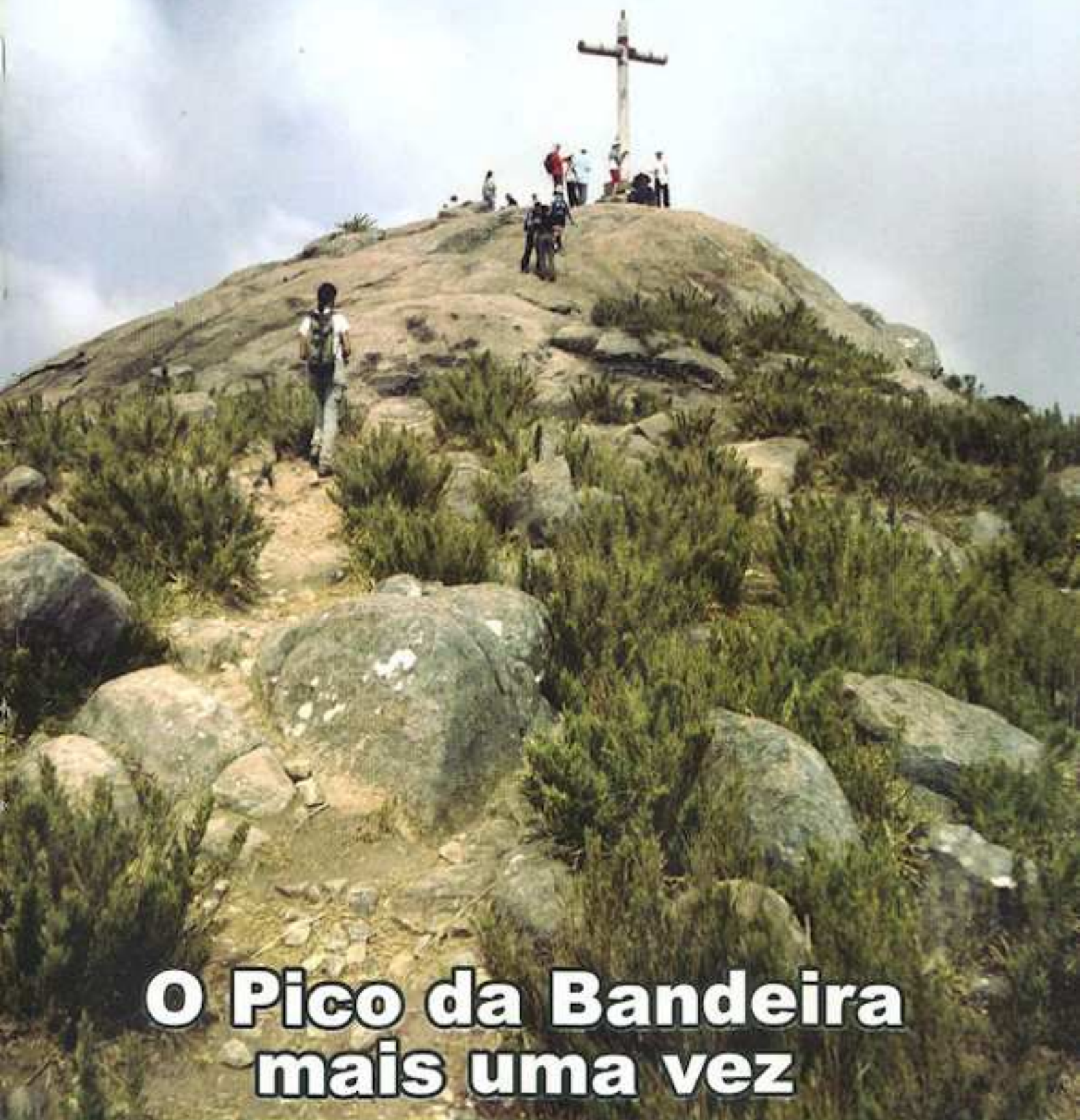


Centro Excursionista Brasileiro

novembro / dezembro 2010



O Pico da Bandeira mais uma vez

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).

PICO DA BANDEIRA: SUOR E FESTA

Caminhada, comemoração de aniversário, vinho e **tim-tim** no Pico da Bandeira, assim foi a excursão anual do CEB. Aconteceu nos dias 17, 18 e 19 de setembro deste ano. O aniversariante Luis Carlos, que no momento participa do curso de guia do CEB, estava feliz pelo aniversário, mas não sabia que a uma altitude de 2.892 metros iria ouvir uns sonoros parabéns. Não faltou nem mesmo o bolo e as velinhas.

Ali, o cansaço da subida foi esquecido imediatamente. Foram ao Pico da Bandeira 20 pessoas guiadas por Francesco Berardi e Claudia Bessa. A saída do Rio foi na noite de sexta-feira. Sábado, bem cedo, o grupo chegou a Alto Capará e, na Pousada do Rui, saboreou um farto café da manhã. Com o dia ensolarado, foram cinco horas de subida e mais três de descida. Depois da ralação, jantar, mais festa e forró pé de serra.

O Pico da Bandeira, situado na divisa dos Estados do Espírito Santo e Minas Gerais, é o ponto mais alto de toda a Região Sudeste, e o terceiro ponto mais alto do país. Genoveva Hubinger, depois de 40 anos, voltou ao Pico, ela descreve a emoção deste retorno:

"Foi um sucesso total. Antes da viagem eu estava receosa de viajar a noite inteira de ônibus e de manhã começar logo a caminhada. Tinha resolvido ir até onde desse. Começamos a caminhada, e eu fazendo meu possível, quando percebi que o guia Berardi estava resolvido a não me deixar desanimar. Colocou-me na frente e não deixou ninguém passar e o grupo todo colaborou. Foi graças ao apoio de todos que cheguei lá".

