

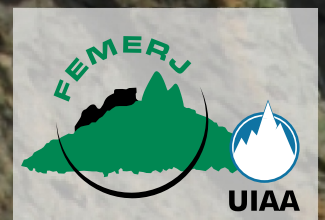
MARÇO / ABRIL - 2009



Centro Excursionista Petropolitano



IMPRESSO



www.femerj.org

www.cepetropolitano.org

Tel:(24) 2231-9557 cep@cepetropolitano.org

ANIVERSARIANTES DE MARÇO / ABRIL DE 2009

Paulo Victor Penna da Rocha	13/03
Luciano Bender da Silva	15/03
Adriano Peixoto Alves Soares	16/03
Rita Redaelli	19/03
Iracy Pires do Couto	23/03
Fernando Fernandes Varanda	25/03
Helena Pellegrini Nicodemus	27/03
Tamio Itida	28/03
José Carlos Loureiro G. Peixe	28/03
Luiz Alberto Stumpf	29/03
Leonardo Jacob Keim	02/04
Flávio Stock	03/04
Raquel Oliveira de Lucena	04/04
Andréa Costa de Oliveira	05/04
Regina Lísia Peixoto da Costa	06/04
Frederico Luiz Marmo Fadini	07/04
Rita Soares	10/04
Endre de Gyalokay	14/04
Sérgio Wayand Rossi	14/04
Jesus C. Coutinho Barcia	14/04
Jaci Francisco de F. Correa	16/04
Waldyr Garcia de Oliveira Neto	17/04
Daniela Vogel	20/04
Solange Paiva Agostini	21/04
Antônio Carlos Silva Quintella	22/04
Marco Aurélio Costa de Oliveira	25/04
Maurício Ramos Ribeiro	28/04

LEMBRETE

Segundo a alínea "a" do Art. 16º Capítulo II Dos Associados, Direitos e Obrigações é obrigação de todo associado manter o pagamento de suas mensalidades em dia. O sócio que se atrasar no pagamento de suas mensalidades poderá ter suspenso os seus direitos sociais, e o que se mantiver neste atraso por mais de 3 meses, será passível de eliminação do quadro social". Portanto, pague suas mensalidades em dia, colaborando para que o CEP se mantenha organizado.

PARNASO

Excursões, abertura de novas trilhas de caminhada ou novas vias de escalada, dentro dos limites do Parque, deverão ser solicitadas à direção, por escrito, conforme determinações no site www.icmbio.gov.br/parnaso

MARIA COMPRIDA

Excursões deverão ser solicitadas ao proprietário do terreno por onde passa a trilha que leva à Maria Comprida, com 72 horas de antecedência.
Jaime Delcueto - tel (21) 2549.7890 / (24) 2225.0455
/ cel (24) 9212.4422
E-mail: delcueto@visualnet.com.br

EXPEDIENTE

Presidente:	Frederico Fadinni
Diretor Técnico:	Fabiano Macedo
Dir. Admin.Financeiro:	Marcelo Theobald
Diretor de Patrimônio:	Marco Telles
Dir. de Comunicação:	Efraim Filho

Fundado em 15 de maio de 1958

Rua Irmãos D'Angelo, 39 s/l 05 - Centro Petrópolis,
Rio Janeiro CEP: 25685-330

ABERTO ÀS SEGUNDAS, SEXTAS E SÁBADOS DAS 19:00H ÀS 21:00H

De Utilidade Pública Sede Própria.
Tel (0xx24) 2231-9557

www.cepetropolitano.org
cep@cepetropolitano.org

TAXAS E MENSALIDADES

Mensalidade R\$ 45,00 (TRIMESTRE)

Excursão p/ não sócios R\$ 30,00

Foto da Capa

America Tropical Cabeça de Cachorro
Click: Suzana Alves

Este boletim é um informe bimestral, destinado não somente aos associados do CEP, mas a todo o excursionista brasileiro, sem fins lucrativos, assim como a entidade a qual representa. Os artigos nele contidos refletem a posição dos autores e não necessariamente da instituição. O CEP não se responsabiliza pela má interpretação dos artigos aqui contidos, nem pelo uso ou mau uso deles. O CEP não se responsabiliza por acidentes pessoais ocorridos durante as excursões. Matérias são bem vindas, preferencialmente em arquivo, a fim de facilitar o trabalho de edição. A reprodução do conteúdo deste boletim pode ser feita, desde que mencionado o nome do Centro Excursionista Petropolitano o mês e o autor.

