



Centro Excursionista Petropolitano

45 anos

www.cepetro.cjb.net

cepetro@compuland.com.br

INFORMATIVO JULHO / AGOSTO - 2003



LEMBRETE

ANIVERSARIANTES JULHO/AGOSTO

Celso Coutinho Barcia	05/07
Helga Brick Soares	07/07
Paul Robert Kozelka	10/07
Jorge Alberto Santos Pollaco	17/07
Fabiano Alves Macedo	28/07
Mario Dias Costa de Souza Lordeiro	30/07
Celso Lima Rivera	09/08
Wanderlei Stumpf de Oliveira	13/08
Jéferson Monteiro da Costa	14/08
Caio Marcio Paranhos da Silva	23/08
Sonia Monteiro Pollaco	27/08
Renato Walter Mattos	31/08

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, pelo telefone (0xx21) 2642-1070 – Vicente (Gerente da Unidade de Conservação)

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 - (0xx21) 2549-7890
(0xx21) 2255-1447

E-mail: delcueto@bigfoot.com

TAXAS

Mensalidade	R\$ 10,00
Matricula	R\$ 20,00
Excursão p/ não sócios	R\$ 20,00

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: Marcelo Mussel
Diretor Técnico: Renato W. Mattos
Diretor Tesoureiro: Marcelo Garcia
Diretor Cultural: Julian Kronenberger

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

I Semana da Montanha

Por Waldyr Neto

Desde o início do ano, quando desmontamos a exposição de fotos do Arcádia Mall, já vínhamos pensando em aproveitar o material pronto para fazer uma nova exposição divulgando os 45 anos do CEP. Fizemos alguns contatos e numa reunião onde estavam presentes eu, o Tchassa e a Márcia Damieri do SESC Petrópolis, surgiu a idéia de se fazer um evento bem mais ambicioso do que uma simples exposição de fotos, vídeos e maquete. Existiam outras possibilidades, mas a turma do SESC nos pareceu bastante animada, com boas idéias e pique para levar o evento a frente.

Assim, entre final de março e início de abril, batemos o martelo e começamos uma trabalhadeira homérica para montar um grande evento com exposições de fotos, maquetes e equipamentos, palestras, vídeos, projeções de slides, atividades ao ar livre, que aconteceriam no curto espaço de uma semana, a "I Semana da Montanha" de Petrópolis.

Só para ter uma idéia da dimensão do evento, vou tentar citar o principais envolvidos:

- a) Equipe de organização: Waldyr, Tchassa, Jaci, Lydia, Fiorini, Mussel.
- b) Montagem dos muros, tirolesa e cabo aéreo: Tchassa, Funchal, Wanderley, Fabiano, Waldyr, Ted, Gabriel, Lourenço, Mussel, Fiorini, Horácio, Chico.
- c) Equipe que trabalhou duro nas atividades ao ar livre: Fabiano, Vinícius, Rafael, Marcelo Garcia, Waldyr, Jaci, Mussel, Fiorini, Horácio
- d) Paulo Lúcio, que cedeu várias peças do "museu"
- e) Gilberto, que mais uma vez nos cedeu a maquete da Serra dos Orgãos, e desta vez também a maquete do Everest.
- f) Paulinho (Techni Point), que cedeu diversas camisas com logo do CEP para a turma da ralação.
- g) Alfredo e Mariana (Helgas e Bico da Bota), vernissage e exposição e venda de material técnico.
- h) Cebolinha (Açu Expedições), que cedeu e montou o muro de escaladas.
- i) Kausben, que cedeu componentes do muro infantil
- j) Chico Balter, que cedeu o muro infantil. (e Paulo Vitor, que pintou esse muro)
- k) Equipe do SESC (Alípia, Márcia, Fátima Santos, Fátima Meira, Carmem) que organizou este evento juntamente com o CEP.

l) Renata (Tribo dos Pés), exposição e venda de equipamentos

m) Universidade Católica de Petrópolis, que cedeu as redomas para o "museu" e cedeu também o ônibus para a caminhada a Pedra do Cortiço

n) Advanced Nutrition, que cedeu produtos para distribuição na caminhada

o) Guias da Caminhada: Waldyr, Tchassa, Mussel, Marcelo Garcia, Horácio, Ted, Endre.

