

90 anos
1919 - 2009

**Centro Excursionista
Brasileiro**
Março/Abril 2010



Carnaval em Catas Altas

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).

CATAS ALTAS E O PICO DOS HORIZONTES

A cidade de Catas Altas, com cerca de 5000 habitantes (chamados de catas-altenses), teve a sua origem no começo do século XVIII quando o bandeirante Domingos Borges descobriu ricas minas auríferas na parte oriental do Maciço do Espinhaço. Atualmente a mineração de ferro é a sua principal atividade econômica, o que é ilustrado pelos trens quilométricos que passam regularmente pela cidade, carregados de minérios.

O panorama da cidade é dominado, de um lado pela Igreja Matriz de N. Sra. da Conceição, um dos mais belos templos de Minas, construído no auge da mineração de ouro, e do outro lado pelo Pico dos Horizontes, também chamado de Pico de Catas Altas. Esta bela montanha possui 1810 metros de altitude, pouco mais de 1000 metros acima do nível da cidade. Do centro da cidade até o cume são cerca de 7 km, ou uma caminhada de cerca de 4 horas. O acesso se dá primeiro pelas pedras do rio Maquiné, depois por uma trilha bem definida até a belíssima Cachoeira do Meio (o 'meio' do Rio Maquiné), situada a uma altitude de 1100 metros, e em seguida por picadas íngremes.

Chegando ao paredão do cume, a uma altitude de cerca de 1600 metros encontra-se um abrigo, formado por uma gruta e de pedras, que segundo moradores já serviu de abrigo para escravos fugitivos. De lá até o cume não há mais uma trilha e é preciso caminhar sobre pedras soltas e escorregadias.

Do cume percebe-se que o estrago que a mineração de ferro tem feito ao meio ambiente na verdade fica limitado a uma ou outra mancha no meio de um mar de montanhas intactas. A imponência da Serra do Caraça, com o Pico do Sol, o Pico do Inficionado e um mar de cumes anônimos impressionou o bloco ceebense do "Só o cume interessa" que chegou lá na terça-feira de carnaval, dirigido pelo guia local Tafé e formado por mim, Fernando Borges, Miguel, Sandro, Taveira, Wellington, Adriana e Rosiane, que comprovaram (principalmente as duas últimas) que a combinação de beleza e animação no carnaval não se encontra apenas na Marquês de Sapucaí.

Martinus van Beeck

BERARDI É DO CARAÇA!

"Ao amigo Francesco Berardi, o nosso conceituado alpinista, com o convite para rever o Caraça, e as homenagens do autor, Padre Tobias, Caraça 1991"

Com esta dedicatória, o Padre José Tobias Zico enviou em 1991 ao Berardi o livro da sua autoria: "CARAÇA: PARQUE NATURAL E ARQUIVO DO COLÉGIO". No capítulo sobre os picos do Maciço do Caraça, o Padre Tobias diz: Pico do Sol (...) é o ponto mais alto da Serra do Caraça: 2100m, e o mais distante do Santuário. Somente os alpinistas de fibra voltam com a glória de o ter atingindo, depois de quatro ou seis horas de escalada pela Cascatinha. Em 1979, porém, a turma do Centro Excursionista Brasileiro, chefiado pelo Sr. Francesco Berardi, escolheu o outro lado, sem dúvida mais difícil: subiram pelo queixo do Gigante, fizeram cócegas no seu nariz e chegaram, no dia seguinte ao Pico do Sol. Para se explorar a região é necessário passar aí, pelo menos, uma noite". A Regina Cele dos Santos fazia parte daquele grupo. Em 1988 Berardi retornou ao local, acompanhado de Maurício Carneiro, Mauro Maciel e Cida Brevigliero, entre outros, conquistando uma nova via para o Pico do Sol, através do Pico da Carapuça. Berardi é do Caraça!



Igreja Matriz da Catas Altas



Pico dos Horizontes

PICO DO SOL, MAIS UMA!!!

O Pico do Sol, com seus 2.072m de altitude, é o ponto culminante da Serra do Caraça, e estava fazendo falta no meu "currículum vitae" de montanhista.

Tentei subi-lo, acompanhado de dois amigos curitibanos, num belo dia de inverno de 1996, mas quando cheguei à parte superior do córrego Cascatinha não pude encontrar a continuação da trilha, e retornei. Hoje sei que para se achar a continuação da trilha é preciso justamente seguir pelo leito do córrego por pelo menos uns quinze minutos. Soube também que um daqueles amigos subiu-o em 2007.

Até que, neste carnaval de 2010, a famigerada dupla Berardi / Cláudia Bessa marcou uma excursão de carnaval para o Caraça, com ida ao Pico do Sol. Eu não tive dúvidas: desloquei-me de São Paulo acompanhado de duas amigas e me juntei ao grupo em Barão de Cocais, cidade escolhida como base para as incursões ao Caraça. Éramos ao todo 13 pessoas, das quais somente o Berardi já havia subido o Pico do Sol. No domingo dia 14 fomos ao Parque Natural do Caraça (que cobra uma taxa de visitação de R\$ 5,00 por pessoa) para fazermos a trilha para a Cascatona e contratar um monitor credenciado do parque para irmos ao Pico do Sol no dia seguinte, o que agora é exigência do parque para se subir qualquer pico. Contratamos o experiente e tranquilo João Júlio Filho, de 58 anos.

