



Centro Excursionista Petropolitano

www.compuland.com.br/cepetro

cepetro@compuland.com.br

INFORMATIVO SETEMBRO / OUTUBRO - 2006

IMPRESSO

ANIVERSARIANTES SET/OUT

Lourenço Lustosa Froes da Silva	01/09
Simone Castilho de Queiroz	04/09
Nelson Moreira do Carmo Junior	05/09
Gilmar de Oliveira Castro	11/09
Angela Rodrigues Conceição	13/09
Adriano Otavio Gomes Fiorini	16/09
Carlos Alexandre Pereira	21/09
Marco Andre da Cunha Telles	21/09
Roberto Reis Brand	27/09
Alessandro Fernandes de Oliveira	28/09
Luciano Vogel	03/10
Marcos Andre Simoes Costa	03/10
Francisco de Assis Amaral	04/10
Efraim Ferreira Alves Filho	05/10
Virginio Cordeiro de Mello	13/10
Ana Cristina Tesch Loureiro	16/10
Alexandre Rodrigues da Conceição	20/10
Rafael Duarte Ferreira da Silva	21/10
Gilberto Aloisio Amaro	22/10
Ana Paula Tesch Loureiro	24/10
Elizabeth Faccineto Ribeiro	24/10
Marcelo Ferreira Borges Dias	26/10
Erica Gall Lopes	30/10

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.compuland.com.br/cepetro
E-mail: cepetro@compuland.com.br

Conquista

A Soma de Todos os Medos, Face Norte do Cantagalo

Por Alex S. Ribeiro

A Soma de Todos os Medos é mais uma via que chega no cume do Cantagalo, são 810 metros de via seguindo por uma impressionante linha de agarras que se inicia na metade da segunda enfiada e segue quase que ininterruptamente até a décima primeira.

É uma via de dificuldade média, no primeiro terço as enfiadas não passam de 4º, mas conforme se vai subindo a graduação aumenta, e surgem lances de 5º e 6º, além de duas seqüências de artificial que ainda não foram eliminadas. A maioria das enfiadas é cheia, 55, 60 metros (a primeira tem uns 70, e é preciso sair a francesa para chegar na parada), as últimas enfiadas são mais curtas, com 40, 45 metros. As proteções (na maioria grampos de 1/2") no geral são espaçadas, em média quatro grampos por enfiada. Alguns lances podem ser protegidos com moveis, mas as colocações nem sempre são óbvias. A via é repleta de agarras em sua maioria muito grandes, em algumas é até possível proteger com nuts e friends. A seqüência de agarras transcorre sempre para direita e mesmo nos lances mais verticais a via se torna fácil devido ao tamanho das agarras.

A escalada foi projetada por Alexandre Motta em meados de 2005 quando escalávamos no Cantagalo Menor, e em novembro deste mesmo ano ele, eu (Alex) e Renato iniciamos a conquista, logo depois da primeira investida seguiram mais duas que foram abortadas por causa da chuva, entre a primeira e segunda investida transcorreu um intervalo de mais de três meses, só viemos a reiniciar a conquista em fevereiro de 2006.

Em abril, a partir da 4ª investida o Waldyr passou a fazer parte do grupo, e no fim de junho o Fernandes completou o time, com sua ajuda foi possível dar mais dinâmica a conquista, parceiro de conquista de vias como: Parque Jurássico, 15 Anos de Atraso e Maria Nebulosa entre outras, que desde de 2002 estava fora do circuito de escalada, pois estava morando em Manaus. Esse ano retornou para Petrópolis e foi peça fundamental para que a via pudesse ser concluída agora. Além das pessoas que citei não posso esquecer do Mateus que me ajudou e conquistou um lance na terceira investida.

A conquista transcorreu sem acidentes e incidentes, exceto pela primeira investida, quando o Motta conquistava o primeiro lance da via, fomos surpreendidos por um grande desmoronamento de pedras, que por nossa sorte ocorreu uns 300 metros a nossa direita, impressionantemente assustador.

Outro fato que merece destaque foi o frio que passamos (eu e Waldyr) durante a oitava investida, quando a sensação térmica deve ter ficado próximo ou igual a zero grau, o tempo estava completamente nublado e com alta umidade, em um dia que choveu em quase toda a cidade.

Foram necessárias 12 investidas para que a via fosse concluída, isso mais uma investida onde foram fixadas cordas fixas até a 10ª enfiada.

