

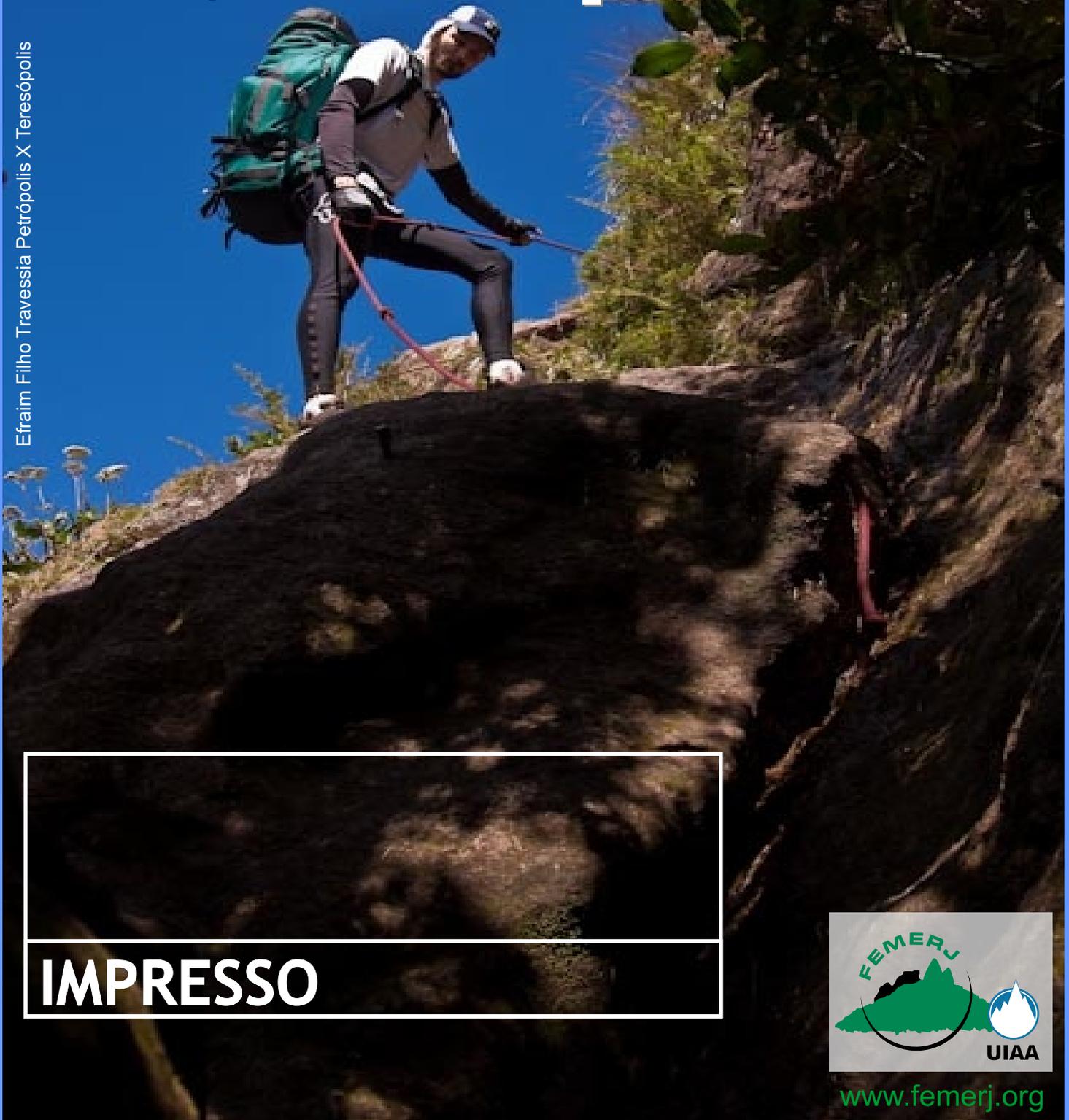
MAIO / JUNHO - 2009



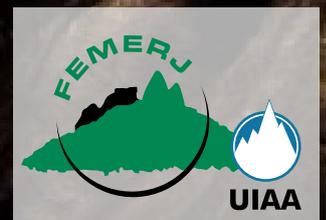
51 Anos

Centro Excursionista Petropolitano

Efraim Filho Travessia Petrópolis X Teresópolis



IMPRESSO



www.femerj.org

www.cepetropolitano.org

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

ANIVERSARIANTES DE MAIO / JUNHO DE 2009

Susana Ferreira de Souza	2/5/1949
Hans Muller	3/5/1954
José Geraldo Ferroni	6/5/1968
Hilário dos Santos Pimentel Filho	9/5/1926
Sérgio Paulo Thess	15/5/1941
Carlos Alexandre Soares da Silva	17/5/1969
Julia Grazinoli Loureiro	18/5/1994
Fábio Mauricio de Macedo	20/5/1966
Alessandra Araujo Marques	24/5/1975
Rosalinda Ester Habersfeld	30/5/1946
Sérgio Damasceno Soares	31/5/1965

JUNHO

Pedro Henrique Rodrigues	6/6/1992
Ailton Alves Soares Junior	9/6/1972
Fabiano Ramos Brand	9/6/1974
Milson de Castro	10/6/1934
André Silva Ilha	19/6/1959
Eduardo Cardoso de Melo Guerra	25/6/1954
Solange Mattos Melegario	25/6/1968
Selbi Pedro Benito Ricon	29/6/1940

C.E.P.
51 ANOS
DIA 24 de Maio

PARABÉNS
TURMA!

EXPEDIENTE

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

TAXAS E MENSALIDADES

Mensalidade R\$ 45,00 (TRIMESTRE)

Excursão p/ não sócios R\$ 30,00

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

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

Foto da Capa

Travessia Petrópolis X Teresópolis
Click: Bart

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 Maio e Junho de 2009

Data	Excursão	Classificação	Guia	Local
01,02 e 03/05/2009 01,02 e 03/05/2009	Travessia Petrópolis Teresópolis Salinas	Caminhada pesada Escalada diversas	Waldyr Neto Alexandre	Serra dos Orgãos Três Picos Nova Friburgo
9/5/2009	Dedo de Deus, via Leste	Escalada de 2º III 4 Sup	Waldyr Neto	Serra dos Orgãos Teresópolis
9/5/2009	Pard. Petrópolis	Caminhada leve	Marcelo Theobald	Estrada da Saudade