Foi a primeira vez de Oldair Evaristo: *"A experiência foi ótima, pois se trata da terceira maior montanha do país e a subida, apesar de demorada, foi tranquila. Tudo*

bem organizado e com a turma sempre muito animada que caracteriza o pessoal do CEB".

Maria Dalva Moreira foi pela segunda vez. A primeira foi há mais de dez anos. *"Com certeza faria diferença, até porque estive afastada do clube por um longo período. Mas o CEB continua o mesmo: interatividade, alegria e companheirismo no grupo, composto por pessoas diferentes que mantêm o entrosamento típico da família cecebense. Uma maravilhosa caminhada com direito, como sempre, a confraternizações e comemorações pelo aniversariante do grupo. E, depois de tantas horas de caminhada, o cansaço não nos venceu. Ainda tivemos fôlego e animação para curtir um forró, regado a vinho e cervejas. Certamente foi gratificante participar de mais um cume com vocês".*

"Já estive algumas vezes lá e é sempre prazeroso retornar. Lá, estão as terras mais altas do sudeste do país. Eu recomendo o passeio, porque a região faz divisa com três estados, Rio de Janeiro, Minas Gerais e Espírito Santo e temos o privilégio de visualizar os picos Cristal, Cruz do Negro, Pedra Roxa e outros. A economia da região é baseada na pecuária e na agricultura, destacando o cultivo do café. Este parque é uma das mais representativas áreas da Mata Atlântica do lado capixaba. O momento mais emocionante foi quando cantamos parabéns para o nosso amigo Luiz no cume" - diz Silvia Almeida.

Antes de retornar ao Rio, o grupo conheceu um alambique em Alto Caparaó e a cachoeira das Andorinhas. Na volta, a sensação de que o fim de semana foi perfeito e a vontade de colocar o pé na estrada de novo.

Sandra Peleias



Berardi guiando a turma para o Pico da Bandeira

UBATUBA - UBACHUVA

No dia 04/09/2010, sábado de madrugada, partimos para Ubatuba, São Paulo. Éramos 15 excursionistas: os associados Fernando Magalhães (guia), Aline Palmier, Clarissa Palmier, Johene Pantoja, Lucia Maciel, Marcos Bugarin, Maria de Lourdes Dias, Milton Salles, Paulo Sérgio Couto, Rainer Naegler, Sílvio Lima Filho, Uwe Kehl e os convidados Maria Luisa Wernesbach, Marily Alves e Oldair Barcario. Chegamos à Pousada Sítio Usina Velha, situada um pouco antes de Ubatuba, no meio da manhã. As acomodações eram de boa qualidade: sala/cozinha com fogão e geladeira, banheiro com água quente e quarto com cama de casal e beliches. Após guardarmos nossas bagagens, partimos para a primeira caminhada a Trilha Bonete, leve superior.

Logo após o início da trilha, encontramos a Praia da Lagoinha e depois a Praia do Oeste. Seguimos adiante e encontramos, entre a Praia do Peres e a Praia do Bonete, algumas casas de veraneio e bares acompanhando a orla. O tempo estava nublado, mas a vista era de primeira qualidade. O objetivo seguinte era a Praia Grande do Bonete. No final desta praia iniciamos um circuito, no sentido anti-horário, para alcançar uma formação rochosa costeira chamada de Ponta da Fortaleza, com certeza a parte mais bonita desta caminhada. Esta formação é utilizada em competições de boulder e, é claro, aproveitamos para treinar nas vias mais fáceis. Já o Fernando Magalhães pegou "pesado" e subiu as vias mais difíceis e longas. Quando todos ficaram satisfeitos, seguimos rumo Praia da Fortaleza, onde demos uma parada básica em um restaurante/bar no início da praia. Após breve descanso, seguimos até o meio da praia e subimos uma ladeira bem íngreme, que se transformou numa trilha mais íngreme ainda. Como não há mal que perdure, iniciamos a descida para voltarmos a Praia Grande do Bonete. Ao chegarmos à praia, o dia começou a entregar os pontos e começou a escurecer. Quando chegamos à Praia do Bonete já estava noite e as lanternas foram acesas.

Nestas horas, o retorno não parece ter fim e seguimos a trilha de volta através das praias do Peres, do Oeste e da Lagoinha, sempre olhando para as luzes ao longe que insistiam em fugir da gente. Finalmente, de volta ao condomínio, seguimos de carro para o Restaurante Delícias da Cabocla, de cozinha mineira. Como era bufê com preço fixo... Bem, não preciso descrever esta cena, mas com certeza o preço aumentou após nossa saída.

O segundo dia amanheceu chuvoso, afinal a cidade é conhecida como "Ubachuva". Fernando perguntou quem queria fazer a caminhada semipesada até o cume do Corcovado de Ubatuba. Apresentaram-se o Marcos, a Lucia, o Uwe, a Johene e eu. O restante optou por uma peixada leve superior guiada pelo Sílvio. Os bravos caminhantes seguiram para a base do Corcovado, fora da cidade. Depois de duas horas de subida começou a chover, inicialmente fraco, depois forte. Alcançamos o mirante da Igrejinha (duas grandes pedras) e após meia hora demos uma parada para avaliação. Como a ascensão estava lenta e o tempo tinha fechado (em todos os sentidos), Fernando resolveu voltar daquele ponto. Então, toca para baixo! Chegamos de volta à base e retornamos para a pousada.