Gostaríamos de agradecer a:

Adriano Peixoto que nos disponibilizou a sua furadeira, que usamos na primeira, décima segunda e décima terceira investida, Centro Excursionista Petropolitano, Casa do Montanhista e Mario Arnaud que cedeu a maioria dos grampos usados na via, Eric Kramer, morador do Condomínio que facilitou nosso livre acesso ao mesmo, José Sergio "Zecão", que ajudou na investida de apoio onde foram fixadas as cordas e batidos alguns grampos intermediários, Luiz Otavio Bianchini que também ajudou na intermediação e na duplicação de paradas da via.

A Soma de Todos os Medos

Classificação: D4 5º VI+ A0 E3

Extensão: 810 metros

Conquistadores: Alexandre Motta, Alex Sandro Ribeiro, Jorge Fernandes, Mateus Reis, Renato W. Mattos, Waldyr Neto.

Data da conquista: 16/08/2006

Número de investidas: 13

Proteções: 81 grampos de 1/2", 16 de 3/8", 3 chapeletas (parabolts de 8mm), 2 chapeletas (chumbador de 5/16).

Material necessário: 01 corda de 60m, 08 costuras grandes, nuts pequenos e médios friends (TCUs) pequenos e médios, fitas diversas.

Localização: Pedra do Cantagalo, Vale do Cantagalo, Cuiabá - Petrópolis -RJ

Características: Via com predominância de agarras, alguns poucos lances de aderência, proteções um pouco distantes, algumas horizontais grandes e muitas diagonais, normalmente para direita. Quase todas as paradas são duplas, exceto: 10ª, 11ª, 12ª, 13ª, 15ª, 16ª.

Rappel: pode-se rapelar da via de qualquer ponto com uma corda de 60m (menos talvez da metade final da segunda enfiada para primeira), mas os rapeis são muito difíceis e complicados de fazer devido as diagonais e horizontais, por isso é melhor descer pela caminhada. Em caso de chuva é praticamente impossível descer pela via.

Manutenção na Via Manda Chuva

No dia 5 de agosto, Waldyr Neto, Caio Freitas e Caio Bonini fizeram um rápido trabalho de manutenção da via Manda Chuva, 5º, localizada na extrema direita do Morro da Formiga. A via foi originalmente conquistada com todos os grampos de 3/8", incluindo as paradas. Essa configuração era bastante comum nos anos 80, quando da conquista da via.