Excursões de Março e Abril de 2009

Data	Excursão	Classificação	Guia	Local
1/3/2009	Pedra Roxa	escaladas diversas	Ronaldo de Oliveira	Secretario-Petrópolis-RJ
7/3/2009	Pr. Ricardo Prado	3º III sup	Marcelo Garcia	Morro da Babilonia
8/3/2009	Pr. Cão Pastor	3º IV	Fabio Macedo	Contorno-Petrópolis-RJ
14/3/2009	Pedra do Retiro	Leve superior	Frederico Fadini	Retiro-Petrópolis-RJ
21/3/2009	Tapera do Morim	Leve	Jair Amaral	Centro de Petrópolis-RJ
22/3/2009	Véu da Noiva	Leve e cachoeira	Waldyr Neto	Serra dos Orgãos, Bonfim
22/3/2009	Pr. As de Espadas	6º VI sup	Alex Ribeiro	Pão de Açúcar-RJ
28/3/2009	Pedra do Cortiço	Leve	Fabiano Macedo	São Sebastião-Petrópolis-RJ
28/3/2009	Dedo de Nossa Senhora	Semi pesada com A1 C	Waldyr Neto	PARNASO-Teresópolis-RJ

ABRIL

4/4/2009	Pr. Vogel	2º III sup	Alexandre Mota	Morro da Formiga-Petrópolis-RJ
5/4/2009	Cobiçado-Ventania	Semi-pesada	Fabio Macedo	PARNASO-Petrópolis-RJ
10/4/2009	Travessia Uricanal	Leve superior	Waldyr Neto	Serra dos Orgãos, Bonfim
11/4/2009	Pr. Petrópolis	4º IV sup	Fabiano Macedo	Morro da Formiga-Petrópolis-RJ
12/4/2009	M. Simone e Trilha Cartão Postal	Leve superior	Waldyr Neto	PARNASO-Teresópolis-RJ
18 a 21/04	Trav. Caxambú X Santo Aleixo	Trilhas Diversas	Waldyr Neto	Santo Aleixo
12/4/2009	Pilatos	Semi-pesada	Frederico Fadini	PARNASO-Petrópolis-RJ
19/4/2009	Dedo de Deus	5º sup	Lorenço	PARNASO-Teresópolis-RJ
25,26/4/2009	Pipoca	Pesada	Marcelo Garcia	PARNASO-Petrópolis-RJ

M. = Mirante

ESTAS SÃO ALGUMAS DAS NOSSAS ATIVIDADES!!



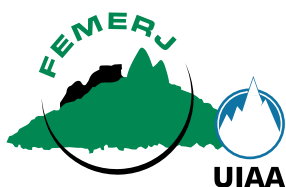
CAMINHADAS



MTB



ESCALADAS



www.femerj.org

OS LINK'S ESTÃO FUNCIONANDO!

BASTA DAR UM CLICK.

www.cepetropolitano.org

Comunicados

Assumir a presidência do CEP no biênio 2009/2010 não fazia parte dos meus planos, mas os desafios sempre me instigaram. Tentei sair “à inglesa”, mas a vontade de participar de forma ativa da construção dos próximos 50 anos falaram mais alto. Quando o Fabiano Macedo aceitou a diretoria técnica, tudo ficou mais fácil; era a participação da nova geração de uma família que ainda faz a história do montanhismo petropolitano. Faltava ainda os outros “loucos”. O Efraim já estava na mira desde a minha gestão passada, para participar de forma mais ativa como guia e também para a diretoria. A comunicação, agora, tinha dono. Faltava o “louco total”: quem assumiria o superministério das finanças e da administração? E o patrimônio? Confesso que até o dia da eleição ainda não tinha os nomes. A sede lotada... Todos me olhando... Peguei o celular e... “Theobald, você aceita participar do novo conselho diretor?” Mais um fisdado. Para fechar, fiz questão de ter alguém da antiga e memorável diretoria. Quando o “Horácio” se ofereceu para participar, tive certeza do sucesso. Acredito que conseguimos o equilíbrio ideal: juventude e experiência; raízes com sangue novo. Vamos a luta e “Sempre em Frente”.

