagens para a África sub-saariana no período de dezembro a junho. A vacina indicada é a polissacarídea tetravalente para os meningococos A/C/Y/W 135. Caso não esteja disponível utilizar a vacina conjugada tipo A/C. A vacina anti-meningocócica polissacarídea produz uma imunidade apenas passageira no indivíduo (2 a 3 anos) e doses subsequentes podem levar ao fenômeno de

tolerância (a cada dose adicional a resposta do organismo é cada vez menor). Desse modo seu uso deve ser criterioso já que aplicações sucessivas podem levar a não resposta imune do organismo. Dose única.

Vacina contra febre amarela

Indicada para indivíduos residentes em áreas endêmicas ou que viajem para estes destinos, a saber: Acre, Amazonas, Pará, Rondônia, Amapá, Roraima, Tocantins, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Distrito Federal, oeste do Maranhão. Municípios de Transição: Piauí, Bahia, Minas Gerais, São Paulo, Paraná e Santa Catarina. No mundo: América do Sul e África sub-saariana: Angola, Benin, Burkina, Camarões, República do Congo, Gabão, Gambia, Gana, Guiné, Libéria, Nigéria, Serra Leoa, Sudão, Bolívia, Perú, Colômbia, Equador, Guiana Francesa e Venezuela.

Recomendações Gerais

A avaliação do roteiro de viagem é muito importante. Consulte endereços eletrônicos na Internet com orientações e atualizações dos requisitos exigidos pelos locais a serem visitados (<http://www.anvisa.gov.br/paf/viajantes/index.htm>). As recomendações gerais para viajantes são as seguintes:

1. Atualização da vacina para difteria e tétano ou, se não vacinado, iniciar a imunização.
2. Vacina para influenza (gripe) em qualquer idade em épocas epidêmicas (final do outono e inverno).
3. Vacina para influenza em qualquer época do ano para aqueles com mais de 60 anos.
4. Vacina polissacarídea anti-pneumocócica para indivíduos com mais de 60 anos.
5. Vacina para sarampo, rubéola e caxumba: 1 dose caso adulto suscetível. Contra indicada nos casos de alergia a ovo, gestante ou imunodepressão.
6. Vacina para varicela no adulto sem história de varicela prévia, sem vacinação ou se a viagem envolver atividades com crianças.

Silvio F. Lima Filho, médico pediatra e alergista e sócio do CEB

VOCÊ CONHECE SEU GUIA?

Sandra Peleias

Você conhece o Zozimar?

Zozimar Moraes, o Menudo, sempre gostou da natureza, mas, no começo, escaladas não passavam por sua cabeça. Foi em 1987, através de um amigo de trabalho que sempre voltava dos finais de semana falando de aventuras vividas no Dedo de Deus, nas trilhas e nas cachoeiras, que veio o incentivo para se associar ao CEB. Começou a seguir as trilhas, mas logo percebeu que poderia unir prazer, técnica e conhecimento se fizesse o Curso Básico de Montanhismo (CBM). Fez o curso e desde 2004 ele é o diretor desse mesmo CBM, organizando duas turmas por ano. O Curso Básico, atualmente na sua 88ª edição, é uma atividade de sucesso do CEB, envolvendo por ano cerca de 40 alunos: “O sucesso do curso se deve a uma programação de aulas interessantes, à seriedade e à grande participação de guias e ex-alunos que criam um clima de muito companheirismo e amizade; a divulgação é feita na base do boca-a-boca”. Seu maior desafio como guia foi a organização da excursão à Patagônia (Argentina/Chile), no reveillon de 2009/2010, quando participaram cerca de 40 pessoas. “Eu, Simone Leão e Antonio Dias trabalhamos muito, mas valeu a pena; esse reveillon ficou na história do clube”.

Hoje, ele agradece muito ao amigo que lhe apresentou o montanhismo. “O CEB é uma grande família, onde não importam as diferenças sociais; na prática do esporte, todos são iguais, companheiros de jornada”. Menudo diz que o montanhismo é um estilo de vida que prima pela naturalidade e a simplicidade. Há ainda alguns sonhos não realizados: ir à base do Everest, na cordilheira do Himalaia, entre o Nepal e o Tibet, e ir ao Aconcágua, na Argentina.

Para os amigos, Menudo é uma pessoa de bem com a vida, um verdadeiro camarada.