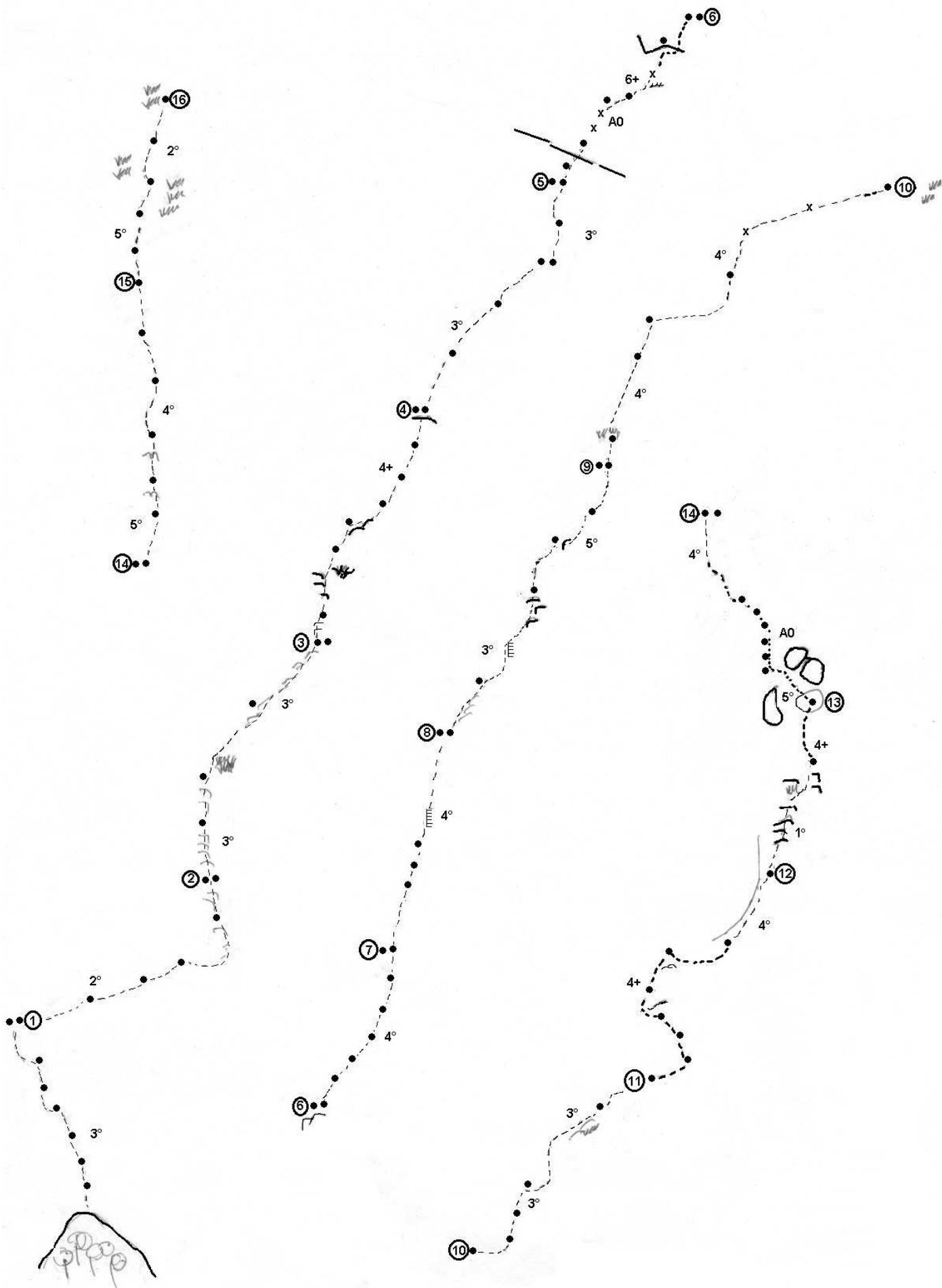
Com autorização do principal conquistador, Chico Balter, foram duplicadas as paradas P1, P2 e P4 da via, colocando-se grampos de 1/2" ao lado dos de 3/8". A parada P3, anterior ao crux do final da via já era dupla. A pedido do Chico foi retirado um grampo fora da linha da via acima do crux da segunda enfiada. Nesse ponto a linha correta da via segue por uma calha à esquerda.

Nesta ocasião verificou-se que o grampo de 3/8" da 3ª parada está muito para fora e merece ser substituído por um novo de 1/2" numa próxima ocasião. Os demais grampos de 3/8" da via estão em condições razoáveis.

Assim, esta bonita e clássica via volta a oferecer boas condições de repetição.

Foto da Capa:
Pedra do Cantagalo
Foto: Waldyr Neto

Croqui da via A Soma de Todos os Medos



Programação de Setembro / outubro

Dia	Atividade	Classificação	Guia	Localização
02/09	Agulha do Diabo	Escalada de 3º	Waldyr Neto	Serra dos Orgãos
03/09	Santo Antônio	Caminhada semi-pesada	Marcelo Garcia	Serra dos Orgãos
07 a a 10/09	Travessia com Garrafão	Caminhada pesada com acampamento e escalada de 1º C	Waldyr Neto, Marcelo Garcia	Serra dos Orgãos
16/09	Paredão Petrópolis	Escalada de 4º IVsup E2	Marcelo Garcia	Morro da Formiga
17/09	Maria Comprida	Caminhada semi-pesada	Renato Walter	Araras
23/09	Paredão Coringa	Escalada de 3º IIIsup E1	Waldyr Neto	Pão de Açúcar
24/09	Circuito Xerém – Tinguá – Xerém	Pedalada semi-pesada	Waldyr Neto	Xerém
24/09	Pedra de Itaipava	Caminhada leve superior	Sérgio Christo	Itaipava
30/09	Dedo de Deus	Caminhada semi-pesada e escalada de 3º	Alexandre Motta	Serra dos Orgãos
01/10	Morro do Bonet – manutenção da trilha	Trabalhos técnicos	Waldyr Neto	Rocio
07/10	Capacete, via Fata Morgana	Escalada de 5º	Waldyr Neto	Três Picos
08/10	Pedra do Retiro	Caminhada leve superior	Sérgio Christo	Moinho Preto
07 a 08/10	Bivaque astronômico no Alto da Ventania	Caminhada leve e acampamento	Paulo Victor	Caxambu
12/10 a 15/10	Pedra do Baú	Caminhadas e escaladas diversas	Waldyr Neto	São Bendo do Sapucaí - SP
21/10	Meu Castelo	Caminhada leve	Waldyr Neto	Morin
22/10	Cobiçado	Caminhada leve	Sérgio Christo	Caxambú
28/10	Escaladas na Pedra Roxa	Escaladas diversas	Waldyr Neto	Secretário
29/10	Taquaril	Caminhada semi-pesada	Endre Gyalokay	Brejal

