

UNICERJ

UNIÃO DE CAMINHANTES E ESCALADORES RIO DE JANEIRO

- ▶ *Conquistas da Unicerj no Dedo de Deus*
- ▶ *Terceira Ampliação do Conselho*
- ▶ *Um Pico Maior Inesperado*
- ▶ *Ecologia Humanística*
- ▶ *Escola de Guias*
- ▶ *Cerro Torre*



Fundada em 17 de abril de 1998
CNPJ 02.593.668/0001-15
Largo do Machado 29 / 609
22.221-901 - Rio de Janeiro, RJ
Tel. (21) 3826-1459
www.unicerj.org.br
unicerj@unicerj.org.br

Reuniões sociais às quintas-feiras a partir das 20:30 h

DIRETORIA

Presidente *Leonardo Perrone (Leo)*
Vice-Presidente *Filipe Alvarenga*
Diretor Técnico *Daniel Bonolo*
Diretor de Ecologia *Eduardo Buarque*
Diretor de Divulgação *Fernando Souza*
Diretor de Documentação *Rodrigo Souza*
Diretor Financeiro *Osiris Gopfert*
Diretor Secretário *François de Paiva*
Diretor Social *Santa Cruz*

ASSEMBLÉIA DE FUNDAÇÃO

Presidente *Filipe Alvarenga*

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Aleksandra Krijevitich, André Favre, Carlos Alberto Faria, Carlos Henrique (Carlito), Carlos Eduardo Lessa (Cela), Christian Costa, Clair Pessanha, Daniel Bonolo, Eduardo Buarque, Fabio Fonseca, Felipe Porto, Fernando Souza, Filipe Alvarenga, François de Paiva, José Zaib, Leandro Chen, Leonardo Perrone, Lucia Ladeira, Luis Sayão, Marcos Eboli, Nataniel Carvalho, Osiris Gopfert, Osvaldo Pereira, Rafael Albuquerque, Ricardo Borges, Ricardo Prado, Rodrigo Souza, Tarcisio Rezende e Willy Chen.



Capa: Dedo de Deus, Parque Nacional da Serra dos Órgãos.

CORPO DE GUIAS DA UNICERJ: 43 GUIAS

GUIA	FORMAÇÃO	GUIA	FORMAÇÃO
1) Anete	(2010)	23) Leandro	(1999)
2) Bira	(2004)	24) Leo	(1999)
3) Bonolo	(2004)	25) Lucia	(1988)
4) Boulanger	(2010)	26) Luis	(2004)
5) Borges	(1990)	27) Marcos	(1999)
6) Buarque	(2002)	28) Marina	(2008)
7) Carlos Alberto	(2004)	29) Natan	(2008)
8) Carlito	(2010)	30) Osiris	(2006)
9) Cela	(2004)	31) Paulo	(2004)
10) Celeste	(2004)	32) Porto	(2004)
11) Christian	(1990)	33) Prado	(1990)
12) Clair	(2010)	34) Rafael	(2008)
13) Clety	(2004)	35) Roberto	(2010)
14) Fabio	(2004)	36) Rodrigo	(2004)
15) Favre	(2006)	37) Santa Cruz	(1973)
16) Filipe	(1989)	38) Sayão	(1984)
17) François	(2006)	39) Tarcisio	(1989)
18) Gabriela	(2008)	40) Terra	(2008)
19) Godinho	(2002)	41) Thiago	(2006)
20) Hugo	(2000)	42) Willy	(1984)
21) Jeferson	(2010)	43) Zaib	(1975)

Estes são os que podem planejar, organizar e liderar as atividades excursionistas promovidas pela Unicerj. Portanto, se você deseja fazer alguma excursão, entre em contato com um desses Guias para que a mesma seja programada pela Unicerj e aberta aos demais sócios.

Bonolo, Diretor Técnico

FUNDADORES

Aleksandra Krijevitich, Christian Costa, Filipe Alvarenga, Gustavo Mello, José Zaib, Leonardo Perrone, Lucia Ladeira, Luis Sayão, Marcos Eboli, Osvaldo Pereira (Santa Cruz), Ricardo Borges, Ricardo Prado, Rita Montezuma e Tarcisio Rezende.

ESCOLA DE GUIAS PRESERVAÇÃO DO MONTANHISMO AMADOR

Após um ano e meio de intensas atividades teóricas e práticas, temos a alegria de anunciar a conclusão de mais uma ETGE, cuja graduação ocorrerá durante a Festa do 14º Aniversário de Fundação da Unicerj, nos dias 14 e 15 de abril de 2012.

