



Centro Excursionista Petropolitano

www.compuland.com.br/cepetro

cepetro@compuland.com.br

INFORMATIVO JANEIRO / FEVEREIRO - 2006

IMPRES

ANIVERSARIANTES JAN/FEV

Alexandre Jose M. da Motta – 06/01
Mário Olivetti – 15/01
Alfredo Eccard – 16/01
Ronaldo de Oliveira – 19/01
Luis Carlos Vogel – 23/01
Cleverson Cabral – 28/01
Ricardo Serrano Gomes da Silva – 29/01
Salomyth Fernandes – 29/01
Marcia Valeria Ramos dos Santos – 01/02
Wellington Lopes de Medeiros – 04/02
Julian Kronemberger – 07/02
Antônio Carlos Magalhães – 09/02
Amilton José Barcellos – 13/02
Jair Antonio Amaral – 17/02
Reinhold Godofredo Haack – 20/02

LEMBRETE

Segundo o Art. 23º do Capítulo V dos Estatutos dos CEP, “o sócio que se atrasar no pagamento de suas mensalidades terá suspensos 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.

PARNA – SO

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.ibama.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

TAXAS

Mensalidade	R\$ 15,00
Matricula	R\$ 30,00
Excursão p/ não sócios	R\$ 30,00

Este boletim é um informe bimestral, destinado não somente aos associados do CEP, mas a todo o excursionismo brasileiro, sem fins lucrativos, assim como a entidade a qual representa. É integralmente patrocinado pelos anunciantes. 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. Segundo o Art. 71º de seus Estatutos, “o CEP não se responsabiliza por acidentes pessoais ocorridos durante as excursões”. Matérias são bem vindas e, de preferência, em disquetes a fim de facilitar o trabalho de edição. A reprodução do conteúdo deste boletim pode ser feita, desde que mencionado o nome do CEP, o mês e o autor.

EXPEDIENTE

Presidente: Waldyr G. Neto
Diretor Administrativo: Jaci Correa
Diretor Técnico: Renato Walter
Diretor Tesoureiro: Rafael Silva
Diretor Cultural: Frederico Fadini
Diretor Divulgação: Marcelo Mussel

Fundado em 15 de maio de 1958 – Rua Irmãos D’Angelo, 39 s/l 05 – Centro – Petrópolis – RJ – CEP: 25685-330 Aberto às segundas, sextas e sábados das 19:00h às 21:00h – de Utilidade Pública – Sede Própria. Tel (0xx24) 2231-3184
Home-page: www.cepetro.cjb.net
E-mail: cepetro@compuland.com.br

EDITORIAL

Caros Amigos,

É com prazer e muita disposição que assumimos o compromisso de levar o CEP adiante em 2006.

Em reunião do Conselho Deliberativo em 10 de dezembro de 2005 foi eleito o presidente do CEP para o ano de 2006:

Presidente: Waldyr Neto

Que por sua vez nomeou os demais integrantes da diretoria:

Diretor Técnico: Renato Walter

Diretor Administrativo: Jaci Corrêa

Diretor Tesoureiro: Rafael Duarte

Diretor de Divulgação: Marcelo Mussel

Diretor Cultural: Frederico Fadini

Sempre em Frente !!!!

Promoção para associados

O CEP, em conjunto com a Campsite, especializada em artigos de aventura e lazer, formalizaram uma parceria para os meses de janeiro e fevereiro de 2006, onde os associados em dia com suas mensalidades poderão adquirir produtos com descontos, respeitando os seguintes pré-requisitos:

- O sócio deverá apresentar carteirinha e recibo do pagamento da mensalidade do clube,
- O desconto será de 15% em qualquer produto a vista,
- Ou 10% em compras parceladas em 2 vezes no cartão,
- Somente os titulares, em pessoa, poderão usufruir do desconto.
- Promoção válida para compra de até dois itens por mês,
- A promoção é válida para todos os itens da loja.

