

Centro Excursionista Petropolitano

www.compuland.com.br/cepetro

cepetro@compuland.com.br

INFORMATIVO JANEIRO / FEVEREIRO - 2007

Feliz 2007...



IMPRESSO

ANIVERSARIANTES JAN/FEV

Flávio Codeço Coelho	2/1
Alexandre José Macacchero Motta	6/1
Mário Olivetti	15/1
Alfredo Eccard	16/1
Ronaldo " Lego " de Oliveira	19/1
Karina Acosta Barbosa	25/1
Ricardo Serrano Gomes da Silva	29/1
Salomith Fernandes	29/1
Márcia Valéria Ramos dos Santos	1/2
Wellington " Mineiro " Lopes de Medeiros	4/2
Julian " Tchassa " Kronenberger	7/2
Antônio Carlos " Tonico " Magalhães	9/2
Amilton José Barcelos	13/2
Jair Antônio Amaral	17/2
Cláudia Torres Codeço	17/2
Reinhold Godofredo Haack	20/2

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. 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, 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 CEP, o mês e o autor.

EXPEDIENTE

Presidente: Frederico Fadini
Diretor Administrativo: Mariana Moreno
Diretor Técnico: Marcelo Garcia
Diretor Tesoureiro: Rafael Silva
Diretor de Divulgação: Gustavo 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) 2231-9557
www.compuland.com.br/cepetro
cepetro@compuland.com.br

Programação de Janeiro e Fevereiro

Dia	Atividade	Classificação	Guia	Localização
06/01	Par. Nilo Sérgio Garcia	Escalada de 3º	Marcelo Garcia	Morro do Caititu
07/01	Travessia Cuiabá – Brejal	Caminhada leve superior	Waldyr Neto	Cuiabá
13/01	Pedra de Itaipava	Caminhada leve	Waldyr Neto	Itaipava
14/01	Descida da Serra Velha – Caminho das Pedras	Caminhada leve	Waldyr Neto	Alto da Serra
20/01	Pedra da Índia	Caminhada leve	Waldyr Neto	Vale das Videiras
21/01	Par. Vogel	Escalada de 3º IIIsup	Alexandre Motta	Morro da Formiga
27/01	Agulhinha Beija Flor	Caminhada leve	Marcelo Garcia	Serra dos Órgãos
28/01	Morro do Alicate – Workshop de Navegação com Bússola	Caminhada leve superior	Waldyr Neto	Serra dos Órgãos – Bonfim
03/02	Pedra do Juriti	Caminhada leve superior	Waldyr Neto	Brejal
04/02	Par. Boi Reto	Escalada de 3º IV	Alexandre Motta	Pedra Roxa
10/02	Taquaril	Caminhada semi pesada	Waldyr Neto	Brejal
11/02	Par. Red Boi	Escalada de 3º IV	Alexandre Motta	Pedra Roxa
11/02	Par. Metamorfose	Escalada de 5º VI	Alex Ribeiro	Pedra Roxa
17 a 21/02	Carnaval - Acampamento na Praia do Sono	Recreativa	Waldyr Neto	Trindade
24/02	Par. A Revolta das Lacas	Escalada de 4º V	Alexandre Motta	Contorno
25/02	Descida da Serra Velha – Caminho do Trem	Caminhada leve	Waldyr Neto	Alto da Serra

Programação Anual 2007

Dia	Atividade	Guia
17/02 a 21/02 Carnaval	Acampamento na Praia do Sono	Waldyr Neto
16/03 a 18/03 Petrópolis	Ibitipoca	Marcelo Garcia e Fred Fadini
06/04 a 08/04 Semana Santa	Travessia Parati – Trindade	Waldyr Neto
28/04 a 01/05 Dia do Trabalho	Travessia Petrópolis – Teresópolis	Waldyr Neto
20/05	Festa de Aniversário do CEP	
07/06 a 10/06 Corpus Christi	Itatiaia	Renato Walter
07/07 e 08/07	Festa Julina do CEP – Três Picos	
07/09 a 09/09 Independência	Pico dos Marins	Waldyr Neto
12/10 a 14/10 N. Sra. Aparecida	Sana	Jaci Corrêa
02/11 a 04/11 Finados	Ilha Grande	Renato Walter
15/11 a 18/11 República	Serra do Cipó e Lapinha	Waldyr Neto
15/12	Reunião do Conselho Deliberativo	