Terceiro dia, mais chuva e mais desistências: Uwe, Maria Luisa, Paulo Sérgio e Maria de Lourdes retornaram para casa. A caminhada semipesada prevista era a Trilha do Corisco, uma travessia entre a Casa da Farinha (Ubatuba) e o Morro do Corisco (Parati), via Morro do Cuscuzeiro (colo). Ficamos toda a manhã aguardando a melhora do tempo e próximo das onze horas decidimos fazer apenas uma parte da trilha. Chegamos às 12h na Casa da Farinha, um velho moinho de tempos idos, que fica na estrada de volta para Parati. Depois de algumas fotos, partimos para o Poço da Rasa. Caminhada leve que deixou todo mundo feliz por vencer as adversidades climáticas. De tão felizes, alguns começaram pensar na possibilidade de continuar a travessia. Chegamos ao poço às 14h30min e meia hora depois partiram Fernando, Aline, Lucia, Marcos, Oldair e eu para esta travessia impulsiva.

O Silvio guiou o restante da turma de volta para a Casa da Farinha, para jantar em Parati e resgatar, no final do dia, os insensatos caminhantes. A travessia não é muito íngreme, mas a trilha desaparecia vez por outra. A chuva voltou mas não incomodava muito, pois a vegetação era fechada e a maior parte da água ficava retida nas copas das árvores e escoava pelos galhos e troncos. Porém, na metade da subida começou a escurecer e ficava cada vez mais difícil achar a trilha — surgiu-se uma procissão de luzes que serpenteava pela trilha. Chegamos ao colo e encontramos um belo marco em pedra. De um lado estava escrito "São Paulo" e do outro "Rio de Janeiro - 1957". Agora era só para baixo, mas a trilha ficou mais íngreme e escorregadia.

Em duas oportunidades, tivemos de nos separar para achar a trilha desaparecida. E desce, desce e desce mais... Finalmente, depois de uma cerca de arame farpado a trilha fica larga e quase plana.

Ficamos animados. Atravessamos duas pontes de troncos com apoios de cabo de aço e a trilha virou estrada. E toma de andar na estrada. Nesta hora, a chuva deu trégua e virou um chuvisco que nos acompanhou até o final. Os sítios da estrada viraram casas e, finalmente, às oito e meia da noite, lá estava o ponto de ônibus, que era o ponto de encontro combinado com o Silvio, e do outro lado uma biroscas. Abrigamos-nos neste pitoresco estabelecimento público e, como o Silvio ainda não tinha chegado, brindamos a nossa realização. Após algum tempo, fomos resgatados e voltamos para Ubatuba, desta vez pelo asfalto...

No dia seguinte, acordamos, tomamos café da manhã e voltamos para casa, de alma lavada — pela chuva.

Milton Roedel Salles



Ponta da Fortaleza

COMO LIDAR COM AS CÃIBRAS

O que são câibras?

Câibras são contrações musculares súbitas, involuntárias, dolorosas e momentâneas. Sabe-se que estas contrações são de origem nervosa ou neuromuscular.

A câibra pode ser causada por inúmeros fatores. O principal fator associado à câibra é o excesso de atividade muscular, ocasionando o acúmulo excessivo de ácido láctico no músculo. Além deste, outros fatores contribuem para a incidência das contrações, como a perda excessiva de água e sais minerais, principalmente o potássio; e a deficiência de fluxo sanguíneo, ocasionada por mudanças bruscas de temperatura ou problemas vasculares.

A fadiga surge após os exercícios nos quais se acumularam quantidades máximas de ácido láctico, a recuperação plena implica na remoção desse ácido tanto do sangue quanto dos músculos esqueléticos que estiveram ativos durante o período precedente de exercícios.

Como prevenir câibras?

1. Beba muito líquido para ficar hidratado durante o exercício;
2. Reponha níveis de sódio e potássio durante os intervalos dos exercícios “pesados”, e “intensos”, com transpiração abundante, tomando uma bebida esportiva/isotônica; ou mesmo água, se o exercício não for tão intenso;
3. Assegure uma recuperação nutricional adequada – a banana além do potássio contém uma boa quantidade de carboidratos, fornece e recupera as reservas energéticas antes, durante e após o exercício. Descanse os músculos após uma atividade intensa;
4. Evite realizar os exercícios logo após as refeições, quando o sangue vai ajudar na digestão, deixando os músculos de lado.
5. Alongue-se antes e depois dos exercícios.
6. Verifique se a carga dos exercícios está apropriada, se a alimentação está balanceada e se o corpo está hidratado.

O que fazer para melhorar a câibra?

1. Massagear a área, esfregando o músculo afetado pode ajudar a aliviar a dor e estimular a corrente sanguínea e o movimento de líquidos na área;
2. Descanso e reidratação adequada com líquidos que contenham eletrólitos, particularmente sódio, irão rapidamente trazer melhora.

Lucia Maciel

ORAÇÃO DO ESCALADOR

*Santa sapatilha que estais nos pés
Santificada seja vossa sola
Venha a nós o próximo grampo
Seja feita a vossa a via
Assim na agarra como na aderência
A escalada nossa de cada dia nos dai hoje*

*Perdoai-nos os impactos à natureza
Assim como nós perdoamos S. Pedro e
sua chuva
Não nos deixeis cair em fator 2,
Mas levai-nos ao cume.
Escalando!*

Pedro Pimentel

ACONTECENDO POR AÍ

Aconteceu por aí

Aconteceu no dia 1 de setembro: a partir desta data o mapa do Parque Nacional da Tijuca está disponível para download. Basta acessar o *Blog do Parna-Tijuca* (www.parnatijuca.blogspot.com) para garantir o seu!

http://rapidshare.com/files/416468267/Mapa_PNT.jpg

Aconteceu no dia 15 de setembro, na sede do CEB, a reunião do Deputado Carlos Minc com a comunidade de montanha. Os assuntos tratados foram nossas reivindicações no montanhismo.

Aconteceu nos dias 4 e 5 de setembro a aula de bivaque do curso de guias. Nossos futuros guias tiveram que dormir em sacos de lixo e com direito a sanduiche de miojo... E ainda teve gente que dormiu no escorrega...

Aconteceram nos dias 28 de agosto e 19 de setembro respectivamente, as caminhadas "leve isopor". A primeira foi a caminhada de retorno do guia Martinus no Vale da Saudade, na Floresta da Tijuca, e a segunda foi no Parque da Catacumba com o guia Fernando Borges, com direito a arborismo.

Aconteceu no dia 16 de outubro, o primeiro Seminário de Mínimo Impacto no Parque Estadual da Pedra Branca (PEPB).

Aconteceu no dia 20 de Outubro na sede do CEB a palestra da nossa guia Nasaré Monteiro relatando seu trekking ao Monte Elbrus, o cume mais alto da Europa (5.642m)

PS: Aconteceu numa certa caminhada no Curso de Guias...: Alexandre Ciancio ficou coberto de CARRAPATOS!!! Não é privilégio só da Simoninha...

Acontecendo por aí

Está acontecendo desde 28 de setembro a 87ª turma do CBM. Menudo e Bolinha sempre valorizando o lance...

Estão acontecendo na sede do CEB as segundas, quartas e sextas, aulas de dança de salão com a professora Larissa. Mais informações na secretaria com a Lis ou Bianca.

Acontecerá por aí

Acontecerá na sexta-feira dia 26 de novembro mais um CEB Cultural, com poesias de Carlos Drummond de Andrade sobre os segredos da vida, sobre o amor e sobre o nosso Brasil; serão apresentadas também algumas das suas poesias eróticas; tudo mesclado pela flauta transversa de Marcio Guedes. Não percam!

Acontecerá na quarta-feira dia 10 de novembro, na Assembleia Geral Ordinária, a eleição da diretoria do clube para o próximo biênio.

Acontecerá na quarta-feira dia 24 de novembro a assembleia geral ordinária do Conselho Deliberativo do clube.

Acontecerá no dia 16 de dezembro na sede do clube a festa de Natal do CEB!!!

Acontecerá na primeira quinzena do mês de setembro uma grande excursão do CEB a Bolívia e Peru. Aguardem notícias!

Nota de falecimento

É com pesar que informamos que no dia 28 de setembro faleceu, aos 77 anos, o nosso amigo e sócio proprietário ANTÔNIO FERNANDO P. COIMBRA. O Sr. Coimbra era sócio desde agosto de 1960 e ao longo dos anos exerceu importantes funções no conselho deliberativo, no conselho fiscal e na diretoria do CEB. Que descanse em paz.

VOCÊ CONHECE SEU GUIA?

Você conhece a Nasaré?

Na quietude do Kilimanjaro, o ponto mais alto da África, Nasaré Monteiro se sentiu mais perto de Deus. Naqueles 5.892 metros de altitude se viu muito pequena e pode refletir sobre a inutilidade da arrogância. Para ela, há quatro anos no CEB na atividade de guia, é na montanha, vislumbrando a imensidão, que o ser humano tem a exata dimensão do quanto é pequeno. Humildade e respeito, aliás, são lições vivenciadas no sobe e desce das trilhas e picadas, acrescenta a guia.

No CEB, ela mergulhou mais fundo do que nos tempos de mergulhadora, "porque o montanhismo me trouxe uma quietude maior". Sente prazer em transpor obstáculos e de se superar. "A superação tanto é física quanto psicológica, porque ninguém está livre de vivenciar momentos difíceis", admite.



O seu momento mais difícil aconteceu no Aconcágua, nos Andes argentinos. Não conseguiu chegar ao cume, atingir os 6.962 metros da maior montanha das Américas e de todo o hemisfério sul. "Desci do salto alto ali", lembra. Um grande momento para Nasaré foi quando abriu, ao lado de Horácio Ragucci, também guia do CEB, a trilha Vale do Sai, passando pelo Rubião e parando na cachoeira 2, em Muriqui. "Ela é uma das mais bonitas, vale a pena conhecer", comenta, despertando a curiosidade de quem vê no montanhismo uma grande inspiração para a vida.

Nasaré Monteiro, que concentra suas atividades de guia em caminhadas, é empresária.



Você conhece o Flávio Negrão?

Aos oito anos de idade poderia parecer estranho ver um menino subindo pelo portal da porta do quarto, simulando uma chaminé (cada uma das fendas existentes entre as rochas por onde é possível fazer escaladas). Os anos se passaram e agora é fácil entender porque Flávio Negrão era tão ágil e seguro de si. Pratica alpinismo, montanhismo e há quatro anos se tornou guia do CEB. A montanha nunca teve segredos para ele. Na infância, participou do movimento escoteiro e se acostumou a acampar e a caminhar pelas trilhas. Ficar longe dela, hoje, nem pensar, porque é uma paixão, um caminho de paz, tranquilidade e equilíbrio. Escalar para Flávio é muito semelhante à prática do tai chi chuan, uma forma de meditação em movimento. Junto à natureza, busca a serenidade e a calma para achar o melhor caminho rumo ao pico, ao ponto máximo de satisfação.



As dificuldades já foram muitas e é justamente vencer os obstáculos e superar a si mesmo que o animam a cada dia. Observar a natureza para ele não tem preço e não há limites para essa grande aventura, que é estar na montanha. A via mais importante que fez foi a Via Leste no Pico Maior, em Três Picos (Friburgo). Qual é o seu sonho, sua meta? "Não tenho um sonho ou meta, como subir uma montanha "X" um dia; simplesmente a prática do montanhismo é um estilo de vida saudável, que me leva a conhecer lugares e belas paisagens". Flávio Negrão é fisioterapeuta e instrutor de tai chi chuan.

CAMINHADA, PEDALADA E POESIA NA ILHA GRANDE

A Ilha Grande é a maior das ilhas do litoral de Angra dos Reis. É uma ilha de 193km² com relevo acidentado e montanhoso, cujas maiores elevações são o Pico da Pedra d'Água (1031 m) e o Pico do Papagaio (982 m), este último o mais famoso pela sua forma pitoresca. A principal localidade da ilha é a Vila do Abraão, com aproximadamente 3000 habitantes, que concentra a maior parte da infraestrutura da ilha com posto de saúde, escola primária, posto dos correios e destacamentos do Corpo de Bombeiros e da Polícia Militar. A ilha é dividida em dois parques: Parque Estadual da Ilha Grande e Parque Marinho do Aventureiro, e uma Reserva Biológica: Reserva Biológica das Praias do Sul, cujo acesso é somente permitido a pesquisadores e pessoas autorizadas pelo IBAMA. As áreas de proteção ambiental visam a garantir a proteção da grande reserva de mata atlântica ainda existente lá e da vida marinha existente no entorno da ilha.

Nos dias 24 a 26 de setembro, 43 ceebenses foram passar o fim de semana na Ilha; 14 fizeram o circuito guiados por Antônio Dias (Siminino) e Zozimar de Moraes (Menudo). O conhecimento que Antônio Dias tem da Ilha Grande é impressionante, tranquiliza qualquer um. Além desse circuito, o guia Fernando Borges comandou o pessoal que foi pedalar na Ilha.

Durante o circuito de Dois Rios à Vila do Abraão, passando pelo Caxadaço, Lopes Mendes e Palmas (uma caminhada de 10 horas), ouviu-se o som alto e rouco do bugio (*alouatta fusca*), uma espécie de macaco ameaçada de extinção. A barulheira deles pode ser ouvida a vários quilômetros e chega a assustar. O guia Antonio Dias, com tranquilidade, orientou o grupo a caminhar em silêncio e o grupo de macacos, assim como o nosso, também calou-se. Tanto eles como os excursionistas continuaram a levar

a cabo suas tarefas mata adentro em perfeita harmonia.

Para falar sobre o circuito feito na ilha, Alex Leal lança mão de sua veia poética: *"Muita trilha molhada, marcada e vazia. O que leva o homem a buscar a agonia? Medo da solidão ou melancolia? Nada disso, é falta do que fazer mesmo... Quatorze guerreiros e um só pensamento: "Ai meu joelho, fui dar Palmas para o mar, eu estou meio Caxadaço, pareço ser gente do cangaço, buscando pouso na casa de um Siminino, um tal de Lopes Mendes, atravessei entre Dois Rios, deu para beber uma cerveja e voltar a caminhar. Fotos foram tiradas, emoções reveladas, tudo registrado no meu coração. E a ilha? A ilha que já foi reduto de piratas, de presos comuns e idolatras, na madrugada, recebe todos de coração aberto"*.

Milton Roedel Salles diz que a chuva *"pegou um pouco, mas não atrapalhou o programa. Achei tudo muito bom no fim de semana, foi o que eu esperava e farei todos os outros circuitos que aparecerem na Ilha Grande"*.

Apesar de estar a algum tempo sem fazer caminhadas, Luiza Maria Santana Spinetti conseguiu completar o circuito e aproveitar as belezas da Ilha. *"No dia seguinte fiz um passeio de barco até a Lagoa Azul e mergulhei no mar, mesmo com um pouco de chuva. Gostei de estar com as pessoas e conhecer gente nova"*.

Já Willians Sousa, atualmente fazendo o curso de guia do CEB, afirma: *"Foi a minha primeira vez na Ilha Grande. É um lugar fantástico até com chuva, o que também facilitou nossa caminhada, porque a temperatura estava amena. Deu para suar bastante. Um lugar para voltar sempre, porque, apesar de trilharmos por 10 horas, acredito que conhecemos apenas 10% do paraíso. Foi um grande prazer ao lado de ótimas companhias: participantes e guias,*

que a conhecem como se fosse o quintal de casa”.

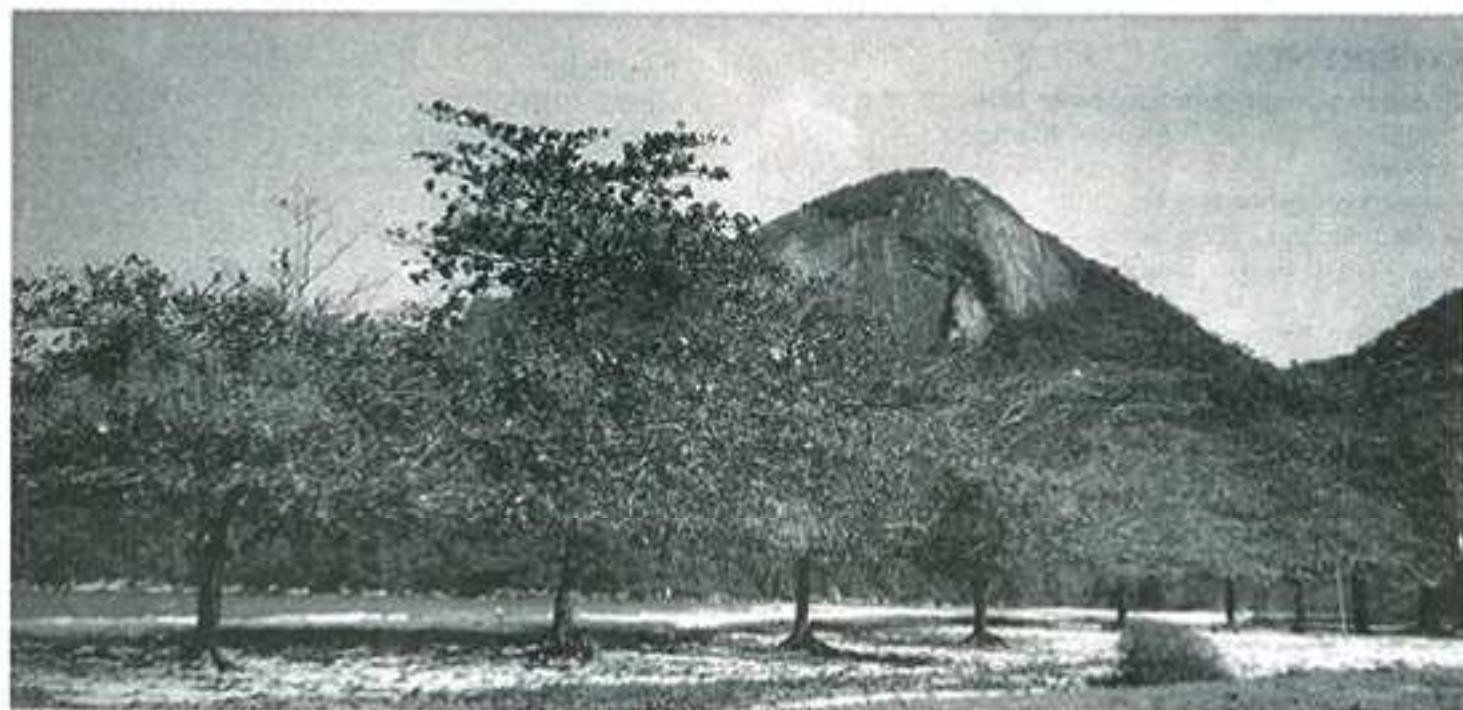
Silvia Almeida já fez o circuito algumas vezes e recomenda em especial o Caxadaço, contando um pouca da história da ilha:

“Uma paisagem bucólica que, no passado, foi cenário de contrabando de mercadorias e de escravos. É um lugar sereno e convidativo ao banho de mar nas águas claras de sua enseada. Caxadaço faz parte da história do descobrimento com suas trilhas de pedra construída pelos escravos entre os séculos XVI e XIX.

Na época existiu uma fazenda de café em Dois Rios e o caminho era utilizado até Caxadaço para escoar o produto. A enseada bem protegida do mar aberto também era usada como esconderijo pelos piratas de várias nacionalidades, que saqueavam os espanhóis e portugueses que deixavam Paraty repletos de riquezas trazidas de Minas Gerais.”

Para os 26 participantes que não fizeram todo o circuito, a caminhada seguiu até Dois Rios, onde desfrutaram de um delicioso almoço. À noite comemoramos o aniversário da Lis numa Creperia na Vila do Abraão. Em seguida para aqueles que ainda tinham pernas, foi noite de forró!!!!

Simone d'Oliveira e Sandra Peleias



Amendoeiras na Praia Dois Rios

Natal no CEB e doações para as crianças com câncer

Convidamos todos os associados e amigos do CEB a comparecer na nossa tradicional Ceia de Natal, que nesse ano acontecerá no dia 16 de dezembro, junto com os aniversariantes do mês. Lembramos que um prato de sua especialidade será bem vindo (será feita uma lista na secretaria). Quem quiser participar do Amigo Oculto deve levar um presente unissex no valor de R\$15,00. O sorteio será no dia.

Nesse ano também estaremos recolhendo doações de brinquedos (novos ou usados em bom estado) e leite em pó, para a festa de Natal das crianças da Casa de Apoio às Crianças com câncer de Santa Tereza. Os doativos serão recolhidos na secretaria do CEB até o dia 9 de dezembro. Contamos com o apoio e presença de todos.

Boas Festas

A diretoria

EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA DO CONSELHO DELIBERATIVO

A Diretoria do Centro Excursionista Brasileiro, sob o disposto no art. 31 do Estatuto do CEB, deliberou convocar Assembléia Geral Ordinária do Conselho Deliberativo a se realizar na sede social à Av. Almirante Barroso, nº 02, 8º andar, no dia 24 de novembro de 2010, às 19h, em primeira convocação e às 19h 30min em segunda convocação, com qualquer numero de membros presentes, para discutir e deliberar sobre as seguintes matérias:

Ordem do Dia:

Definir e instruir a eleição do Conselho Fiscal (titular e suplente) e do Conselho Técnico (titular e suplente) dentre seus membros;

Instruções Gerais:

Não serão aceitos quaisquer instrumentos de mandato para representação na Assembléia Geral Ordinária do Conselho Deliberativo a ser realizada.

Para ter direito a voto na Assembléia Geral é necessário estar no pleno gozo dos direitos sociais (Estatuto art 29, I e II.).

Rio de Janeiro, 10 de agosto de 2010.

Antonio Cândido Dias,

Presidente da Diretoria do Centro Excursionista Brasileiro

EXPEDIENTE:

Edição de novembro/dezembro de 2010
Organização: Simone d'Oliveira e Martinus van Beeck
simoninhax@yahoo.com.br
Revisão: Sinézio Rodrigues.
Capa: Foto do Pico da Bandeira de Pedro Santos
Impressão e diagramação:
Gráfica Graffite (tel.2424-1353)
e-mail: graficagraffite@hotmail.com

Sede Social

Av. Almte Barroso 2, 8º andar
Rio de Janeiro/RJ CEP 20031-000
Tel/fax (21) 2252-9844
Atendimento: 2ª a 6ª das 14:00hs às 21:00hs
Site: www.ceb.org.br
e-mail: secretariaceb@yahoo.com.br
CNPJ: 33.816.265.0001-11

Mensalidade:

Sócios contribuintes:	R\$ 28,00*
Sócios proprietários:	R\$ 16,80
Sócos dependentes:	R\$ 5,60
Taxa de admissão:	R\$ 56,00

Taxa de participação em excursões para não-sócios e sócios com mensalidades atrasadas: R\$ 28,00.
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

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:

Ermani Barreto
ebwermelinger@yahoo.com.br

Diretor Meio-ambiente: Francesco Berardi

fberardi@uol.com.br

Diretor Administrativo: Rodrigo Taveira

rodrigo@unicad.com.br

Diretor Financeiro:

Martinus van Beeck
vanbeeck@terra.com.br

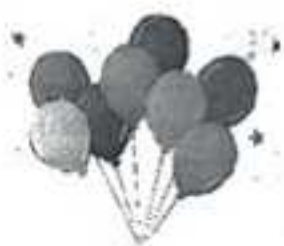
1º Secretário:

Adilson Peçanha
adilson.pecanha@globocom

2º Secretário:

Luiz Vulcanis
lvulcanis@yahoo.com.br

ANIVERSARIANTES

**01 CENTRO EXCURSIONISTA BRASILEIRO**

- 01- FÁBIO JOSÉ RIBEIRO NASCIMENTO
 04 - MAURÍCIO CARVALHO C. SILVA
 05 - CLÓVIS JOSÉ FITARELLI
 05 - ANDRÉ MARTINS
 05 - LUCIA Mª PINTO MACIEL
 05 - RICARDO DE FRANCA TIRADO
 07 - FRANCISO DE LEMOS G. DA FONSECA
 07 - FERNANDO JOSÉ MAGALHÃES
 07 - JOSÉ BARREIROS MANSO FILHO
 10 - BIANCA PACHECO DA CRUZ
 15 - JOSÉ PELAIO TEIXEIRA GONÇALVES
 18 - FLAVIO DOS SANTOS NEGRÃO
 19 - OTAVIO AUGUSTO SILVA V. CASSIANO
 20 - JORGE JUAREZ DE SOUZA
 20 - ANDERSON MENDES DIAS
 21 - RENATO FERNANDES MENDES
 21 - JOSÉ CARLOS DE OLIVEIRA
 23 - LUIZA Mª SANTANA SPINETI
 23 - TELMA Mª DE OLIVEIRA JAVOSKI
 23 - NATALINA SANAE NODA DE SOUZA
 24 - SÉRGIO LUÍZ DANTAS DE ALMEIDA
 25 - JAQUELINE HADDAD
 26 - BRUNO OSVALDO LEONEL
 27 - RITA DE CÁSSIA BITTAR
 27 - DELTINA LUCE DELGADO
 28 - Mª APARECIDA F. BARCELLOS
 30 - RITA DE CÁSSIA V. GASPAR

- 01 - FERNANDA VARGAS B. FERNANDES
 03 - BERNARDO DANTAS ALVARENGA
 04 - ALEX PEREIRA DE CASTRO LEAL
 05 - DANIEL DANTAS ALVARENGA
 05 - VINICIUS TRINDADE G. DIAS
 09 - RUBEN SADI FISCHER BRITO
 11 - MAXWELL BARCELOS DA FONSECA
 13 - PAULO ROBERTO R. MAIRIN JUNIOR
 16 - VICENTE CAMPOS CUSTÓDIO
 17 - MARCOS DA SILVA BUGARIM
 17 - PATRÍCIA TEIXEIRA DA SILVA
 18 - ANDRÉ ROBERTO JAKUSKI
 18 - SILVIO FIGUEIREDO LIMA FILHO
 18 - MORIÇÁ DE SOUZA COELHO
 19 - ALEXANDRE GOMES CIANCIO
 19 - NEIDE DE VASCONCELLOS FERREIRA
 20 - SANDRA PEREIRA PALHANO
 21 - GIL XAVIER LACERDA
 21 - WILSON ABDO ABUGEGER
 21 - ALMIR SILLER DE ABREU
 22 - HENRIQUE LIMA VERDE C. LIMA
 24 - Mª DALVA MOREIRA GONÇALVES
 24 - THIAGO ROCHA HAUSSIG
 25 - PATRÍCIA TORRES REIS DA COSTA
 30 - DANIELLE DE CASTRO PETRALHA
 31 - BETH LAGE WAZLAWIK