Campsite:

Itaipava Shopping, loja 216

Tel (24) 2222-6286 – www.campsite.com.br

Programação de Janeiro

07 e 08/01 – Sábado e Domingo
Acampamento nos Pinheirinhos - Caxambú
Recreativa
Guia: Jaci Correa

14/01 – Sábado
Circuito Cuiabá – Estr. das Arcas - Itaipava
Mountain Bike Leve
Guia: Adriano Peixoto

15/01 – Domingo
Véu da Noiva – PARNASO
Caminhada Leve
Guia: Jaci Corrêa

22/01 – Domingo
Meu Castelo - Morin
Caminhada Leve
Guia: Jaci Corrêa

28/01 – Sábado
Escaladas Morro da Formiga – Cascatinha
Escaladas Diversas
Guia: Waldyr Neto

29/01 – Domingo
Pedra da Cuca – Vale das Videiras
Caminhada Semi-Pesada
Guia: Waldyr Neto

Programação de Fevereiro

04/02 – Sábado
Dedo de Nossa Senhora - PARNASO
Caminhada Semi-Pesada c/A0 C
Guia: Alexandre Motta

05/02 – Domingo
Par. Excalibur – Pedra do Quitandinha
Escalada 3º IV
Guia: Renato Walter

11/02 – Sábado
Escaladas na Pedra Roxa – Secretário
Escaladas diversas
Guia: Waldyr Neto

12/02 – Domingo
Alto Mourão e Enseada do Bananal – Niterói
Caminhada leve
Guia: Waldyr Neto

19/02 – Domingo
Par. Cão Pastor – Pedra do Pastor - Contorno
Escalada 4º IVSup
Guia: Renato Walter

19/02 – Domingo
Par. Rei de Paus
Escalada 5º VI
Guia: Adriano Peixoto

19/02 – Domingo
Seio de Vênus - Carangola
Caminhada Leve
Guia: Jaci Corrêa

25/02 a 01/03 – Carnaval
Acampamento na Praia do Sono – Parati
Recreativa
Guia: Waldyr Neto

Capa: São João, Agulha e São Pedro – Vistos da base do Nariz do Frade
PARNASO

Foto de: Solange Melegario

ATC x Reverso

Por Waldyr Neto

Os freios tipo “tubo”, normalmente chamados ATC (marca da americana Black Diamond), já estão hoje consagrados no meio do montanhismo. Leves e confiáveis, dissipam bem o calor e não torcem a corda durante o rapel. Com essas características, os ATCs literalmente mandaram para o museu os tradicionais freios oito.



Recentemente a fabricante francesa Petzl lançou um freio chamado Reverso (ver figura), que curiosamente ainda é pouco visto entre os escaladores no Brasil. O Reverso nada mais é do que um freio tubo, e pode ser usado como um freio tubo tanto para dar segurança quanto para rapelar. A grande sacada está nas características incorporadas ao Reverso, que fazem dele uma ótima opção para o escalador de nível médio ou avançado.

Em comum o ATC e o Reverso têm as funções de freio dinâmico (absorvem o impacto de uma queda deixando correr um pouquinho a corda), tanto para segurança do guia quanto para segurança do participante. Ambos são também eficientes freios de descida. E o Reverso e alguns modelos de ATC são assimétricos, permitindo escolher uma opção de freio com mais ou menos atrito.

Mas o Reverso oferece também outras características que não são possíveis com o ATC, que são:

- **Freio auto-blocante para segurança do participante.** Desta forma o guia pode optar por dar segurança como se estivesse usando um ATC ou na forma auto-blocante, que é mais confortável e menos cansativa. Muito útil no caso de um resgate ou até para tirar fotos. A forma auto-blocante pode ser usada para se dar segurança de cima para dois escaladores em simultâneo, sendo que a queda de um deles não impede a progressão do outro.
- **Ascensor.** Longe de ser a vocação do Reverso, é uma característica adicional e funciona bem para subidas com pouca inclinação.