10/5/2009	Morro do Boné	Caminhada leve	Frederico Fadine	Rocio
16/5/2009	Abertura de Temporada – Escalavrado	Caminhada semi-pesada	Waldyr Neto	Serra dos Orgãos, Teresópolis
23/5/2009	Pernoite no Morro da Ventania	leve com Bivaque	Paulo Victor	Caxambu
23/5/2009	Aguilha do Diabo	Caminhada e escalada de 3º C	Waldyr Neto	Serra dos Orgãos, Teresópolis
30/5/2009	Pared. Quarup	Escalada III	Marcelo Theobald	Pedra do Cão Pastor
31/5/2009	Mirante do Inferno e São João	Caminhada semi-pesada	Waldyr Neto	Serra dos Orgãos, Teresópolis
31/5/2009	Escalavrado	Caminhada semi-pesada	Marco Telles	PARNA-SO
JUNHO				
06 e 07/6/2009	São Pedro e Garrafão	Caminhada pesada c/ cabo	Marco Telles	PARNA-SO
7/6/2009	Travessia Petrópolis Teresópolis	Caminhada pesada (UM DIA)	Fabiano Macedo	Serra dos Orgãos, Teresópolis
7/6/2009	Travessia da Neblina e Verruga do Frade	Caminhada pesada e escalada de 3 III+	Waldyr Neto	Serra dos Orgãos, Teresópolis
12, 13 e 14 06/2009	Itaitaia	Caminhadas e escaladas	Renato Mattos	PNI - Resende - RJ
11, 12, 13 e 14 06/2009	Acampamento no Sino *	Caminhada semi-pesada e escaladas	Waldyr Neto	Serra dos Orgãos, Teresópolis
20/6/2009	Pedra do Retiro	Leve	Frederico Fadine	Bairro Retiro
20/6/2009	Aguilha Inhomirim e Aguilha das Estrelas	Caminhada semi-pesada	Waldyr Neto	Serra da Estrela
21/6/2009	Cabeça de Peixe	Caminhada semi-pesada	Fabiano Macedo	PARNA-SO
22/06				
a	Trekking Yumani	Caminhada semi-pesada	Carlos Alexandre	Bolivia
20/07				
	Ascensões: Pico Austria, Pirâmide Blanca, Alpamayo Chico, Cabeza del Condor e Huyana	Caminhada pesada de longa	Escalada AD+	Lago Titicaca, Bolivia Cordillera Real Bolivia Cordillera Real Bolivia

* Saídas diversas: Garrafão, Cara de Cão, Papudo, Agulhinha Bonati e São Pedro

ESTAS SÃO ALGUMAS DAS NOSSAS ATIVIDADES.