A Cascatona é uma das maravilhas do Caraça. Trata-se de uma queda d'água de mais de cem metros do rio Sumidouro, logo após ele reaparecer, pois ele vem escondido, subterrâneo. A trilha que leva à Cascatona tem aproximadamente 6 km, por dentro da mata atlântica. Um pouco antes de descer para a cachoeira, desviamos para a esquerda e fomos até ao Oratório da Cascatona, de onde se tem uma excepcional vista do vale do Sumidouro.

Após o gostoso banho na Cascatona, enquanto todos retornavam, eu, acompanhado do Adriano e das duas amigas paulistas, fomos conhecer a ressurgência do rio, onde ele sai das entranhas da terra, pouco antes de formar a bela cachoeira.

Finalmente, na segunda-feira dia 15, a "pièce de résistance", isto é, o prato principal: o Pico do Sol. Partimos por volta das 9 horas, todos muito animados, numa manhã ainda com algumas nuvens, mas que prometia um belo dia de sol. A trilha começa subindo ao lado da Cascatinha, depois cruza o córrego acima dela, num local de beleza cênica deslumbrante. A trilha vai subindo as encostas em direção ao pico, passando por dois belos platôs, um a 1.700m e outro a 1.800m de altitude, com vegetação de campo de altitude, quase sempre com o visual do Santuário do Caraça e das montanhas adjacentes.



O Pico dos Horizontes visto do Pico do Sol

Mais acima, a trilha encontra novamente o córrego Cascatinha e é preciso cruzá-lo pulando-se um cânion de aproximadamente um metro de largura e então seguir por dentro do córrego. Foi neste ponto que retornei na minha investida de 1996, pois não sabia desse detalhe.

A partir desse ponto perde-se o visual do Santuário de Caraça, que só voltará a ser visto do cume. Em compensação, passa-se a se avistar o nosso objetivo maior: o Pico do Sol. A subida por dentro do córrego é muito bonita, com belos poços de águas avermelhadas. Mais adiante se reencontra a trilha, que depois passa por uma espécie de gruta, que era usada como bivaque pelos que faziam a caminhada em dois dias, nos tempos em que isso era liberado. A partir da gruta começa-se a subir a encosta do pico, até atingir o seu cume, aonde chegamos após cerca de quatro horas de caminhada e onde há um totem de pedras com uma cruz tosca. Do cume tem-se o visual do Santuário do Caraça e de todas as montanhas ao redor, com destaque para o Pico de Catas Altas (ou Pico dos Horizontes), que se apresenta imponente. O guia ficou muito satisfeito com o grupo, pois percebeu logo que a turma era "do ramo", e fez questão de tirar uma foto dele com o grupo com a sua máquina.

Ele também ficou impressionado com o Berardi, pela sua experiência e vetustez.

Ao descer fomos para a Cascatinha para um merecido e refrescante banho e depois fomos jantar no Santuário do Caraça. Foi um dia perfeito, e eu só tenho que agradecer aos céus por esse dia.

No dia seguinte, ninguém quis saber de montanha, então fomos à Bocaina, cuja trilha é levemente acentuada e tem apenas 5 km de extensão. A Bocaina é um desfiladeiro situado entre o Pico do Inficionado e a Caraça, cheio de quedas d'água e poços para banho. Após nos refrescarmos num de seus poços, fomos almoçar no Caraça. A parte tragicômica ficou por minha conta, pois após o almoço não achei minha carteira de documentos e achei que a tinha perdido na Bocaina, ao mexer na mochila. Voltei correndo à Bocaina com a Cláudia Bessa, que fez questão de me acompanhar, para lá chegar e concluir que tinha deixado a tal carteira no carro do Adriano. Fiz a Cláudia Bessa após o almoço percorrer na toda os 10 km de ida e volta à Bocaina à toa, mas ela nem se importou, e é por essas e outras que eu gosto muito dela. E assim terminou essa primorosa, inesquecível excursão ao Caraça, que colocou o majestoso Pico do Sol no currículo de muita gente.

Sinézio R. Rodrigues



Martinus

O Pico do Sol visto do Pico dos Horizontes

MAMÃE EU QUERO... BIKE-TREKKING E FOLIA!!

Sim, em carnaval ceebense que se preze o corpo não fica parado... nem de noite na folia, tampouco de dia nas atividades diversas que buscamos: como o pedal. Em meio à linda paisagem bucólica de cidadezinha do interior, carnaval de rua, batucada e banhos de cachoeira, teve muito pedal neste carnaval!!

Logo no sábado, subimos na bike e fizemos um reconhecimento da cidade – 'city tour by bike'. Em seguida, depois de um feijão tropeiro que fez a nossa festa, deixamos as bikes malocadas próximo à estrada de ferro que passa nos arredores da cidade e... após troncos, trepa-pedras e barrancos, curtimos a parte de baixo da cachoeira do rio Maquiné! Eita 'trem bão, só!!

No domingo, rolou um bike-trekking de cerca de 25km até o cume do Morro da Boa Vista, acompanhando o grupo de caminhantes ceebenses guiados pelo guia gente-bona local 'Tafé'. Os pedaleiros, liderados pelo Fê Borges, eram Taveira, Adriana, Luis Pimentel, Rosi(mar) e eu completando o grupo. Entramos com as bikes em uma trilha bem fechada estilo 'single track', com direito a picada de abelhas, cortes nas pernas e bikes carregadas no ombro. Fizemos o ataque ao cume sem as bikes e curtimos a paisagem montanhosa da Serra do Espinhaço com Catas Altas e Santa Bárbara ao longe. O restante do passeio foi por um trecho da Estrada Real, em estradinha de terra e muita poeira. Visitamos as ruínas de um aqueduto histórico da época da escravidão – Bicame de Pedra, nos refrescamos em um riacho e comemos goiabas 'do pé'.