Guias Caminhantes:

Elisângela da Costa Lima Dellamora (Elis)
Fernando Santos de Souza

Guias Caminhantes e Escaladores:

André Assunção da Silva Teixeira Ribeiro
Maurício Souza de Alencar
Simone Mendes da Costa

editorial

Em 15 de janeiro de 2012, dois jovens, um canadense e um estadunidense, escalaram o Cerro Torre, na Patagônia Argentina, atingindo o cume pela famosa Via do Compressor, conquistada em 1971 por Cesare Maestri, Ezio Alimonta e Carlo Claus, tida como a via normal daquela montanha.



Durante a descida, arrancaram aproximadamente 120 grampos da via, o que segundo seus próprios relatos foi decidido no cume, uma vez que eles “não precisaram desses artificios” para completar a escalada. Esse episódio foi noticiado internacionalmente como um marco e comemorado por muitos como tendo sido uma prova da evolução técnica atual.

Essa atitude pode ser considerada resultado de uma enorme polêmica que se arrasta há décadas. Neste sentido, recomendamos a leitura do Boletim nº 3 da Unicerj, de agosto de 1999, onde publicamos a matéria “Cerro Torre – 40 Anos de Controvérsias nos Andes Patagônicos”.

Do ponto de vista de estilo, não se pode comparar métodos utilizados em 1971, com o uso de um compressor de 180 kg para bater cerca de 350 grampos em 54 dias na montanha, com os de hoje em dia. Os materiais modernos permitiram um aprimoramento da técnica, porém, não existe qualquer demérito dos montanhistas do passado, que merecem todo o nosso respeito e admiração pelos feitos alcançados.

Por mais incrível que pareça, apesar da representatividade da conquista do Dedo de Deus para o montanhismo brasileiro, feito cujo centenário estamos celebrando agora em 2012, aparentemente esquecemos de dar o devido valor ao feito humano, valorizando apenas o resultado. Consequentemente, alguns se sentem à vontade para julgar e até condenar o “estilo” dos conquistadores. Interessante lembrar que o Dedo de Deus foi considerado como “inescalável” pelos estrangeiros que aqui estiveram antes de 1912, em diversas tentativas sem sucesso.

Como nos sentiríamos hoje se dois escaladores estrangeiros, ou mesmo brasileiros, fossem à Via Teixeira do Dedo de Deus e, ao conseguirem subir sem o uso dos grampos, resolvessem arrancá-los? Como reagiríamos a essa notícia? É bem possível que alguns até aplaudissem. Se por um lado é viável subir a Via Teixeira sem os grampos, para nós é indiferente se alguém consegue ou não escalar a montanha utilizando todos, parte ou nenhum deles. Isso não dá o direito de impor aos demais que o faça da mesma forma.

Aqueles que defendem o pretense “estilo limpo” tentam trazer um viés técnico-ecológico mas, na verdade, estão disfarçando a exacerbação da vaidade dos que se consideram superiores por conseguirem subir de outra maneira a mesma via. No entanto, para eles, apenas subir de outra maneira não satisfaz, é necessário arrancar os grampos. Guardadas as devidas proporções, foi isso que ocorreu no Cerro Torre. Comemorar esse feito é como celebrar a ignorância e a alienação.

O agravante dessa situação é que aconteceu com o conquistador ainda vivo, que sequer foi consultado, o que mostra grande incoerência, já que os mesmos que agora exaltam a “modernização” da escalada da Via do Compressor também defendem o “direito autoral” como princípio fundamental. Este é um precedente assustador.



CESARI MAESTRI, "A ARANHA DAS DOLOMITAS"

Infelizmente, aqui no Brasil não estamos livres de situações estapafúrdias como essa. Em 2002, argumentos inverídicos afirmando que a Chaminé Stop foi conquistada com apenas dois ou três grampos foram utilizados para tentar justificar a remoção de vários deles. Posteriormente, ficou comprovado por documentos da época que a Chaminé Stop foi conquistada com um grande número de grampos e trechos de cabos-de-aço.

Do mesmo modo, o Paredão Mateus Arnaud, conquistado em 1998, foi vandalizado pouco tempo após a sua conquista, por estar cruzando outras vias de escalada na mesma face do Pico Maior de Friburgo. Porém, o que verdadeiramente motivou essa ação excludente foi o fato da escalada ser bem protegida, apesar de toda a dificuldade técnica, contrastando com outras vias extremamente perigosas e até mesmo mais fáceis naquela parede. Ou seja, o “estilo” do conquistador, de fazer uma escalada segura, não foi respeitado, tendo sido ignorado o tão apregoadado “direito autoral”.