GAMINHADAS



MTB



ESCALADAS

OS LINK'S ESTÃO FUNCIONANDO!

BASTA DAR UM CLICK.



www.femerj.org

www.cepetropolitano.org

Comunicados

O BOLETIM

Caros sócios, desculpem pelo atraso do boletim do bimestre passado. Acreditamos que, mesmo em atraso, o boletim é um **registro**, mais do que isso, é um **documento**, não limitado a datas e calendário de eventos.

Documento com informações e relatos de fatos que foram, fazem e vão fazer parte da história do clube. O BOLETIM é uma forma de manter um canal de comunicação. O clube tem outros, Internet, e-mail e até telefone ou sede, que também são meios de comunicação do CEP. Por estes motivos, é importante enviar o **boletim**, mesmo fora de data.

Os atrasos não são justificáveis porem conto com a compreensão de todos, estamos nos esforçando para que não ocorra novamente.

Efraim Filho

ANIVERSÁRIO DO CENTRO EXCURSIONISTA PETROPOLITANO

Agora é oficial, o local para a confraternização do 51º aniversário do CEP acontecerá no dia 24 de maio, na casa do nosso amigo Carlos Alexandre, na Estrada do Cambote, s/n. Condomínio Residencial das Acácias Lote 8, Fagundes.

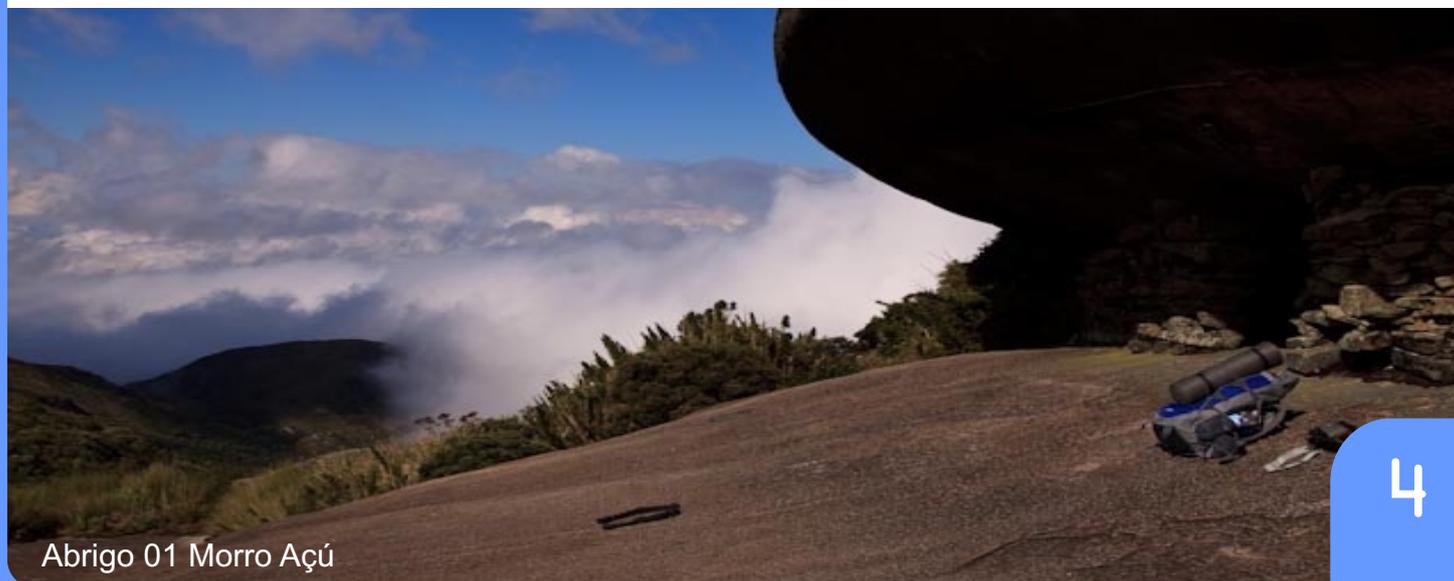
Para calcular a quantidade de carne e das bebidas, pedimos que confirmem a presença pelo site do CEP, ou liguem para a nossa sede. O valor do ingresso individual será de 25 reais.