O Curso Básico de Escalada **CBE** 2009 já está montado. Ficou sob responsabilidade de um “jovem” e promissor escalador: Jeferson Costa. O curso teve o número de aulas práticas e teóricas aumentado. As inscrições já estão abertas, e limitadas a um número máximo de seis alunos. Pode ser até que tenhamos dois cursos. Depende, é claro, da procura, é fundamental que os futuros alunos interessados reservem uma vaga. Para isso entre em contato com o CEP.

www.cepetropolitano.org

O tradicional curso básico de montanhismo está em estudo. Como ficamos muitos anos sem realizá-lo, ainda temos de reestruturá-lo. O DT já está montando o novo currículo. Ainda estamos a procura de um responsável pelo curso. Alguns nomes surgiram, mas nada definitivo. Quem se habilita?

Para que o CBM ocorra é fundamental que ponhamos em prática a parceria com escolas públicas e particulares. Mais do que um simples curso, o CBM pode formar a nova geração de cepenses que a tanto falamos. Já entramos em contato com algumas escolas, e a receptividade foi promissora. Talvez o mais difícil seja pôr de pé, na madrugada, a “geração vídeo game”.

Contudo, trazer a molecada para o CEP não seja tão difícil quanto resgatarmos “a turma das antigas”. A maioria está sarada, fininha e caminhando muito ... mas infelizmente não pelo CEP. Ânimo galera!!! Nos últimos anos o montanhista mais ativo passou dos 73 anos,.. mas é apenas um.

O site do CEP recebeu uma repaginada. Agora as excursões e incirções são realizadas no próprio. Quem tiver alguma dúvida ou caso não tenha recebido a senha, é só entrar em contato com o clube. Entretanto, tenham paciência, pois algumas coisas ainda estão sendo modificadas.

Em abril estaremos enviando os boletos do segundo trimestre. Dos que não receberam, a maior parte deveu-se a problemas com o endereço. Por favor, entrem em contato e atualizem o endereço no cadastro.

ABERTURA DE TEMPORADA DE MONTANHA

ATM 2009 acontecerá a partir das 9:00,
Dia 26 de abril de 2009.

A Abertura da Temporada de Montanhismo irá
Acontecer, na Praça General Tibúrcio,
Localizada na Praia Vermelha (RJ).

A entrada no evento será gratuita e contará
com a participação de diversos clubes e
Entidades de montanhismo.



Os preparativos para os 51 anos estão em andamento.
Em breve comunicaremos pelo boletim semanal.
Não percam esta grande festa e uma nova
oportunidade de rever os amigos.



Caminho do Ouro

Para quem quiser conferir umas imagens e mais detalhes como foi a caminhada do dia 15 de março, fica aí o link para o site:

www.condutoresdaserradosorgaos.com.br/principal.htm

ATENÇÃO

Caros sócios.

Nós estamos em fase de execução do cadastramento e digitalização dos nossos bancos de dados. Porém, algumas fotos ainda não foram entregues ou enviadas, favor entrar em contato ou mandar para o e-mail do CEP.

Elas serão imprescindíveis para a criação das **NOVAS CARTEIRAS DE SÓCIOS**.

Para os que acharem mais conveniente podem também passar na sede que temos meios de capturar a imagem através de câmera digital.

Novos e Usados

TÍTULO DE PROPRIETÁRIO

O Sr. Francisco Assis Amaral está colocando a venda o seu título de proprietário número (059) do CENTRO EXCURSIONISTA PETROPOLITANO.

Valor de R\$ 400,00
Interessados entrar em contato com o CEP.

