

CENTRO EXCURSIONISTA BRASILEIRO

SETEMBRO/OUTUBRO 2012



Caminhando com segurança

Pág 05

Formatura dos Guias

Pág 08 a 11



Grupo no cume do Cabeça de Dragão.

Pág 06 e 07

Fotografia: Foto: Arlindo do Jipeiro no cume da Cabeça de Dragão e todo ao fundo o Rio Pico.



*Descontos não acumulativos e mediante a comprovação de afiliação ao clube.

**10 % DE DESCONTO PARA SÓCIOS
DE TODOS OS CLUBES DE MONTANHA.***

MAKALUSPORTS.COM.BR



VENHA CONHECER NOSSOS PRODUTOS
DE MARCA PRÓPRIA.

NOSSOS ENDEREÇOS:

MAKALU CENTRO

Av. Rio Branco nº 50 - Sobreloja
Centro - Rio de Janeiro - RJ.
Tel.: 21-3174-2515 \ 21-3174-2526

MAKALU TIJUCA

Rua Conde de Bonfim, 346 loja 208
Tijuca - Rio de Janeiro - RJ
Tel.: 21-2567-0720 \ 21-3507-9891

ASSEMBLÉIA GERAL PARA AS ELEIÇÕES DE DIRETORIA E CONSELHO DELIBERATIVO.

Prezados Associados,

Este ano finda o mandato da Diretoria e dos Conselhos Deliberativo, Fiscal e Técnico. Assim sendo, no dia 07/11/2012 iremos eleger uma nova Diretoria para os próximos 2 anos e um Conselho Deliberativo para os próximos 4 anos.

O novo Conselho Deliberativo irá se reunir na segunda quinzena de novembro para eleger seu Presidente, Vice-presidente e Secretário, assim como um novo Conselho Fiscal e Técnico.

Portanto, solicitamos que aqueles que estejam aptos a votar, participem no dia 07/11/2012 da Assembleia Geral para

- 1 - Eleger nova Diretoria para o Mandato 2013 / 2014.
- 2 - Eleger o Conselho Deliberativo para o Mandato 2013 / 2016.

Esta convocação está em conformidade com os seguintes artigos do Estatuto:

Art. 4º À Assembléia Geral (AG), órgão supremo do C.E.B., composta pela totalidade de seus associados com direito a voto, nos termos deste Estatuto, e em pleno gozo dos direitos sociais, compete:

- I - eleger toda a Diretoria e seus suplentes;
- II - eleger os membros temporários do Conselho Deliberativo;

Art. 6º Para ter direito a votar na Assembléia Geral, o associado deverá:

- I - ser associado do C.E.B. há, pelo menos, trinta meses, de forma ininterrupta, não se admitindo, como tal, períodos de afastamento, tais como licença e suspensão, e considerando-se como marco inicial o dia em que irá se realizar a Assembléia Geral;
- II - estar no pleno gozo dos direitos sociais.

Parágrafo Único. Os associados Honorário, Correspondente e Dependente não têm direito a votar.

Solicitamos aos eleitos para o novo mandato do Conselho Deliberativo que participem no dia 28/11/2012 da reunião do Conselho Deliberativo, para

- 1 - Eleger o Presidente, Vice-presidente e Secretário do Conselho Deliberativo.
- 2 - Eleger o Conselho fiscal para o mandato 2013/2014.
- 3 - Eleger o Conselho Técnico para o mandato 2013/2014.

Para maiores detalhes favor consultar o Estatuto, disponível no quadro CEB Legal, no corredor da sede do clube.

A Diretoria

CONCURSO
FOTOGRAFICO

MONTANHA

O tema do concurso fotográfico de 2012 é simples: montanha. Convenhamos: para os sócios de um clube de montanhismo não existe tema mais adequado. Serão premiadas não necessariamente as fotos das montanhas mais lindas, e sim as fotos mais lindas de montanha.

VEJAM O REGULAMENTO:

- Poderão participar todos os associados do CEB, em dia com a mensalidade.
- Todo participante poderá concorrer com 3 (três) fotos.
- As fotos devem mostrar, de alguma forma, montanha(s).
- O tamanho das fotos deve ser de aproximadamente 20 cm x 30 cm.
- As fotos não podem ter participado de concursos anteriores no CEB.
- As fotos em papel serão doadas para o acervo do clube.
- Prazo de entrega das fotos: 27 de setembro.
- Período de exposição: 04/out a 08/nov.
- Eleição dos vencedores: 8 de novembro 2012.
- Valor para a participação R\$ 15,00 por até 03 fotos.

Obs: os valores arrecadados serão destinados aos prêmios dos vencedores.

Sede Social

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

Edição de Setembro/Outubro de 2012

Organização: Adilson Peçanha e Martinus van Beeck
Revisão: Sinezio Rodrigues
Diagramação: Rodrigo Ribeiro
Te: 7424-4993 / 8790-3484
Site: www.vlrthuuu.com
Impressão: Gráfica Tudo Para Ontem
Tel: 24454695 / 2426-0324
E-mail: tudoparaontem@terra.com.br

Capa: Fotos dos Três Picos vistos da subida da Cabeça do Dragão, e do grupo no cume, de Martinus van Beeck

Mensalidades:

Sócios contribuintes:	R\$ 32,00*
Sócios proprietários:	R\$ 19,20
Sócios dependentes:	R\$ 6,40
Taxa de admissão:	R\$ 64,00
Taxa de participação em excursões para não-sócios e sócios com mensalidades atrasadas:	R\$ 32,00.

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\$ 35,00 para pagamento via boleto bancário

Presidente:

Antônio Dias
antoniodiasceb@yahoo.com.br

Vice-presidente:

Ricardo Barbosa
ricmbar@gmail.com

Diretor Técnico:

Horácio Ragucci
horacior@gmx.net

Diretor Comunicação Social:

Adilson Peçanha
adilson.pecanha@globo.com

Diretor social:

Luís Carlos da Silva
lucas.dan@bol.com.br

Diretor Meio-ambiente:

Francesco Berardi
fbberardi@uol.com.br

Diretor Administrativo:

Rodrigo Taveira
rtaveira@grupounicad.com.br

Diretor Financeiro:

Martinus van Beeck
martinusvanbeeck@gmail.com

1º Secretário:

Adilson Peçanha
adilson.pecanha@globo.com

2º Secretário:

Alexandre Ciancio
aciancio@gmail.com

CAMINHANDO COM SEGURANÇA

Adilson Rodegheiri Peçanha

O clube todo mês recebe novos associados (e perde outros também), num contínuo processo de renovação. Temos sempre a preocupação de orientar os novos caminhantes sobre como se comportar nas trilhas e para isto existe um folder "Orientações para caminhantes" disponível no menu DOCUMENTOS, do site, e impresso, na secretaria do clube. O clube também apresenta constantes palestras sobre o tema, possui um experiente corpo de guias, além de oferecer um curso pago de montanhismo, o CBM, curso básico de montanhismo.

Mas, apesar de tudo isto, ainda vemos pessoas que não seguem as orientações básicas quando se trata de caminhadas mais longas. Sim, porque para uma caminhada leve, pouco importa se você esquece o lanche ou leva uma melancia, mas quando a caminhada é pesada, um pequeno erro pode fazer muita diferença. Se você ficar sem água na Serra Fina, você vai ter sérios problemas, por que a água pode estar a um dia de caminhada. Você já caminhou 10 horas sem beber água? E se pegar uma chuva no inverno em plena Travessia Petrô - Terê e não tiver um bom anorak, já pensou que pode ter uma hipotermia? E caminhar sem lanterna dentro de uma mata fechada e sem luar? Acha que é fácil?

Pois é, para isso você precisa se preparar para cada caminhada específica. Parece simples e até óbvio, e é, mas e quando você não segue as regras? Mesmo tendo 20, 30 anos de trilha? E tendo todos os ensinamentos necessários?

Quem já fez muitas caminhadas já teve a oportunidade de ver muita coisa de errado. Gente que se inscreve em caminhadas para as quais não estavam preparadas, gente com excesso de peso na mochila, e pior que é peso desnecessário. Gente sem lanterna,

ainda que sabendo que iria pegar noite, ou com lanterna porém pilhas descarregadas, ou lanternas que não funcionam, porque não foram testadas antes de iniciar a caminhada.

O Horácio fez uma excelente palestra no ano passado sobre como caminhar sem peso. Dá para levar tudo que o avião fornece, mini pastas de dente, mini escovas, mini sabonete. Levar apenas o necessário, com relação à alimentação, roupas. Escolher um bom e leve saco de dormir. Levar duas lanternas (e se quiser ainda pilhas reservas), um bom anorak. Com relação a anorak e saco de dormir, os mesmos devem ser guardados sempre abertos e nunca fechados pois quebram as fibras e perdem a capacidade de proteger contra chuva e frio. Nunca usar calçados que não foram amaciados antes numa caminhada leve. E ter um kit de primeiros socorros também é muito útil.

E nunca deixe de perguntar ao guia sobre o que levar quando não conhecer bem uma trilha.

Adilson é guia do CEB

A CABEÇA DO DRAGÃO

Martinus van Beeck

Eu não sabia que a caminhada ao cume da Cabeça do Dragão era tão bonita. O nome não promete grandes coisas, e a única vez que eu havia visitado esta montanha, situada no coração do Parque Estadual dos Três Picos, Nova Friburgo, havia sido em fevereiro do ano 2000, guiado pelo Berardi, numa caminhada que se iniciou na fazenda Itatiba e passou pelo Vale dos Frades. A minha única lembrança é de que eu mal conseguia enxergar alguma coisa entre o denso nevoeiro.