Foto da Capa:

Subida da Pedra da Cuca – Vale das Videiras
Foto de Waldyr Neto

ELEITO CONSELHO DELIBERATIVO PARA O BIÊNIO 2007 / 2008

Em Assembléia Geral realizada no dia 16 de dezembro de 2006 foram eleitos nos novos conselheiros do CEP, para o biênio 2006 / 2007:

Titulares:

- ❑ Waldyr Neto
- ❑ Renato Walter
- ❑ Lourenço Lustosa
- ❑ Endre de Gyalokay
- ❑ Rafael Duarte
- ❑ Frederico Fadini
- ❑ Marcelo Mussel
- ❑ Marco “Horácio” Telles
- ❑ Marcelo Garcia
- ❑ Alexandre Motta

Suplentes:

- ❑ Antônio Carlos “Tonico” Magalhães
- ❑ Adriano “Ted” Peixoto
- ❑ Gustavo “Cotonete” Mussel

ELEITA A DIRETORIA DO CEP PARA 2007

Os conselheiros, em reunião no dia 22 de dezembro de 2006, elegeram Frederico Fadini o novo presidente do CEP, compondo assim a nova diretoria

- ❑ Presidente: Frederico Fadini
- ❑ Diretor Técnico: Marcelo Garcia
- ❑ Diretor Administrativo: Mariana Moreno
- ❑ Diretor Tesoureiro: Rafael Duarte
- ❑ Diretor de Divulgação: Gustavo “Cotonete” Mussel

O fechamento do ano e a passagem de bastão foram devidamente comemorados e bebemorados num churrascão na casa do Fred. Vide fotos da contracapa.

Sempre em Frente !!!!

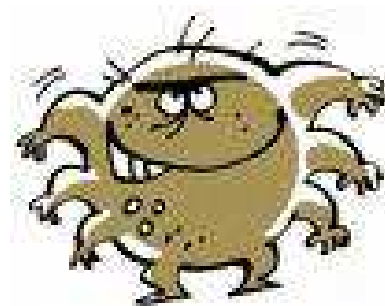
COMEÇOU A “BAIXA” ESTAÇÃO DE CARRAPATOS

Por Waldyr Neto

Todos os anos as chuvas que começam por volta de outubro encerram a alta temporada de montanhismo na Serra. Os dias limpos e frios, ideais para curtir as montanhas, ficam pra trás. O período de primavera e verão é marcado por chuvas, muitas delas torrenciais. Calor e tempo imprevisível dificultam a vida dos montanhistas.

Mas as atividades não param de todo. Excursões para cachoeiras, caminhadas mais leves, pedaladas e até praias começam a fazer parte da programação, e a tradicional cervejinha pós-excursão passa a ser um item às vezes mais importante que a excursão em si.

Mas a chegada desses dias chuvosos e incertos trazem a oportunidade de visitar algumas montanhas que na estação seca são infestadas de carrapatos. Em algumas regiões é possível arriscar excursões em novembro ou dezembro, mas se quiser garantir é melhor ir entre janeiro e abril. A partir de maio, dias mais secos e frios são a condição necessária para o nascimento de hordas dos terríveis micuins, que são os carrapatos “bebes”. Verdadeiras pragas! Com o tempo o micuim cresce e fica um carrapato de tamanho convencional (1 a 2mm) ou vira um bem nutrido carrapato estrela, bem maior mas meio bobão.



Em resumo, nós próximos meses é possível marcar excursões para o **Seio de Vênus, Cantagalo** (caminhada), **Tapera, Jacubas, Pedra da Cuca, Pedra da Índia, Palmares**, etc, além do vistoso **Congonhas**, montanha de raras excursões, com acesso por Pati do Alferes.

SEPARADOS NO BERÇO...



Fred, o novo presidente



O gordinho da Festa Ploc

UM POUCO SOBRE BÚSSOLAS

Por Waldyr Neto

Usar uma bússola é muito fácil. Fácil mesmo! **Mas não obvio!** E é aí que mora o risco. Hoje em dia se encontram bússolas em tudo: chaveiros, termômetros, bastões de caminhada, apitos, relógios, etc. Praticamente todas inúteis, meramente enfeites para deixar um produto mais atraente. Essas pequenas bússolas que não tem uma escala detalhada vão apenas te dizer vagamente onde é o norte magnético, mas isso (saber vagamente) você normalmente já sabe.