Nós da Unicerj, ao longo de vários anos, empregamos o melhor de nossos esforços na manutenção de vias clássicas. Alguns exemplos são a Via Teixeira do Dedo de Deus, a Via Sylvio Mendes no Pico Maior de Friburgo, a Travessia dos Olhos da Pedra da Gávea e, no Pão de Açúcar, o Paredão Íbis (até o 3º platô) e o Paredão CEPI. Acreditamos que essas e outras escaladas, até pela importância histórica, merecem esse empenho na sua conservação.

Não sabemos qual será o desfecho da Via de Maestri, mas asseguramos que caso algo semelhante tivesse acontecido na Via Teixeira, todos os grampos já teriam sido rebatidos.

Igualmente, em situações semelhantes, não nos omitiremos.

ecologia humanística

uma ecologia que leva em conta o ser humano

“Teus risonhos, lindos campos têm mais flores; Nossos bosques tem mais vida, Nossa vida no teu seio mais amores. Ó Pátria Amada, Idolatrada, Salve! Salve!”

Aproveitando o feriado da Proclamação da República, no dia 15 de novembro, marquei minha palestra e o churrasco de confraternização com arrecadação de fundos para a Campanha da Sede Própria em Miraflores. Ambas as atividades foram supervisionadas pelo Santa Cruz, em meu estágio pela ETGE/2011.

O tema da palestra foi o mesmo da Festa Modular: “Ecologia que leva em conta o ser humano”.

Ousei falar sobre Ecologia, pois desde que conheci o Clube, venho debatendo o tema com o Bonolo, muitas vezes de forma calorosa. Porém, ao longo do tempo de convivência com ele e os demais Guias do Clube, fui aprendendo que a visão distorcida de preservação que os meios de comunicação nos passam pode contribuir para que grande parte da sociedade esteja excluída de nossos parques e florestas.

Isso porque, cada vez mais, nos deparamos com restrições e cobranças de taxas justificadas por órgãos ambientais para a manutenção destas áreas. Nos Parques Nacionais, por exemplo, o caminho seguido por muitos gestores é limitar o acesso da população, tanto físico, quanto pelos perversos valores exigidos para que uma família conheça o local, utilize suas trilhas e respire o ar puro da montanha. Se os muros da floresta estão ficando progres-

sivamente mais altos, mais atrativos se tornam os shoppings e os computadores, nos quais nossos jovens passam horas.

Infelizmente não vivi os dias em que os montanhistas se espalhavam pelos diversos cumes de nossos Parques Nacionais. Mas sempre senti na voz daqueles que me contam estas histórias uma intensa saudade e certa apreensão sobre o que ainda está por vir. Sem a experiência de meus mestres, explico porque “tomava partido” desta atual forma de gestão do Meio Ambiente: achava que, como diversos direitos primordiais — saúde, educação e segurança — não eram adequadamente disponibilizados para a população, a melhor forma de gerir os parques seria uma cobrança diferenciada para a proteção de nossas belezas. Lembro-me de usar o Parque Nacional do Iguaçu como exemplo, e compará-lo com empreendimentos comerciais de sucesso.

Muitas pessoas devem se perguntar se esta não seria a melhor forma de proteger nossos rios cristalinos, nossas espécies raras e a vida de nossos bosques, se os famosos planos de manejo não são a grande sacada para se definir pequenos locais de recreação e deixar o resto sob os cuidados da União. No entanto, comecei a perceber que, no longo prazo, não iremos garantir a sobrevivência do verde



das matas da nossa bandeira. Ora, se as melhores experiências em planejamento indicam que ele deve ser participativo, não adianta esperar que a decisão sobre todas as placas de “PROIBIDO” que vemos por aí sejam “engolidas a seco, goela abaixo” sem envolvimento dos maiores interessados. Se quisermos, realmente, deixar esta riqueza para os nossos filhos, será preciso ensiná-los a amá-la. E a gente só pode amar e defender o que conhece.

Quando eu ainda acreditava que nossos recursos naturais poderiam dar lucro — se os parques fossem como as empresas — fiz uma viagem com a Unicerj à Patagônia Argentina e conheci o Parque Nacional Los Glaciares. Neste dia eu chorei emocionada, assim como sempre choro em todas as vezes que me recordo das palavras (e do amor presente nelas) da funcionária

do parque que nos recebeu na entrada da cidade de El Chaltén. Por quinze minutos ela descreveu as trilhas, as lagoas, os animais que encontraríamos. Havia tanta paixão na voz daquela Guarda-Parque! O lugar mais lindo que já vi na vida, **sinalizado, preservado e cuidadosamente** mantido de forma **gratuita** pelo governo e seus voluntários.

