



Centro Excursionista Petropolitano

www.compuland.com.br/cepetro

cepetro@compuland.com.br

INFORMATIVO Novembro / Dezembro - 2005



IMPRESSO

LEMBRETE

ANIVERSARIANTES NOV / DEZ

Cassiano Lustosa Froes da Silva	03/11
Vinicius Duarte Ferreira da Silva	16/11
Leonardo Silva Holderbaun	21/11
Paulo Lucio Tesch Loureiro	25/11
Atila Alves Garrido	26/11
Sergio Vieira Christo	26/11
Aldo Agostini	30/11
Anderson de Araujo Carvalho	03/12
Antonio Fernando Ramos Coutinho	04/12
Marcelo Luis Garcia	05/12
Joluzimar Avelar de Oliveira	14/12
Marcelo Correa Mussel	19/12
Pedro Brick Soares	19/12
Guilherme Miranda de Siqueira	22/12
Manoel Crisanto da Cruz Bisneto	25/12

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\$ 13,00
Matricula	R\$ 26,00
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:	Soraia Santos
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.compuland.com.br/cepetro
E-mail: cepetro@compuland.com.br

Escalando o Paredão Kim-Kim

Por Waldyr Neto

O Paredão Kim-Kim fica na face noroeste da curiosa formação conhecida como Cabeça de Cavalo, no estreito vale do Rio da Ponte de Ferro. Como única via desta face, segue “o caminho da pedra”, ou seja, a linha natural aproveitando todas as calhas, fendas e platôs compondo uma rota esteticamente muito bonita.

A via original tinha trechos em artificial fixo, que com o tempo começaram a ser feitos em livre. Recentemente o Luciano Bender e o Adriano Fiorini fizeram um ótimo trabalho de manutenção e optaram por reestilizar a via, que agora é protegida em móvel nos lances de fenda.

E assim, depois de alguns cancelamentos, o tempo finalmente nos deixou confirmar uma excursão para lá. Fomos eu, Mussel, Garcia e Alex e pudemos comprovar o que sempre disseram as relativamente poucas pessoas que já escalaram lá: A via é muito bacana!

Para chegar na Cabeça de Cavalo o melhor é deixar o carro em casa e ir de ônibus, no caso a linha Bela Vista. Ao descer no ponto final deve-se subir uma ladeira com uma inclinação quase surreal à esquerda. Muito em pé mesmo! O Bidú já caiu de moto lá com o Alex na garupa, e depois caiu de novo sem garupa! Suba sempre até uma larga entrada à direita, onde se atravessa uma plantação e a partir de uma caixa d'água rola um “vara-mato” básico até a base da via, que fica exatamente num diedro abaixo de um negativo.

A entrada da via é num lance fácil, de III com uma proteção fixa. Como o lance fica na sombra do negativo, tem alguns musgos e isso requer algum cuidado. À direita deste primeiro diedro existe uma grande fenda que poderia ser uma ótima variante para entrar na via guiando em móvel.

Logo se chega a um amplo platô, que é o ponto de partida para o “filé” da via: a famosa “fendinha”. Com um friend médio/grande dá para proteger a saída do platô numa fenda horizontal. Após uma travessia horizontal fácil em agarras se chega à fendinha, que no seu início pode ser protegida com um stopper grande. Nesse ponto, tanto eu quanto o Alex, que estávamos respectivamente guiando nossas cordadas, desescalamos e retiramos o friend grande para reduzir atrito.

Quando se domina a base da fendinha as proteções passam a ser friends pequenos. Se não tiver peças repetidas, o macete é ir protegendo acima e retirando as peças de baixo para reaproveitar. O lance é muito bonito e técnico. É importante trabalhar bem os pés e o posicionamento do peso do corpo, além de poupar alguma energia para evitar uma indesejável “tijolada” dos braços. A saída da fenda é num lance dinâmico para pegar uma ótima agarra, daquelas que a gente chama de “coração de mãe”.