p) Palestrantes: Waldyr, Tchassa, Jeferson, André Ilha

Assim, no período que antecedeu o evento, seguimos trabalhando arduamente na organização e divulgação da I Semana da Montanha. Na manhã ensolarada do dia 24 de maio acendemos as luzes dos salões do SESC e recebemos os amigos das novas e antigas gerações do CEP para a vernissage. Entrevistas para jornais e TV, muita badalação, ônibus descarregando crianças para brincar no muro infantil, tirolesa e corda bamba (curiosamente chamado de "slick slash" pelo Tchassa) e principalmente a sensação de que o esforço valeu a pena. Ainda tínhamos toda a semana pela frente, mas pela primeira vez em cerca de 40 dias dava para respirar aliviado. Assim o primeiro dia do evento foi devidamente comemorado à moda do CEP, ou seja, com muita cerveja.

A partir daí seguimos dando nossas palestras e recepcionando os visitantes até o dia 01 de junho, quando encerramos o evento com uma caminhada aberta ao público à Pedra do Cortiço. Além da grande visitação e da oportunidade de reunir muitos amigos de montanha, podemos dizer que a I Semana da Montanha foi um sucesso em termos de divulgação na mídia. Na Web tivemos a divulgação no Fronteira Aberta e no O Globo On Line, fomos matéria no jornal Tribuna de Petrópolis em duas edições e aparecemos na TV Petrópolis e TV Serra Mar. Como resultado já temos um movimento de entrada de novos sócios, que conheceram o CEP no evento. Temos pela frente agora o desafio de manter uma boa programação de excursões e cursos, para integrar mais uma geração de novos montanhistas do CEP.

E fica também o desafio ao CEP e ao SESC de fazer em 2004 a "II Semana da Montanha" consolidando esse evento no calendário de Petrópolis.

Sempre em Frente !!

Programação de Julho

Data	Descrição	Classificação	Local	Guia
05/07 Sábado	Pedalada Pinheirinhos x Ponte de Ferro	Pedalada Leve	Caxambú	Wanderley Stumpf
06/07 Domingo	Morro da Mensagem (colocação da placa em homenagem ao Oliver Ochs)	Caminhada leve	Araras	Renato Walter
12/07 e 13/07 Sábado e Domingo	Trv. Serra de São José	Caminhada Semi-Pesada	São João Del Rey - Prado	Endre Gyalokay
12/07 Sábado	Pr. Cão Pastor	Escalada 3º IV	Pedra do Pastor	Marcelo Mussel
13/07 Domingo	Morro do Bonet CBM 2003	Caminhada Leve	Rocio	Waldyr Neto
13/07 Domingo	Pr. Leila Diniz	Escalada 3º III	Itacoatiara - RJ	Marcelo Mussel
19/07 e 20/07 Sábado e Domingo	Agulha do diabo	Caminhada Pesada Escalada 3º III	PARNA-SO	Marcelo Mussel
19/07 e 20/07 Sábado e Domingo	Parque Estadual de Ibitipoca	Caminhadas Diversas	Ibitipoca - MG	Cassiano Froes
19/07 Sábado	São João	Caminhada Semi-Pesada	PARNA-SO	Marcelo Garcia
20/07 Domingo	Pedra do Alicate CBM 2003	Caminhada Leve	PARNA-SO	Renato Walter
26/07 Sábado	Trv. Caxambu – Sto. Aleixo	Caminhada Semi-Pesada	Serra da Estrela	Fernando Funchal
27/07 Domingo	Pedra Riscada e Encontro dos Rios	Caminhada Semi-Pesada	Lumiar	Waldyr Neto
27/07 Domingo	Meu Castelo CBM 2003	Caminhada Leve	Morin	Adriano Ted Lourenço Froes