Manutenção de Vias de Escalada

Por Waldyr Neto

Estima-se que Petrópolis conte hoje com cerca de 400 vias de escalada. E esse número aumenta ano após ano, com novas conquistas. Por conta disso passa a ser um dever da comunidade de escaladores avaliar e manter essas vias em boas condições de repetição. Por conta disso, segue abaixo uma relação de recomendações para manutenção de vias, levando em consideração a ética e a segurança.

- ❑ É dever de todo escalador relatar à comunidade caso encontre alguma proteção em estado duvidoso.
- ❑ Para simplesmente trocar as proteções de uma via por outras iguais, não é necessário pedir autorização aos conquistadores. De qualquer forma, o bom senso sugere que exista alguma comunicação.
- ❑ Os grampos de 1/2" tem comprovadamente resistência muito maior que os de 3/8", muito comuns nas conquistas até os anos 80. Sendo assim, grampos para parada ou progressão devem ser necessariamente de 1/2". Grampos de 3/8" tem ainda bom uso em artificiais fixos ou até para proteger um lance isolado, sem proteger adequadamente a seqüência do lance.
- ❑ Deve-se dar uma distância adequada (um palmo) entre a nova proteção e a velha. Isso evita uma possível trinca.
- ❑ Para retirar um grampo velho o processo mais comum é entortar o grampo sucessivamente para esquerda e direita usando a marreta. A tendência é o grampo se romper na linha da rocha. O furo, via de regra, é perdido. Uma pequena talha pode ajudar a enfraquecer a lateral do grampo, facilitando a retirada.
- ❑ Qualquer alteração na configuração da via, que inclui, duplicação de paradas, acréscimo ou redução de proteções, reposicionamento de proteções, etc. deve ter autorização dos conquistadores. Caso não seja possível contatar os conquistadores uma alternativa é contatar a diretoria técnica do clube detenha a conquista.
- ❑ É recomendável atualizar, ou reestilizar as vias, dando a elas concepção mais moderna. Como exemplo pode-se citar retirada de cabos, grampos em fendas, artificiais em lances fáceis, etc. Especialmente nessas situações a permissão dos conquistadores é primordial.
- ❑ A ética diz que uma via deveria ser conquistada de baixo para cima. Mas para manutenção pode-se fazer de cima para baixo. O uso da furadeira também é extremamente recomendável, considerando eu não faz sentido se levar, para fazer a manutenção, o mesmo tempo que se levou para fazer a conquista.

Considerando o número de vias em Petrópolis, o trabalho de manutenção das mesmas deveria se tornar uma atividade rotineira dos clubes e escaladores independentes. Como exemplo dos trabalhos feitos recentemente é possível citar: reestilização do Kim-Kim, reestilização do El Toro, regrampeação do Cão Pastor, regrampeação da Face Norte do Mãe D'Água (em andamento), regrampeação do Excalibur, duplicação das paradas do Manda Chuva.

JOGOS DE ESCALADA

Use esses exercícios para manter seu treinamento produtivo e divertido.

Fonte: Revista Rock & Ice – traduzido e adaptado por Waldyr Neto

TRAVESSIAS EM UMA MÃO (ONE-HAND TRAVERSESES):

Desenvolve movimentação dinâmica. Foco no movimento dos quadris, não somente no dos braços.

CÂMERA LENTA (SLOW MOTION):

Para aprender o que ocorre estaticamente. Erros no posicionamento serão mais fáceis de identificar.

APONTAR (POINTER):

Exercício para duas pessoas – um escalador aponta as agarras para seu parceiro. Especialmente bom para desenvolver continuidade, pois você pode forçar seu parceiro justamente nos seus pontos fracos. É possível trabalhar força, resistência ou força + resistência.

TRÊS – TRÊS (ADD-ON):

Outro jogo para dois ou mais escaladores – o primeiro escalador faz três movimentos, o segundo repete esses três e adiciona mais três. E assim por diante. Novamente você pode trabalhar força, resistência ou força + resistência.