Retornando do passeio, fomos visitar as irmãs Lopes para degustar vinho de jaboticaba caseiro. Na segunda, saímos da pousada por volta de 9h e seguimos pela Estrada Real em direção ao Santuário do Caraça... foram cerca de 35km até lá. O sol estava forte, mas chegamos bem e sem erros de percurso até o asfalto que leva ao santuário (Brumal). Após uma parada estratégica para repor as energias, começamos a subida da serra debaixo de um sol escaldante. Durante a exaustiva subida encontramos um oásis para nos refrescar... um filete de água caindo na beira da estrada, que foi salvador naquele momento. Chegamos ao Caraça por volta das 15h, devoramos um santo macarrão e fomos fazer uma rápida visita ao santuário. Eu subi a serra toda com problemas na minha caixa de marchas que pifou de vez e, na volta, peguei carona até Catas Altas, arrastando a Adriana comigo... assim, também chegaríamos em tempo para o baile de máscaras em comemoração ao nível da Nádia, que foi bom demais! Fê Borges, Taveira e Luiz Vulcanis pedalaram os 35km de volta... segundo eles, a descida da serra foi rápida e reconfortante, chegando a Catas Altas antes das 20h.

Na terça, bem, a maioria do grupo da bike abandonou a parceira e se embrenhou em uma escalaminhada até o cume do Pico Horizontes... mas esta é uma outra história, não é Martinus??

Rosiane de Freitas



A pequena cidade de Catas Altas do Mato Dentro foi o destino escolhido pela CebFolia para o carnaval de 2010. Com 4750 habitantes, localiza-se a 120km de Belo Horizonte, faz fronteira com Mariana, Santa Bárbara e Alvinópolis e está aos pés da serra do Caraça. A cidade pertence ao Circuito Turístico do Ouro, do Caminho do Mato Dentro da Estrada Real e da Associação das Cidades Históricas e banhada pela Bacia do Alto Piracicaba. O primeiro povoado foi fundado em 1703, apesar de em 1695 já ser conhecida, sendo um dos primeiros locais aonde se tinha descoberto ouro. Daí o nome Catas Altas, pois o ouro se encontrava sobre terraços fluviais situados dez a doze palmos acima dos rios.

Nossa chegada a Catas Altas, após 13 horas de viagem, foi um misto de cansaço e alegria. A recepção na Pousada Casa de Pietá (Casa de Piedade) foi com o nosso café da manhã, pois éramos esperados para a parte da manhã.

Alimentados e revigorados fomos até a Cachoeira do Maquiné (levados pelo guia local Tafé). Caminhada leve pelos trilhos da estrada de ferro da Vale do Rio Doce. Uma bela cachoeira, onde além do banho, pode-se praticar o rapel de cachoeira. Depois, como ninguém é de “ferro”, fomos jantar e os mais animados foram curtir o sábado de carnaval.

Nosso domingo começou cedo. Nos dividimos em dois grupos. Um grupo, guiado pelo Tafé, (de bike e a pé), realizou o circuito do Córrego Quebra-Ossos/Bicame de Pedra/Morro do Boa Vista com uma bela vista da cidade. Após o passeio o grupo participou de uma degustação de vinho de jabuticaba (característico da região) das Irmãs Lopes.

O outro seguiu com a Simone Leão e a guia local Cida para uma visita ao Bicame de Pedra e ao Vale das Borboletas. O Bicame de Pedra é um antigo aqueduto construído no ano de 1792 que captava água na serra para parte baixa da região. O Vale das Borboletas é composto por riachos, poços e cachoeiras. No mês de setembro o local fica cheio de borboletas, daí o nome. Para não deixar o grupo frustrado, algumas apareceram. Refrescados, seguimos para um almoço típico no restaurante Rancho do Pote em Morro Velho d'Água.

Após esses belos passeios, a CebFolia, com todo o gás, prestigiou o desfile do bloco da Portelinha e seguiu para a cidade para a folia das marchinhas.

Na segunda-feira o grupo da bike, teve seu dia mais puxado. Pedalaram até o Santuário do Caraça. Os caminhantes seguiram por uma trilha leve em direção a Cachoeira do Meio: um belo paredão com pequenas quedas d'água que formam poços onde todos se refrescaram. Em seguida fomos para o churrasco preparado pela turma liderada pelo RBM (Ricardo, Bolinha e Menudo) e o Baile de Máscaras da Nádia. E mais uma vez a festa terminou nas ladeiras de Catas Altas.

Para mim, o último dia da nossa visita foi o mais especial. Um pequeno grupo seguiu caminhando com o Tafé até o Pico dos Horizontes (veja o relato do Martinus). E eu e mais de trinta ceebenses seguimos para o Santuário do Caraça.

O Caraça tem suas primeiras notícias no ano de 1708. Em 1716 tem-se registro do Arraial do Inficionado do Caraça, mas o Santuário do Caraça foi fundado em 1774, pelo português Irmão Lourenço de Nossa Senhora. Localizado a 120km de Belo Horizonte, com uma área de 11233 hectares, sendo 10187,89 hectares reservados como área de conservação. Por isso, Caraça é atualmente considerado uma Unidade de Conservação, enquadrado na categoria de RPPN, Reserva Particular do Patrimônio Natural, reconhecida e protegida.

No Caraça encontram-se trilhas com diversos níveis de dificuldade. Belas cachoeiras e poços para banhos. O Pico do Sol foi visitado pelo grupo guiado pelo Berardi e Claudia Bessa.

Além de trilhas, o Caraça oferece um tesouro do patrimônio cultural: o antigo colégio, que foi transformado em museu. Uma Igreja Neogótica com data de 1876, onde encontra-se 'A Ceia de Ataíde', uma das mais belas e importantes obras artísticas do Caraça. Mais uma curiosidade é o corpo de São Pio Mártir, o primeiro santo que veio para o Brasil.

Passamos um belo dia em meio a trilhas, história, soneca na sombra de um antigo carvalho. Os mais afortunados puderam pernoitar no Santuário para o emocionante encontro com a figura mais especial do Caraça, o lobo-guará, espécie ameaçada de extinção.

Só me restou retornar a Catas Altas para arrumar a mala e aguardar o retorno ao Caraça. Nossa volta para casa na quarta-feira, foi de 12 horas. Válidas. O carnaval de Catas Altas foi do Caraça...

Simone d'Oliveira

MONTE RORAIMA

Um grande escalador uma vez classificou as montanhas entre aquelas que gostamos de escalar e as que ficamos satisfeitos por ter escalado. Eu, humildemente, poderia classificá-las entre as mais "eloquentes", ou seja, as que gostam de "conversar" com o escalador, e as mais "caladas", que pouco se manifestam à presença humana em seus domínios. E, certamente, o Monte Roraima é uma das primeiras. Bem, antes que algum colega ache que provei algum chá esquisito em minhas andanças na Venezuela, quero explicar que há na literatura de montanha outros relatos desse tipo e que obviamente esse diálogo é altamente subjetivo, vindo na forma de pequenos recados ao caminhante, como uma chuva torrencial que cai no início da expedição, dizendo que a montanha não se entregaria tão facilmente, assim como o belo arco-íris que apareceu ao final do primeiro dia de caminhada, sinalizando o prêmio que aguarda a quem continuar a seguir em sua direção.

Na verdade, na tradição dos índios pémon, que habitam a aldeia Paraitepuy, os montes Roraima e Kukenan representam os polos positivo e negativo da mesma força da natureza. Para se ter uma idéia, o nome roraima significa "deusa mãe de todas as águas", pois em suas vertentes originam-se rios para importantes bacias hidrográficas, como o Cotias, para a do Amazonas, e o Arobopó, afluente do Kukenan, para a bacia do Rio Orinoco, o mais importante da Venezuela. Por outro lado, o Kukenan carrega a fama de "montanha ruim", cuja escalada é perigosa e com diversos relatos de sensações estranhas, pesadelos e desaparecimentos. Além disso, seu outro nome, "Matavi", significa "quero morrer", pois a tradição diz que os guerreiros derrotados nele subiam e de lá se atiravam em vergonha. Enfim, nossa expedição, após um certo trabalho de pesquisa, começou em

Eu e Estela chegamos às 02:00 local (04:00 no Rio), "dormimos" até as 05:30 e pegamos a lotada para Pacaraima, na fronteira. Carimbamos o passaporte e fomos para Santa Elena do Uairén, onde às 10:10 encontramos Roberto Marrero, da Mystic Tours, com quem havia tratado por email nossa excursão. Fechamos os últimos detalhes (câmbio, pagamento, bagagem nos carros, etc) e partimos para a aldeia Paraitepuy, onde começaria nossa caminhada. Um pequeno lanche, enquanto esperávamos a tal chuva passar e conhecíamos nossos companheiros de caminhada: Samanta e Alexandre, de São Paulo; Isabella e Odi, ambas de Boa Vista; Lo, namorado de Odi, holandês e profundo conhecedor da música brasileira; Frank, também holandês; Sylvain, franco-norueguês; Mora e Belém, argentinas; José, o guia pémon; e Omar, Cecilho, Joaquim e Marco Wilson, os carregadores e exímios cozinheiros, todos também pémon. A caminhada ao monte Roraima não é difícil. No primeiro dia começamos a andar relativamente tarde (não olhei a hora, mas devia ser depois das 13:00) e aproximadamente quatro horas depois chegamos ao acampamento do Rio Tek, onde passamos a primeira noite. Foram 12 km e 150m de desnível (negativo) andando em um ambiente de savana com ondulações e uma trilha bem óbvia. No segundo dia, o percurso foi de 10km, porém com um desnível de 820m (de 1050m a 1870m), até o acampamento Base, já próximo à parede. Ao todo, acho que foram umas seis horas de caminhada, porém desta vez com um sol forte, que resolveu aparecer. Inclusive, a total instabilidade do tempo é uma característica do local: na parte baixa temos calor variando do seco ao úmido, e no platô temperaturas mais amenas (esfria um pouco quando passa uma nuvem) e sempre úmido, fazendo um pouco de frio à noite (mas nada exagerado). Finalmente, no terceiro dia, trata-se de vencer a parede, com aproximadamente 830m de desnível, no estilo "toca pra cima", por uma trilha paralela à m e s m a .

O ponto mais delicado, o "Paso de Lágrimas", é uma pilha de cascalho molhado passando por baixo de uma cachoeirinha rala, pouco menos íngreme que a Carrasqueira da Pedra da Gávea. Na época das chuvas pode ser impossível a passagem, mas não era o caso.

Chegamos ao platô na hora do almoço e, à tarde, fizemos o primeiro reconhecimento, passando pelo Vale dos Cristais em direção às Jacuzzis. A paisagem é única, com formas de arenito desafiando nossa imaginação e montes de cristal nas rochas e até mesmo pelo chão (alô galera mística...). Após um banho gelado, retornamos ao nosso hotel (formações rochosas abrigadas do vento, onde são montadas as barracas). No dia seguinte, após um passeio na parte da manhã, fomos ao Maverick, ponto mais alto da montanha, de onde se tem uma das vistas mais bonitas, e que tem esse nome por lembrar (?) o carro. Já à noite, a última na montanha, fizemos uma cantoria que foi desde Xuxa em espanhol e a letra completa de Macarena, até Boêmia (de Nelson Gonçalves). O guia José alertou-nos que tal bagunça poderia trazer chuva, mas o dia seguinte amanheceu com um lindo céu azul. Acho que a montanha gostou. A volta foi dividida em dois dias: a descida do platô e caminhada até o rio Tek, e o retorno a Paraitepy. Em nosso retorno à Santa Elena, começamos a preparar nossa ida ao Salto Angel (mais alta cachoeira do mundo) com Alexandre e Samanta, mas não sem antes

fazer uma roda de samba e chorinho com um holandês no cavaquinho e um pizzaiolo venezuelano no atabaque (surreal...), bem como ensinar Silvain a jogar truco. Conseguimos fechar uma avioneta para Canaima (um Cessna de cinco lugares), onde conhecemos o balneário, subimos o rio e acampamos na selva, e sobrevoamos o Salto, que estava com um pequeno volume de água devido à forte seca. Em nosso retorno ao Brasil, reencontramos nossas amigas Odi e Isabella em Boa Vista para uma praia no Rio Branco, nos separamos de Alexandre e Samanta, que seguiriam para Presidente Figueiredo (próximo a Manaus), e regressamos ao Rio.

O escritor chileno Antonio Skármeta possui uma linda frase que diz "Ao voltar de uma viagem, não sei se o mundo diminuiu ou se fui eu que cresci". Certamente eu e Estela crescemos, mas esperamos ter diminuído um pouco a distância entre o Rio, a imensa e pouco conhecida Região Norte, e esse país magnífico que é a Venezuela.

Luis Vulcanis

Luis Vulcanis



Luis e Estela no Monte Roraima

DEZ CONSELHOS PARA NÃO SE PERDER NA FLORESTA

Caro discípulo, se não quiseres te perder na floresta, siga os seguintes conselhos:

1. Não anda sozinho. Na floresta, mal acompanhado é melhor do que sozinho. Duas cabeças pensam mais do que uma, a não ser que teu companheiro, ou então tu mesmo, seja jumento demais. Nesta última hipótese, fica em casa e assiste ao Faustão.

2. Não inventa. Quando estiveres subindo continua subindo, quando estiveres descendo continua descendo. Quando estiveres indo em linha reta, não entra numa trilha qualquer à esquerda ou direita, a não ser que tenhas muita certeza do que estás fazendo.

3. Não vacila. Quando não reconheceres algum detalhe da trilha, alguma árvore atravessada, um rio que cruza a trilha ou até mesmo algum paredão enorme, vá em frente assim mesmo. Teu dom de observação não é tão perfeita quanto tu achas.

4. Quando estiveres na trilha e ficares desorientado, **procura saber onde está o sol.** Atenção: não olha para sol, porque em seguida não acharás mais trilha nenhuma. Lembra-te: o sol de manhã está indo do leste para o norte, e de tarde do norte para o oeste.

5. Usa altímetro e bússola junto com o mapa. Confere a altitude indicada no teu altímetro com as altitudes indicadas no mapa. Se souberes ler mapa, este procedimento poderá ajudar muito para te localizar. Se além do mapa tiveres uma bússola e souberes usá-la poderás até achar o rumo certo.

6. Se estiveres diante de uma bifurcação e não souberes que rumo tomar, **escolhe a trilha que menos sobe ou que menos desce.** As trilhas mais íngremes normalmente são picadas que não te levam a lugar nenhum a não ser a perdição, ou então são atalhos cujo uso é considerado crime ambiental. Além disso,

agindo desta forma será menos cansativo para ti voltar se a trilha escolhida se provar errada.

7. Se a trilha for muito mal definida, **observa o relevo do mato.** A trilha certa normalmente passa pela parte mais alta ou pela parte mais baixa de uma elevação: pela cumeeira, ou então por um colo ou por um rio seco. Usa teu bom senso, se o tiver: não procura a trilha ao longo de uma encosta ou da parte intermediária de uma elevação, onde é mais difícil caminhar.

8. Se a trilha sumiu, **procura identificar o que está escondendo a trilha.** É comum um arbusto caído, um amontoado de bambus ou uma árvore tombada esconder a trilha. Procura enxergar onde, atrás deste obstáculo, a trilha continua. E muito cuidado: a trilha pode estar fazendo uma curva exatamente debaixo da obstrução.

9. E agora, muita atenção: **a regra de ouro.** Lembra-te de que só estás mesmo perdido se não souberes achar o caminho nem indo em frente, nem indo para trás. Enquanto souberes voltar, não estarás perdido, por mais que a turma está gritando isso no teu ouvido. Portanto: **se não souberes como ir em frente vá imediatamente voltando até reencontrar a trilha certa.** Isto não é tão fácil quanto possa parecer. A grande dificuldade é admitir que estás errado; trata-se de um tipo de exercício de humildade a que talvez não estejas acostumado, principalmente quando há uma turma te seguindo na mais cega confiança. Além disso, é preciso resistir à tentação de ir em frente, na *quase* certeza,

baseada no teu *quase* infalível senso de orientação, que a trilha logo em seguida vai reaparecer. Se não resistires a esta tentação é *quase* certo que daqui a pouco estarás enquadrado no conceito acima descrito.

10. Se fores incapaz de seguir estes simples conselhos, **compra um GPS.**



Martinus

Tem alguém perdido aí?