A presença de todos é imprescindível!!!

Sempre em Frente!

Ao Sócio Honorário Manoel de Souza Lordeiro

No evento da ATM 2009 no Rio de Janeiro, o CEP colocou à venda o livro do nosso saudoso Sócio Honorário Manoel de Souza Lordeiro "Petrópolis - Rios e Montanhas". Todos os exemplares disponibilizados foram vendidos e a procura foi grande. Agradecemos imensamente a doação dos livros pela família Lordeiro e esperamos pela edição futura do livro sobre História do Montanhismo.



Abrigo 01 Morro Açú

Femerj divulga provas válidas para o Ranking Carioca

A Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro (Femerj) confirmou as datas e os locais dos campeonatos que contarão pontos para o Ranking Carioca de Escalada Esportiva 2009. Além da inscrição individual nas provas válidas pelo ranking, os atletas que quiserem pontuar deverão estar devidamente cadastrados na Femerj, de acordo com as instruções que serão divulgadas no site da federação. Os competidores terão quatro oportunidades de somarem pontos para o Ranking Carioca. Veja abaixo as datas e onde acontecerão as disputas:

15 de junho - Limite Vertical/ Botafogo
17 de junho - Indoor Icarai/ Niterói

13 de setembro - Planeta Vertical/ Nova Friburgo
19 de outubro - Limite Vertical/Botafogo e agosto - Escalada.

www.femerj.org

Caros sócios. ATENÇÃO Prazo para entrega expira dia 15 de junho de 2009

Nós estamos em fase final do recadastramento 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, para não ficar sem o cadastro.

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.br

TRLHAS EM MANUTENÇÃO

ESCALADAS E TRILHAS

O verão está partindo e as caminhadas e escaladas estão oficialmente abertas. Mas as trilhas estão pouco batidas e com algumas partes bem fechadas, por isso fiquem atentos e procurem divulgar como se encontram as suas condições. Para isso, escreva ou ligue para o CEP.

Como exemplo:

Nos dias **23** e **24** de maio (sábado e domingo) haverá um **mutirão de manutenção** no Ajax - trilha da travessia, Sede Petrópolis. Quem estiver interessado em participar, entrar em contato com o **Mariano** (mariano.santanna@icmbio.gov.br ou **24-22360475**) para confirmar o dia em que pretende ir e para obter maiores informações. Quem quiser participar nos dois dias poderá acampar por lá.

PARNASO

Bicicleta

A bicicleta é uma ótima forma de conhecer lugares em diferentes partes da cidade e de estar próximo da natureza. Por este motivo e outros eu convido você a participar de uma das nossas atividades sobre duas rodas.

Mais para isso é importante lembrar que alguns itens de segurança são indispensáveis.

Segue abaixo uma relação do EPI (Equipamentos de Proteção Individual).

- Capacete: (é um item indispensável)
- Luvas: (sempre que possível usar couro, o que melhora muito a segurança)
- Óculos: (protege os olhos do vento e pequenos ciscos)

Pré-requisitos:

- Ter idade superior a 12 anos (menores de 18 anos, com autorização dos pais);
- Equipamento necessário: **BIKE COM MANUTENÇÃO EM DIA!**
- Uma (01) câmara de ar de reserva, garrafa d'água e alimentação, para pedalada.
- Aconselhamos a todos que estejam com o equipamento revisado além de estarem bem posicionados na bicicleta (acerto postural adequado).

Este item é fundamental para dominar sua bicicleta com segurança e evitar lesão.