Naquele momento eu finalmente entendi que não existe e jamais deve existir **relação entre o valor que damos às coisas e o quanto pagamos por elas**. Não existe preço que pague a sensação de chegar aos pés do Fitz Roy ou do Cerro Torre. Assim como ver as Cataratas do Iguazu, os Dois Irmãos de Fernando de Noronha e a vista do Garrafão na Travessia Petrópolis-Teresópolis. Cito os três últimos por serem os lugares mais impressionantes que já

conheci no Brasil, mas também porque, ao visitá-los, sequer fui recebida por um guarda-parque. Estes lugares integram um roteiro (“eco”) turístico conhecido por muitos estrangeiros (e por menos de 1% da população brasileira), enquanto precisariam, necessariamente, constar no conteúdo programático de, pelo menos, as escolas que ficassem no mesmo estado.

Isso seria um sonho impossível? Felizmente, não. É um sonho perfeitamente possível. Tem que ser! Mas cada cidadão, assim como a iniciativa privada, deve entender o papel fundamental que possui, não se omitindo em um cenário com tantas restrições e normas incoerentes.

Contudo, mesmo que o nosso patrimônio natural padeça das mazelas da administração pública altamente burocrática e despreparada, em muitas situações ainda não é em todo Parque Nacional do nosso país que se precisa estar com os bolsos cheios para ser acolhido. Em uma das minhas mais recentes andanças com o Bonolo, tivemos o prazer que conhecer o Parque Nacional da Serra do Itajaí. E não foram apenas as belezas do lugar ou a entrada gratuita que nos deixaram com vontade de percorrer 1000 km, do Rio de Janeiro a Blumenau, para repetir a visita mais vezes. Tivemos a felicidade de conhecer um gestor que, cuidadosamente, nos orientou sobre o local com um carinho e amor que eu só havia visto uma vez e que, novamente, me tocaram profundamente.

Ao chegarmos à sede do Parque, o Sr. Mario Sérgio nos atendeu e fez questão de explicar o cronograma de manutenção, sinalização e abertura de trilhas ao público. Ele ressaltou que onde existem visitantes, há menor espaço para transgressores.

Além de orientações sobre o material necessário, vestimentas, nível de dificuldade e cuidados específicos sobre a trilha que iríamos fazer, ele nos mostrou fotografias dos pontos marcantes. Quando percebeu que tínhamos experiência, pediu que o informássemos após a caminhada sobre o que poderia ser melhorado na trilha. Esta forma de conduta nos aproximou do Parque, diferentemente do que estamos acostumados por aqui. Deixamos Blumenau com a sensação de que aquele Parque também dependia de nós para existir, assim como dependemos dele.

Por esse motivo o ECOLÓGICO está presente no “E” do MASENC que tanto falamos na Unicerj e na Escola de Guias. Junto com esta palavra, encontram-se as demais que relacionam o indivíduo a este contexto, completando o sentido do nosso ideário, o qual devemos transcender para a nossa vida.

Elis



Comemoração dos 13 anos da Unicerj

Abril de 2011

Como fazemos todos os anos, em abril de 2011 comemoramos em grande estilo mais um aniversário do nosso Clube.

Dessa vez reunimos 61 sócios e convidados nos dias 16 e 17 de abril, no Quilombo da Kika, a casa dos tios do Rafael em Itaipuaçu, que pelo segundo ano seguido sediou a festa de aniversário da Unicerj.

Do total de participantes, contamos com 24 Guias e sete Fundadores do Clube, o que mostra bem a representatividade desse evento tão importante para nós unicerjenses. Havia também muitas crianças, que trouxeram muita alegria, risos e esperança de que o futuro possa vir a ser melhor.

Como costuma acontecer nessas ocasiões festivas, contamos com a entusiasmada dedicação de um grupo de abnegados para que tudo desse certo, a começar pela compra dos ingredientes do churrasco de confraternização, que mais uma vez foi coordenado pelo François e que agradou em cheio. Mas esse foi o cardápio do domingo. No sábado, tivemos como prato principal macarronada, que também foi muito apreciada.

Barracas foram montadas no Quilombo da Kika e, assim que anoiteceu, houve várias projeções que deixaram boas recordações a todos nós que tivemos a ventura de participar. Sob a luz da Lua e a brisa do mar compartilhamos momentos de pura poesia. Os que chegavam durante as projeções permaneciam em respeitoso silêncio, para não interromper o que estava sendo compartilhado. Só depois é que nos saudávamos no costumeiro gesto efusivo montanhístico, com muitos tapas nas costas pela alegria do reencontro. Vale dizer que alguns dos participantes não se viam há um bom tempo, pelas mais diversas

vicissitudes da vida, e estavam lá justamente para celebrar mais um aniversário do Clube, sabendo que iriam encontrar seus amigos de tantos anos.