A partir daí a fenda acaba e a volta a ter proteções fixas, num fácil lance até a primeira parada dupla. A segunda enfiada parece fácil à primeira vista. Parece... Mas após dominar uma ótima laca a via segue por uma fenda com perfil cônico, com pega meio abaulada. Em alguns pontos dá para usar os friends pequenos bem no fundo da fenda, mas o lance é bem estranho, nos parecendo mais difícil que o III sugerido no croquis.

Ao se chegar no primeiro grampo após a parada, a via tem uma descida maceteada para a esquerda, usando uma agarra aparentemente cavada na rocha (recurso válido na distante época da conquista). A partir daí a via segue numa fácil diagonal para a esquerda até a segunda parada, num confortável platô.

A terceira enfiada é fácil e muito bonita. Começa numa travessia para a direita com uma bela linha de agarras mais parecendo um corrimão. Ao final desta travessia se chega ao lance final – uma curta aderência até uma parada dupla na base dos blocos do cume, blocos estes que formam a crina do cavalo.

A chegada ao cume pode ser feita escalando um dos blocos ou caminhando, já desencordado. O cume é bem legal e aéreo, contando com uma parada dupla que nós não usamos. Para rapelar é melhor descer caminhando até a terceira parada. Com duas cordas dá para ir direto até a primeira parada, evitando as diagonais. O último rapel vai direto para a base, com um trecho negativo.

Em resumo, apesar de curta, a escalada do Kim-Kim garante uma excursão com cara de aventura, com uma paisagem bacana, lances aéreos, um cume bem maneiro e um ótimo boteco no ponto de ônibus, onde nosso grupo honrou a tradição dos antigos montanhistas do CEP tomando muita cerveja gelada.

Promoção para associados

O CEP, em conjunto com a Campsite, especializada em artigos de aventura e lazer, formalizaram uma parceria para os meses de novembro e dezembro de 2005, 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

******* Em dezembro grande promoção de natal ***** Faça-nos uma visita *******

Foto da Capa:
Alex “Tchê” Ribeiro no Pr. Kim-Kim – 3º V – Cabeça de Cavalo
Foto de: Waldyr Neto

Programação de Novembro

02/11 – Quarta - Finados
Rapel na Cachoeira da Macumba
Recreativa
Guia: Waldyr Neto

05/11 – Sábado
Escalavrado – PARNASO
Caminhada Semi-Pesada
Guia: Marcelo Mussel

06/11 – Domingo
Escalada nos Coloridos – Urca – RJ
Escaladas diversas
Guia: Waldyr Neto

12/11 – Sábado
Subida do Rio Bonfim – PARNASO
Caminhada Leve
Guia: Jaci Corrêa

12 a 15/11 – Feriado da República
Travessia Parati - Trindade
Caminhada pesada com acampamento
Guia: Waldyr Neto

19/11 – Sábado
Monte de Milho
Caminhada Semi-Pesada
Guias: Marcelo Mussel e Marco Telles

20/11 – Domingo
Escaladas na Pedra Roxa
Escaladas Diversas
Guias: Marcelo Mussel e Marco Telles

26 e 27/11 – Sábado e Domingo
Pinheirinhos - PARNASO
Recreativa
Guia: Jaci Corrêa

27/11 – Domingo
Pr. Urbanóide - Cantagalo
Escalada 5º V
Guia: Adriano Peixoto

Programação de Dezembro

03/12 – Sábado
Paredão Caititu
Escalada 3º IV sup
Guia: Marcelo Mussel

04/12 – Domingo
Furnas do Catete – Cão Sentado
Caminhada leve e Escalada de 3º IV A0
Guia: Waldyr Neto

10/12 – Sábado
Dedo de Nossa Senhora - PARNASO
Caminhada semi-pesada
Guia: Alexandre Motta

10/12 – Sábado
Reunião do Conselho Deliberativo
Pauta: Aprovação de Contas 2005 e Eleição da
Diretoria 2006
Local: Sede do CEP – 19:00h

11/12 – Domingo
Morro do Alicate - PARNASO
Caminhada leve
Guia: Marcelo Mussel

17/12 – Sábado
Par. Ilusões da Guanabara – Urca - RJ
Escalada 4º V
Guia: Waldyr Neto

18/12 – Domingo
Travessia Araras - Secretário
Caminhada leve
Guia: Waldyr Neto

23/12 - sexta-feira
Natal do CEP
Recreativa
Sede do CEP

Escalada de vias longas

Alex "Tchê" Ribeiro

Escalar vias longas, como a Leste do Pico Maior - 4°V E3 700m, ou a Maria Nebulosa - 3°IV+ E4 1040m, na Maria Comprida, vias que normalmente tem proteções distantes, e que muitas vezes usam proteção móvel, requer, experiência, preparo físico e psicológico e um bom planejamento. E é durante o planejamento que o escalador deve procurar diminuir ao máximo o peso e o volume que vai carregar, sem deixar de levar os itens essenciais. Baseado nisso traduzi esse texto, extraído do site da climbing Magazine, e o adaptei a nossa realidade e necessidades, originalmente o texto visa ajudar escaladores a repetirem vias de graduação D5* (The Nose, no El Capitan por exemplo) em um dia. Apesar de mencionar marcas e modelos, o melhor é cada um pesquisar e procurar ver o que se adapta melhor a sua necessidade e ao seu bolso. Esses conselhos também podem ser usados na hora de escalar vias como as do Dedo de Deus ou Agulha do Diabo.

1. Lanterna - é fundamental em qualquer escalada, principalmente nas vias longas, mas também não devemos esquece-las nas vias mais curtas e fáceis (de 3 ou 4 enfiadas), principalmente se resolvemos escalar no horário da tarde. As lanternas de LED, normalmente são pequenas e leves, e a duração da bateria pode chegar a mais de 120 horas, o foco não possui muito alcance (em alguns modelos pode chegar a 15 metros), o que é inconveniente na hora de se achar um grampo em um rappel noturno, mas tem um ótimo espalhamento, o que facilita na hora de achar agarras, se ainda estiver escalando a noite.

2. Mosquetões - evite os mosquetões ligeiros** esse tipo é muito usado em escalada esportiva, normalmente são mais leves, mas de resistência menor (20kn fechado e 6 ou 7kn na transversal ou com gatilho aberto), em escalada de parede onde se esta sujeito a quedas maiores, é melhor contar com mosquetões que sejam mais resistentes, além disso leve uns mosquetões avulsos, de preferência do tipo oval.

3. Calçado de aproximação - se o terreno permitir é melhor usar tênis, leve e compacto, existem modelos apropriados para trilhas, as botas, além do peso (um par pode pesar mais de 1kg) fazem muito volume, tanto se for pendurada no bauldrier, como se for dentro da mochila.

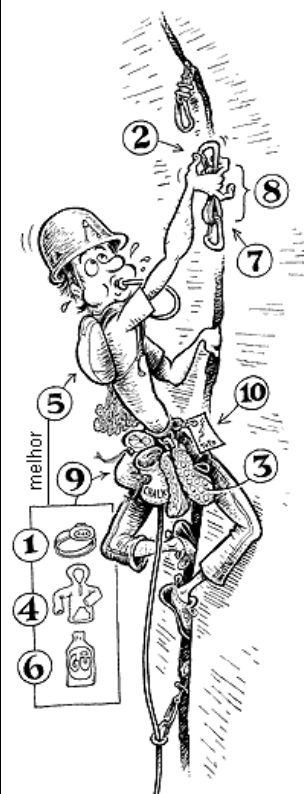
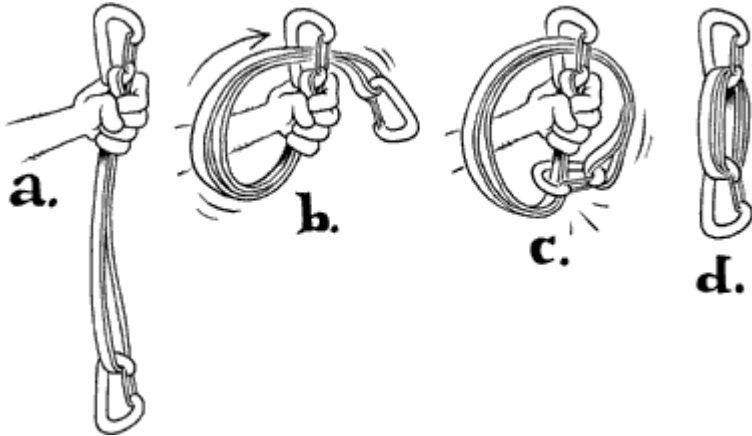
4. Anorak e agasalho - O clima muitas vezes engana, e nem sempre é possível consultar a previsão do tempo, que não é 100% confiavel, por isso não abra mão de levar um anorak, resistente a chuva e que seja um bom corta vento, prefira os modelos leves, que fazem menos volume, não deixe de levar também uma blusa (tipo polar 100), sem frescuras (bolsos, forro interno ou capucho) ou um Underwear termotativo.

5. Mochila de ataque -hoje existe uma grande variedade de cantis tipo mochila (popularmente chamados de camel bag ou dromedary bag), pode-se optar só pela bolsa d` água, levando dentro de uma pequena mochila de ataque, existem vários modelos, algumas realmente muito boas para escalada, outras mais para caminhada, são leves e seu volume é pequeno e sua capacidade de carga fica entre 8, 10 litros. dentro se pode carregar o anorak, comida, agasalho, manta térmica e lanterna.

6. Comida - como o objetivo é ganhar tempo e escalar leve, opte por algo que de energia e faça pouco volume, tipo: power bar ou power gel (esse absorvido mais rapidamente pelo organismo), ou similar de outra marca , não são bons (o gosto), mas são eficientes e vão cobrir suas necessidades nutricionais. Eu particularmente prefiro levar pelo menos um bom sanduiche, banana passa e/ou uma mistura especial de granola, castanhas e mel, mas a idéia aqui é realmente levar o mínimo possível.

7. Costuras e Fitas - opte por costuras mais longas, entre 15 e 50 cm (pelo menos duas desse tamanho), se não tiver, monte algumas com suas fitas, existe hoje fitas de spectra de 8mm (parece cadaço de tênis), de diversos comprimentos, são mais resistentes do que as fitas normais, mais leves e fazem menos volume, mas no Brasil ainda não vi pra vender, dois cordeletes de 7mm x 5m são ideais para montar as paradas, além de umas 3 ou 4 fitas de uns 60, 80cm, que podem ser usadas para laçar uma árvore ou bico de pedra.

8. Fitas dobradas - dobre as costuras das fitas longas, fica mais fácil de carregar e de costurar.



9. Bolsa porta material - O autor do texto original prefere em vez da mochila de ataque, levar um saco de magnésio (grande), com o anorak (tem que ser bem compacto), lanterna e o power gel. Particularmente prefiro uma pequena mochila de ataque, que vai caber umas coisas a mais, como agasalho, pilhas extras, manta e algo mais de comida, além do celular.

10. Croqui - pode-se levar um croqui, reduzido e plastificado, preso ao bauldrier (como no desenho) ou em um cordão (feito de cordelete) em volta do pescoço por dentro da camisa.

*Graduação de Duração

D1 - uma a três horas

D2 - três a quatro horas

D3 - quatro a seis horas

D4 - mais de seis horas

D5 - um dia inteiro ou mais, bivaque na parede praticamente inevitável.

D6 - mais de dois dias

** Existem dois tipos de mosquetões para costura:

a) os Normais **N**; e os Ligeiros **L**; (algumas marcas tem a letra **N** ou **L** estampado no mosquetão, para indiciar o tipo) . Os normais são mais resistentes e robustos, são ideais para big wall, vias maiores ou tipo clássicas, onde as proteções são mais distantes. Os ligeiros normalmente são usados em vias esportivas, por serem mais leves, em compensação sua resistência é menor.

Parque Estadual dos Três Picos

Nova Friburgo – RJ