Vista sobre o Vale dos Deuses.

Doze anos depois, no dia 7 de julho deste ano, matei a minha vontade de rever esse Dragão, uma excursão (mais uma!) organizada pelo incansável casal Almir e Norma, ela responsável pela principal atração: a festa julina na comunidade de Três Picos, e ele se encarregando da caminhada, que parecia um mero brinde.

Desta vez o tempo estava claríssimo, as nuvens estavam muito altas. Diferentemente do Berardi em 2000, optamos (um grupo de 15 damas e 7

cavalheiros) pelo acesso mais simples e mais comum: a partir da subsede do Parque em Três Picos. Deixamos os carros um pouco depois da entrada do parque: na primeira curva depois do sítio do Isael e Sandra. A subida consiste de três partes: primeiro sobe-se, a partir de uma altitude de cerca de 1400m, o zigue-zague de uma estradinha, alternando a vista sobre o distante complexo da Caledônia com o imponente cenário, bem mais próximo, dos Três Picos e o Capacete, até chegar ao antigo

camping de Mazzacari, numa altitude de 1700m. Em seguida sobe-se pela direita, por uma trilha florestada com vegetação exuberante, até chegar a um espetacular mirante (altitude 1930m) sobre a Caixa de Fósforos, no meio do Vale dos Deuses. O último trecho é o mais bonito: uma subida íngreme sobre uma cumeeira cheia de bromélias e orquídeas tendo à esquerda o Vale dos Deuses. Olhando para cima entende-se o motivo do nome desta montanha: parece que a cabeça de um dragão enorme está a sua espera. O cume (2100m) oferece uma vista panorâmica de 360 graus sobre os Três Picos, o Capacete, a Branca de Neve no meio de todos os seus inúmeros anões, sobre o Vale dos Deuses, que com certeza está entre os vales mais lindos do planeta, as montanhas do Parque da Serra dos Órgãos, a Caledônia. O tempo estava tão claro que no horizonte enxergavam-se vagamente os picos do Parque do Desengano. Numa certa hora apareceu até o cume do Frade de Macaé. As nuvens, que já prediziam a chuva do dia seguinte, compunham com as montanhas um cenário de tirar o fôlego.

Subimos os 700 metros de desnível em três horas, sem pressa, curtindo os mirantes, ficamos uma hora no cume, descemos em duas

horas: uma autêntica caminhada leve superior. Descansamos, e à noite participamos da festa julina, que, com todos os seus atrativos (casamento com sermão, quadrilha, doces e salgados), passou a ser o brinde da excursão.

Para ser sincero, este artigo não foi escrito porque a Cabeça do Dragão é tão bonita. Aliás, a Cabeça do Dragão, vista de longe, não tem graça. Bonita é a vista panorâmica que seu cume oferece. Mas nem esta vista maravilhosa foi o verdadeiro motivo. A grande verdade é que havia um motivo mais importante: o Almir ser capa do boletim. A grande verdade é que eu não aguentava mais ouvir a grita, cada vez mais alta e cada vez mais uníssona, que o Almir tinha que ser capa do boletim.

A grande verdade é que o Almir, sem dúvida um dos mais completos, mais atuantes e mais carismáticos guias do CEB, merece ser, finalmente, capa de um boletim do CEB. Ele aparece do jeito que ele gosta: em mais um cume, acompanhado dos seus mais fiéis escudeiros, a Norma e o Scooby (não necessariamente nesta ordem), e cercado de um monte de amigos.

Martinus é guia do CEB e faz parte da equipe responsável pelo boletim



Foto do grupo no último ataque ao cume da Cabeça do Dragão.

Martinus van Boek

A FORMAÇÃO DE C

Na época da fundação do Centro Excursionista Brasileiro, por volta de 1919, bastava boa disposição e algum conhecimento para organizar e guiar as poucas excursões que eram programadas.

A figura do guia aparece pela primeira vez na décima excursão organizada pelo CEB, a ascensão da Pedra da Gávea, em 27/06/1920, quando o líder da atividade, Bruno Moebius, foi mencionado como guia no relatório que foi lavrado. Assim, nos anos que se sucederam as atividades seriam guiadas pelos sócios mais dedicados e experientes. Vale a pena citar neste período o nome de Alberto Fleishhauer, que liderou a segunda caminhada em 07/12/1919, poucos dias após a fundação do Clube, "Pico da Tijuca - Noturna!!" e muitas outras.

A partir do final dos anos vinte e durante a década de trinta ingressaram no CEB numerosos estrangeiros, especialmente alemães e italianos, que traziam dos seus países de origem o conhecimento das técnicas de escalada e acampamento. Estes estrangeiros, junto a alguns brasileiros, formaram o primeiro contingente de guias do Clube.