Programação de Agosto

Data	Descrição	Classificação	Local	Guia
02/08 Sábado	Pedalada – Volta do Taquaril	Pedalada Pesada	Cuiabá	Waldyr Neto Wanderley Stumpf
03/08 Domingo	Trv. Cobiçado Ventania CBM 2003	Caminhada Semi-Pesada	Caxambú	Renato Walter Marcelo Mussel
09/08 e 10/08 Sábado e Domingo	Morro Açu CBM 2003	Caminhada Pesada C/ acampamento	PARNA-SO	Waldyr Neto
09/08 Sábado	Alcobaça	Caminhada Semi-Pesada	PARNA-SO	Marcelo Garcia
10/08 Domingo	Pr. Cheirosão	Escalada 3º IV	Pedra do Minotauro	Marcelo Mussel
16/08 e 17/08 Sábado e Domingo	Três Picos	Caminhadas e Escaladas Diversas	Salinas	Alexandre Mota
16/08 Sábado	Pr. Kim-Kim	Escalada 3º III Sup.	Itamarati	Adriano Fiorini
17/08 Domingo	Cabeça de Peixe	Caminhada Semi-Pesada	PARNA-SO	Marco Telles
23/08 Sábado	Pr. Petrópolis	Escalada 4º IV Sup.	Morro da Formiga	Waldyr Neto
24/08 Domingo	Morro Açu – Via Caxambú	Caminhada Pesada	PARNA-SO	Marcelo Mussel
30/08 Sábado	Trv. Cuiabá x Brejal Via Taquaril	Caminhada Semi-Pesada	Cuiabá	Marcelo Garcia
31/08 Domingo	Torres de Bonsucesso	Caminhada Semi-Pesada	Vale dos Lúcius	Waldyr Neto

Rolou no CEP ...

Parati - Trindade 2003

Desta vez fizemos em 4 dias, caminhando de manhã e curtindo praia, sombra e água fresca o resto do dia. Destaque para o nascer do Sol sobre o mar na praia de Cairuçu.

Abertura de Temporada (ou Temporada de Abertura?)

Enchemos uma van e partimos rumo a Praia Vermelha para participar da Abertura de Temporada (ou Temporada de Abertura, como disse o Julian Tchassa). Enquanto todo mundo se preocupava em montar os stands e participar das provas da gincana, etc. a galera do CEP se concentrou no que sabe fazer direito - escalar e tomar cerveja.

Picos Diversos da Serra dos Orgãos

Nessa segunda edição da excursão dos Picos Diversos da Serra dos Orgãos a idéia era subir em média dois picos por dia durante os quatro dias do feriadão de primeiro de maio. Mas São Pedro (o santo, não o pico) resolveu jogar muita água (muita mesmo !!) nos nosso planos e assim tivemos que voltar antes da hora. Curiosamente o São Pedro (o pico, não o santo) foi o único que pudemos fazer com tempo bom.

Aniversário do CEP

Rolou um churrascão muito legal numa bela pousada em Nogueira. Assim comemoramos em alto estilo os 45 anos do CEP. Como sempre a turma compareceu em peso, incluindo representantes da "velha guarda" do clube.

I Semana da Montanha

O evento foi um grande sucesso. Com direito a entrevistas para rádio e TV, além de matérias publicadas em jornais e na Web. O grande esforço de organização e montagem do evento mostrou mais uma vez a disposição da galera. Ano que vem tem mais...

Novos Escaladores

Finalmente os calouros do CEP começaram a escalar. Aos poucos a turma está fazendo algumas escaladas fáceis, comprando material... E a turma da antiga também está tirando o mofo das sapatilhas e treinando forte no muro do Xacundum para não fazer feio ensinando os novatos. Vamos escalar galera !!!

Bastões de Caminhada

Sinal dos tempos ... O que não falta é joelho bichado no CEP. Acho que a turma tá ficando velha !! E assim os velhos e surrados bastões de caminhada voltaram a ser artigo "fashion". Nosso guia velho de guerra Wanderley está fazendo bastões telescópicos a um precinho bem camarada em comparação com o que se encontra nas lojas. E pelo visto vai ter bastante gente fazendo matrícula nas academias de ginástica da cidade.

Homenagem ao Oliver Ochs

No dia 6 de julho vamos ao Morro da Mensagem para prestar uma homenagem ao nosso amigo que partiu antes da hora, colocando uma placa de bronze no cume. Todos convidados.

Curso Básico de Montanhismo

O curso já está pronto e tem início em julho. O currículo é mais extenso que o sugerido pela FEMERJ e a receita gerada pelas inscrições vai permitir ao CEP renovar parte do material do departamento técnico. O curso é aberto a sócios e não-sócios.

Treinamento da Guarda Municipal

Nos dias 05 a 07 de junho, o CEP teve a honra de ministrar as aulas de mínimo impacto, técnicas de caminhada e cordas e nós, como parte do curso de treinamento da nova turma da Guarda Municipal. Composto por 28 alunos, o curso contou ainda com uma aula prática no Meu Castelo, dirigida por integrantes de nosso Corpo de Guias, que elogiou o entusiasmo de nossa brava GM, e a iniciativa de seu comandante, que busca aprimorar o treinamento de seus futuros comandados, em benefício de nossa cidade.