SEM PESO (WEIGHT-OFF):

Problemas com uma determinada passada? Peça ao seu parceiro para apoiar suavemente sua lombar enquanto você faz o movimento, apenas com a força suficiente para isto. Continue treinando então, reduzindo esse apoio, até conseguir fazer a passada sozinho.

REDPOINT (REDPOINT):

Para simular uma situação real, marque rotas com fitinhas coloridas (Isso ajuda a memorizar os movimentos). Para trabalhar resistência, você deve mapear uma seqüência de 60 movimentos, sem passadas que sejam especialmente fortes. Uma vez encadenada, esse tipo de rota passa a ser um bom aquecimento. Para desenvolver força + resistência, você pode juntar alguns boulders, tendo entre eles agarras confortáveis onde você possa se recuperar um pouco, totalizando em torno de 40 movimentos.

ESCALANDO RÁPIDO (SPEED CLIMBING):

Escalar rápido ajuda a conservar energia e desenvolve um repertório de movimentos eficientes.

TRABALHANDO OS PÉS (OUTSIDE EDGING):

Para mover o corpo em posicionamentos mais eficientes. Foco em determinados aspectos. Por exemplo, tocando cada apoio com precisão.

INVENTANDO NA HORA (THINKING AHEAD):

Simular uma escalada a vista usando qualquer seqüência de agarras, inventando a rota na hora, desenvolve eficiência.

ESCALAR DINAMICAMENTE (CLIMB DYNAMICALLY):

Numa rota fácil, isso desenvolve o uso do momento (quantidade de força aplicada ao movimento).

ESCALAR ESTATICAMENTE (CLIMB STATICALLY):

Desenvolve posições de corpo sólidas.

DESCANSO CRIATIVO (CREATIVE RESTING):

Descubra possibilidades de descanso nas mais estranhas posições.

SEM PÉS, OU PÉS PEQUENOS (ELIMINATE FOOTHOLDS OR USE SMALL FOOTHOLDS):

Um bom exercício, especialmente em muro, para desenvolver um preciso posicionamento dos pés.

ESCALADA CONTÍNUA (CONTINUOUS CLIMBING):

Desenvolve resistência e fluidez na movimentação.

Programação Anual

<i>Data</i>	<i>Excursão</i>	<i>Guia</i>
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

Um Esporte Ameaçado

Por André Ilha

Praticado eventualmente no Brasil desde o século XIX, o montanhismo, termo que engloba caminhadas e escaladas em rocha, ganhou impulso com a histórica conquista do Dedo de Deus, em Teresópolis, em 1912, feito que teve repercussão nacional à época. Pouco depois, em 1919, era fundado o Centro Excursionista Brasileiro, primeira agremiação do gênero em toda a América Latina, e desde então o esporte vem crescendo de forma ininterrupta, reunindo hoje milhares de adeptos que o praticam, como forma geral, dentro de elevados padrões técnicos. Boa parte destes montanhistas encontra-se filiada a dezenas de clubes, quatro federações estaduais e, agora, também à Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada – CBME, todos imbuídos do propósito de difundir o esporte dentro de padrões de segurança que nada devem aos mais avançados centros de escalada em todo o mundo.

Além disso, os montanhistas, também como norma geral, possuem elevada consciência ecológica e, cientes do impacto que a presença humana pode causar nos ambientes naturais, desenvolveram, em parceria com o Ministério do Meio Ambiente, um conjunto de recomendações para a prática do montanhismo de mínimo impacto. Por amor às montanhas que freqüentam, eles se engajaram diretamente na luta pela criação de muitas unidades de conservação importantes em maciços rochosos como, por exemplo, o recém-criado Monumento Natural Municipal do Pão de Açúcar e a APA da Pedreira, em Minas Gerais, e outras mais foram instituídas por sua inspiração, como é o caso do Parque Estadual dos Três Picos, na Região Serrana do Rio de Janeiro. E, num bem-sucedido esforço de auto-regulamentação de sua atividade, seminários de mínimo impacto em áreas específicas vêm sendo realizados, provando ser possível conciliar o lazer com a preservação do meio ambiente. Entretanto, a despeito do vigor apresentado por este esporte amador que, como poucos, sintetiza a comunhão do homem com a natureza, e da inegável responsabilidade com que ele é praticado hoje no Brasil, tanto em termos de segurança física quanto ambiental, alguns fatos recentes têm ameaçado a sua prática tradicional, mormente no interior de certas unidades de conservação.