Outro tipo comum de bússola é a **bússola de visada**, que normalmente tem uma “tampa” articulada com um espelho interno. Ótima para tirar uma visada (medição da direção de algum marco visível) precisa, é péssima para se usar com mapas. Muito bacanas... mas também de pouca utilidade para montanhistas.

A bússola ideal para a prática de montanhismo é a **bússola transferidora**, que nada mais é que uma bússola montada numa régua de material plástico transparente. Essas bússolas, que também costumam ter escalas, são ótimas para usar com mapas e são relativamente precisas para tirar visadas. Neste quesito bem menos precisas que as bússolas de visada, mas precisas o suficiente para as situações do dia a dia dos montanhistas.



A Declinação Magnética

Bom, essa é a questão mais importante, diferença entre “achar que saber usar uma bússola” e “realmente saber usar uma bússola”. O que ocorre é que o norte magnético (pra onde aponta a agulha da bússola) não fica no mesmo lugar que o norte geográfico (eixo de rotação da terra, norte dos mapas). Essa diferença varia de região para região, e varia também como tempo. E essa variação é grande o suficiente para introduzir um grande erro na navegação.

Uma forma de saber a declinação magnética para um determinado local é consultando a legenda da respectiva carta do IBGE e fazendo os cálculos de correção considerando o ano da edição do mapa. É muito importante fazer isso, pois a maioria dos mapas do IBGE é da década de 70 e a declinação muda bastante. Usando informações dos mapas de Petrópolis, calculei a declinação de 22° para oeste, ou seja, o norte magnético (agulha da bússola) fica 22° a oeste (ou esquerda no mapa) do norte geográfico (norte do mapa). Esse número, 22°, pode ser usado pelos próximos dois ou três anos com boa precisão.

Reforçando o que já foi dito, 22° é muita coisa! O suficiente para se perder feio.

Que Bússola Comprar?

Partindo do princípio que a bússola ideal é a transferidora, observe as seguintes características:

- ❑ Deve ter anel giratório (chamado “Limbo”) com escala externa em graus, e também uma escala interna, também em graus que serve para corrigir a declinação magnética.
- ❑ Deve ter o meio do anel transparente, com linhas paralelas alinhadas com o norte da escala.
- ❑ Deve ter escala na régua, permitindo calcular distâncias nos principais tipos de mapa. As cartas do IBGE citadas acima tem escala de 1:50.000. Nesta régua, a linha com uma seta indicando a direção da visada se chama “Linha de Fé”.
- ❑ Deve ter uma cordinha para pendurar a bússola no pescoço. Essa cordinha também é útil para medir distâncias no mapa, em trajetos sinuosos.

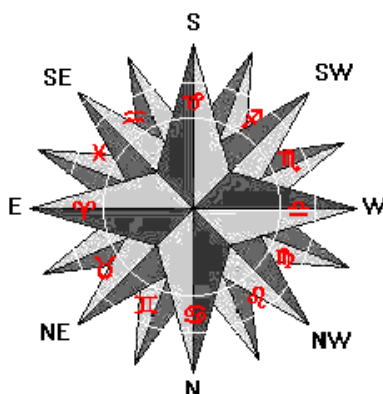
Quanto ao modelo escolhido, tenha em mente que as bússolas mais caras, de marcas renomadas como Silva ou Suunto, são mais precisas e bem acabadas. Mas se o orçamento não der, as mais baratas também tem as funcionalidades importantes.



Recentemente comprei o modelo M3, da Suunto, que me parece ser uma ótima bússola. Além das características citadas acima, tem visor luminoso, uma pequena lupa, várias escalas na régua e uma característica muito bacana, que é uma regulagem de declinação magnética, deslocando a escala interna do anel da escala externa, no valor da declinação. Feita a regulagem, você simplesmente não precisa mais se preocupar com a declinação magnética.

Usando a Bússola de Forma Eficiente

Bem... ai fica mais difícil passar isso num texto. Melhor aprender na prática, com mapa e bússola na mão, e preferencialmente em campo. Aos interessados, vai rolar em janeiro um workshop de navegação com bússola, numa caminhada ao Morro do Alicate. Confira na programação do CEP.



O PODER DA BANANA

Artigo retirado do site www.montanhasdorio.com.br

Se você precisa de uma solução rápida para baixos níveis de energia, não há melhor lanche que a banana. Contendo três açúcares naturais: sacarose, frutose e glicose, combinados com fibra, a banana dá uma instantânea e substancial elevação de energia.