VENDO CORDA

Corda de Escalada COR AZUL, marca Rivori, comprimento: 70 X 10,5 mm.

Valor de R\$ 300,00

Leonardo Franc Tel: (24)8822-9521 ou olifranco@gmail.com

VENDO EQUIPAMENTO PARA MONTANHA

Por ser vestimentas que ficam por sobre as demais camadas o tamanho é LARGE (GG).

Balaclava, Parka The North Face (GORE TEX), Par de Luvas Black Dimond (GORE TEX), Calça Rei (GORE TEX)

Polaina (PARA NEVE) e Grampon para caminhada em gelo.

Sr. Almlton Tel: (24) 2237-5286 ou (24) 9958-2837 Amiltonguia@yahoo.com.brz

RECUPERAÇÃO DE VIAS DE ESCALADA

O ano mal começou e já estamos novamente empenhados em tocar para frente o projeto de recuperação de vias de escaladas, projeto este que foi e está sendo desenvolvido pela FEMERJ junto aos clubes.

Desta vez foram duas vias o Paredão Dança do Sol 2º IIsup 180 m via muito frequentada por ser bem protegida e possuir grandes agarras e fáceis aderências e o Paredão Do Cortiço 3º 120m que apesar de fácil conta com poucas repetições por ser pouco protegido.

Bem no Paredão Dança do Sol foi mantida apenas 2 proteções antigas, sendo uma chapeleta da época da conquista que está em ótimo estado e o ultimo grampo que foi trocado a 1 ano atrás pelo Jaci Correa e pelo Fernando Funchal. Já no Paredão do Cortiço foram trocados todos os grampos por estarem totalmente podres. Somando as duas vias foram trocados um **total de 19** grampos, sendo 6 no cortiço e 13 no Dança do Sol. Os grampos que foram batidos são todos de meia polegada e foram doados pela FEMERJ.

Ambas as vias foram regrampeadas por mim (Fabiano Macedo) e pelo Luiz Cordeiro Filho contando ainda sempre que possível com o apoio do Gilmar “fumaça” Fagundes. Sendo assim estas bonitas vias voltam a oferecer segurança e bastante diversão.

Por Fabiano Macedo.

ESCALADAS E TRILHAS

É isso ai turma o verão esta partindo e as águas de março chegando, e com isso as trilhas estão ficando cada vez mais fechadas.

Como é de se esperar as trilhas fecham um pouco neste período devido ao rápido crescimento da vegetação.

As trilhas do Cabeça de Cachorro, no Bairro Humberto Rovigattie e da Pedra Comprida no Bomfin, em Correias, estão bem fechadas, para evitar transtornos andem de calça comprida e levem um facão, para limpar o mato nem que seja um pouco.

Efraim Filho



FALÉSIA DO SEIO DE VÊNUS

Novo point de escalada esportiva

Lembro-me que durante uma caminhada ao seio de Vênus com o Alexandre Cordeiro e o “Luizinho” Cordeiro por idos de 2003, onde após fazermos cume pela sua rota de caminhada mais tradicional, resolvemos descer por um aceiro que terminaria no bairro Sertão do Carangola onde o Cordeiro mora, porém, este aceiro estava completamente fechado obrigando-nos a “rasgá-lo” no peito do jeito que o Cordeiro gosta. Após descermos por quarenta minutos “varando mato” encontramos ótimos blocos e uma grande falésia que com certeza daria várias brincadeiras. O tempo passou até que no dia 05/03/2008 eu (Fabiano Macedo) chamei o Marcelo Theobald para darmos a primeira investida, e depois desta veio outras cinco contando vez por outra com apoio do “Luizinho” Cordeiro e do Marcelo Garcia, mas com certeza estes projetos não teriam saído sem as constantes investidas do Igor Plesky. A falésia tem em média 25 metros de altura e uns 60 metros de largura com uma inclinação quando não negativa totalmente vertical. A rocha é de um tom amarelado e de ótima textura, conta com muitas agarrinhas e regletes tendo ainda algumas fendas. Sua base é repleta de blocos desde os “micros” até possíveis “psico-blocs” basta levar magnésio sapatilha e um facão, e explorar a área.