Ricardo Barros

Menudo na via da Agulha Guarishi; no fundo a Face Leste do Tucum (Niterói)

Você conhece o José Maria?

Além de ser mineiro e ter sempre gostado de mato, ele é montanhista e guia de escalada do CEB, mais por afeto aos amigos. “O que vale na escalada é a amizade; no final de semana, é meu prazer encontrar os amigos para uma escalada. Criamos um vínculo, cada um é responsável pelo outro”, afirma. Sobre o montanhismo diz que é um dos esportes mais democráticos, porque iguala as pessoas. “Na montanha, não importa as diferenças sociais, interagimos com todos da mesma forma”.

José Maria Fagundes, ou simplesmente Zé Maria, é um dos guias mais queridos e respeitados do CEB. Fala mansa, sorriso largo, conta que é guia de escalada e caminhada do clube desde 1992. Seus locais preferidos para escalar são a Floresta da Tijuca, Agulhinha da Gávea e Urca. “São áreas fáceis de chegar e de sair”. No Rio, a via mais difícil para escalar, segundo ele, é a Waldemar Guimarães, no Pão de Açúcar: “Os lances mais difíceis lá atingem o sétimo grau”, explica. Não alimenta o desejo de escalar montanhas fora do país, “porque prefiro o quintal da minha casa, terreno que conheço bem”. Ao Dedo de Deus já foi umas 60 vezes. Diz que é um escalador de fim de semana, que esta atividade é apenas um hobby e não está disposto a escalar onde não domina a área. Entrou para o CEB em 1983, quando viu o endereço no Jornal do Brasil. Fez o curso de escalada em 1985. Nessa época, escalava de *conga* ou *kichute*, produzido no Brasil a partir da década de 1970 pela Alpargatas. Tempos duros nos anos 80. “Quando coloquei a bota de escalar, falei: “Agora não caio mais”. O que o faz mais feliz? “Estar com a mochila nas costas, voltar para casa com cheiro de mato e cansado”.

José Maria Fagundes é profissional autônomo.



Acervo CEB

Zé Maria num dos seus lugares preferidos: o Pão de Açúcar

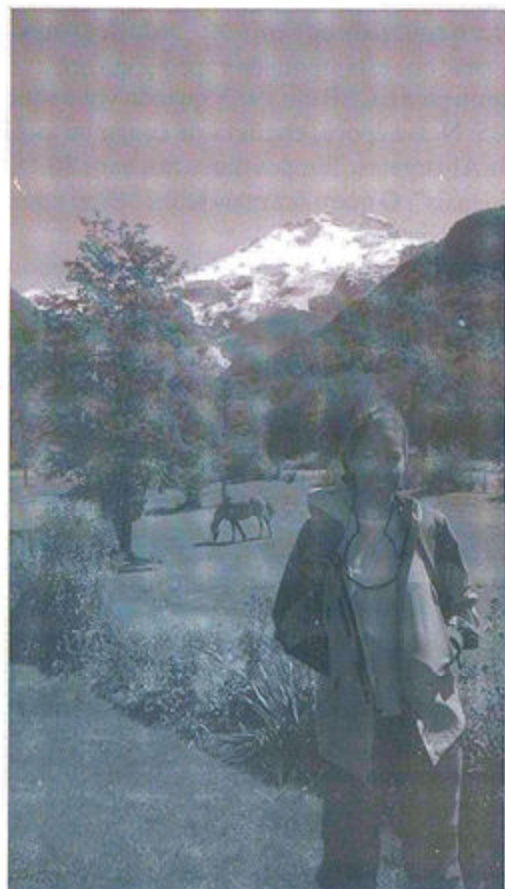
VULCÃO TRONADOR: UMA EXPERIÊNCIA EM ESCALADA EM GELO

CABRUMMBR UUMMBR OOOOMMBR UUM ... era madrugada, tudo escuro no dormitório do Refúgio Otto Meiling e estrondos ensurdecedores dominavam o ambiente a ponto de me acordar e assustar... era o 'Trovejador' lançando seus 'trovões' com força total. Já tinha escutado o forte barulho das quedas constantes de rocha e gelo dos cumes e glaciares do Tronador, mas escutar seus estrondos lá de cima, de tão perto, ampliados pela ventania da tempestade que caía, foi de arrepiar... por momentos pensei que uma avalanche se aproximava do refúgio...