CHEGANDO À BASE

- 03343 - DANIEL MALAGUTI BUENO E SILVA
 03344 - KÁTIA REGINA MARQUES
 03345 - SOFIA ALBUQUERQUE
 03346 - JORGE FRANCISCO ALVES
 03347 - RUI MENEZES ROSA
 03348 - VERÔNICA DOS SANTOS COUTINHO

- 03349 - TANIA DA SILVA BARBOZA
 03350 - MÁRCIA DA COSTA GUTTI
 03351 - MARILY BORGES B. ALVES
 03352 - MILENA PIRACCINI DUCHIADE
 03353 - ADRIANO DE SOUZA ABELAIRA PAZ
 03354 - OLDAIR EVARISTO BARCARIO
 03355 - CLAUDIO ALBINO DA SILVA JUNIOR

PROGRAMAÇÃO

VEJA A PROGRAMAÇÃO ATUALIZADA NO SITE CEB.ORG.BR

Data	Atividade	Gratuação	Local	Guia(s)
02/11/2010	COSTÃO DO PICO DA TIJUCA	LEVE SUPERIOR COM ESCALADA DE 1º GRAU	PNT	ALMIR SILLER DE ABREU
06/11/2010	PEDRA DA GAVEA VIA PICO DOS QUATRO	SEMIPESADA	BARRA DA TIJUCA	ALEXIS ROBALINHO / JOSÉ MARIA DA CRUZ
12/11/2010	PARQUE ESTADUAL DE IBITIPOCA	CAMINHADAS DIVERSAS	LIMA DUARTE / JUIZ DE FORA	ANTÔNIO DIAS / HORACIO RAGUCCI / RODRIGO TAVEIRA / ZOZIMAR MORAES
13/11/2010	TRAVESSIA REBOÇAS - MAROMBA E OUTRAS CAMINHADAS.	VARIADAS	PARQUE NAC. DE ITATIÁIA	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA
21/11/2010	PEITINHO DE MOÇA OU PALMARES	LEVE SUPERIOR	ARARAS - PETROPOLIS	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA
26/11/2010	CEB CULTURAL	Poesias de Drummond com flauta transversa	Sede do CEB	Alex Leal, Dora Nogueira, Marcio Guedes e Martinus van Beeck
27/11/2010	REFLORESTAMENTO E CHURRASCO	TRABALHO VOLUNTÁRIO	ANDRADE COSTA - VASSOURAS	SIMONE HENOT LEÃO
27/11/2010	CIRCUITO VELHOS MANANCIAS - MORRO DO COCHRANE - RUÍNAS VAN MOCKE	LEVE SUPERIOR	PNT	HORACIO RAGUCCI / MARTINUS VAN BEECK /
03/12/2010	PRAIA DO SONO	LEVE SUPERIOR	LARANJEIRAS - PARATY	ANTÔNIO DIAS / RODRIGO TAVEIRA / ZOZIMAR MORAES
04/12/2010	AGULHA BONATTI	SEMIPESADA ESCALADA 1º SUP A1	PNSO	ALMIR SILLER/ FRANCISCO CAETANO / JORGE CAMPOS/ FLAVIO NEGRÃO
04/12/2010	BOI RETO, PR.	3/IV E2 D1	PEDRA ROXA - SECRETARIO - PETROPOLIS	ALEXIS ROBALINHO / JOSÉ MARIA DA CRUZ
05/12/2010	PEDRA DO GARRAFAO	SEMIPESADA COM ESCALADA EM ARTIFICIAL - C	PNSO	ALMIR SILLER / FRANCISCO CAETANO / JORGE CAMPOS
12/12/2010	SERRA DA PONTE FUNDA COM SÍTIO PORTEIRA (TRAVESSIA MIGUEL PEREIRA X PETROPOLIS)	SEMIPESADA	MIGUEL PEREIRA X PETROPOLIS	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
18/12/2010	AGULHINHA DO INHANGA	LEVE SUPERIOR COM ESCALADA FM 1º GRAU	MORRO SAO JOAO	ALMIR SILLER / HORACIO RAGUCCI
18/12/2010	TRAVESSIA PETRÓPOLIS X TERESÓPOLIS	PESADA	PNSO	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
30/12/2010	REVEILLON NO PARQUE ESTADUAL DO DESENGANO	-	PARQUE ESTADUAL DO DESENGANO	FRANCESCO BERARDI / CLÁUDIA BESSA
30/01/2011	CERRO ACONCAGUA VIA FALSO POLACOS	EXPEDIÇÃO	ARGENTINA	PEDRO BUGIM RUEL VERGNANO
SET/2011	MACHU PICCHU	EXPEDIÇÃO	BOLÍVIA E PERU	ANTÔNIO DIAS HORACIO RAGUCCI / MARTINUS VAN BEECK /



ADVENTURA

LOJA DE EQUIPAMENTOS



AV. TREZE DE MAIO, 47 - SOBRELÓJA 102
 (A MENOS DE 50M DO PRÉDIO DO CEB)
 CENTRO - RIO DE JANEIRO/RJ
 (21) 2524-2208
 LOJA@ADVENTURA.COM.BR

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



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.



**Trilhas
&
Rumos**



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