Martinus van Beeck

PROGRAMA MUNICIPAL DE INCENTIVO AO MONTANHISMO

Uma conquista histórica do montanhismo do Rio de Janeiro

No último dia 12 de fevereiro a FEMERJ conseguiu uma conquista histórica para o montanhismo no Rio de Janeiro. Nesta data a prefeitura publicou o decreto nº 31906, que reconhece "o montanhismo como uma atividade de valor cultural e esportivo para a cidade do Rio de Janeiro" e determina que seja "considerado livre o acesso às montanhas, paredes rochosas, praias, rios, cachoeiras e demais ambientes naturais propícios para a prática de atividades de montanhismo, incluindo a escalada em rocha." O decreto cria o Programa Municipal de Incentivo ao Montanhismo, com o objetivo de "mapear as áreas de interesse para a prática de montanhismo na cidade" e de "adotar as medidas necessárias para garantir o acesso livre e desimpedido" a essas áreas. Além disso, o programa pretende propor soluções para "os problemas ambientais das áreas de interesse para a prática de montanhismo" e apoiar todas "as iniciativas de apoio e divulgação à prática do montanhismo em todo território municipal". Finalmente, o decreto determina que "fica incluída no Calendário de Eventos Oficiais da Cidade do Rio de Janeiro a Abertura de Temporada de Montanhismo – ATM, a ser realizada sempre no último domingo do mês de abril na Praça General Tibúrcio, Urca." Detalhe importante: o decreto determina textualmente que "os projetos e ações (sejam) concebidos e executados de forma participativa e integrada pela Prefeitura, (...) e pela Federação de Montanhismo do Estado do Rio de Janeiro – FEMERJ". Portanto, além de defender os interesses dos montanhistas, o decreto reconhece oficialmente a FEMERJ como parceira na concepção e execução dos projetos e ações. Parabéns à FEMERJ e a todos que se esforçaram para esta conquista histórica.

Vejam o texto completo no site do Diário Oficial de 18/02/2010 www.rio.rj.gov.br/dorio

EXPEDIENTE:

Edição de março e abril 2009

Organização: Simone d'Oliveira e
Martinus van Beeck
simoninhax@yahoo.com.br
Revisão: Sinézio Rodrigues
Capa: fotos de Ana Paula Quintanilha e Martinus
Impressão e diagramação:
Gráfica Grafitte (tel 2424-1353)
e-mail: atendimento@graficagrafritte.com.br
Sede Social
Av. Almirte 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.ceh.org.br
e-mail: secretariaceb@yahoo.com.br
CNPJ: 33.816.265.0001-11

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 Pecanha
adilson.pecanha@globo.com

2º Secretário:

Luiz Vulcanis
lvulcanis@yahoo.com.br

Mensalidade:

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

ACONTECEU NO CARNAVAL

Sábado de carnaval

Buxixo no restaurante...ganhamos a cachaça da volta!!!!

Domingo de carnaval

Bem... a pergunta que não quer calar I: "Dora, você é maior ou menor que eu?" Conversa entre a Márcia e Dora durante a escolha das camisetas do Bloco da Portelinha. Inicia-se a saga "Miguel e o stick I - Perdido no cume do Pico da Boa Vista." E depois resgatado pelo mesmo. O bloco da Portelinha foi um caso a parte... Depois uma carteira chegou na viatura da polícia...eficiência catas-altense.

Segunda de carnaval

Pergunta que não quer calar II: "Quantas pessoas cabem em um ofurô na pedra?"

A bike da Rô é do Caraça!!!! Churrasco de carnaval no clube da cidade. Uma delícia!!!! Em comemoração do aniversário da Nádia Nascimento, tivemos um baile de máscaras. O salão foi todo decorado e o CebFolia ficou encarregado da batucada.

Terça de carnaval

Um veterano em montanha foi visto descansando na sombra de um carvalho, após caminhada no Caraça. Fácil reconhecê-lo, usava um chapéu do Fluminense. "Miguel e o stick II - Amassado durante a caminhada ao Pico dos Horizontes." Deu perda total. Inicia-se o carnaval dos costurados. Nádia cai nos pés-de-moleque das ruas de Catas Altas. Resultado: três pontos no queixo dados pela Márcia.

Quarta de Cinzas

Ainda no carnaval dos costurados. Fernando Esteves ao tentar segurar uma garrafa de mel dentro do ônibus e corta a mão. Resultado: um falso ponto dado pela Cris. Já no Rio de Janeiro, foi ao hospital e ganhou quatro pontos.

Você sabia..?

Um dos tipos de artesanato da cidade de Catas Altas é o da Oficina Barro Oco. O artesão Cristiano da Silva Tafê (o nosso guia nas trilhas em Catas Altas) é um dos representantes da belíssima arte da cerâmica catas-altense e iniciou-se nessa atividade aos treze anos. Tafê já conquistou inúmeros prêmios e concursos, sendo quatro anos consecutivos vencedor do concurso Presépios de Minas, da Telemig. Hoje Tafê tem peças espalhadas pelo mundo, garantindo espaço à arte do "Barro Oco".

ACONTECEU POR AÍ

Aconteceu no dia 6 de fevereiro: um grupo de escaladores ceebenses foi curtir o carnaval nas pedras ferventes da Urca! E vestidos a caráter! Vejam o relato da Rosiane de Freitas:

"Simone Leão de banhista, escalando com um guarda-sol e tudo!! O Jorge Campos foi de Mendigo do Pânico", ou seria um Black-power? O Ricardo Barbosa também foi de cabeleira, só que "roxa modernosa". O Caetano foi de nadador iniciante... Com "bóias" de criança nos braços (do homem-aranha!!), touca de natação e sunga... A Yuki e eu fomos de araras extraterrestres (capacete com fios longos de crepon coloridos, que teimaram em nos atrapalhar na escalada!!!). O Paulo DJ foi de moicano e teve outro de sainha, top e travessinha rosa-pink... Estes homens se revelam mesmo no carnaval! O Eduardo "Sanae" ficou feliz da vida com seu colar havaiano e travessinha de anteninhas amarelinhas. O Fernando Borges foi de executivo carioca... de gravata cintilante, bermuda e camiseta!!! A Simoninha foi bem Disney de verão, de chapeuzinho do Mickey, top e colares havaianos! O Wellington do CBM84, Marcinha Guitti, Ricardo do CBM85, Eliane e a "saquinho de magnésio" (a gracinha da filha da Eliane) também aderiram ao estilo verão havaiano. Bom demais! Ah, no final fomos nos juntar aos outros ceebenses no Bloco Só o Cume Interessa!!"

ACONTECERÁ POR AÍ

Acontecerá a partir de 23 de março mais um Curso Básico de Montanhismo

Acontecerá no dia 25 de abril: Abertura de Temporada de Montanhismo (ATM).

Acontecerão durante 2010 algumas grandes excursões:

- 1 a 4 de abril (semana santa): Vila Monte Verde, guiado por Almir.
- 2 de abril: volta de Itacuruçá, guia Antonio Dias;
- Abril: Ilha Grande, guia Antonio Dias;
- Maio: Transmantequeira, guia Antonio Dias;
- 3 a 6 de junho (Corpus Christi): Saco de Mamanguá, guias Horácio e Martinus;
- Junho - Pico Paraná: guia: Horácio;
- Julho: Chapada Diamantina, guia Antonio Dias;
- 9 de outubro: Pico da Bandeira, guia Berardi;
- 30 outubro - Pedra do Baú: guia Berardi.

ANIVERSARIANTES

**MARÇO**

- 01-BRUNO UCHOA BORGONGINO
- 02-LUIZ ARTHUR DE SOUZA TEIXEIRA
- 02-MÔNICA DE OLIVEIRA VILARIM
- 03-ELISABETH MITCHELL
- 04-LEÁ AUGUSTA PRIMO
- 04-PATRICIA FURTADO DE M. MORAIS
- 05-WANEDIL GUERRA
- 06-FABRIZIO PELLEGRINI DE AZEREDO
- 12-SIMONE LOPES GUIMARÃES D'OLIVEIRA
- 14-ANDREIA CRISTINA DE ANDRADE
- 15-BIANCA WAZLAWIK VOLOTÃO
- 16-YVES J. LAHURE
- 18-ELISABETH PRITCHARD
- 20-CARLOS EDUARDO VAGELER
- 21-ANA ESTELA B. DA SILVA VULCANIS
- 22-ALEXANDRE NUNES FILHO
- 22-MAURO BARROS DE FREITAS
- 24-RYOSUKE TAMURA
- 26-MARIA APARECIDA BREVIGLIERO

CHEGANDO À BASE

- 03306 - MÁRCIA YUMI SHIMAMOTO
- 03307 - CARLOS ALBERTO RODRIGUES DOS SANTOS
- 03308 - CARLOS ALBERTO DA SILVA LIMA
- 03309 - VANESSA CONCEIÇÃO DE AQUINO
- 03310 - ANDRÉ BRITO LINHARES
- 03311 - MAXWELL BARCELOS DA FONSECA
- 03312 - MARIA APARECIDA FERREIRA BARCELLOS
- 03313 - RENATO FERNANDO MENDES

ABRIL

- 02-DENISE DE CERQUEIRA VAVÊDA
- 02-EGON EMERY PASSOS
- 02-PAULO LEFEVRE
- 02-PRISCILA DA CUNHA M. LOPEZ
- 02-VANESSA CONCEIÇÃO DE AQUINO
- 04-JOSÉ RICARDO DA SILVA ARAUJO
- 04-LUCA E. FERNANDES PEREIRA
- 04-MARCELO REGNIER
- 04-MARTINUS VAN BEECK
- 05-ANA ISABEL AGUIAR CABRAL
- 05-CLAUDIA SÁ REGO MATOS
- 05-GUSTAVO CAMPELLO RODRIGUES
- 05-SANDRA C. DE OLIVEIRA AMARAL
- 06-MARCELO NORBERTO C. MOREIRA
- 06-PAULO ROBERTO GÓES DA SILVA
- 06-SATOY MATSUOKA
- 07-MARIA CLARA MIRANDA DE CARVALHO
- 07-ROGERIO M. DE ANDRADE
- 08-HORACIO ERNESTO RAGUCCI
- 10-GILDASIO LETTE BARROS
- 10-MÁRCIA ARANHA DA FONSECA COSTA
- 11-ANTONIO CARLOS E. DE BORJA
- 11-BERNARDO DE CASTRO ANTUNES
- 11-LUCIOLA MARIA V. FERREIRA
- 11-RAUL B. GARCIA PAULA
- 12-BERNARDO BRITTO GUERRA
- 12-IGNACIO LUIS CHAVES GUEDES
- 14-MARIA TEREZA TEIXEIRA PINTO
- 15-OTHON JOSÉ DE CASTRO SILVA
- 16-CELSO PERIN
- 16-ROBERTA DA CUNHA M. LOPEZ
- 17-VALDEMIR JOSÉ DE MEDEIROS
- 17-ROSIANE DE FREITAS RODRIGUES
- 18-RAQUELE MENDES COELHO
- 19-LUIZ PAULO HÉNOT LEÃO
- 19-NORMA NERY
- 19-AMILCAR DA SILVA A. GUIMARÃES
- 20-CLAUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
- 20-GERALDO LUIS CHAVES GUEDES
- 21-MABELLE ROSE MATTOS DOS REIS
- 22-FABIO HENRIQUE DIAS PIRES
- 23-DIEGO DE CARVALHO GOMES
- 23-JORGINA FERREIRA COSTA
- 25-LEUZA MAYUMI ISHII
- 26-ANA PAULA DE CARVALHO FONTOURA
- 27-SERGIO AUGUSTO SOARES LEAL
- 28-LUCIA DA SILVA VIDAL CID
- 28-MARCUS GARCIA D'ANGELO
- 28-AURICIO MARQUES SANTOS
- 30-EUZAZIR SANTOS DALE
- 30-MÁRCIA YUMI SHIMAMOTO