Os anos passaram e esta leva de guias conquistou louros memoráveis, como a primeira repetição do Dedo de Deus, o Escalavrado, a Travessia Petrópolis - Teresópolis e muitos outros feitos. O esporte foi se popularizando e o número de associados aumentou consideravelmente. Aos poucos os guias pioneiros deixaram de atuar ou abandonaram o Clube.

Assim, nos primeiros anos da década de 40 surgiu a necessidade de se formar dentro da instituição um grupo de guias devidamente instruídos e treinados, e em 1944 começou a funcionar a Escola de Guias do CEB, idealizada por Edmundo Braga e Nelson Alves de Souza. A partir de então, a cada três ou quatro anos um grupo de associados tem sido convidado pela diretoria a participar de um Curso de Guias. Desde as primeiras turmas houve a convocação e formatura de dois tipos de guias, "guias de montanha" (escalada e caminhada) e "guias de excursionismo" (caminhada e acampamento).

O processo de seleção e formação dos candidatos



Os formandos com Francisco Caetano e Horácio Raç...

foi variando ao longo dos anos, e em algumas turmas os escolhidos tiveram que prestar exame para ter homologado seu ingresso. Houve turmas que formaram guias plenos e outras em que os participantes, depois de finalizado o curso, deviam cumprir um período como guias estagiários ou comissionados.

Nos anos 50, as turmas tinham que prestar um exame prático final no campo escola do Morro da Bica em Cascadura. Este exame era um grande evento para o Clube e era acompanhado por associados, familiares e amigos dos futuros guias.

GUIAS DO CEB

Horacio Ragucci

Adilson Pecanha



Ragucci, Diretores do curso e Nasaré Monteiro.

Brasileira de Montanhismo e Escalada (CBME) estabeleceu de forma não obrigatória o "Currículo Mínimo para os Guias Voluntários de Escalada e Caminhada". Este currículo é extremamente exigente para as necessidades dos clubes, que na sua maioria procuram formar guias que conduzam atividades de grau não muito elevado, opção preferida da maior parte dos associados.

Assim, o CEB resolveu adotar para o curso de guias 2010-2012 um Currículo Mínimo próprio, bastante exigente, que atendesse melhor às necessidades do Clube, e que deveria ser cumprido por todos os alunos. Foram estabelecidos dois currículos, um para escalada e outro para caminhada, que, apesar de não chegar ao nível exigido pela CBME, apresentavam atividades com um grau de dificuldade bem superior às que foram exigidas para as turmas precedentes.

O final do curso estava previsto para novembro de 2011, mas foi necessário estender a duração até junho de 2012, para possibilitar que todos os participantes completassem seus respectivos currículos. Outra característica diferencial desta última turma foi a inclusão de um curso de primeiros socorros, ministrado pela Cruz Vermelha Brasileira. Também foi executada uma minuciosa avaliação dos participantes em todas as etapas da sua formação, como forma de corrigir problemas ou dificuldades dos alunos. À semelhança do que aconteceu em outros cursos, foram convidados dois participantes externos, um pelo Parque Nacional da Tijuca e outro pelo Parque Estadual da Pedra Branca.

É necessário destacar que sem a extraordinária colaboração do Francisco Caetano como diretor, não teria sido possível realizar o curso. Também é preciso agradecer a todos os associados e colaboradores que atuaram como instrutores e supervisores dos alunos.

Como manifestamos no ato da formatura, quando diplomamos uma nova turma de guias repassamos o DNA do CEB para uma nova geração, que levará adiante a bandeira do Clube para os anos vindouros.

Horacio Ragucci é guia e diretor técnico do CEB

Naquele tempo, o exame era supervisionado pela UBE (União Brasileira de Excursionismo).

Nos anos 70, os clubes de montanhismo do Rio de Janeiro resolveram unir esforços, realizando alguns cursos interclubes organizados pela então Federação Carioca de Montanhismo. Entre seus formandos encontra-se ninguém menos que Francesco Berardi. Os cursos interclubes não se repetiram, e assim as turmas subsequentes foram formadas totalmente dentro do CEB.

Chegamos assim a estes últimos anos, quando após uma longa negociação, a Confederação

APRESENTAÇÃO DOS GUIAS

Dia 19 de julho de 2012 o CEB formou mais uma turma de guias, 13 desta vez, sendo 7 de escalada e 6 de caminhada. Embora vocês já conheçam a maioria deles aqui vai uma breve apresentação de cada um.