Desvantagens do Reverso:

- **Preço.** O Reverso custa cerca de 50% a mais que um ATC convencional.
- **Peso e dimensões.** A diferença é bem pequena, sendo totalmente justificada pelos benefícios.
- **Dificuldade de uso.** Não é difícil usar o Reverso. A questão aqui é saber quando se deve usar ou não a função auto-blocante, pois se o guia precisar descer o participante a coisa pode se complicar. Numa via positiva é fácil inclinar um pouquinho o Reverso e destravar o blocante. Mas numa via negativa com um participante pesado pode ser um verdadeiro martírio desce-lo de “baldinho”. Nessa situação o guia deve optar pela posição convencional, usando o Reverso como um ATC. No site da Petzl existem instruções detalhadas para a operação de destravar o blocante em qualquer situação, mas a operação não é exatamente simples. Daí a não recomendação de uso do Reverso por escaladores iniciantes.

Comparando rapidamente o Reverso com o desejado freio Gri-Gri, as vantagens são muitas em favor do Reverso. O Gri-Gri é um freio estático (não deixa a corda correr um pouquinho numa queda), o que pode ser perigoso para dar segurança ao guia em escaladas com quedas potenciais maiores. Além disso, quem usa Gri-Gri acaba tendo que usar um aparelho para rapel. O Gri-Gri não trabalha com cordas mais finas e não possibilita escalada em simultâneo. Isso sem contar que o Gri-Gri é mais pesado e muito, mas muito mais caro. Assim, a grande sacada do Reverso é incorporar num único dispositivo leve e de preço relativamente acessível uma ampla gama de funções que ele realiza relativamente bem. É só saber usar a função certa na hora certa.

Escalando em Nosso Dia a Dia

Tarcila M. Vel Broder

Quando vista de longe, uma montanha parece difícil e inacessível, mas, ao nos aproximarmos, um mundo novo se apresenta a nós, um microcosmo de possibilidades em forma de platôs, fendas e agarras. Condicionamos nosso olhar a enxergar não apenas de forma abrangente, mas também os pequenos detalhes, que serão nosso ponto de partida para a conquista de um gigante à primeira vista inatingível.

Saber avaliar o material que utilizamos para iniciar determinado desafio, nos dará tranquilidade para que nossa atenção esteja voltada apenas aos aspectos mais importantes. Conhecer nossos limites também é fundamental. Aprendemos a não ter medo de admitir se acharmos que não somos capazes de executar algo, antes de assumirmos responsabilidades.

Assim como em nossa vida, as condições na montanha podem mudar a qualquer momento. Portanto, é essencial que estejamos em nossas melhores condições caso precisemos tomar decisões rápidas e importantes.

Caminhando na vertical, nos damos conta do peso do nosso corpo e daquilo que carregamos conosco. Aprendemos a dispensar o que não é necessário e a identificar o que será essencial, aquilo que, de forma alguma, pode ser esquecido. Isso vale tanto para os nossos pensamentos, quanto para os objetos que levamos para o alto e que não devemos deixar para trás. Nossas emoções também sobem a montanha, portanto devemos tentar deixar as

preocupações cotidianas lá embaixo para que possamos subir livres de pensamentos que possam nos distrair. Precisamos lembrar da necessidade de concentração naquilo que estamos fazendo. A tensão momentânea diante dos obstáculos é freqüentemente compensada pelos desafios vencidos.

Com os equipamentos necessários e confiança em nós mesmos é possível chegar a qualquer lugar, mas nunca estamos livres de imprevistos, portanto também é preciso saber improvisar meios de substituir equipamentos, de sobreviver. Tomamos consciência de quanto somos fortes e resistentes quando passamos por situações adversas, que podem nos tirar a força momentaneamente. Essa é a hora de respirar e de recobrar energias, pois sabemos que a única saída é continuar.

O momento da subida é um tanto solitário. Você e a montanha ligados por detalhes, você confiando em si mesmo, você conhecendo seus próprios limites. No entanto, a escalada também pode nos ensinar muito sobre coletivismo e solidariedade. O grupo como um todo, ou uma cordada de duas pessoas, passa por situações comuns, experimenta e compartilha os mesmos cenários, os mesmos descansos e as mesmas dificuldades. Embora nunca será exatamente igual para duas pessoas, a experiência, talvez até pela intensidade, cria uma ligação, que durante a escalada fica ainda mais presente.