O Tronador é um vulcão extinto, situado nos Andes patagônicos, com 'neve eterna' - gelo que se acumula desde a última era glacial, formando os 'glaciares' ou 'geleiras' em regiões em que o acúmulo de neve é superior ao degelo. As camadas mais superficiais são de gelo fino com água e/ou neve recente e fofa. Apesar disto, a extensão dos glaciares está diminuindo drasticamente.

Situado na fronteira entre Argentina e Chile, o Tronador possui três cumes: o Chileno, o Argentino e o Internacional. Este último, com 3.478m de altitude, é o ponto culminante do Parque Nacional Nahuel Huapi. Em sua base situa-se a pequena vila Pampa Linda (950m de altitude), onde se faz o registro para atividades de montanha na região. A 2.050m, lá no seu terço superior, situa-se o Refúgio Otto Meiling, aconchegante abrigo de 40 anos, atualmente mantido pelo escalador Nicolas Bertinelli, como concessão do CAB (Club Andino Bariloche). Este abrigo é usado para o acesso aos cumes, que não é considerado de grande dificuldade técnica, mas o perigo de ascender os íngremes metros finais dos picos, com pedras e blocos de gelo despencando lá do alto, constitui o grande desafio, aliado à grande extensão e desnível de cerca de 1.400m a serem percorridos. O cume Argentino é o mais visitado, por ser o menos instável dos três. Além dos cumes e do visual espetacularmente incomum, o que atrai os montanhistas a esta montanha é a

possibilidade de praticar técnicas de progressão em gelo, seja progressão horizontal, através de algumas travessias que cruzam geleiras, seja em progressão vertical, com escalada técnica em gelo. A caminhada de Pampa Linda até o Refúgio é um deleite de 18km e 1.100m de desnível, um passeio de lindas paisagens, mudando de bosqueado para arenoso desértico até culminar nas geleiras. E, na região onde situa-se o Tronador, em Bariloche, no lado argentino, existem outras montanhas interessantes, tal como o "El Frey" no maciço Catedral, Cerro Lopez, Cerro Negro, Cerro Otto, etc, e algumas travessias clássicas, como o "Paso de Las Nubens" e "os 4 refúgios".



Rosiane em Pampa Linda com o Tronador no fundo

Eu, então, viajei com todas essas possibilidades e poucos três dias para realização. Agradeço ao Pedrinho Bugim, Liane, Paulo 'Júnior' e Arthur pelas informações. Meu parceiro de alta montanha, William 'Magaiver', me auxiliou também, além de me deixar um amuleto, que me deu sorte mais uma vez!! Também colhi informações na Internet e diretamente no CAB, ao chegar lá. Fui primeiramente ao *point* de escalada em rocha conhecido por "El Frey" (composto das famosas agulhas/torres de granito), com Nico (Nicolas Stier), um colega portenho que conhece muito bem tudo por lá. Subimos até o Refúgio Frey e de lá fizemos um reconhecimento das agulhas, vias e lagos, subindo até a parte superior do maciço Catedral, após uma escalaminhada extensa, apreciando o lindo visual de lagos e montanhas, com o Tronador e ao longe. Show!! Depois disto, parti para o Tronador. Apesar da época não ser ideal, subi até o Refúgio Otto Meiling e fiz um intensivão de escalada técnica em gelo pelos glaciares, com

o escalador Mauricio Cadillo, experiente guia com mais de 10 temporadas só no Tronador. Estava sem parceiro, mas através do CAB contactei a pessoa certa, Nico Bertinelli, que me apresentou o Mauricio... agradeço demais aos dois!! Conheci também os escaladores 'refugiados' Guilherme e Paula. A 'Paulita' esteve com a Kika e o Bernardo no Fitz Roy nesta última temporada... mandou um forte abraço para a Kika, a quem admira muito.

Pratiquei escalada vertical nos paredões das gretas do Glaciar Casteño Overa (um dos que ficam no entorno dos cumes do Tronador) e aprendi detalhes sobre equipo técnico, sobre progressão horizontal em gelo, sobre como proceder com os *piolets*, seja carregando-os até o ponto de escalada, seja realizando a escalada técnica, ou mesmo nas paradas ou preparando segurança em grupo e top-ropes. Os detalhes técnicos são muitos e sobre isso eu conto em outra matéria depois de fazer o curso completo e de tentar chegar ao(s) cume(s)!! Vou voltar!!!