A falésia já conta com duas vias: A FISS FORÇA MACABRA conquistada por Fabiano Macedo e Igor Plesky que para ser guiada necessita de friends médios para seu início (oposição) e friends grandes para seu final (chaminé de meio corpo e entalamento de punho), tendo um grampo de meia batido em seu fim e a via BRUJERIA conquistada por Fabiano Macedo, Marcelo Theobald e Igor Plesky que necessita de seis costuras para ser guiada. Ambas as vias ainda não foram encadenadas mas todos os seus movimentos já foram feitos de forma isolada, quanto a fixação de corda de cima (top rope) é bastante complicado e arriscado. A fiss força macabra é um possível 7º e a brujeria é um 8º ambas a confirmar o grau. Ainda tendo alguns projetos inacabados como um diedro e uma via toda em regletes. Das dezenas de possibilidades de boulders apenas dois foram abertos o boulder da XUXA um 4º 3 metros e o boulder dos GAZES um 7º 4 metros ambos abertos pelo Igor.

O acesso é feito pelo bairro Sertão do Carangola no ponto onde há torres de alta tensão, sendo um pouco antes da rua começar a forte descida (ponto onde a rua é cercada) para o ponto final do ônibus, a trilha que dura uma média de 30 min começa onde há uma cerca de arame farpado a esquerda de quem vai para o Sertão, que deve ser pulada, daí em diante é só tocar pelo aceiro onde se inicia a crista do Seio de Vênus. Há lugar para estacionar até 3 carros (no pé da crista) com segurança mas nem sempre estão vagos. Outra coisa importante seria levar facão e tomar cuidado com possíveis carrapatos.



Por Fabiano Macedo.

O PODER DA MENTE

Psicologia do esporte aplicada à escalada.

Imagine-se naquela situação de aperto: a última costura está longe, você não consegue alcançar a próxima agarra, as pernas começam a tremer... o que está acontecendo no interior do seu corpo neste momento?

Provavelmente os aspectos psicológicos estão influenciando no seu desempenho.

Na escalada, os aspectos psicológicos que estão mais presentes são:

Atenção - um estado dirigido da percepção.

Concentração - capacidade de manter o foco em sinais relevantes.

Persistência (Motivação) - insistência em caminhar em direção a um objetivo.

Estado Emocional - sistema de relações entre o sistema psíquico, fisiológico e social.

Estresse - estado de desestabilização entre os aspectos psicológicos e os aspectos fisiológicos, ou entre a pessoa e o meio ambiente.

Ansiedade - sentimentos de tensão, apreensão, nervosismo, medo e preocupação.

Auto-confiança - crença de que você pode realizar com sucesso um comportamento desejado.

Na maioria dos casos, estes fatores psicológicos irão exercer uma forte influência no desempenho de um escalador, seja de maneira positiva ou negativa. Alguns destes fatores irão influenciar positivamente, como persistência e auto confiança, e outros negativamente, como é o caso do estresse ou ansiedade.

Estes fatores psicológicos irão influenciar no desempenho de um atleta ou praticante de escalada, ou outro esporte qualquer, de uma maneira diferente.

Por exemplo: para um escalador obter um bom desempenho ele pode necessitar de um estado de concentração alto, direcionando a sua atenção para o próximo lance de uma via, uma agarra "salvadora", etc.

Já outro escalador pode possuir um melhor desempenho em situações de descontração, nas quais ele está conversando com o segurança sobre assuntos diversos, ou direcionando sua atenção para um outro fator irrelevante, como um pássaro.

Mas como fazer para controlar esta influência dos fatores psicológicos no desempenho? Os atletas e equipes de alto nível possuem, na maioria das vezes, um psicólogo do esporte em sua comissão técnica.

O que adianta um atleta ser o mais bem preparado fisicamente, se na hora da competição ele acaba "amarelando"?

Utilizando uma metodologia sistemática você irá ter esta ferramenta notável, que é a mente, preparada para as situações mais difíceis.

Então respire fundo e siga as dicas.