Como costuma acontecer nas festas de aniversário da Unicerj e formaturas dos cursos oferecidos pelo nosso Clube, começamos a solenidade com a execução do Hino Nacional, que foi seguido por discursos emocionados de todos que quiseram se manifestar, começando pelos quatro novos “Bolhas D’Água” que participaram da festa, formandos do primeiro Curso Básico de Montanhismo de 2011. Reproduzimos abaixo um pouco do que disseram:

André Favero: Quero fazer um agradecimento à Unicerj. Fui trazido ao Clube pelo Paulo, Guia formado em 2004 que anda um tanto afastado, mas que me falou da Unicerj com muito entusiasmo. Eu já tinha alguma experiência de montanhismo, por ter feito um curso pago que não me deixou boas recordações. Aqui na Unicerj foi tudo muito diferente, pois o curso é primordialmente humano, onde existe solidariedade e companheirismo todo o tempo, como pude constatar quando fiz a Travessia Petrópolis-Teresópolis, que eu já conhecia, mas que me pareceu mais prazerosa com a Unicerj.

Sérgio Lopes: Não sou bom orador, mas quero agradecer por estar aqui hoje e poder ser parte dessa família que se chama Unicerj. É bonito ver como são abertas possibilidades para que as pessoas que chegam, inexperientes como eu, possam descobrir as belezas do montanhismo. Não posso me esquecer a emoção que tive quando estive no cume da Pedra do Sino e pude ver o Açú, bem longe, por onde passamos no dia anterior, e tudo que caminhamos juntos na Travessia. Dá uma sensação de alegria, de realização. Quero dizer que me

sinto muito bem nesse Clube e espero ver meu filho também se integrar à Unicerj, que é uma verdadeira escola de vida comunitária.

Maria Imaculada: Comecei há pouco tempo e já estou me sentindo parte dessa família. Ao chegar ao Clube eu só queria fazer caminhadas. Agora já estou descobrindo que também sou capaz de escalar montanhas. Descobri também que a Unicerj é mais que um clube de montanhismo. Os Guias desse Clube são, para nós que estamos começando, uns verdadeiros anjos da guarda. Mas quando necessário sabem dar broncas. É tudo válido, pois em todas as excursões que fiz só recebi carinho e preciosas orientações de vocês.

Quando Maria Imaculada falou em broncas, Marcos comentou, meio de brincadeira, meio a sério: “Você ainda não viu nada. Faz a ETGE com o Santa!”

Luiza Louzada: Sou filha da Maria Imaculada. Nós entramos juntas para o Clube e posso assegurar a vocês que tanto eu quanto minha mãe estamos muito orgulhosas de nos formarmos pelo CBM da Unicerj. Aqui aprendemos o que é ser solidário. Aprendemos também sobre a não competição e, não menos importante, aprendemos que a montanha é para todo mundo. Isso a Unicerj defende e pratica, e nós achamos muito bonito. Queremos aprender muito mais com vocês. Muito obrigada por tudo.

Terminada a formatura, teve início a solenidade do 13º aniversário propriamente dita:

Leo começou dizendo que a sua esposa, Bia, presente na festa, costuma dizer que a gente sempre conta as mesmas histórias: “Isso é bom. Cativar as pessoas é muito importante. Mais um aniversário da Unicerj e nós prosseguimos a nossa jornada. É uma caminhada árdua que desafia os incrédulos à nossa volta. Agradecemos à Ana e ao Edu por nos receberem pelo segundo ano seguido aqui no Quilombo da Kika.”

E assim, Leo passou a palavra ao **Marcos:** “Para nós da Unicerj é uma alegria receber novatos e compartilhar o que aprendemos desde

que começamos a praticar montanhismo. E nós só compartilhamos o que acreditamos. Seria um grande egoísmo de nossa parte não receber pessoas em nosso Clube. Para nós, em 1º lugar está o respeito, em 2º lugar está o respeito e em 3º lugar também está o respeito que temos pelas pessoas, pois nós também, não importa quantos anos de montanhismo temos em nossas costas, sentimos medo. Sabemos bem o que é isso todas as vezes que humildemente vamos às montanhas, pois temos consciência do quanto elas são poderosas. Nada é por acaso. Essa troca, essa comunhão que vemos aqui hoje não é por acaso. Parabéns aos formandos do CBM. