

CENTRO EXCURSIONISTA PETROPOLITANO



Centro Excursionista Petropolitano

Fundado em 15 de maio de 1958.

Sede:

Rua Irmãos D'Ângelo, nº 39 sobreloja 5.

Centro - Petrópolis / RJ.

CEP: 25685-330.

Funcionamento:

Sextas das 19:00h às 21:00h.

De Utilidade Pública - Sede Própria.

Telefone: (24) 2235-2418

Site: www.petropolitano.org.br

E-mail: cep@petropolitano.org.br

comunicacao@petropolitano.org.br

 [/cep.centroexcursionistapetropolitano](https://www.facebook.com/cep.centroexcursionistapetropolitano)

 [@cep_excursionistapetropolitano](https://www.instagram.com/cep_excursionistapetropolitano)

Diretoria

Diretora- Presidente
Letícia Castilhos Leal Fliess

Diretor de Patrimônio
Renê Oliveira de Lucena

Diretor Técnico
Jeferson Monteiro da Costa

Diretor Administrativo Financeiro
Paulo Victor Penna Rocha

Diretor de Comunicação
Luiz Claudio Rodrigues Antunes

Conselho Editorial

Letícia Fliess

Nelson Toledo

Luiz Claudio Antunes

Leonardo Carvalhaes

Aniversariantes

Julho

03 - Lia Carvalho Haack

10 - Leandro Bandeira Borrê

11 - Odelei Simas

11 - Robson Ramos Brand

12 - Gunther Dingler

16 - Gustavo Pereira Machado

16 - Mariana Coelho Mendonça

17 - Douglas Queiroz Simões

20 - Roberto Teixeira Bastos

20 - Renan Vieira Hansen

22 - Luiz Carlos Gappo

23 - Renê Oliveira de Lucena

24 - Hugo Luiz Salles de Souza Frinzi

24 - Bruno Felix de Araújo

25 - Jonathan da Silva Magalhaes

30 - Paulo Roberto Martins de Oliveira

Agosto

11 - Carlos Roberto Paiva

13 - Wanderley Stumpf de Oliveira

13 - Dalton Chiarelli dos Santos

13 - Leonardo Alves Garrido

13 - Maria Clara Castellain

14 - Jeferson Monteiro da Costa

22 - Almir José Wentrck

25 - Leonardo da Cunha de Carvalhaes

28 - Jurandyr Geraldo Mayworm

Novo Sócios

40 - Mario Vitor Janiques Olivetti

 **Foto da Capa: Fábio Fliess**

Este boletim é um informativo 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.

Astronomia

Por Paulo Victor— geólogo por vocação, interessado por astronomia e montanhista por paixão



No domingo 26 de abril de 2020 os petropolitanos tiveram a oportunidade de observarem após o pôr do Sol uma bela conjunção de Vênus com a Lua Nova e cinérea. Este evento fez com que várias pessoas notassem nos dias seguintes o grande deslocamento da Lua no céu.

O planeta Terra gira ao redor do seu eixo no sentido de oeste para leste, completando uma volta em 24 horas. O Sol, Lua, Planetas e Estrelas em movimento denominado “aparente”, se deslocam de leste para oeste. Aparente porque temos a sensação que estamos “parados” e o céu é que se move ao redor de nós!

A Lua tem a particularidade de girar em volta de seu eixo no mesmo tempo que a Terra (24 h). O movimento de rotação lunar é sincronizado com o de rotação terrestre. Por isto não vemos o outro lado da superfície lunar. Muitos acham que o lado oculto da Lua é sempre escuro, o que não é realidade.

A Lua realiza uma volta completa ao redor da Terra em cerca de 28 dias, tempo denominado de “mês lunar”. Em astronomia mede-se a idade da Lua em dias! Quando nova a idade é 0 (zero) dia, Crescente 7 dias, Cheia 14 dias, Minguante 21 dias e quando a Lua, como na música A Lua do MPB4: “Depois é Lua novamente” a idade é 28 dias ou 0 dia!

A circunferência da Terra é medida em 360 graus. O Sol em seu movimento diário aparente leva 24 horas para completar uma volta em toda a circunferência terrestre. Assim 360 dividido por 24 resulta em 15 graus, valor de um fuso horário. Então 15 graus de arco equivalem ao tempo de 1 hora, ou seja 60 minutos.

A Lua sincronizada com a Terra leva 28 dias para volta completa ao redor do nosso planeta. Teremos $360/28 = 12,8$ graus de arco. Como 15 graus de arco equivalem a 60 minutos de tempo, 12,8 graus equivalem a 52 minutos. Assim, a Lua nasce a cada dia aproximadamente 52 minutos mais tarde do que o dia anterior. E por isto que ela a cada dia está em um ponto diferente no firmamento.

A massa de nossos oceanos é seriamente influenciada pela massa da Lua, gerando o efeito das marés. Então o valor de 52 minutos de diferença de um dia para outro no nascer da Lua, é o mesmo valor da variação diária das marés oceânicas!

Foto: <https://mundocurioso.superuniverso.com/hoje-a-lua-estara-em-conjuncao-com-venus/>

Relato

Combate ao fogo—Meu Castelo

Por Matheus Talon



Eram 9:25 da manhã do dia 13/06/2020 quando recebi as fotos do incêndio no Castelhinho no grupo do CEP. Ao perceber a dimensão do fogo, as enviei imediatamente ao Matheus Fernandes para que ele também pudesse ver naquele momento. No entanto, em vez de receber uma mensagem com um tom de desaprovação e até preocupação pelo ocorrido, às 10 horas recebi a seguinte mensagem do mesmo: “Talon, vamos ajudar?”



Imediatamente sai da aula que estava assis-

tindo online, desliguei meu computador e comecei a arrumar as coisas. Inicialmente, nossa ideia era levar o máximo de água e lanche possíveis em nossas mochilas para que pudéssemos ajudar aqueles que estavam no combate ao fogo de forma direta. Nos encontramos na Rua Santos Dumont e de lá seguimos de moto até o Morin. Ao chegar na rua de acesso a trilha, havia uma ambulância do corpo de bombeiros junto com um sargento impedindo a subida de curiosos. Ao explicar que éramos voluntários e que estávamos lá para ajudar, autorizou nossa subida imediata.

Neste momento, Matheus Fernandes seguiu na frente de moto e eu logo atrás, a pé. O encontrei novamente no último riacho antes do Cume da montanha junto com um brigadista, o ajudando a encher sua bomba costeira. Me voluntariei para carregar os abafadores junto com o Matheus até a um foco de queimada mais próximo. Logo em seguida, chegaram mais dois voluntários com curso e experiência no combate ao fogo. Matheus Fernandes e eu nos prontificamos a encher

suas bombas costeiras para estes pudessem se juntar a brigada. Enchemos suas bombas costeiras e as posicionamos no mesmo local onde se encontrava a primeira bomba e os abafadores. Com o fogo controlado na região, levamos as bombas costeiras, com 25kg cada uma, até a parte mais alta da montanha e as deixamos a disposição da brigada para o combate ao fogo a partir daquele local. Já estávamos muito cansados, mas dispostos a ajudar.



Neste momento, na parte mais alta na montanha, o fogo estava intenso e o vento muito forte. Me aproximei com lanches e água para a equipe quando vejo o cepense Jonathan Magalhães chegando para ajudar. Este, como havia feito o curso de combate ao incêndio e já fora brigadista, se direcionou imediatamente junto às equipes para o combate direto ao fogo. Passados 10 minutos, Matheus Fernandes ouve dos brigadistas que as bombas costeiras estavam vazias e que precisavam de mais uma. Neste momento, combinamos um revezamento para podermos descer até o riacho mais próximo, enchê-la e entregarmos aos brigadistas da forma mais rápida possível. Fiquei com o primeiro trecho, a enchi e, muito cansado, a levei até o ponto combinado na montanha. Por diversas vezes

pensei que fosse cair com a bomba cheia nas minhas costas. A partir desse ponto, Matheus Fernandes a levou até a parte alta da montanha e a posicionamos em um local mais próximo do fogo possível para facilitar aos brigadistas.

Após um intenso trabalho em conjunto e com o fogo controlado pelas equipes da brigada de Petrópolis, Teresópolis e do Corpo de Bombeiros, fomos contemplados por um pôr do sol incrível. Apesar do cansaço de todos pelo esforço feito durante o dia inteiro, pude perceber em todos, inclusive em mim, um ar reconfortante de “missão cumprida” e a consciência tranquila de que todos fizeram seu máximo para amenizar os danos à montanha. Para terminarmos o dia, Jonathan Magalhães, Matheus Fernandes e eu descemos a montanha guiando a brigada de Teresópolis até sua viatura.



Fotos: Matheus Fernandes

Divulgação/Corpo de Bombeiros

Relato

DOMÍNIO DAS SOMBRAS - 20 ANOS DE CONQUISTA

Por Alex Sandro Ribeiro (Tchê)



Vou começar essa história já cotando que estou atrasado, combinei a meses com o Jeferson de escrever esse texto, mas faltando 4 dias para o boletim julho/agosto é que estou começando. Mas em vista de nossa situação histórica acho que mereço um desconto.

Vou adiantando que o evento ocorrido há 20 anos atrás não esta mais tão claro na minha memória, um relato mais detalhado pode ser encontrado no *google* e nos arquivos digitais do CEP creio eu. Então o que segue são retalhos das lembranças daquele inverno de 2000.

Esse relato é inteiramente sob minha perspectiva, já que meus companheiros de conquista me deixaram a cargo desse relato. Os companheiros em questão foram Ildinei Oliveira E Leandro Siqueira “Bidu”.

A Maria Comprida sempre esteve presente em minha vida, cresci vendo a montanha da janela da minha casa. Também foi onde iniciei minha vida de montanhista em 21 de janeiro de 1990.

Fiz a trilha algumas dezenas de vezes. Mas foi numa excursão do CEP ao João Grande no

início de 1993 que me colocou cara a cara com a face sul. Na época nem curso básico de escalada eu tinha feito, mas lembro como se fosse ontem, era um dia meio nublado, e do cume do João Grande, ao contemplar a parede, eu pensei comigo, vou escalar essa parede.

Não convém resumir a trajetória de 93 a 2000, foi uma longa jornada, mas nesse lapso de tempo foram muitas vias repetidas e tantas outras conquistadas, muitas delas na companhia do Ildinei e do Bidu. À expedição de 2000 antecederam-se várias outras entre 95 e 99, abertura de trilha até a base, preparação de clareira para acampar e se não me engano chegamos a conquistar duas ou três enfiadas nesse período. Fazendo parte dessas excursões Rogério Lima Matos e Fernando Mota. Mas foi em 2000 que a coisa ganhou consistência, conseguimos alguns patrocínios, alguns equipamentos emprestados. E no fim de julho acampamos na base da via. Antes que eu esqueça, além da minha pessoa, Ildinei e Bidu, fazia parte da equipe Andre Machado, que “caiu de paraquedas” na equipe. O plano era conquistar os primeiros 300 metros, ir rebocando os equipamentos,

os suprimentos e ir fixando corda. Daí para cima, montaríamos os *portaledges* e furar tudo no estilo marreta talhadeira. Para quem não está ciente, adianto que são cerca de 850 metros de parede, e nos primeiros 300 metros, nem uma fendazinha. Parede lisa, poucas agarras, da terceira até a sexta enfiada foram lonnnnnngos esticões em *cliffs* de buraco, intermediados hora por parafusos hora por grampo. A progressão era absurdamente lenta. Era um dia inteiro para conquistar uma enfiada. Como éramos duas duplas, uma conquistava e a outra rebocava equipamentos parede acima. Tarefa que deixou André exausto. No quarto dia de conquista começou a chover, a previsão era de mais três dias de chuva. Diante disso tomamos a decisão de voltar para casa e retomar a conquista quando parasse de chover. Deixamos a via encordada até P6 e todos os equipamentos e dois *portaledges* pendurados na parede.

Três dias depois retornamos. Como ninguém tinha carro fomos de ônibus e ao descer no ponto onde começava a estrada que levava até o começo da trilha podíamos ver os *portaledges*. Naquela hora deu um gelo, de longe, era claro que os 300 metros conquistados estavam bem distantes do que aparentava ser o meio da parede. Sabe aquela hora que você se pergunta “o que to fazendo aqui?” Pois é foi um esforço homérico para não dar meia volta e não voltar mais.

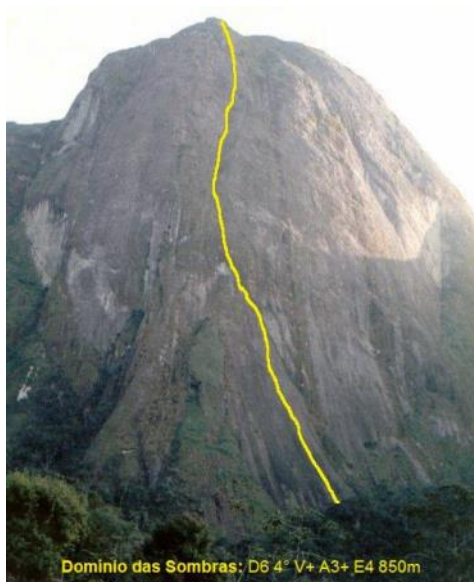
Mas seguimos na missão, sem o André que achou melhor deixar aquela loucura para gente mais sem juízo, ou seja, Alex, Bidu e Ildinei. Jumareamos todas as cordas até o acampamento suspenso, organizamos tudo e passamos nossa primeira noite pendurados na parede. No dia seguinte começamos novamente nossa jornada, a sétima enfiada segue por um sistema de fenda, mas cada centímetro teve que ser limpo, pois a fenda era coberta por terra e às vezes vegetação, como a parede era vertical para negativo, cada metro era feito em artificial móvel. Com um escalador a menos, o trabalho era mais árduo pois levávamos comida e água para 10 dias na parede. Tínhamos 4 *haulbags*, estimo que devíamos ter um total de 200kg de carga para içar parede acima. Progressão lenta, quedas, frio, muito frio, pedras caindo, mas o

animo e a camaradagem não nos deixava esmorecer. De manhã um café reforçado e, no decorrer do dia, mariola e paçoca (ainda não tinha barrinha de cereal ou gel de carboidrato). Nas noites tínhamos 3 opções de cardápio que alternávamos, assim seguíamos a vida pendurados na parede. Com disse a progressão era lenta, 50 a 80 metros no dia, pois só a mudança de acampamento tomava bastante tempo. Depois de uns dias, não lembro quantos, subimos tudo de P6 para P9 e depois de P9 para P13, deixando para trás uma grande sequência de negativos que dificultaria muito uma eventual descida. Se não me engano no fim do oitavo dia chegamos ao final da 14ª enfiada. No fim do dia já dava para perceber que o tempo estava para virar, e foi o que acabou acontecendo. No meio da noite uma forte tempestade caiu sobre nós, a água entrava nos *portaledges*, vegetação caía em cima da tenda, a tensão era forte, foi uma noite bem difícil, eu e Bidu dividíamos um *portaledge* e Ildinei ocupava o outro. Nossos sacos de dormir molharam assim como boa parte de nossas roupas. Acho que ninguém dormiu nessa noite. No dia seguinte a chuva parou, mas a parede estava toda molhada, assim como nossas roupas e sacos de dormir, eu e Ildinei conseguimos salvar alguma coisa, mas Bidu teve toda sua vestimenta molhada. O dia permaneceu totalmente nublado, não lembro se chegamos checar a previsão do tempo com algum amigo (via celular). Mas nesse dia permanecemos em nossas tendas, analisando nossa lastimável situação, molhados, morrendo de frio e já nessa altura do campeonato com comida para apenas mais um dia (já estávamos no 9º dia), e a comida era para 10.

Madrugada do décimo dia. Missão desmontar *portaledges*, enfiar tudo nos *haulbags* e começar a rebocar e a conquistar a partir de P14. Ildinei e Bidu saem na frente. Eu sou o último. Ildinei começa conquistando, mas antes de sair da parada passa mal, quando Bidu repara que ele esta desacordado. Aparentemente como não tínhamos jantado na noite anterior, e ele não havia tomado face, teve uma crise de hipoglicemia e desmaiou. Bidu deu uma sacudida nele, e ele volta a si, nessa hora ele diz uma frase que ficou na

nossa historia: "Bidu a gente vai morrer aqui". Não morremos! Bidu assumiu a ponta da corda e conquistou 25 metros, desceu e eu assumi a ponta da corda e finalizando a 15° enfiada, que ficou mista de livre com artificial. Nesse ponto resolvemos que íamos abandonar tudo que não fosse essencial ao término da via. Deixamos roupas, comida, água para subirmos mais leves e não perder tempo rebocando *haulbag*. Na 16° Indinei voltou à ativa, agora já dava para perceber que estávamos no final, ele vai fazendo em livre, alternando com alguma passada em artificial e a pedra nesse ponto essa bem úmida, só para dificultar mais as coisas. A 17ª enfiada sou eu que pego, dou umas duas ou três passadas em *Cliff* e saio em livre, boas agarras, buracos, vegetação, vou tocando sem precisar artificializar mais nada. Por essa hora já devia ser umas 16h, estávamos na ativa acho que desde as 4h da manhã, cansaço era grande. Todo mundo na 17ª parada eu continuo na ponta, chego numa grande parede de pedra (bloco), que fica mais a esquerda do cume, e pode ser avistado de baixo, ali bato o ultimo grampo da via. Termino, já é noite, todo mundo sobe, agora só trepa mato, nem lembro quem vai na frente, acho que Bibu. Chegamos ao cume lá pelas 19h, acho que só tínhamos 1 litro de água e uma barra de chocolate. No silêncio de uma linda noite estrelada chegamos ao cume. Ao longe, a iluminação da cidade do Rio e Baixada formam um mar de luzes. Descemos pela trilha, depois de 10 dias pendurados na parede. Caminhar de novo era estranho, sentia como se meu equilíbrio estivesse desestabilizado, mas podia ser fome também. Só chegamos ao fim da trilha às 22hs, onde tínhamos um resgate esperando.

Passados 20 anos, a via espera sua primeira repetição. Desculpas como "tem muito artificial de *Cliff*" chegam aos nossos ouvidos. Acho que falta mesmo coragem e disposição. Nossa parte foi feita. Conquistamos o que, provavelmente, foi a primeira via de escalada no Brasil como mais de 800 metros.



Entrevista

CONQUISTANDO A REDE

Entrevista concedida a Nelson Toledo em que Arthur Estevez, Guia da AGUIPERJ, conta sua experiência com as “lives” durante o período de isolamento

Desde o início do período de isolamento social que reduziu drasticamente as práticas esportivas também no ambiente de montanha, muitas iniciativas de trocas de experiências online que ficaram conhecidas por lives (ao vivo, em tradução livre) tomaram contas das redes sociais também tratando de assuntos ligados ao montanhismo. Arthur Estevez, Guia de Montanha Aguiperj com vasta experiência no Brasil e no exterior e responsável pelo Abrigo Cumes conta pra gente um pouco de sua experiência com esse movimento que vem ocupando as redes nesses primeiros meses de atividades restritas.

Arthur, como você observou as restrições de contato social e o impacto que isso teria no montanhismo de forma geral no início da pandemia?

Sabemos que até o surgimento de uma vacina a única ferramenta que temos para impedir o contágio e a proliferação do vírus é o isolamento social. Já era esperado que isso teria consequência profundas em todas as atividades e isso não seria diferente para o montanhismo.

Sabemos também que o montanhismo vai muito além de uma atividade esportiva, é uma importante ferramenta social para diversos grupos. Grupos esses que foram ceifados de tal liberdade de convívio.

Para os profissionais de escalada e empresas que vivem do montanhismo/escalada temos consequências devastadoras. Estamos sem receber alunos e hóspedes no Abrigo desde o início das restrições e isso significa que não estamos tendo renda. Meu custo operacional no Abrigo é bem pequeno, mas empresas com estruturas mais complexas como os muros de escalada estão quase fechando as portas.

O Evolução (centro de escalada indoor no Rio de Janeiro) é um bom exemplo de resistência que segue cumprindo seus compromissos com seus funcionários, mas já não sabemos mais por quanto tempo vão resistir e sua existência só é possível por conta da contribuição individual e voluntária de seus frequentadores e de ações de financiamento coletivo na internet.

Como e quando você percebeu que as redes sociais poderiam ser uma ferramenta para integrar a comunidade montanhista durante o período de isolamento social?

Eu já tinha uma série de atividades marcadas para o ano de 2020 e muitas delas tive que cancelar, mas a Paulinha do CEC e a Bianca do CERJ/CEC que tinham uma Oficina de Conquista agendada para março propuseram fazer a parte mais teórica pela internet e isso acabou evoluindo para uma Live pelo Instagram do Cumes. Depois dessa Live de conquista fizemos várias outras, Técnicas de Improviso que gerou uma série de vídeos disponibilizados no Canal do Abrigo Cumes no Youtube: Escalada Esportiva, Encontro de Abrigos de Montanha, Live sobre escalada esportiva no Morro do Avião (El Vale), Bate bapo com Jeferson Costa sobre escalada em Petrópolis e para dia 25 de Julho está agendada uma Live sobre Escalada Artificial e Big Wall com a Escola de guias do CEB.

É importante dizer que esses encontros virtuais jamais irão substituir as aulas práticas.

O perfil do Abrigo Cumes no Instagram promoveu vários eventos de troca de experiências entre escaladores até aqui? Como tem sido esta experiência para você?

Acho que sou a pessoa que mais curto e aprendo com essas Lives. Preciso adaptar as aulas/oficinas para o espaço virtual e nesse processo revejo muitos materiais.

Eu também não tenho resposta para todas as perguntas que acabam surgindo nesse universo chamado Internet. A ferramenta virtual foi capaz de conectar muitas pessoas e pessoas muito distantes.

Mas sempre me comprometo em buscar as informações e compartilhar com todos, seja no privado ou na mídia aberta.

Que outros perfis na rede te inspiraram ou que você recomendaria como fontes de informação para montanhistas durante esse período de inatividade prática?

Vejo muito as Lives dos Clubes, também acompanho a Kika no AccessPanam. Muito antes da Pandemia eu já acompanhava o Canal da AMGA (American Mountain Guides Association) e a SIET (School for International Expedition Training) no Youtube. Sinto que existe pouquíssimo conteúdo de qualidade na nossa língua e mitigar isso é um dos meus objetivos com as Lives.

O que você ainda pretende trazer para os eventos no perfil do Abrigo Cumes enquanto as atividades estiverem restritas?

Dia 25 de Julho já está agendado um encontro com o CEB para conversar sobre o Escalda Artificial e Big Wall. Existe um pedido para fazer um TAR (Treinamento de Auto resgate), mas eu realmente ainda não consegui imaginar como seria viável. Estou pensando em isolar alguns procedimentos básicos e necessários para o auto resgate.

Você acredita que seja possível ministrar um curso de procedimentos, técnicas ou outro assunto relacionado à escalada inteiramente online?

De forma alguma. A parte teórica, trocas de informação, curiosidades sim, mas um curso na íntegra demanda monitoramento e acompanhamento dos alunos pelos Instrutores.

Como buscar referências na internet para se manter atualizado?

Isso é bem crítico. A Internet é um oceano de informações sendo que nem todas estão corretas ou são de qualidade.

Sempre procure referências das pessoas que estão produzindo o material de consulta, procure saber a qualificação dessas pessoas e seu histórico.

Como você acredita que essa rede de trocas que aproximou montanhistas neste período de isolamento possa favorecer a troca de experiências no futuro?

Acredito que nada possa substituir o convívio presencial e direto. Esse é o grande paradoxo da Internet e das mídias sociais, uma ferramenta que se propõe a aproximar as pessoas, mas muitas vezes as isolam em seus mundos virtuais.

Claro que se bem utilizada ela pode trazer inúmeros benefícios.

Quais são os próximos planos para o Abrigo Cumes?

Os mesmos!!!! Não paramos, apenas dei uma pausa.

 @abrigocumes



COVID-19: RECOMENDAÇÕES PARA A PREVENÇÃO E FUTURA PRÁTICA DAS ATIVIDADES DE MONTANHISMO NO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

A União Internacional de Associações de Alpinismo (UIAA), da qual a [Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada \(CBME\)](#) é membro, estabeleceu uma força tarefa denominada [COVID-19 Crises Consultation \(CCC\)](#) para tratar do impacto da crise nas atividades de montanhismo no mundo. Observa-se que, em diversos países com tradição no montanhismo, as atividades na montanha estão sendo retomadas observando o planejamento de flexibilização dos seus governos, que geralmente ocorrem quando a curva da pandemia se apresenta consistentemente decrescente.

No Brasil, as fases de flexibilização em relação ao isolamento também estão em andamento, todavia o quadro é de grande incerteza frente aos indicadores nacionais da pandemia, que ainda se apresentam elevados. No Estado do Rio de Janeiro o quadro é igualmente incerto, os indicadores também estão altos, porém medidas governamentais de flexibilização são constantemente anunciadas. Algumas prefeituras já divulgaram suas propostas de abertura, entre elas, algumas de municípios relevantes para a prática do montanhismo, como o Rio de Janeiro, Niterói e Petrópolis.

Embora exista ansiedade em retomar as atividades de montanhismo, com o quadro de incerteza no Estado, a retomada deve ser realizada em momento oportuno e de forma lenta e gradual, possibilitando um melhor monitoramento dos indicadores e os ajustes necessários nas medidas de prevenção. A retomada precipitada e com planejamento inadequado poderá levar a um retrocesso nas medidas de flexibilização, agravamento dos quadros e potencial aumento de mortes.

Nesse cenário, as perguntas sobre quando, onde e como praticar o montanhismo neste tempo de crise da COVID-19 se tornam cada vez mais frequentes. No âmbito nacional, a CBME publicou recentemente as [Orientações para a prática do montanhismo e da escalada no contexto da pandemia do COVID-19](#), onde um dos primeiros pontos é **considerar ainda manter o distanciamento social**.

A FEMERJ também entende que manter as práticas de distanciamento social, popularmente conhecida como isolamento, é a opção mais adequada neste momento.

Este, ainda é o meio mais eficaz para controlar a propagação do vírus. No entanto, estamos acompanhando a divulgação da iminente flexibilização das medidas de restrições e a reabertura das unidades de conservação no Estado, bem como um crescente número de pessoas retomando a prática de atividades esportivas ao ar livre.

Com isso, a FEMERJ constatou a importância de orientar sobre a prática das atividades de montanhismo durante a crise da COVID-19, no estado do Rio de Janeiro. Com o objetivo de mitigar o contágio, indicando os cuidados e limitações para a prática de caminhada em trilhas e escalada. Este conjunto de orientações é uma ferramenta para auxiliar montanhistas, escaladores e demais visitantes de áreas naturais na tomada de decisões sobre praticar ou não a atividade e como praticar. Entendemos esta ser uma alternativa superior ao que tem

ocorrido, com a retomada sem planejamento e sem os devidos cuidados de proteção pessoal e para com outras pessoas, principalmente aquelas em situações críticas, como idosos, pessoas com comorbidades, populações rurais e profissionais da área de saúde. Consonante com uma das máximas do montanhismo: **Você é o principal responsável pela sua segurança, e colabora decisivamente para a segurança de outras pessoas.**

Assim, se mesmo nesse quadro, você planeja retomar suas atividades em áreas naturais, leia as recomendações para práticas de atividades de montanhismo durante a crise da COVID-19 descritas no documento [FEMERJ-STM-2020/04](#).

Todos devem fazer sua parte para se proteger, colaborar com a saúde pública e impedir a propagação do vírus.

Link para o documento FEMERJ-STM-2020/04: <http://www.femerj.org/wp-content/uploads/femerj-stm-2020-04-0.pdf>

*Nota extraída do site da FEMERJ divulgada em 09/06/2020



Considerando o cenário de pandemia devido à COVID-19, a FEMERJ recomenda a todos os montanhistas e entidades filiadas que sigam rigorosamente as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e dos órgãos de saúde locais (Ministério da Saúde, Governos Estaduais e Prefeituras).

Vivemos em um momento no qual as decisões pessoais impactam diretamente no destino de várias outras pessoas. Isto porque a transmissão do vírus ocorre mesmo que o infectado não apresente sintomas (não tendo sua infecção contabilizada) – as estimativas são de que 79% dos doentes foram contaminados por pessoas que não foram contabilizadas como infectadas.

Mas o que isso tem a ver com o montanhismo?

Quando saímos para caminhar ou escalar interagimos, mesmo que fracamente, com a comunidade local. Sabemos que nos grandes centros urbanos muitos locais de escalada estão com acessos fechados. Porém, em áreas mais isoladas, muitas montanhas continuam com acesso livre.

Ao sair para escalar neste período, principalmente em regiões menores (como Salinas/Três Picos, por exemplo), estamos expondo uma comunidade local – com menos recursos e estrutura de saúde – a uma doença que está incapacitando os maiores sistemas de saúde do mundo. Não obstante, sabe-se que o vírus continua no ambiente por algum tempo aumentando a chance de contágio mesmo em locais vazios.

Além disso, ao sobrecarregarmos os sistemas de saúde com vítimas da COVID-19, impedimos que pessoas que necessitem de assistência médica por qualquer outra razão – como um acidente na escalada – não possam ser atendidas.

Assim, pedimos aos montanhistas que, mais uma vez, mostrem a solidariedade que sempre nos foi característica, evitem expor a si mesmos e aos outros.

As montanhas continuarão lá, nos esperando.



Isenção no pagamento da 2ª Trimestralidade de 2020 em razão da pandemia causada pelo coronavírus

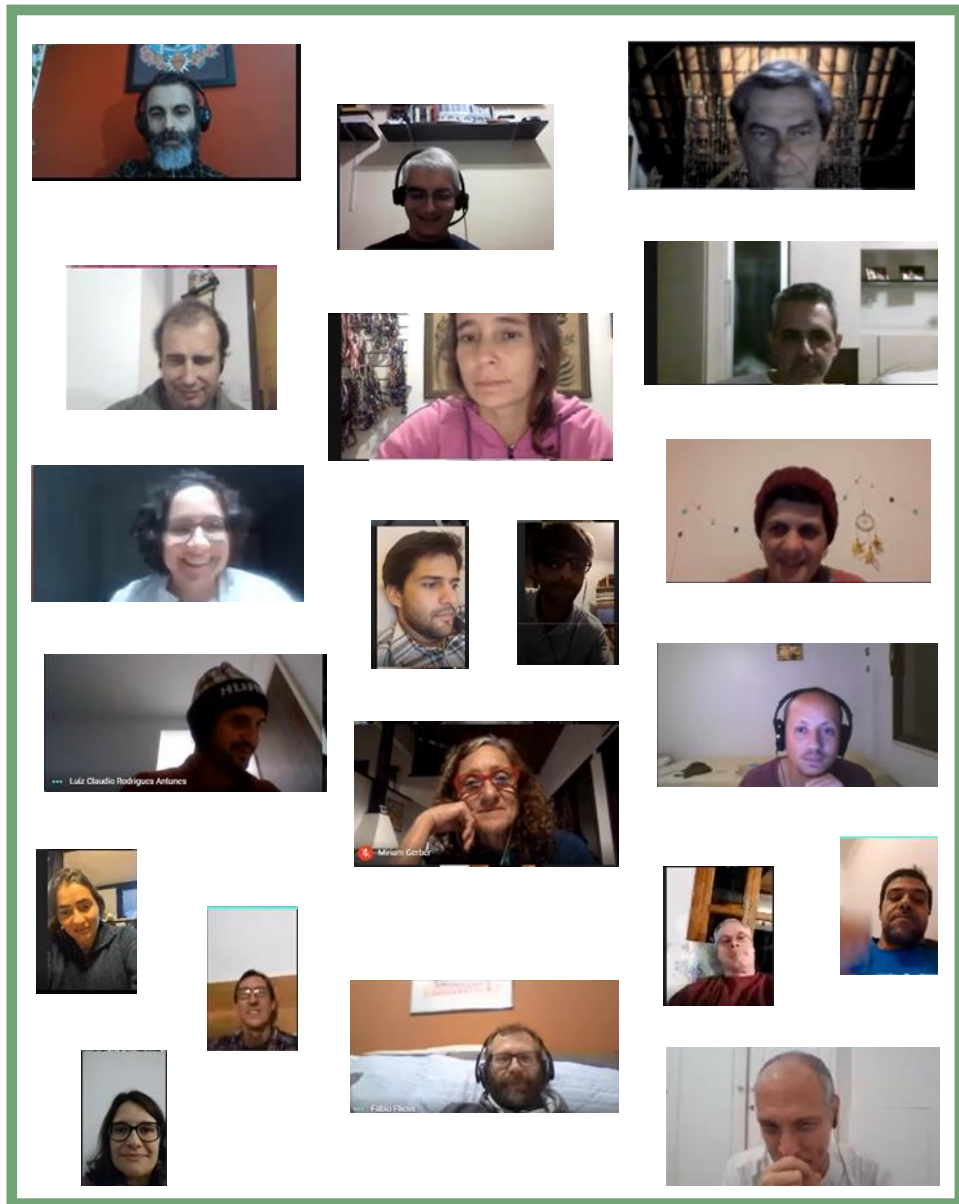
O CEP suspendeu as atividades na sede, bem como excursões, em razão da pandemia causada pelo coronavírus, seja por determinação da autoridade municipal, seja por precaução devido à crise sanitária.

Com aval do Conselho Consultivo e do Conselho Fiscal, a Diretoria Executiva resolveu isentar os sócios contribuintes do pagamento do 2º trimestre (abril/maio/junho) de 2020. Para aqueles que já pagaram a 2ª trimestralidade, será efetuado o crédito no 3º trimestre. Essa decisão não isenta os associados com valores em atraso.

Lembramos também que a maior fonte de arrecadação do CEP são as trimestralidades.

ACONTECEU NO CEP

LIVE DE ANIVERSÁRIO DO CEP
15/05/2020



Programação



Assim como no último bimestre, não teremos programação devido às restrições impostas pela pandemia causada pelo coronavírus COVID-19.

SEMPRE EM FRENTE!