Adilson

Adilson Rodegheiri Peçanha

Estou no CEB desde 2000, embora desde de 85 tenha entrado e saído algumas vezes, sempre por indicação do guia Sinézio. Em 1979, quando subi a Pedra do Ponto, em Bangu, (o pessoal de lá chama de Pedra Branca) eu levei umas 10 pessoas, inclusive o Sinezio. Só chegamos ao cume com a ajuda de uns garotos que soltavam pipa. No dia seguinte as pernas dobravam, tinha que andar como o Verdugo, pois os joelhos não tinham sustentação. O que mais gostei no curso de guia foi saber que terei mais uma forma de colaborar com o clube, retribuindo parte do que o clube já fez por mim. A maior ralação que passei no curso foi atravessar o mar de capim de anta para chegar ao Falso Açú, para bivacar naquela noite gelada.

Alex Silva Pinheiro

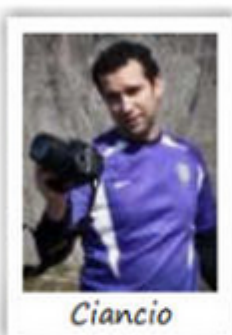
Minha primeira caminhada mesmo foi aos meus 15 ou 16 anos, à Praia do Perigoso, na Barra de Guaratiba, onde fui curtir a praia e brincar com meu irmão naqueles blocos da Pedra da Tartaruga. Cheguei ao CEB há pouco mais de cinco anos. Foi por acaso: através da internet, procurando um curso de escalada.

O que gostei mais do curso de guias, além do conhecimento adquirido, e o companheirismo e a garra dos participantes, foi a oportunidade de aprender com vários guias excepcionais do clube.

A maior ralação foi a aula de resgate, pois ficamos quase o dia inteiro pendurados, subindo e descendo em artificial de prussik.



Alex



Ciancio

Alexandre Ciancio

Entrei para o clube em 2007 no CBM 80. A primeira caminhada foi subir as Agulhas Negras há 20 anos atrás.

Pesquisei os cursos de escalada no Rio, e gostei mais do oferecido pelo CEB.

O curso serviu pra melhorar muito nossa parte técnica (especialmente de escalada) e para criar novas amizades e reforçar as já existentes.

Sem dúvida a maior ralação foi a Serra Fina em dois dias, seguida de perto pelo bivaque no PNSO.

Ernane Barreto Wermelinger

Minhas andanças começaram na fazenda dos meus avós em Duas Barras - RJ. Mochilas nas costas, sanduiche de mortadela e suco de groselha prontos, saímos cedo para conquistar os morrotes atrás da casa. O "ali" foi se transformando em "lá" e a alteração do advérbio só foi aguçando a curiosidade dos netos. Por óbvio, na mesma proporção que a preocupação da minha vó. Entrei para o CEB em fevereiro de 2005. Já tinha o costume de fazer caminhadas e travessias com um grupo de amigos. E após muita insistência do Antonio Motta me inscrevi, meio a contragosto, no CBM 74. Logo se formou um grupo de amigos e a zoação ocorria com todos, de alunos a guias passando pelos demais associados. É só perceber pela quantidade de apelidos que cada aluno recebeu.

O que mais gostei no curso de guia foi da possibilidade de treinar, adquirir novos conhecimentos, bem como da relação com os demais alunos; muitos se tornaram amigos pessoais. A maior ralação foi aturar os resmungos de certo guia que parecia mais uma velha rabugenta de 70 anos...



Ernane



Ricardo

Ricardo Moreira Barbosa

Estou no clube desde 2005, e minha primeira caminhada foi ao Açude do Camorim, no Parque Estadual da Pedra Branca. Gostei da solidariedade entre os alunos do curso de guia e da dedicação dos instrutores e diretores e claro, dos conhecimentos adquiridos. A pior ralação foi a travessia Grajaú - Jacarepaguá, pois ao longo de praticamente todo o curso estive lesionado e em recuperação, e nessa atividade, senti todo o peso do despreparo físico e psicológico.

Vinicius Trindade Gonzalez Dias

Estou no CEB há 5 anos aproximadamente. Minha primeira escalada foi pelo curso básico (CBMB1). Foi ali, no Grajaú, meu primeiro contato com a pedra.

Quem me apresentou ao CEB foi o guia Fernando Borges. Após a recuperação de um acidente em um rapel mal feito, decidi procurar fazer um curso de escalada. Na mesma época conheci o Fernando, que pedalava comigo.

Gostei do conhecimento adquirido no curso de guia, da ralação e do grupo onde boa parte são amigos pessoais. A maior ralação foi a travessia da Serra Fina em apenas dois dias.



Vinicius



William Magaiver

William Rogerio Peña Bento

Conheci o CEB em 2004, quando vim morar no Rio de Janeiro. Associei-me depois de visitar e avaliar outros clubes aqui no Rio.

A minha primeira escalada foi em 1988 na AMAN; a primeira caminhada foi o Caminho Inca - Machu Picchu em 1987.

Quanto ao curso de guia: além do currículo exigido, gostei muito da oportunidade de se tornar guia de escalada e caminhada do CEB.

A maior ralação foi ter sido o "acidentado" no curso de resgate em escalada: se você não tem técnica acaba "ralando" ainda mais que um acidentado de verdade.



Eduardo Lopes



Luis Leitinho



Willians Souza - O Will



Leonardo Furtado



André Martins



Ester Capella

VOCÊ CONHECE SEU GUIA FRANCISCO CAETANO?

Sandra Peleias

Francisco Carlos Caetano, quando criança, morava em Santa Teresa e Rio Comprido, rodeado de casas, e naquela época jamais manifestou desejo nenhum de subir montanha ou escalar. Ele conta que sequer sabia andar de bicicleta ("algo que só comecei a fazer depois de velho"). Na juventude também não era uma pessoa muito esportiva ("eu era meio fofinho").

O primeiro contato com a rocha foi a Pedra da Gávea, subindo com colegas da faculdade a partir da Estrada das Canoas. Ele lembra que foi "uma experiência maravilhosa. Muitas fotos e lembranças incríveis daquilo que era uma emoção totalmente nova para mim; uma pena que as fotos foram queimadas na revelação". Foi uma emoção que nunca havia sentido.

Ele levou uns 10 anos para retornar a esta atividade. No seu trabalho de telecomunicações ele subia uma torre aqui, outra ali, enfim, a altura estava sempre presente no seu dia-a-dia profissional. Ele viajou um pouco, morou fora e quando retornou ao Rio, aos 30 anos, foi matriculado no CBM (Curso Básico de Montanhismo do CEB) por Violeta, sua esposa. No lugar do capacete, que era caro e escasso naquela época, usava uma fralda da filha Julia amarrada na cabeça, o que rendeu um fato curioso: numa subida ao Dedo de Deus, mais exatamente no local conhecido como Maria Cebola "a fralda caiu da minha cabeça e sumiu no abismo. Na semana seguinte, a fralda foi resgatada por Rainildo, antigo guia do CEB". Histórias é que não faltam na vida de Francisco Caetano, que já enfrentou grandes desafios. "As montanhas conquistadas foram pouquíssimas, mas as barreiras e desafios pessoais foram imensos e continuam a cada fim de semana", declara ele.

Francisco Caetano coordenou o curso de guias do CEB que terminou no mês passado. Sobre os alunos deste curso ele diz o seguinte: "são pessoas abnegadas que estão, em maior ou menor grau, abdicando de parte do seu tempo e da convivência com a família em prol do clube. É claro que alguns se destacam mais, outros menos, a vida é assim. Eu e o Horácio procuramos o tempo



Caetano fixando cabo de aço na Pedra do Quilombo, PEPB.

todo conduzir a dedicação dessas pessoas. Nos dedicamos muito para poder obter a melhor formação possível para eles. O objetivo era puxar o que de melhor cada um tinha para dar".

Ele consegue conciliar a vida de guia com a familiar graças à parceria com a esposa ("ela não compete com a montanha, mas reclama quando fico muito ausente"). Para o Francisco, o montanhismo é um exercício de paz e ele aconselha a quem quer seguir esse caminho: "Primeiro, mente limpa e o espírito aberto para aprender a viver e conviver; na montanha você tem que se despojar da carcaça das inutilidades e futilidades do dia-a-dia, passar a conviver com a simplicidade necessária e a confiança naqueles que de ti dependem, tendo como recompensa um sorriso, um aperto de mão ou um forte abraço na semana seguinte... e será uma recompensa maravilhosa que você guardará no seu coração por toda uma vida.

Conforme diz a canção "sonhar não custa nada", Francisco Caetano conta aqui o seu sonho: "Quero fazer uma Big Wall em Yosemite, quero mandar o Lagartão no Pão de Açúcar, e quero (se algum dia o bolso deixar...) fazer os cumes dos sete continentes. E por aí vai..."

Francisco Carlos Caetano é profissional de Telecomunicações.



ANIVERSARIANTES

SETEMBRO

- 01 - PAULO ROGERIO VIDAL CID
- 05 - WILLIAM PENHA
- 05 - LUIZ HENRIQUE SANTOS DA ROSA FABIÃO
- 05 - SANDRA REGINA DOS SANTOS PELEIAS
- 06 - RAMON MARTINS MOREIRA BARBOSA
- 07 - GUILHERME MOCELLIN SELLES
- 07 - MARCO ANTONIO NUNES RODRIGUES
- 08 - HELIANA FALCÃO RAMOS CUNHA
- 08 - MARIA CLAUDIA SOTTO-MAIOR
- 09 - LIN CHEN A KUAN
- 10 - ZILDA ALVES DE MAGALHÃES
- 11 - RAYMUNDA ARAUJO
- 12 - PAULO AUGUSTO ARANHA ROSSI
- 13 - HUGO DE CASTRO PEREIRA
- 13 - ERNANE BARRETO WERMELINGER
- 14 - AVELINO NOGUEIRA DA SILVA
- 16 - MARILY BORGES B. ALVES
- 18 - LUIS CARLOS DA SILVA
- 23 - VERONICA DOS SANTOS COUTINHO
- 23 - OCTAVIO M V CAMPELLO NOGUEIRA
- 24 - ALEX SILVA PINHEIRO
- 25 - ELISANGELA (LIS) VECHINA
- 26 - CLÉRY J. SILVEIRA
- 26 - ANANDA HARI SCHNEIDERMAN
- 27 - NORMA SUELY
- 28 - FILIPO NEGRÃO
- 29 - MILTON ROEDEL SALLES
- 30 - PEDRO BUGIM RUEL VERGNANO

OUTUBRO

- 01 - GUSTAVO MONTEIRO PANTOJA LAGO
- 01 - YUKI MATSUMOTO
- 01 - PATRICIA LEAL AZEVEDO CORRÊA

OUTUBRO (cont.)

- 01 - HENRIQUE FLEIUSS C. PRADO
- 02 - SILVIA MARIA DE ALMEIDA
- 02 - PAULO CADETE
- 02 - ADRIANA DOS SANTOS SILVA
- 03 - ESTER LAUFFER ZERFAS
- 05 - CLÁUDIA ANDREIA L PINTO
- 07 - TANIA REGINA CORREA DE ANDRADE
- 10 - BERNARDO SCHNEIDERMAN
- 11 - RUI MENEZES ROSA
- 12 - PAULO SÉRGIO DOS SANTOS DA SILVEIRA
- 13 - NILMA COSTA DE ANDRADRE
- 14 - NURIA CIRAUQUI
- 14 - FRANCESCO BERARDI
- 15 - NILO SERGIO SCORALICK
- 15 - FRANCISCO CARLOS CAETANO
- 16 - ALTAIR DOS SANTOS CARVALHO
- 19 - LUCIANA DE SOUZA DA COSTA
- 20 - ELIZABETH INEZ TEIXEIRA
- 22 - DIOGO PEREIRA MARQUES CRUZ
- 23 - JOSÉ CARLOS FERREIRA
- 24 - SERGIO CARNEIRO DE OLIVEIRA
- 24 - ELIANE AREAS CID
- 26 - ADRIANA RAMALHO DA COSTA SANTOS
- 26 - LUIZ CARLOS VULCANIS JUNIOR
- 27 - ADRIANO MOURA
- 27 - ALINE MARTINO GERMANO
- 27 - LUÍS FERNANDO FERNANDES PIMENTEL
- 27 - ZILAH VIEIRA MEIRELLES
- 27 - URSULA FIRMINO COELHO PINHEIRO
- 27 - PEDRO HADDAD GOMES ROCHA
- 28 - BRUNO MAUBER VASCONCELLOS DE ARAUJO
- 29 - FERNANDO ROBERTO ESTEVES
- 30 - MARCIA DA COSTA GUITTI

CHEGANDO À BASE

- 03489 - ANA LUCIA DE ARAUJO GÓES
- 03490 - MARCOS COELHO PINHEIRO
- 03491 - MARLUCE DOS SANTOS
- 03492 - JOSÉ ANTONIO P. NASCIMENTO
- 03493 - CLAUDIA CAJU SANTOS THIMOTEO
- 03494 - LUIZ HENRIQUE SANTOS DA ROSA FABIÃO
- 03495 - EDISON VANDERLEI DA SILVA QUEIROZ
- 03496 - KÁTIA CRISTINA AFONSO DE FONSECA

- 03497 - ANDRÉ DE CESAR FERNANDES VIEIRA
- 03498 - OLIVIA M. S. KOPCZYNSKI
- 03499 - DIOGO PEREIRA MARQUES CRUZ
- 03500 - GILBERTO DUTRA DE FARIA JUNIOR
- 03501 - LEYLA ADRIANA FERREIRA DA SILVA
- 03502 - GILSON DE SOUZA PINTO MELLO
- 03503 - MARTA LUCIA ANDRIGO