Pesquisas provam que apenas duas bananas fornecem energia suficiente para noventa minutos de exercícios extenuantes. Não é à toa que a banana é a fruta número um dos maiores atletas do mundo. Mas energia não é a única forma de ajudá-lo(a) a ficar em forma. A banana também ajuda a curar ou prevenir um grande número de doenças e condições físicas, que a tornam obrigatória na sua dieta diária.

. **Anemia:** contendo muito ferro, bananas estimulam a produção de hemoglobina no sangue e ajudam nos casos de anemia.

. **Pressão arterial:** contém elevadíssimo teor de potássio, mas reduzido em sódio, tornando-a perfeita para combater a pressão alta.

. **Capacidade mental:** pesquisas mostram que frutas com elevado teor de potássio ajudam alunos a aprender e a manterem-se mais concentrados.

. **Constipação:** com elevado teor de fibra, incluir bananas na dieta pode ajudar a normalizar as funções intestinais, superando o problema, sem recorrer a laxantes.

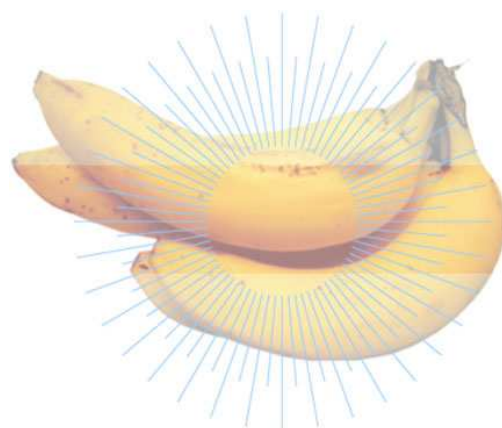
. **Depressão:** de acordo com recente pesquisa realizada pela MIND, entre pessoas que sofrem de depressão, muitas se sentiram melhor após uma dieta rica em bananas. Isto porque a banana contém "tryptophan", um tipo de proteína que o organismo converte em seratonina, reconhecida por relaxar, melhorar o humor e, de modo geral, aumentar a sensação de bem estar.

. **Ressaca:** uma das formas mais rápidas de curar uma ressaca é fazer uma vitamina de banana com leite e mel. A banana acalma o estômago e, com a ajuda do mel, eleva o baixo nível de açúcar, enquanto o leite suaviza e reidrata.

. **Azia:** elas têm efeito antiácido natural. Se você sofre de azia, experimente comer uma banana para aliviar-se.

. **Enjôo:** comer uma banana entre as refeições ajuda a manter o nível de açúcar no sangue elevado e evita as náuseas.

. **Picada de mosquito:** antes de usar remédios, experimente esfregar a parte interna da casca da banana na região afetada. Muitas pessoas têm resultados excelentes em reduzir o inchaço e a irritação.



O PODER DA BANANA (CONTINUAÇÃO)

- . **Nervos:** elas contém elevado teor de vitamina B, que ajuda a acalmar o sistema nervoso.
- . **TPM:** esqueça as pílulas e coma banana. Ela contém vitamina B6, que regula os níveis de glicose no sangue, que afeta o humor.
- . **Úlcera:** usada na dieta diária contra desordens intestinais, é a única fruta crua que pode ser comida sem desgaste em casos de úlcera crônica. Também neutraliza a acidez e reduz a irritação, protegendo as paredes do estômago.
- . **Fumo:** elas podem ajudar pessoas que estão largando o cigarro, porque seus elevados níveis de vitaminas C, A1, B6 e B12, além de potássio e magnésio, ajudam o corpo a se recuperar dos efeitos da retirada da nicotina.
- . **Estresse:** potássio é um mineral vital, que ajuda a normalizar os batimentos cardíacos, levando oxigênio ao cérebro e regula o equilíbrio de água no nosso corpo. Quando estressados, nossa taxa metabólica se eleva, reduzindo os níveis de potássio, que pode ser reequilibrado com a ajuda da banana.

Enfim, comparada com a maçã, tem quatro vezes mais proteína, duas vezes mais carboidratos, três vezes mais fósforo, cinco vezes mais vitamina A e ferro e duas vezes outras vitaminas e minerais. Também é rica em potássio e, como um todo, é um dos alimentos mais valiosos.