Rosiane de Freitas

RANKING DE GUIAS

Com objetivo de estimular a execução de atividades por parte dos guias, a diretoria do Clube resolveu elaborar um ranking de guias, que receberão um ponto por cada atividade sendo que as atividades com mais de um dia de duração receberão um ponto por cada dia de duração da atividade, com o máximo de 20 pontos.

Os primeiros colocados (com apuração das atividades até 30 de março de 2011) são:

1.	Pedro Bugim	20
2.	Antonio Dias	20
3.	Martinus van Beeck	8
4.	Almir Siller	8
5.	Zozimar Moraes	8
6.	Horacio Ragucci	7
7.	Francesco Berardi	6
8.	Simone Leão	6
9.	Claudia Bessa	5
10.	Fernando Borges	5
11.	Jorge Campos	5

O CEB PREPARA UMA NOVA GERAÇÃO DE GUIAS

Para ser guia do CEB não basta querer. Os futuros guias são convidados pelo clube para representar a entidade à frente dos grupos de caminhada ou escalada a partir de uma série de requisitos básicos: ser sócio por três anos do CEB, ser um participante ativo e constante das atividades, ter aptidão técnica, talento para ser guia e demonstrar interesse pelo clube.

O guia Francisco Caetano, há 15 anos no CEB, é diretor do curso e conta com a colaboração do guia de caminhada e diretor técnico Horácio Ragucci, do suporte técnico dos guias Jorge Campos, Flavio Negrão, Luis Paulo (Vinil) e Pedro Bugim, além de todo o corpo de guias do clube.

A atividade é voluntária e, atualmente, seis alunos (Adilson Peçanha, Luiz Carlos da Silva, Ricardo Barbosa, Willians Sousa e os especialmente convidados Ester Capella e Leonardo Furtado) se preparam para guiar caminhadas e outros sete (Andre Martins, Alex Pinheiro, Alexandre Ciancio, Eduardo Lopes, Ernane Wermelinger, Vinicius Trindade Dias e William Penha) participam das aulas a fim de se tornarem guias de escalada.

“O curso conta com mais de 30 matérias, teóricas e práticas, entre outras treinamento específico de primeiros socorros, na Cruz Vermelha. Os alunos ainda têm tarefas obrigatórias de execução de apresentações e seminários, assim como o cumprimento de um 'currículo mínimo': dezenas de escaladas e caminhadas dos mais variados tipos”- explica Francisco Caetano.

“Além dessas aulas temos exercícios inerentes a cada grupo. Aprendemos a elaborar toda a logística de uma caminhada ou escalada, bem como realizar a atividade na prática (travessias, bivaque, escaladas, conquistas etc.). O grupo é bastante coeso, descontraído, e ciente da responsabilidade de ser guia e da importância de dar continuidade ao trabalho iniciado por aqueles que nos antecederam”, explica Luis Carlos da Silva.

Todo o corpo de guia do CEB colabora nas atividades do curso e participam na escolha dos novos guias. Os guias e a diretoria avaliam os associados em condições de participarem do curso e elaboram uma lista dos que receberão o convite.

“Os nossos instrutores são nossos amigos de clube, mas procuram ensinar e exigir sem levar isso em conta. O curso de caminhada é um pouco menos técnico, mas exige um bom preparo físico; neste item, no momento, estou em falta. Espero me preparar ao longo do ano, para poder ajudar o clube a gerar mais excursões” explica Ricardo Barbosa.

A turma iniciou o curso em 2010 e concluirá o curso em novembro de 2011. Já durante o ano de 2011, os novos guias farão uma espécie de estágio, acompanhando guias mais experientes em suas excursões, incursões e escaladas.

O CEB, com seus 91 anos de existência, é um dos mais conceituados clubes de montanhismo do país e prima pela preparação dos guias e procura tornar cada caminhada ou escalada uma celebração da vida.