vejam a programação atualizada no site
ceb.org.br

PROGRAMAÇÃO

Data	Atividade	Graduação	Local	Guia(s)
01/09/2012	ALTO MOURÃO	LEVE SUPERIOR	NITERÓI	ADILSON RODEGHERI PEÇANHA
01/09/2012	BICICLETADA GUAPIMIRIM/ PARAÍSO ANIL COM CAMINHADA	LEVE	GUAPIMIRIM	ANA MARIA XAVIER DE ASSIS MARIA NASARÉ F. MONTEIRO
07 a 09/09/2012	ESCALADAS E CAMINHADAS EM FERROS/MG	CAMINHADAS LEVES E ESCALADAS DE 2º A 7º GRAU	FERROS	ANTÔNIO CÂNDIDO DIAS PEDRO BUGIM RUEL VERGNANO FRANCISCO CARLOS CALTANO
07 a 09/09/2012	PICO DO ITAGUARÉ/ PICO DOS MARINS/ AGULHA DO VENTO	SEMPESADA	MARINS/ SÃO PAULO/ MINAS GERAIS	CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES FRANCESCO BERARDI
15/09/2012	MORRO DA BABILONIA	LEVE	RIO DE JANEIRO	ALMIR SILLER DE ABREU
15/09/2012	CIRCUITO COBIÇADO X VENTANIA	SEMPESADA	PETRÓPOLIS	LUIS CARLOS DA SILVA WILLIAMS SOUSA DA SILVA
22/09/2012	PEDRA DO CONGONHAS	SEMPESADA C/ CABO DE AÇO	MIGUEL PEREIRA DUQUE DE CAXIAS	FRANCESCO BERARDI CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
22/09/2012	PERAMBULANDO PNT	LEVE SUPERIOR	PNT	ZILDA ALVES DE MAGALHÃES
28/09/2012	IBITIPOCA - ATIVIDADES DIVERSAS: PICO DO PÃO, GRUTA DOS VIAJANTES, CANYON E CACHOEIRA DAS ANDORINHAS E BANHO DE RIO	LEVE SUPERIOR	CONCEIÇÃO DE IBITIPOCA	ALMIR SILLER DE ABREU
28/09/2012	PARQUE ESTADUAL DA SERRA DO BRIGADEIRO	LEVE SUPERIOR	ARAPONGA/MG	ESTER CAPELA SIMONE HENOT LEÃO
29/09/2012	MORRO DO CUCA	SEMPESADA	RESERVA DAS ARARAS/ TERESÓPOLIS	FRANCESCO BERARDI CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES
06/10/2012	PICO DA GLÓRIA	CAMINHADA SEMPESADA C/ LANÇE DE 1º GRAU	PNSO - BONFIM/ PETRÓPOLIS	ADILSON RODEGHERI PEÇANHA LEONARDO FURTADO
06/10/2012	CIRCUITO PONTA DO PIÇÃO/ PEDRA DA TARTARUGA/ PRAIA DO MEIO/ PRAIA FUNDA/ MORRO DE GUARATIBA	LEVE SUPERIOR	BARRA DE GUARATIBA	ALEXANDRE CIANCIO MARTINUS VAN BEECK
12/10/2012	PEDRA GRANDE/ PEDRA DO MACACO/ CACHOEIRA DA ONÇA	LEVE SUPERIOR	GOMERAL/ GUARATINGUETA	CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES FRANCESCO BERARDI
20/10/2012	PEDRA DA MINA VIA PAIOLINHO	PESADA C/ ACAMPAMENTO MÓVEL	PASSA QUATRO	CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES FRANCESCO BERARDI
20/10/2012	PICO DO ALCOBAÇA	LEVE SUPERIOR	BONFIM/ CORREIAS/ PETRÓPOLIS	HORACIO ERNESTO RAGUCCI MARIA NASARÉ F. MONTEIRO
24/10/2012	SARAU DO CEB	RECREATIVO	SEDE DO CEB	MARTINUS VAN BEECK
27/10/2012	TRAVESSIA CAXAMBU X SANTO ALEXIO	SEMPESADA	PETRÓPOLIS/ MAGÉ	LUIS CARLOS DA SILVA WILLIAMS SOUSA DA SILVA
02/11/2012	SERRA DA PEDRA BRANCA	SEMPESADA C/ DESCIDA DE RAPEL	CRISTINA/ PEDRALVA/MG	CLÁUDIA BESSA DINIZ DE MENEZES FRANCESCO BERARDI
04/01/2013	EL CHALTEN - 2013	DIVERSAS	ARGENTINA	HORACIO ERNESTO RAGUCCI SIMONE HENOT LEÃO ZOZIMAR MORAES

CONVITE AO SARAU

Participe do VIIº SARAU DO CEB dia 24 de outubro às 19h30m.
Declame uma poesia, cante uma música, toque um instrumento, apresente
sua performance!

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.

PREPARE-SE PARA CURTIR A NATUREZA

mochilas • alforjes • mochilas de hidratação • purificador de água • bolsas estanques para máquinas e celulares • bandana multiuso • mosquetões • ferragens para escalada • cadeirinhas • cordas e cordeletes • fitas • kit slackline • capacetes • fogareiro • alimentação liofilizada • repositores hidroeletrolítico em pastilhas • calçados • calças • casacos • meias especiais para caminhada • canivetes • lanternas • cantil • sacos de dormir • barracas

10%
desconto*
para sócios
do CEB

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



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