Estar com a saúde em dia. Todos pedalam juntos sempre aguardando os últimos. O objetivo é recreativo e não temos a intenção competitiva. Todos devem chegar alimentados, com duas horas de antecedência, com café da manhã reforçado. Durante práticas sugerimos que levem suporte de energéticos (02) unidades de gel ou barras energéticas e ou uma barra protéica.

Os passeios serão agendados pelo site do CEP por isso não deixe de visitar:

www.cepetropolitano.org



CAMINHADA E NATUREZA

Abertura de Temporada de Montanha 2009

É isso aí, turma. Está aberta oficialmente a temporada de montanha, e com ela, vem aquela vontade de aproveitar os dias secos com temperatura agradável, ideal para fazer aquela caminhada, pedal ou escalar a face norte da Mãe D'água.

Aconteceu no dia 26 de abril na Praça General Tibúrcio, Bairro URCA a ATM 2009. E foi onde as entidades do montanhismo do Rio se reuniram em um grande evento que contou com a participação dos tradicionais clubes de montanhismo e Associação de Guias e Instrutores Profissionais de Escalada (AGUIPERJ), bem como uma exposição de lojas e marcas de montanhismo e escalada.

E qual a importância do CEP em participar deste encontro? Os encontros além de promover as atividades e os esportes de montanha, também é um canalizador de informações e uma maneira das entidades mostrar seus trabalhos para novos públicos e possíveis colaboradores.

Como atividade de destaque tivemos no estande do CEP, a venda do livro do Lordeiro sobre as montanhas de Petrópolis, que tiveram suas vendas esgotadas.

Amostra de Fotografia de montanha e paisagens da Serra dos Órgãos com imagens da natureza. O clube contou ainda com a presença de vários escaladores e montanhistas que fizeram a descida numa van que foi responsável pelo deslocamento dos sócios.

Foram realizadas demonstrações de resgate pela equipe do corpo de bombeiros do estado. Parede de escalada artificial para a criançada, caminhadas na região do morro da Urca, e sorteio de brindes. Ao longo de todo o evento os Clubes de montanhismo mostraram em suas tendas fotos, livros e material relacionado ao tema. Para quem ainda não conhece o esporte, foi a oportunidade de matar a curiosidade com gente especialista no assunto.

Vale lembrar que ano após ano a ATM já está incluída no calendário de eventos da cidade registrando aproximadamente 5.000 pessoas por ano. O evento foi gratuito, mas para participar das gincanas foi necessário levar 1 quilo de alimento não perecível que foi doado a uma entidade beneficente.

Uma ótima temporada para todos e sempre em frente.



COMO GANHAR NO JOGO MENTAL DA ESCALADA

A MOTIVAÇÃO MULTIPLICA O TALENTO

A motivação é uma concentração e entusiasmo permanente, que nos leva alcançar nossos objetivos. E devemos nos mantermos afastados de tudo aquilo que pode atrasar este processo.

OBJETIVOS QUE EXIGEM AÇÃO

Fazer o que se deve fazer.

Crie objetivos de curto prazo, médio prazo e longo prazo.

Exemplo: treinamento semanal, mensal e rotas a serem repetidas.

A DISCIPLINA LEVA A PERFEIÇÃO

Objetivos diários que se devem cumprir.

Escalar somente quando o corpo estiver bem, sem fadiga.

Dizer não aos alimentos e bebidas que são danosas ao corpo.

Descansar adequadamente.

Evitar companhias que me afastam de meus objetivos.

CONFIANÇA REFORÇADA

Confiança e auto-estima para fazer novos desafios menos difíceis.

VISUALIZAÇÃO: PROGRAME O FUTURO

Um trabalho que se deve realizar mesmo em tarefas do dia-dia.

PROGRAME RITUAIS DE “PREPARAÇÃO”

Antes de escalar, passe magnésio, respire fundo, procure mentalmente ver os detalhes da rota.

O MEDO

MEDO DE CAIR.

MEDO DA DOR.

MEDO DO FRACASSO

MEDO DE SENTIRMOS CONTURBADOS OU PERTURBAÇÕES.



PROCURAR RESPIRAR E RELAXAR.



COMO GANHAR NO JOGO MENTAL DA ESCALADA

ALIVIAR A TENSÃO

Exercícios de relaxamento. (respire fundo e alongue um pouco, solte os braços).