O PODER DA MENTE

1 - Antes de começar a escalar uma via procure visualizar os movimentos que irá realizar durante a subida, se imaginando em cada lance e como pode superá-lo. Quando iniciar a subida, você terá uma maior probabilidade de encontrar uma solução mais rapidamente para um lance mais difícil.

2 - Procure se concentrar antes de iniciar uma escalada. Como a maioria das áreas hoje em dia são frequentada por um grande número de pessoas, o ambiente se torna um pouco barulhento e as vezes estressante. Concentre-se o máximo no que está fazendo, tentando ignorar estímulos externos, como um monte de gente falando onde você tem que colocar o pé ou a mão. Mantenha a sua atenção fixa no seu objetivo, seja a próxima agarra ou o fim da via.

3 - Mesmo em momentos de maior dificuldade, procure se manter calmo e concentrado; tente por exemplo, respirar fundo duas ou três vezes, isto será suficiente para diminuir um pouco a ansiedade, reduzindo a frequência cardíaca. Você verá que quanto mais calmo estiver mais fácil será sair de uma situação difícil.

4 - Confie mais em si mesmo. Tente ter mais confiança nas suas capacidades físicas e técnicas. As vezes não é tão difícil como parece: "Mas essa via é um 8A e eu nunca escalei mais que um 7B!". Como já dizia um velho ditado: "Aprendemos mais na nossa vida com os fracassos do que com os sucessos". E isto é a mais pura verdade, se você nunca tentar uma via de 8º grau como vai saber se consegue escalá-la? Confie em si próprio e vá em frente! Afinal, que graça teria a escalada se toda vez que tentássemos uma via nova conseguíssemos encadená-la? E as "vacas", a adrenalina lá no alto e os "perrengues"? Onde estariam?

5 - Procure deixar os problemas da cidade lá mesmo, onde eles foram criados. Se esforce para manter o verdadeiro espírito da escalada: a liberdade. Pode ser difícil, mas experimente esquecer daquele cheque que vai estourar a sua conta no dia seguinte, e vivencie o mais intensamente possível os momentos de contato com a rocha e com a natureza. Você perceberá que vai ser muito mais prazeroso praticar a escalada despreocupado. Depois você pensa no cheque.

Este texto é uma pequena parte dos aspectos psicológicos que influenciam em uma escalada.

Numa próxima abordagem vamos falar um pouco sobre a auto sugestão e o pensamento positivo, afim de alcançar os objetivos desejados de uma forma mais eficaz.

Um grande abraço a todos e boas escaladas.

"O corpo é o passageiro da mente, sem a mente ele é apenas um vagão vazio, a mente é a locomotiva, e somente através dela que o corpo alcança lugares que realmente vale a pena chegar."

ALONGAMENTO

Todos nós sabemos como é importante a prática de exercícios. O que seria do exercício sem o alongamento.

Mais para isso é necessário ficar ligado em algumas dicas.

Como Fazer:

Escolha posições seguras para realizá-los mantendo um bom alinhamento corporal; Alongue-se até sentir uma sensação de tensão. Se por acaso sentir dor intensa, a posição deve ser relaxada para evitar microlesões na musculatura. Toda pessoa deve respeitar seus limites e aumentar lenta e gradualmente a intensidade dos exercícios;

Mantenha o alongamento de 10-60 segundos por articulação. Evite balançar-se na execução (pois assim estará estimulando um reflexo de contração ao invés do propósito de alongar);

Faça um pré-aquecimento (pode ser uma pequena caminhada ou uma pedalada de 5-10 min antes de realizá-los). Os melhores resultados ocorrem quando eles estão mais estimulados, fazendo também no resfriamento após os exercícios;

Mantenha uma regularidade de 3-5 vezes por semana a fim de obter bons resultados no ganho de flexibilidade.