Curso Básico de Montanhismo 2003

aula	data	P	guia	descrição da aula	obs
Hiper Shopping ABC	12/07/2003	1	Waldyr Neto	Introdução ao Montanhismo/ Materiais e Equipamentos.	teórica
Morro do Bonet – Mata do Facão.	13/07/2003	1	Waldyr Neto / Marcelo Garcia	Caminhada leve.	prática
Hiper Shopping ABC	19/07/2003	1	Renato Walter	Técnicas de Caminhada.	teórica
Pedra do Alicate - Vale do Bonfim.	20/07/2003	1	Renato Walter	Caminhada leve.	prática
Hiper Shopping ABC	26/07/2003	1	Ted / Lourenço	Cordas e Nós.	teórica
Meu Castelo – Alto Morin.	27/07/2003	1	Ted / Lourenço	Caminhada leve com rapel.	prática
Hiper Shopping ABC	02/08/2003	1	Francisco Balter.	Advertências e Prevenção de Acidentes	teórica
Travessia Cobiçado/Ventania – Caxambú.	03/08/2003	1	Renato Walter Marcelo Mussel	Caminhada semipesada.	prática
Morro Açu – Vale do Bonfim.	09 a 10/08/2003	2	Waldyr Neto	Caminhada pesada com acampamento.	prática

Observações importantes:

- As aulas teóricas serão ministradas na loja 178 do Hiper Shopping ABC, 2º Piso, no horário de 19:00 as 21:00 horas, sendo tolerado um atraso máximo de 15 minutos.
- Para cada dia-aula, teórica ou prática, será considerada uma presença, sendo exigido um mínimo de 70% de frequência no curso.
- Ao final do curso será feita uma avaliação do aluno, pelos guias instrutores do curso.
- O aluno que não obter avaliação satisfatória do corpo de guias instrutores, deverá submeter-se a uma prova escrita, sendo exigida uma nota mínima de 7.00 pontos para sua aprovação.
- A entrega dos diplomas será feita em 16 de agosto de 2003, salvo atraso no cronograma das aulas.
- O valor do curso cobre as despesas com apostilas e horas-aula, mas não as despesas com alimentação, transporte, etc., das aulas práticas.
- O Centro Excursionista Petropolitano é filiado à Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro – FEMERJ, e segue o currículo adotado pela entidade.
- Para alunos com idade entre 16 e 18 anos, será exigida uma autorização de seus pais ou responsáveis.
- As inscrições serão feitas na sede do CEP, na rua Irmãos D' Ângelo n:39, sobreloja 05, nas segundas, sextas ou sábados, no horário de 19:00 a 21:00 horas. Serão aceitas inscrições até o dia 28/06/2003.
- Valor do curso: R\$120,00 (cento e vinte reais).
- Telefones para contato: (24) 2231-3184 (CEP) e (24) 9845-4140 (Renato Walter/ Organizador).

Conquista

Paredão Oliver Ochs

por Wanderley Oliveira e Ricardo Serrano

Esta parede trata-se de uma via de muita aderência, toda grampeada em material inox de ½ polegada. Os lances iniciais são marcados por pequena inclinação. Já os lances intermediários são bem inclinados a ponto de termos lances bem verticais entre os grampos 41 (180m de altura) e 46 (193m de altura). Somente a partir do grampo 73 (291m de altura) é que a via começa a declinar. O tempo médio de escalada é de 3,5 horas para uma cordada em dupla. Apesar de termos contado com moderna tecnologia para a grampeação desta via (com máquina a bateria do tipo eletropneumática), não foi nada fácil carregá-la junto com todos os materiais. Fora alguns tombinhos e sufocos, normal para todo escalador, a conquista desta parede foi muito emocionante e gratificante: Wanderley Oliveira continua com toda garra e Ricardo Serrano volta às conquistas após 28 anos de maré mansa. Para quem gosta de escalar, vale conferir esta via!!

Agradecimento

Fica aqui registrado os nossos agradecimentos pela especial participação do nosso colega Waldyr Garcia de Oliveira Neto, que nos ajudou entre os lances 59 e 69 desta via.

Homenagem Especial

A referida via será batizada de “Paredão Oliver Ochs”, em homenagem ao nosso colega de montanhas que após sua partida nos deixou não apenas a saudade, e sim, o exemplo de um verdadeiro montanhista e grande companheiro.