REI POSTO, REI MORTO; VIVA O NOVO REI !!!

Por Waldyr Neto

Foi ouvindo essas palavras, ditas pelo então presidente Renatinho, que recebi as boas vindas ao cargo de presidente do CEP, em fins de 2002. Entrei animado para um mandato, e acabei encarando quatro seguidos. Foi, sem dúvida, um período muito bacana. Acho que deu para retribuir, em parte, o que eu aprendi no CEP freqüentando o clube desde 1984. Aliás, essa é e deve ser a lógica dos clubes. No início você é acolhido, faz excursões, conhece trilhas e vias, e aprende, aprende muito... E de repente você começa a achar que não precisa mais do clube. Nessa hora muita gente se afasta, vira montanhista independente. Felizmente algumas pessoas entendem que a retribuição não é aos veteranos, amigos e professores dos primeiros anos de montanha. A retribuição é aos novatos, formando uma corrente que perpetua os clubes e o montanhismo amador.



E por falar em corrente, chegou a hora de passar o bastão. Ao Fred, meu sucessor, desejo todo o sucesso. Desejo que ele e toda sua diretoria, composta de novos e velhos montanhistas, escrevam mais um capítulo na bonita história do CEP.

Rei posto, Rei morto; Viva o novo Rei !!! ou apenas... **Sempre em Frente !!!**

VOLTAS DO DESTINO

Por Fred Fadini

Em nossas vidas algumas experiências passam praticamente despercebidas e rapidamente são apagadas de nossa memória; outras nos acompanham constantemente como lembranças inesquecíveis. Uma me perseguia desde 1982 quando fiz o Curso Básico de Montanhismo do Centro Excursionista Petropolitano, junto com meu irmão e alguns colegas do Colégio de Aplicação da UCP. Minha família havia se mudado para esta cidade no ano anterior e a distância do mar não estava sendo facilmente aceita por mim.



As aulas teóricas ocorriam nas manhãs de sábado e as caminhadas no domingo. A primeira foi o Cortiço e o tempo bom nos acompanhou por todas as caminhadas seguintes. Meu irmão, Ricardo, continuou por mais um tempo, iniciando-se na escalada. De minha parte, apesar do contentamento, minha passagem pelo clube durou apenas um ano, pois em seguida retornei ao Rio onde continuei meus estudos e me aventurei no mergulho.

Mas o CEP nunca foi esquecido.

No tempo de faculdade muitas vezes me pegava fazendo promessas a mim mesmo de que deveria voltar ao montanhismo. Contudo as obrigações com o estudo e, poucos anos depois com o trabalho, impediam-me e tudo novamente era adiado. Mas uma coisa é certa: o que é para acontecer um dia acontece.

Acho que deveria ser um sábado de 2003 quando resolvi fazer uma excursão de reconhecimento. A primeira figura que encontrei foi o Tchassa, e na época a “cerva” corria gelada no clube. Logo em seguida comecei a conversar com alguns membros da diretoria. O presidente era o Waldyr. No dia seguinte já estava numa excursão para o Bonet, guiada pelo Mussel. Deste dia em diante o CEP tem feito parte de quase todos os momentos da minha vida.

Nas últimas semanas de 2006 passei a ser sondado sobre a possibilidade de assumir a presidência. Se a razão tivesse prevalecido, não teria aceitado. O trabalho exige cada vez mais, uma situação bem contemporânea. Mas como em minha vida o óbvio muitas vezes perde de lavada, acabei topando o desafio.

Acredito que o trabalho seja bem simples, já que o clube foi administrado de maneira exemplar durante os últimos anos. Tenho certeza de que não tenho o dinamismo do nosso Waldyr, mas pretendo continuar pelo menos com a mesma dedicação. Alguns pontos, entretanto, pretendo incrementar. Talvez o principal seja o rejuvenescimento do nosso quadro social. Não tenho nenhuma estratégia para a empreitada, mas acredito que ainda temos muitas chances de trazer uma nova geração de montanhistas ao CEP. Conto com o apoio de todos aqueles que cresceram juntos com o Centro Excursionista Petropolitano.

Um montanhista a mais é um idiota a menos num carro tunado: esse pode ser o nosso legado para a humanidade.

Sempre em Frente !!!

Sempre em Frente

E LÁ SE FOI 2006...



Sempre em Frente