VEJAM A PROGRAMAÇÃO ATUALIZADA NO SITE CEB.ORG.BR

07/03/2010	CACHOEIRA DO MONJOLO E ÁRVORE OCA	LEVE COM BANHO DE CACHOEIRA	SANTO ALEIXO-MAGE	CLAUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES / FRANCESCO BERARDI
07/03/2010	FORTE / PÃO DE AÇÚCAR / URCA	LEVE	URCA	ZILDA ALVES DE MAGALHÃES
07/03/2010	CEB NA INVASÃO FEMININA 2010	VARIADA	PRAIA VERMELHA	FRANCISCO CARLOS CAETANO / SIMONE HENOT LEÃO / ANA MARIA XAVIER DE ASSIS
13/03/2010	CASTELOS DO AÇÚ	CAMINHADA SEMIPESADA	PETRÓPOLIS - PNSO	FLAVIO DOS SANTOS NEGRÃO
14/03/2010	MORRO DO CAETÉ VIA BOA VISTA	LEVE SUPERIOR	PRAINHA	MARTINUS VAN BEECK / HORACIO ERNESTO RAGUCCI
20/03/2010	PEDRA D'ANTA MAIOR	CAMINHADA SEMIPESADA	VALE DOS FRADES-TERESÓPOLIS	ALMIR SILLER DE ABREU
20/03/2010	CIRCUITO BICO DO PAPAGAIO X COCANHA X SERTÃOZINHO	SEMIPESADA	P.N.T	JOSÉ MARIA FAGUNDES DA CRUZ / ELTEVAN MOREIRA DE SÁ
21/03/2010	CIRCUITO ILHA DE ITACURUSSÁ	LEVE SUPERIOR	ITACURUSSÁ	SIMONE HENOT LEÃO / ANTÔNIO CANDIDO DIAS
24/03/2010	PALESTRA CICLO TURISMO	LIVRE	SEDE SOCIAL DO CEB	HORACIO ERNESTO RAGUCCI
26/03/2010	PEDRA ASSENTADA	SEMIPESADA	PN	ALMIR SILLER DE ABREU / JOSÉ CARLOS DE OLIVEIRA
26/03/2010	EXPLORAÇÃO NA SERRA DA BELA JOANA P. E. DESENGANO	EXPLORAÇÃO	SÃO FIDELIS X CAMPOS	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
27/03/2010	P3 - PAREDÃO PARAÍSO PERDIDO	3º V D2 E2	SETORA - PNT	ZOZIMAR MORAES / JOSÉ MARIA FAGUNDES DA CRUZ
27/03/2010	COROA DO FRADE	3 A1 (* MISTO)	PNSO	FRANCISCO CARLOS CAETANO / FLAVIO DE LIMA
28/03/2010	PERAMBULANDO PELA FLORESTA DA TIJUCA	CAMINHADA LEVE-SUPERIOR	PNT	ZILDA ALVES DE MAGALHÃES
01/04/2010	VILA MONTE VERDE - CAMINHADAS DIVERSAS	LEVE SUPERIOR	VILA MONTE VERDE	ALMIR SILLER DE ABREU
02/04/2010	NARIZ DA FREIRA	PESADA	PNSO	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
04/04/2010	AGULHINHA DA GÁVEA E PEDRA BONITA	CAMINHADA LEVE	P.N.T	HORACIO ERNESTO RAGUCCI
14/04/2010	PALESTRA GPS NAS TRILHAS	PALESTRA	SEDE SOCIAL DO CEB	HORACIO ERNESTO RAGUCCI
17/04/2010	PICO DO ALCOBAÇA	LEVE SUPERIOR	BONFIM-CORREIAS-PETRÓPOLIS	HORACIO ERNESTO RAGUCCI
21/04/2010	PRAIAS DE GUARATIBA	LEVE SUPERIOR	BARRA DE GUARATIBA	ALMIR SILLER DE ABREU
25/04/2010	ABERTURA DE TEMPORADA DE MONTANHISMO / 2010	RECREATIVA	URCA	FRANCESCO BERARDI / ANTÔNIO CANDIDO DIAS
01/05/2010	14 CUMES DA FLORESTA DA TIJUCA	PESADA	P.N.T.	HORACIO ERNESTO RAGUCCI

Martinus



Fernando Esteves



O CEB nas montanhas e na folia

Fernando Esteves



Fernando Esteves



e o harém do Fernando Esteves na banheira e à mesa.

Martinus



O grupo no circuito do Quebra-Ossos.

LANÇAMENTO 2006

Crampon 68

Nossa mais nova cargueira, com bolso frontal destacável que vira uma pequena mochila de ataque **com hidratação** (canti 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.**



trilhas@trilhaserumos.com.br



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

Docy (11) 3142 2045