A CONCENTRAÇÃO: COMO A MENTE ATUA NA ESCALADA

Mantenha o foco como uma filmadora Zoom In e Zoom Out. Para os lances mais exigentes.

MANTER O CONTROLE EMOCIONAL

Não permanecer no estado de alerta durante a escalada, procurar fluir de forma natural. Deixar o corpo lidar com a situação de forma natural.

FALE COM VOCÊ MESMO

Procure manter a concentração e observar como o seu corpo está reagindo aquele momento.
EX:

Escalador A: *É esta rota me parece difícil.* (Pessimista).

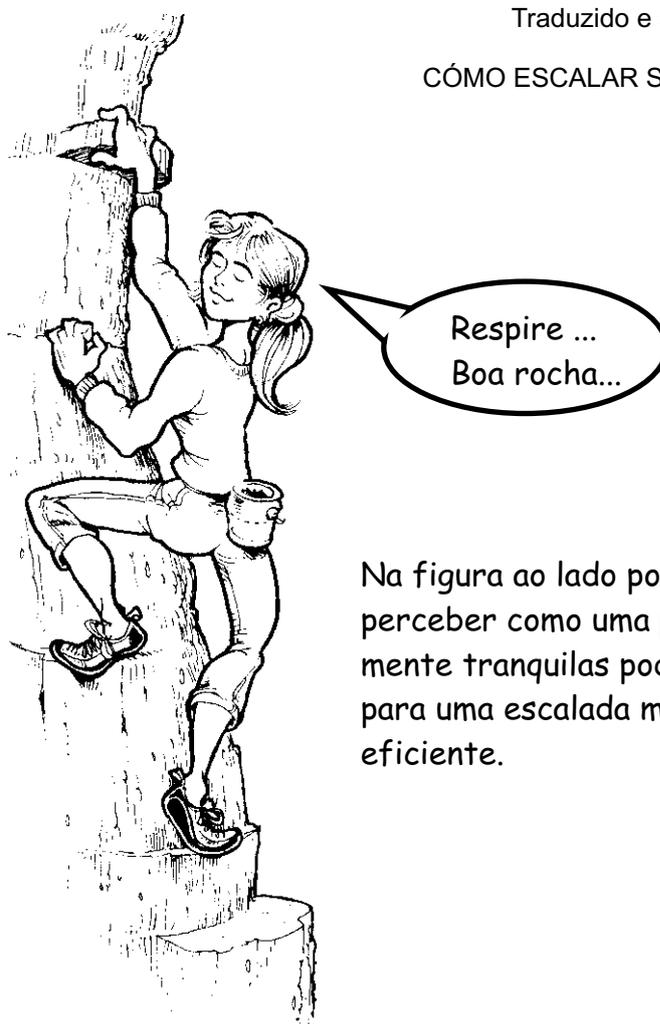
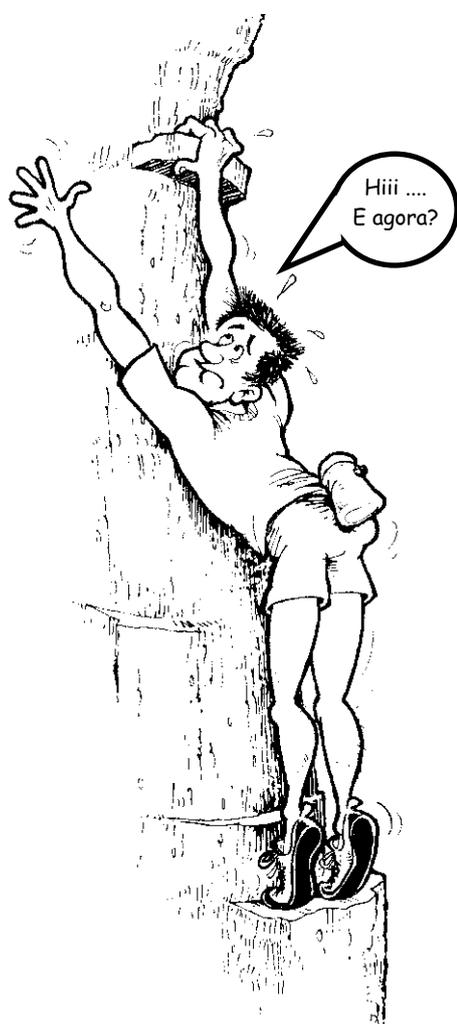
Escalador B: **É esta rota me parece interessante.** (Positivista).