Ter uma vida, literalmente, em suas mãos, é talvez o maior teste de responsabilidade pelo qual o homem pode passar. Aprendemos a cuidar do outro, a deixá-lo livre para seguir seu caminho, tendo em mente que a qualquer momento ele pode precisar de nós.

Aprendemos que é preciso confiar nas pessoas que nos acompanham. Saber suas referências, que tipo de ensinamentos teve é a melhor forma de se conhecer alguém.

A confiança precisa ser mútua, pois o papel de segurança constantemente se inverte. Um olhar atento e constante se faz fundamental para todos.

Aprendemos a gritar, a chamar atenção sobre nossa condição, a avisar sobre possíveis riscos que deixamos para trás. Aprendemos a aceitar as nossas diferenças e a ter paciência. Às vezes não há nada que se possa fazer, é preciso aguardar sua vez, aguardar o outro terminar, enfim, é possível que você precise ficar minutos ou até mesmo horas numa posição pouco confortável.

Por fim, aprendemos a valorizar cada passo que damos e não só o último passo de uma conquista. Passamos a vivenciar o presente sem nos preocuparmos tanto com o futuro da decisão que tomamos. E por isso nos tornamos mais felizes.

Algumas atividades esportivas estão cheias de metáforas da nossa própria vida, mas de todos os esportes que tive contato, a escalada foi o que mais me ensinou sobre o ser humano. Escalando rochas pude enxergar analogias com o meu cotidiano e retirar ensinamentos que carregarei para sempre.

Considero-me uma pessoa melhor depois de tudo o que aprendi durante as quatro semanas do Curso Básico de Escalada, no Centro Excursionista Petropolitano. Para entender o que descrevo aqui, talvez seja necessário que você passe por uma experiência semelhante. Diz um provérbio árabe que o homem torna-se culto pela cultura dos outros, mas só se torna sábio pelas próprias experiências. Talvez você enxergue mais ensinamentos para sua vida do que eu enxerguei para a minha. Boa sorte. O caminho é sempre em frente.

Condicionamento físico para esportes de Montanha

Prof. Mariana Moreno

Nos últimos anos aumentou de forma satisfatória o número de praticantes de esportes de montanha. Mas infelizmente, da mesma forma em que ocorre a facilidade de iniciar a atividade, ocorre deserção, principalmente devido à falta de preparo físico e conhecimento técnico.

Neste momento vou me deter apenas ao aspecto físico.

É muito comum a prática de atividades nos fins de semana, sem a manutenção do condicionamento durante o resto dos dias, tendo como resultado grande índice de fracasso na atividade, devido ao cansaço físico precoce, lesões relacionadas à falta de preparo muscular e articular, e conseqüentemente, levando à perda de motivação na atividade.

Desta forma vê-se necessário o treino específico para cada atividade, respeitado sexo, idade, características genéticas individuais, tempo de recuperação, alimentação, entre outras. Já que as atividades de montanha exigem um mínimo de condicionamento físico geral e específico.

Por isso, é de grande importância o praticante realizar os cursos técnicos específicos de escalada ou montanha, e junto a ele iniciar o treinamento físico, já seja em academia ou ao ar livre, e sempre procurando a ajuda de um profissional da área de Educação Física, sem esquecer tampouco do controle nutricional e médico.

Aproveitando a virada do ano, pense em iniciar uma atividade física de forma regular e controlada. Com certeza terá um ano novo cheio de saúde, conquistas e cumes.

Mochilas para Escalada

Por Waldyr Neto

Resolvi fazer um comparativo entre algumas mochilas de escalada, basicamente três modelos da Equinox, que pela especificação são destinados à caminhada de aproximação e à escalada propriamente dita. Não existe aqui nenhuma intenção em promover tais produtos ou a marca em questão, e as características positivas e negativas e cada mochila podem ser encontradas nos produtos dos outros fabricantes.

Mochila Equinox modelo Face Leste, 10 litros



A Face Leste é uma mochila compacta e muito inteligente. Dentro dela cabe um cantil flexível, um pequeno lanche e um calçado cano-baixo. Tudo que você precisa numa escalada de um dia. Além disso, a cinta abdominal pode ser retirada, assim como as cintas para carregamento da corda. Para completar o bom conjunto, existem dois racks para pendurar material fazendo o papel de uma bandoleira, muito útil para escaladas em móvel.

Na caminhada de aproximação, a sapatilha, as ferragens, o baudrier e o saco de magnésio vão dentro da mochila. A corda vai por cima, fixa com duas cintas. O excedente por ir pendurado numa providencial daisy chain traseira. Na hora de escalar, pode ser interessante regular a mochila um pouco mais alta no corpo, dando espaço para as mãos alcançarem o saco de magnésio.

Mochila Equinox modelo Grande Leste, 17 + 8 litros



A Grande Leste é um pouquinho mais espaçosa do que a Face Leste, acomodando mais facilmente o material de escalada e eventualmente algum agasalho ou lanche mais reforçado. Também conta com compartimento para cantil flexível, racks para material, cintas removíveis e daisy chain traseira. A grande diferença está no bolso externo expansível, que aberto acrescenta 8 litros na capacidade da mochila. Isso é providencial para quem escala de capacete. Acredito que deva ser esta questão que envolva a decisão na compra de um desses dois modelos.

Durante a escalada a Grande Leste também tem a característica de ficar compacta junto ao corpo, regulada um pouco mais alta em relação à posição de caminhada para permitir o fácil acesso das mãos no saco de magnésio.

Mochila Equinox modelo Kiihú, 40 + 10 litros



A Kiihú já é uma mochila bem maior. Com 40 litros permite acomodar todo o material de escalada, incluindo a corda e o capacete no seu interior, o que somado à sua construção garante um conforto adicional em caminhadas de aproximação mais duras. No caso de se levar muito material, a corda pode ser acondicionada externamente numa posição onde quase não existe aquele incômodo balanço. A Kiihú conta também com compartimento para cantil flexível, racks para material, cintas abdominais removíveis e daisy chain traseira, além de uma providencial abertura lateral que permite pegar aquele material lá no fundo da mochila. Completa o conjunto um bolso traseiro expansível que acrescenta 10 litros à já espaçosa mochila.

Devido às dimensões da mochila, o saco de magnésio fica melhor acomodado na frente do escalador. Se na hora de escalar ainda tiver bastante peso na mochila é recomendável não retirar as cintas abdominais, para evitar um eventual desequilíbrio causado pelo deslocamento da mochila nas costas.

Conclusão:

As mochilas compactas para escalada como a Face Leste e a Grande Leste, usadas em conjunto com cantil flexível, são inovações que vieram para ficar. Com a prática você aprende a levar apenas o necessário e no fim das contas escala com muito conforto. Por algum motivo vejo muita gente retirando os racks para material, mas não vejo nenhum empecilho neles e até os acho muito úteis quando levo material móvel. O calçado ideal é a sandália ou bota de cano baixo, pois uma bota volumosa pode ser complicada de acomodar na hora de escalar. Pra quem tem o hábito de escalar de capacete a Grande Leste é a melhor opção. Caso contrário a Face Leste dá conta do recado.

Já uma mochila como a Kiihú é uma ótima opção para se levar em conquistas ou em escaladas longas ou complexas, ou ainda que envolvam longas aproximações. Se na sua lista estão itens como lanches reforçados, corda extra, material móvel, agasalhos, material de conquista, etc., a possibilidade de acomodar tudo dentro da mochila garante um conforto extra na caminhada de aproximação e principalmente durante a escalada.

Manutenção na Bike – Consertando um Pneu Furado

Por Waldyr Neto

Nesses tempos chuvosos de verão muitas caminhadas e escaladas são canceladas. As encostas molhadas das montanhas são bem menos convidativas, e mesmo quando o tempo melhora um pouco existe sempre o risco de uma pancada de chuva repentina para complicar o planejamento de uma excursão.

Com esse cenário, é comum a galera tirar a poeira da bike e partir para as belas estradinhas de terra e trilhas da serra. Por conta disso, resolvi escrever esse artigo, com um roteirinho simples para encarar sem fazer feio um pneu furado numa pedalada.

Pra começar, quem sai para uma pedalada deveria ter os itens abaixo, que podem ser facilmente encontrados nas lojas especializadas:

- Jogo de espátulas
- Remendos (tamanhos e formas variadas)
- Cola para reparo a frio
- Pedacos de lixa
- Câmara de ar reserva
- Bomba de ar

Além disso, idealmente as rodas devem ser montadas no quadro com os famosos “saca-rápido”, que facilitam muito a operação de retirada das mesmas para transporte ou reparos.

Então, quando se deparar com a situação de ter um pneu furado, siga o roteiro abaixo:

- Desencaixe os freios e retire a roda do quadro. Faça uma primeira inspeção visual e tente encontrar o que causou o furo. Se não encontrar (ainda) não tem problema.
- Usando as espátulas, desencaixe uma lateral do pneu do aro.
- Retire a câmara de ar, com cuidado e começando pelo bico.
- Retire completamente o pneu do aro.
- Inspeção a câmara de ar. Encha ela completamente e encontre o vazamento. Colocando na água é bem mais fácil de achar.
- Se o vazamento for no bico, use uma câmara nova (você tem uma, certo!!)
- Se for um furinho, comece o reparo escolhendo um remendo de tamanho apropriado.
- Lixe um pouco a área em torno do furinho, onde será colado do remendo. Isso serve para retirar uma camada de borracha oxidada.
- Passe um pouquinho de cola e deixe secar por 3 minutos.
- Cole o remendo e segure com força. Use uma espátula para colar todos os cantinhos do remendo.
- Encha novamente a câmara e veja se não vaza.
- Pegue agora o pneu e vire totalmente do lado avesso. Inspeção visualmente e passando a mão, para tirar a sujeira e para encontrar o que causou o furo. Pode ser um prego, um caco de vidro, um espinho, etc. O importante aqui é encontrar o que causou o furo, pois caso contrário o pneu vai furar novamente ao ser montado.
- Comece a montar o pneu, encaixando uma lateral do pneu no aro.
- Encaixe a câmara de ar com cuidado, começando pelo bico.
- Usando as espátulas, termine de montar o pneu.
- Encha o pneu com a bomba de ar.
- Monte a roda no quadro e encaixe os freios.

Com prática a operação é simples e leva entre 10 e 15 minutos. Se estiver com pressa simplesmente troque a câmara de ar e deixe para fazer o reparo do pneu depois, em casa ou num borracheiro. Mas mesmo nesse caso tem que encontrar o que causou o furo, pois caso contrário é furo de novo na certa.

Pra completar, além do kit de reparo de pneus, o ciclista deve sempre ter algumas ferramentas que permitam regulagens e desmontagens na bike e que podem ser encontradas todas juntas num bom canivete. Basicamente são chaves Allen e Philips, chaves para aperto de raios e um torninho para reparo de correntes.

Boa pedalada e... Sempre em Frente !!!!

Programação Anual

<i>Data</i>	<i>Excursão</i>	<i>Guia</i>
25/02 a 01/03 Carnaval	Acampamento na Praia do Sono – Parati – RJ	Waldyr Neto
14 a 16/04 Semana Santa	Serra do Cipó e Lapinha - MG	Waldyr Neto
29/04 a 01/05 Dia do Trabalhador	Três Picos Nova Friburgo - RJ	Adriano Peixoto Alexandre Motta
15/05	Aniversário do CEP	Diretoria
15 a 18/06 Corpus Christi	PARNA Itatiaia	Waldyr Neto Renato Walter
07 a 10/09 Independência	Travessia Petro – Terê Com Garrafão - PARNASO	Waldyr Neto Marcelo Garcia
12 a 15/10 N.Sra.Aparecida	Sana	Waldyr Neto Marcelo Mussel Marcelo Garcia
02 a 05/11 Finados	São Thomé das Letras	Waldyr Neto
16/12	Assembléia Geral Ordinária Eleição Conselho Deliberativo	Diretoria

ParnaSO