Sandra S. Peleias



Antonio Dias e Flavio Negrão com alguns participantes do curso de guia

ANIVERSARIANTES

MAIO

1. ARIVALDO DÓREA DOS REIS
1. ANA TEREZA T. MELLO GUEDES PINTO
2. ANTÔNIO CANDIDO DIAS
2. JOSE MINERVINO DO CARMO FILHO
6. MARIA JULIANA SOBRAL BEEKHUIZEN
7. LOAN REGO HADDAD
7. RAINER NAGLER
9. MARIA DE LOURDES MARQUES DIAS
9. ADILSON RODEGHERI PEÇANHA
11. FLAVIO DE LIMA
12. IGO MARCOS HOZAMAL MARRON
12. CLÉIA DE GUSMÃO
13. EVAL OLYMPIO DO EGITO
13. MARIA ANTÔNIA L. S. BORJA
14. ADRIANO CONDE VITOR
16. ANA PAULA DE A. QUINTANILHA
18. ANTONIO BOULANGER UCHOA RIBEIRO
18. ROSIMAR DA SILVA NEVES
19. CRIS DA COSTA
20. JORGE DA ROCHA PEREIRA FILHO
20. RODRIGO MOSCOSO T. FERNANDEZ
21. MARIA TERESA LIMA SILVEIRA COELHO
22. JOÃO BATISTA MÁRIO SOUZA
22. SIMONE HENOT LEÃO
25. ZOZIMAR MORAES
26. RAFAEL FLORES LIMA PORTO
27. GILCINA GUIMARÃES MACHADO
29. RICARDO MOREIRA BARBOSA
29. ANA LÚCIA MARTINS BARBOSA
30. ALAN GUSTAVO CONTI DE REZENDE

JUNHO

1. YARA MARIA ESTEVES
1. RENATA LOPES DE A. RODRIGUL
1. LYNEU OHMAYE NAVEIRA
2. CLAUDIA CAJU SANTOS THIMOTEO
3. FRANCISCO VASCO DOS SANTOS
3. ANA MARIA XAVIER DE ASSIS
4. LEONARDO DA SILVA FURTADO
5. FILIPE GOMES ALVARENGA
5. DORA DE SOUZA NOGUEIRA
5. CARLA DA COSTA CARDOSO
6. PAULO CESAR DE OLIVEIRA
7. LUIZ GUSTAVO BUSSENIUS GODOY
7. PAULO C F ALVES
8. EDUARDO MAX ARAÚJO LIMA
9. PEDRO DE ALMEIDA RODRIGUES
9. ELTEVAN MOREIRA DE SÁ
10. MARILENA BRAGA FRANÇA
10. MARIA NASARÉ F. MONTEIRO
10. ALINE PALMIER BORGES DE ALMEIDA
10. MARIO ALEXANDRE FILHO
12. WILLIANS SOUSA DA SILVA
12. ALEXANDRE VELLOSO MEIRELLES
13. TÂNIA GLAUCIA DARGAM
13. ANTONIO CARLOS LIMA DA SILVA
14. PAULO SÉRGIO COUTO
14. MILENA PIRACCINI DUCHIADE
15. JOSÉ MARIA FAGUNDES DA CRUZ
16. HELENA CLEMENTE F. COSTA
17. SERGIO SIMÕES MENEZES
19. ANDRÉ SILVA ILHA
19. MAGDA DAS GRAÇAS FREITAS
20. PÉRICLES AUGUSTO DE CARVALHO
20. SIMON SHIKOO PAN
21. ANA LÚCIA VIÉGAS RÊGO
22. ALICIANE DE SOUZA PEIXOTO
23. EDUARDO JOSE LEITE ALVES
23. MARCO AURÉLIO LAVOR DA FONSECA
23. JORGE CAMPOS JUNIOR
25. FRANCISCO MENDONÇA NETO
25. MILENA OLIVEIRA DA SILVA
26. PAULO AUGUSTO DA COSTA RODRIGUES
27. MARIA GENOVEVA VON HUBINGER
29. PEDRO FELIPE SOUZA LOPES
29. PEDRO SANTOS CARVALHO
30. MARIA LUÍZA DE FREITAS CARVALHO



PARABÉNS!

CHEGANDO À BASE

- 03384 - MILENA OLIVEIRA DA SILVA
 03385 - FERNANDO LENCASTRE SICURO
 03386 - JOÃO MOLLICA DE ARAÚJO PÔRTO
 03387 - MARCOS AUGUSTO PESSOA
 03388 - DANIELLE RAUSIS LOBOS
 03389 - RODRIGO MOSCOSO TEIXEIRAFERNANDEZ
 03390 - NIDIA REGINA DE LIMA
 03391 - BERNARDO SCHNEIDERMAN

- 03392 - RAFAEL FERREIRA MONTES
 03393 - ROSANGELA DE SOUZA
 03394 - SERGIO SIMÕES MENEZES
 03395 - ALEXANDRE VELLOSO MEIRELLES
 03396 - ANA PAULA ARAUJO DE SOUSA
 03397 - ANNIK SHEILA PETIT DE LA VILLEON
 03398 - EDUARDO DE CASTRO VIEIRA
 03399 - PATRÍCIA DUFFLES

PROGRAMAÇÃO

VEJAM A PROGRAMAÇÃO ATUALIZADA NO SITE CEB.ORG.BR

DIA	ATIVIDADE	CLASSIFICAÇÃO	LOCAL	GUIAS
01/05	ABERTURA DE TEMPORADA DE MONTANHISMO / 2011	RECREATIVA	URCA	HORACIO ERNESTO RAGUCCI
07/05	PEDRA DO ÍNDIO	LEVE SUPERIOR com banho de rio	VALE DOS FRADES / TERESÓPOLIS	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA DE MENEZES
08/05	BICO DO PAPAGAIO VIA SERRILHA	LEVE SUPERIOR	PNT	JOSÉ CARLOS FERREIRA
14/05	MORRO DA COCANHA	LEVE	PNT	JOSÉ CARLOS FERREIRA
14/05	TORRES DE BONSUCESSO	CAMINHADA SEMIPESADA	PARQUE DOS TRÊS PICOS	MARTINUS VAN BEECK / HORACIO ERNESTO
15/05	PASSAGEM DOS OLHOS	3º grau	PNT	ANTONIO CARLOS BORJA
21/05	PEDRA DA GÁVEA	CAMINHADA SEMIPESADA	SÃO CONRADO	JOSÉ MARIA FAGUNDES DA CRUZ / ALEXIS ROBALINHO
21/05	NARIZ DA FREIRA	CAMINHADA PESADA	PNSO	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA DE MENEZES
28/05	PEDRA DO CONDE - 32 ANOS DE COME MORAÇÃO VIDA	LEVE	PNT	ALMIR SILLER DE ABREU
03 a 05/06	TRILHA DO OURO	LEVE	PARATY	ALMIR SILLER DE ABREU
06 a 12/06	CIRCUITO NA ILHA GRANDE	SEMIPESADA C/ acampamento móvel	ANGRA DOS REIS	ZOZIMAR MORAES / ANTÔNIO CANDIDO DIAS
11/06	DEDO DE DEUS VIA MARIA CEBOLA	3º E3 D3	P.N.S.O	ANTONIO CARLOS FERNANDES BORJA
11/06	TRAVESSIA TERESÓPOLIS X PETRÓPOLIS (UM DIA)	CAMINHADA PESADA	P.N.S.O	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA DE MENEZES
23 a 26/06	PEDAL - PASSOS DE ANCHIETA	LEVE	PRAIAS DO ESPÍRITO SANTO	FERNANDO BORGES DE CASTRO
23 a 26/06	TRAVESSIA SERRA FINA	PESADA COM ACAMPAMENTO	SERRA DA MANTIQUEIRA	CLÁUDIA BESSA DE MENEZES / FRANCESCO BERARDI
23/06	PAREDAO PARAISO PERDIDO	3Aº VE2 D2	PNT	ZOZIMAR MORAES
25/06	INFRA-VERMELHO, PR.	D1 2º SUP E1	COLORIDOS - FACE SUL DO MORRO	ZOZIMAR MORAES
01/07	CAMINHO DO IMPERADOR	CAMINHADA LEVE	PATY DE ALFERES E PETRÓPOLIS	ALMIR SILLER DE ABREU
15 a 17/07	CAMINHADA DA NATUREZA	LEVE	CONSERVATORIA	ALMIR SILLER DE ABREU
03 a 18/09	EXPEDIÇÃO BOLÍVIA - PERU COM TREKKING VIA SALKANTAY (5 DIAS)	EXPEDIÇÃO COM CAMINHADA	LA PAZ - COPACABANA -	ANTÔNIO CANDIDO DIAS / MARTINUS VAN BEECK
08 a 09/10	PEDRA DO SINO	SEMIPESADA com acampamento no abrigo 4	TERESÓPOLIS - P.N.S.O	ZOZIMAR MORAES / ANTÔNIO CANDIDO DIAS / SIMONE HENOT LEÃO

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 • 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.