O primeiro deles é a obrigatoriedade de contratação, em alguns parques nacionais, dos chamados “condutores de visitantes”, moradores do entorno destas unidades que receberam uma capacitação superficial para levar turistas em certos destinos fáceis e pré-determinados no interior das mesmas. É certamente desejável que tal oportunidade de emprego e renda seja disponibilizada aos jovens locais, mas ao obrigar montanhistas experientes e responsáveis a desembolsar uma quantia nem sempre pequena para ter a seu lado um desconhecido menos experiente que eles, que os levará a destinos repetidos e tecnicamente inexpressivos, os gestores destas unidades, por não tê-los distinguido de turistas cidadãos leigos, aniquilam o montanhismo de alto nível tal como ele é praticado em todo o mundo. A existência de um serviço de condutores de visitantes opcional em todos os parques e unidades afins parece-nos o mais recomendável, uma vez que a grande maioria dos visitantes de fato precisa de alguém que lhes permita tirar o máximo proveito de sua permanência, proporcionando-lhes a necessária segurança física aliada a certeza do desfrute de certos atrativos naturais, ao passo que os montanhistas tradicionais, como qualquer praticante dos chamados esportes de aventura, estão em busca do desafio e da

dificuldade e dispostos a aceitar a incerteza de resultados que caracterizam tais atividades. Públicos distintos, portanto, aos quais se deve proporcionar tratamento distinto, até porque o lazer é um dos objetivos precípuos dos parques e unidades afins, conforme a lei que instituiu o Sistema Nacional de Unidades de Conservação – SNUC

Já em outras unidades partiu-se para o estabelecimento de um sistema de concessões em princípio bastante positivo quando se trata de serviços auxiliares, como bares, lanchonetes e venda de souvenirs. Entretanto, algumas extrapolaram, cedendo à pressão de empresários do setor no sentido de que a prática de quaisquer atividades esportivas ou de lazer tenha que se dar, necessariamente, através da contratação de uma empresa que as monopolize naquela unidade, mediante licitação. Em outras palavras, ensaiam terceirizar não apenas os serviços opcionais, mas também o próprio uso público da unidade, privatizando o direito constitucional de desfrute dos atrativos naturais de cada parque pelos cidadãos! Uma vez mais a disponibilização opcional de tais serviços para os turistas inexperientes que aportam nestas unidades aos milhares e a cada ano em busca de alguma emoção configura-se como correto – serviços estes que, por sinal, serão melhores caso a concorrência não seja suprimida e um certo número de operadores possam atuar simultaneamente.

Por todo o exposto, urge que as autoridades ligadas às áreas de meio ambiente, esporte e turismo avancem juntas na compreensão de que existem duas espécies completamente distintas de usuários das unidades de conservação. A primeira, bem mais numerosa, é a do turista convencional que, atraído pelas belas imagens destas áreas naturais, deseja conhecê-las de forma rápida e dirigida e que se valerá dos serviços postos à sua disposição por guias locais ou por operadoras de turismo para maximizar os resultados de sua visita. Já a outra, muito menor, é constituída por pessoas que buscam uma experiência mais intensa no convívio com a natureza, envolvendo descoberta, desafio, auto-superação; pessoas dispostas a suportar a frustração de eventuais fracassos, mas que por outro lado desfrutam as recompensas interiores conquistadas por sua habilidade, técnica e perseverança, sem assistência externa. Isto tudo, claro, dentro da estrita observância da legislação ambiental e assumindo plenamente os riscos inerentes a estas atividades, o que implica isentar por completo os gestores de tais unidades, mediante termo próprio, na eventualidade de um acidente.

No Ministério dos Esportes esta diferenciação já foi bem compreendida, e na área ambiental a atual administração do Parque Nacional da Serra dos Órgãos vem desenvolvendo um modelo de relacionamento com os montanhistas amadores que pode ser refutado como exemplar. Resta, contudo, que este modelo seja devidamente apreciado e estendido a outras unidades pelo IBAMA e pelo próprio Ministério do Meio Ambiente para que o montanhismo tradicional independente não seja banido dos principais maciços do país, quase todos inclusos em unidades de conservação, em benefício exclusivo dos empresários e de outros segmentos que se aproveitam comercialmente do boom dos esportes de aventura.

Cantagalo