Com algumas destas técnicas é bem provável que as suas chances de concluir uma escalada com êxito venham a aumentar.

Traduzido e adaptado do livro:

CÓMO ESCALAR SÉPTIMO GRADO
Eric J. Hörst

Por Efraim Filho



Na figura ao lado podemos perceber como uma postura e uma mente tranquilas podem colaborar para uma escalada mais fácil e eficiente.

"A Dor é o Poder" 10c/11a - Sete Lagoas- MG

A escalada Brasileira celebra o "first ascent" da via "A dor é o poder" pelo escalador e "mutante" Felipe Camargo. Primeiro 11A de Minas Gerais, esta linha extrema entra para o seleto grupo das vias mais difíceis do país.

Confira uma parte da entrevista:

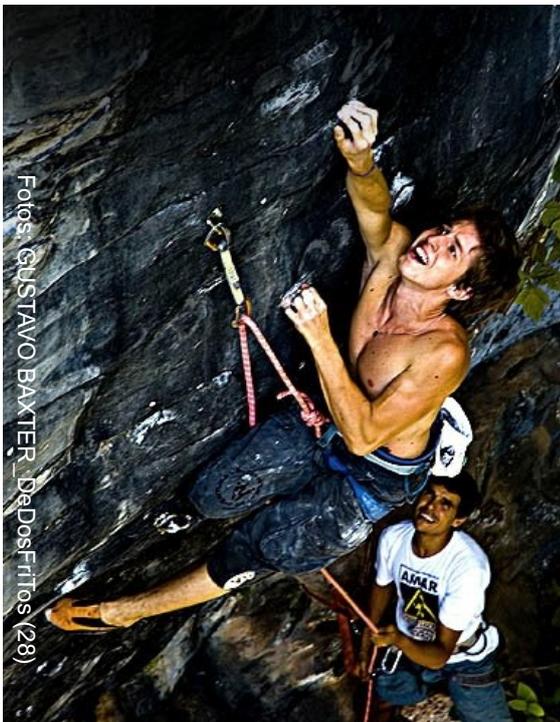
“Tentei a via sexta-feira pela primeira vez, uma obra de arte que o "Fei" equipou! ele mesmo me levou lá pra tentar, junto com o Gabriel e o Baxter! Entrei e custei um pouco isolar todos os movimentos, fiquei mais de uma hora na via tentando decifrar as sequencias, e achar os **minúsculos regletes!**

Depois descancei uma meia hora, e dei um pega pra tentar a cadena da via, e fiz a via com duas quedas! Logo voltamos para BH. Ontem sábado descancei! E hoje na primeira tentativa! terceiro pega na via, consegui fazer a primeira ascensão!

A via é um boulder de regletinhos muito pequeninos no começo da via, cerca de v11, e logo um trecho de 9b ou 9c!

Sobre o grau não sei...primeira ascensão é difícil falar, tenho certeza que no mínimo é um 10c, e duro! Agora, acho que talvez pode ser 11a, mesmo saindo na terceira tentativa! O resto da galera que tentou mal conseguiu isolar os movimentos, a via é totalmente o meu estilo em regletes pequenos! e posso comparar ela com a **Santa Linya** um 10b que mandei de flash na Espanha, mesmo estilo! e é muito mais difícil!!! E também acho que ela é mais difícil que o Coquetel!

Enfim, não sei... mas que a via é irada e hard!! Os outros já dirão o que acham!!



Fotos: GUSTAVO BAXTER_DeDosFritos (28)



Fotos: GUSTAVO BAXTER_DeDosFritos (28)

GUSTAVO BAXTER
DeDosFritos.blogspot.com

<http://felipecamargo.blogspot.com>

Visite o Blog:

INTERNACIONAIS

Life is Lilac (A Vida é Roxa)

ESCALADA EM SOLITÁRIO NA TORRE SHIPTON, NO TRANGO, PAQUISTÃO.