- Restaurar a amplitude de movimento normal na articulação envolvida e a mobilidade das partes moles adjacentes à esta articulação;
- Prevenir o encurtamento ou tensionamento irreversíveis de grupos musculares.
- Facilitar o relaxamento muscular;
- Aumentar a amplitude de movimento de uma área particular do corpo ou corporal de forma geral antes de iniciar os exercícios de fortalecimento;
- Reduzir o risco de lesões músculo-tendinosas (tendinite).
- Quando a amplitude de movimento de uma articulação estiver limitada por contratura ou outra anormalidade das partes moles que levam ao encurtamento dos músculos, tecidos conjuntivos, ou tecidos epidermais;
- Quando as limitações da movimentação da articulação causam deformidades esqueléticas evitáveis que podem influenciar na simetria corporal e postura;
- Quando músculos tensos ou encurtamentos interferem na atividade de vida diária ou na atividade física;
- Quando existe um desequilíbrio muscular, ou quando um músculo está fraco e o tecido oposto tenso.

Estes músculos precisam ser alongados o suficiente para obter uma significativa amplitude de movimento antes que os exercícios de fortalecimento possam se tornar eficazes.

Objetivo: Ter independência na execução segura de um alongamento;

Os Alongamentos devem ser aplicados em oposição direta ao encurtamento ou tensionamento. O praticante deve manter-se relaxado durante a execução e acompanhados de respirações lentas e profundas.

Manter um equilíbrio de alongamento entre grupos musculares agonistas e antagonistas;

É preferível executar alongamentos estáticos (sem balanceios) em lugar de balanceamentos balísticos;

As repetições devem ser no mínimo 10 segundos;

Alongar sempre os músculos que serão utilizados na atividade física ou que estão encurtados;

Não estresse as articulações e ligamentos no final da amplitude (overstretched) nem as trave.

Faça sempre um pré-aquecimento antes de iniciar uma sessão de alongamentos (ex: caminhada lenta, movimentos lentos da própria atividade física, etc...)

CERTO: duração: 20-60" por articulação.

Respirar suavemente. Alongar os músculos de forma lenta e calma.

Procurar manter uma boa postura.

Manter cada alongamento por 10 a 15 segundos.

ERRADO.

Fazer os exercícios apressadamente.

Alongar os músculos de forma abrupta ou dando solavancos.

Alongar até sentir dor.

Prender a respiração enquanto alonga.



INTERNACIONAIS

Primeira Repetição em livre da Rota Sul Africano (5.12c/7b +), Torres del Paine, Chile Fotos por Nicolas Favresse, Ben Ditto and Sean Villanueva - The Belgian-American team of Nico Favresse, Sean Villanueva, and Ben Ditto.

Nós (Nicolas Favresse, Sean Villanueva e Ben Ditto) acabamos de regressar do Parque Nacional Torres del Paine, no Chile, onde no dia 2 de Fevereiro de 2009, do topo da Torre Central através da Rota Sul Africano. Nossa ascensão é possivelmente a terceira ascensão da rota e com a primeira subida em livre da face leste da Torre Central (1200m).

Passamos 13 dias na parede acompanhados pelos nossos bandolim, gaita e apito.....

Alem de lindas fotos os videos são bem legais, para ler a matéria na íntegra e ver mais visite:

www.xpedition.be

MASTERS OF STONE 6 "BREAKTHROUGH" primavera de 2009

Primeira série de filmes de escalada chamava-se "Master of Stone" e desde a sua primeira edição sempre encheu os olhos dos escaladores. As imagens eram bem feitas (para o padrão da época) e os tipos de escalada eram de tirar o fôlego. Entretanto não havia história pré definida, era muito parecida com o tipo de filme que a "grife" Dosage faz. Não chega a ser um filme que interesse a algum público leigo(leia-se não escalador), e que não tem muita escalada no sangue.

Para quem diz que a série não poderia ter terminado, uma boa notícia. A revista Climbing vai lançar mais uma versão do filme. O filme "Master of Stone 6" vai ser liberado na primavera de 2009 (esta saiu do forno) no hemisfério norte é em abril/maio. Para os que precisam ver para crer, já há trailers "teasing" para o público. Tudo isso para já ir adoçando a boca de quem está hávido por mas um filme da série.

www.climbing.com/masters_of_stone

FILMES e DVD'S

O CEP esta montando um acervo de Filmes de Montanha e Documentários.

Os temas serão sobre caminhadas, escaladas e bicicleta. Para aqueles que estiverem interessados em colaborar, basta enviar o DVD com capa para o nosso endereço, ou entregar pessoalmente na sede. Os videos e documentários serão disponibilizado para os sócios e interessados como numa videoteca. Além disso serão exibidos na própria SEDE no decorrer do ano de 2009.

Os títulos e datas de exibição ainda serão confirmados.

VIDEOS ON LINE

São alguns videos legais que rolam na net. Para vizualizar click no link.

Maria (6 anos) Escalada www.youtube.com

Vôo Livre (Asa Delta) www.youtube.com

Icaros modernos (BASE JUMP) www.youtube.com

Carta ao leitor

Estamos criando um novo tipo de informativo e buscamos maior interação com os nossos leitores. Para isso gostaríamos de sua opinião, e estaremos à disposição para esclarecimento de dúvidas ou recebimento de matérias.

Para isso entre em contato conosco.

www.cepetropolitano.org



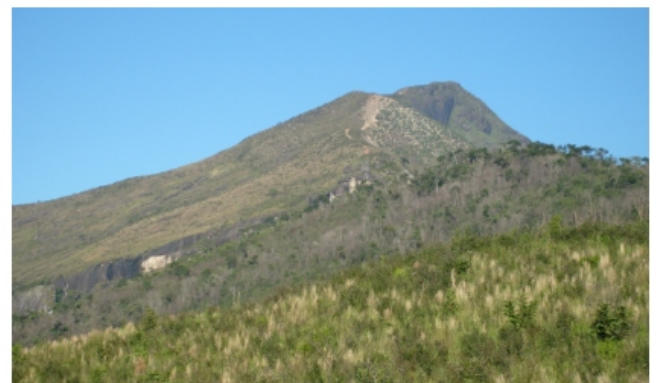
**LUIZ CORDEIRO E MARCELO GARCIA
CONTEMPLANDO A PAISAGEM**



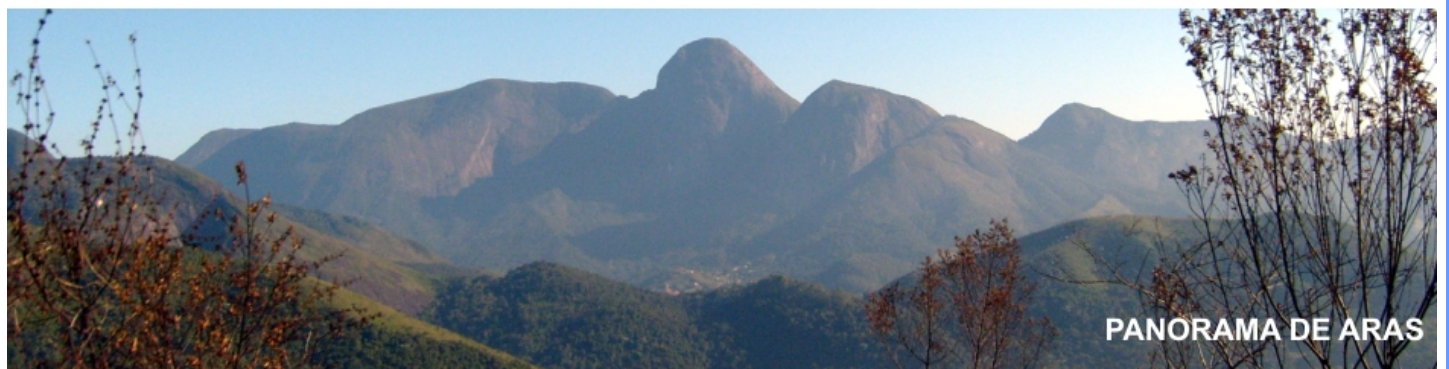
EM DESTAQUE A LINHA DA VIA BRUJERIA



**MARCELO TRABALHANDO
O PROJETO NO LOCAL**



FALÉSIA DO SEIO DE VÊNUS



PANORAMA DE ARAS