Ficha Técnica

Nome da via: Paredão Oliver Ochs

Classificação: D3 5º - VIb (A0/7a/b) E2

Conquistadores: Wanderley Oliveira / Ricardo Serrano

Total de grampos: 79

Dimensão: ½ polegada

Tipo de material: Aço inox

Comprimento da Via: 324m

Como chegar ao local: Pegar a estrada principal do Vale do Cuiabá e entrar à direita, em uma estradinha que levará até o local denominado Pedra do Cantagalo. Esta variante tem uma extensão de 4Km até o local da escalada. Recomenda-se deixar o veículo na Rua “A” (vide placa), que fica em uma ladeira pavimentada com cimento. Para se chegar a base da escalada, deverá se retornar à pé por uns 100m e subir à esquerda, uma elevação de capim gordura (sem trilha definida). A base do referido paredão fica 5m a direita de uma árvore solitária que encontra-se no final desta elevação e que é facilmente identificada no início desta caminhada que dura aproximadamente 20 minutos.

Excursão

Por Waldyr Neto

Nos encontramos (eu, Aline Feichas, Marcelo Mussel, Solange, Cassiano, Raquel, Renatinho, Horácio, Ted, Leonardo, Vinícius, Rafael) na frente da sede do CEP as 7:00 da manhã do dia 30 de março de 2003, e seguimos em um carro e duas picapes para a estrada Teresópolis - Friburgo. Fizemos algumas escalas para encontrar alguns participantes e calibrar os pneus das bikes, e depois encontramos o Lúcio Kamil em Teresópolis, que seguiu com seu carro.

Por volta das 10:00 chegamos na entrada do Vale dos Frades, estacionando os carros perto do campinho de futebol à esquerda da estrada de terra. Levamos ainda algum tempinho para ajustar as bikes, e finalmente iniciamos a nossa pedalada.

O dia estava quente e praticamente sem vento. Desta forma seguimos num ritmo lento pelo primeiro trecho até a primeira subida forte, que passa ao lado da bela Cachoeira dos Frades. Nesse ponto o grupo se espalhou, com cada um seguindo no seu ritmo. Mais à frente, na entrada do Vale das Sebastianas, o grupo da dianteira parou e logo todos se reuniram novamente. Descansamos um pouco, curtindo o visual dos "Dois Bicos" ou como o Horácio costuma chamar "Pic e Clic", duas montanhas bem bonitas ao fundo do Vale das Sebastianas.

Retomamos a pedalada, novamente subindo uma ladeira menos inclinada que a anterior, mas um pouco mais longa. Novamente o grupo se separou e na descida para a ponte sobre o Rio das Antas tivemos uma grande surpresa - a ponte sobre o rio havia sido derrubada por uma enxurrada. Encontramos o Cristiano, trabalhador de uma propriedade à esquerda da estrada, que nos deixou passar pelo terreno e usar uma ponte de madeira improvisada, que acabou dando um toque de aventura ao nosso passeio. Desse ponto tiramos ótimas fotos do impressionante Morro dos Cabritos, mais ao fundo no Vale dos Frades. Infelizmente, após cruzar a ponte de madeira, o Vinícius teve problemas na sua bike e teve que voltar a pé para a Cachoeira, local combinado para encontro na volta.

Seguimos em frente, agora por um bom trecho sem subidas ou descidas muito fortes. A paisagem do vale começou a ficar incrível, com o Rio dos Frades cortando as encostas verdes que terminam nas paredes rochosas ao fundo - pessoalmente acho o Vale dos Frades um dos lugares mais bonitos de toda a Região Serrana. Depois desse trecho de belas vistas e ralação moderada, reunimos o grupo numa ótima sombra para um rápido descanso. Até agora todos estavam relativamente bem, mesmo que pedalando em ritmos diferentes.

Iniciamos a subida para o último patamar do Vale, uma subida longa e constante, com alguns pequenos trechos bem fortes. Já era possível ver a Caixa de Fósforos no fundo do vale, e um conjunto de nuvens encobria os Três Picos. Após a longa subida, reunimos o grupo novamente para que todos chegassem juntos no final da estrada. Depois da pausa pedalamos o trecho final, chegando na entrada da Fazenda Itatyba as 12:20, onde comemoramos muito e tiramos várias fotos. Foram percorridos 11.3 Km desde os carros até a entrada da fazenda.