A escaladora Sílvia Vidal da Espanha fez a primeira ascensão solitária da rota "Life is Lilac" graduada (A4 +, 6a, 870m) sobre o Pilar Nordeste da Shipton Spire, Trango, Paquistão. Escalando completamente sozinha, a Catalã gastou um total de **21** dias ascendendo os **870m** de uma linha mais próxima à eslovaca Prisoners of the Shipton. A nova rota termina em cerca de 5700m de altitude em um colo onde se reúne com a famosa Ship of Fools (Navio de Tolos) (VI 5/11 A2 WI6, 1300 m, Jared Ogden e Mark Synnot).

Confira as fotos e texto da expedição publicada aqui:
www.planetmountain.com

Life is Lilac

SOLO NOVA ROTA NA PAREDE SUL DO ANNAPURNA

Escalador da eslovaquia Dodo Kopold, escalou em solo a face sudeste de 7.219 metros do Annapurna (Annapurna Dakshin) em uma subida de 40 horas contínuas.

Confira algumas imagens:
www.climbing.com

NOVA ROTA DO ANNAPURNA

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 vídeos 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.

VÍDEOS ONLINE

Para visualizar click no link.

Respira (Escalada) www.youtube.com

New World Disorder 8 (Bike) www.youtube.com

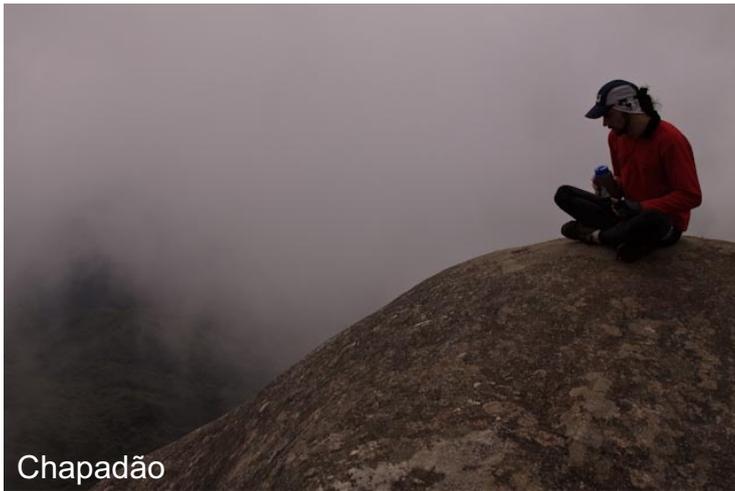
Assassin's Creed Climbing (Video Game) www.youtube.com

Carta ao leitor

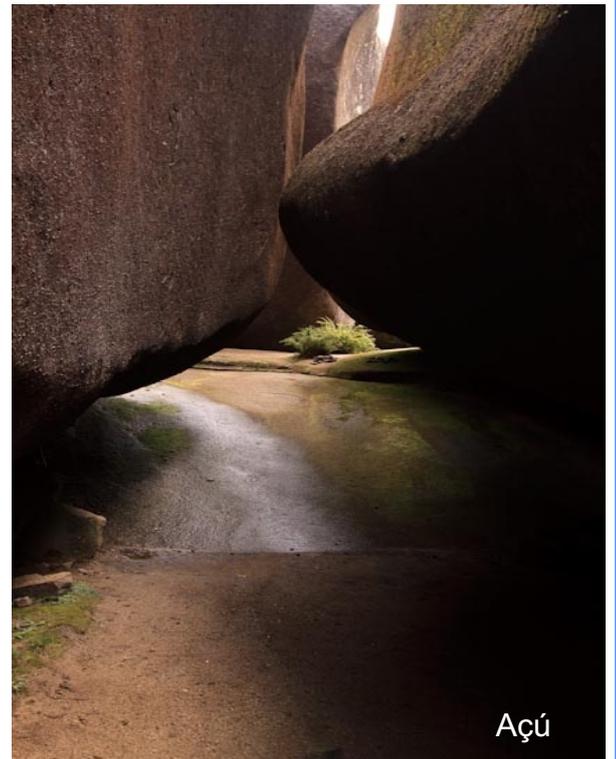
Estamos criando um novo tipo de informativo e buscamos maior interação com os nossos leitores. Para isso gostaríamos de sua opinião, e estaremos à disposição para esclarecimento de dúvidas ou recebimento de matérias.

Para isso entre em contato conosco.

www.cepetropolitano.org



PARNASO



Travessia Petrópolis
vs
Teresópolis