Depois das fotos e de um bom lanche, iniciamos a volta. Longas descidas e muita adrenalina garantiram nossa diversão. Assim logo chegamos a Cachoeira do Vale dos Frades, onde reencontramos o Vínicius. Ted, Cassiano e Renatinho desceram pedalando para pegar os carros e voltar para a cachoeira. Eu e a Aline decidimos ficar na cachoeira e voltar pedalando. Aproveitamos as águas geladas do Rio dos Frades para recuperar as energias e seguir para nosso ultimo compromisso - almoçar na Casa da Picanha em Teresópolis.

Assim eu e a Aline descemos rapidamente pedalando o último trecho até o carro, enquanto os demais ajeitaram as bikes nos carros trazidos para a cachoeira. Logo todos estavam reunidos na Casa da Picanha, obviamente comendo desesperadamente e falando o besteiro de sempre. Assim encerramos mais uma divertida excursão do CEP.

Curiosidades

Extraído da revista Veja

Sucos e Vitaminas

FRUTAS E HORTALIÇAS: Antes de se deliciar com aquele copo de suco fresquinho, nutricionistas recomendam: avaliar se a substituição da fruta e da hortaliça vale à pena, pois muitas vezes são desprezadas partes importantes destes alimentos; frutas e hortaliças devem estar frescas e serem da época, pois estão mais gostosas e baratas; as vitaminas C e do complexo B são destruídas com o calor e a exposição ao ar, portanto, os sucos devem ser consumidos assim que forem feitos; quem toma suco em lanchonetes deve verificar se os equipamentos usados são limpos e se as frutas e as hortaliças são lavadas. As frutas podem ser substituídas pela polpa, mas esta perde em teor vitamínico. Ainda é, no entanto, uma opção melhor do que usar o suco de garrafa.

NOVOS TEMPEROS: O gengibre é digestivo e diurético, além de funcionar como descongestionante durante resfriados; o ginseng é tonificante muscular e nervoso indicado para combater o mal de Parkinson; a água de coco é digestiva, hidratante e serve de repositores mineral; o alecrim é usado para aliviar gases, cólicas e dores de cabeça; a pimenta é rica em vitaminas A e C e possui propriedades analgésicas, é antioxidante e antibacteriano, e possui bioflavonóides, pigmentos vegetais que podem prevenir contra o câncer.

FAZENDO EM CASA: A nutricionista Ângela Lerner, do Estação do Corpo, indica as seguintes receitas: beterraba, cenoura, couve, hortelã e coentro (tem potássio, ferro e vitamina C); abacaxi, suco de laranja, folhas de couve, uma colher (de sopa) de mel e gelo. Bater tudo no liquidificador e coar. Ajuda no combate aos radicais livres e tonifica os músculos. Outras combinações altamente recomendadas: rúcula e couve com abacaxi; espinafre com alguma fruta rica em vitamina C (laranja, acerola); pêssigo com laranja, mamão e banana.

NÃO PODE: Apesar de as combinações de frutas, hortaliças, legumes e ervas serem benéficas em sua maioria, recomenda-se não misturar leite com folhas. O leite, rico em cálcio, prejudica a absorção do ferro (encontrado nas hortaliças) pelo organismo. O guaraná, por ser um energético, não é indicado para quem tem pressão alta.

Programação Anual

<i>Data</i>	<i>Excursão</i>	<i>Guia</i>
18 e 19/01	Santa Rita de Jacutinga-MG	Chico Balter
22 e 23/02	Visconde de Mauá - RJ	Waldyr Neto
01 a 05/03 (Carnaval)	Caraça	Waldyr Neto
18 a 21/04 (Semana Santa)	Travessia Parati – Trindade	Marco Telles
01 a 04/05	Acampamento e Picos diversos na Serra dos Orgãos	Waldyr Neto
18/05	Churrasco de Aniversário do CEP	Diretoria
19 a 22/06 (Corpus Christi)	Travessia Serra Fina	Adriano Fiorini
19 e 20/07	Parque Estadual de Ibitipoca	Cassiano Lustosa
16 e 17/08	Três Picos – Caminhadas e Escaladas	Alexandre Motta
13 e 14/09	Pedra da Baú	Marco Telles
18 e 19/10	Carrancas	Cassiano Froés
15 e 16 /11 (República)	Aiuruoca - MG	Waldyr Neto
13 e 14/12	Ilha Grande	Waldyr Neto
20/12	Festa de Natal do CEP	Renato Walter
		Diretoria

Capa: Cume da Pedra do Cortiço

Foto: Julian Kronenberger

1ª Semana da Montanha...

SESC - Petrópolis de 24 de maio a 1º junho de 2003

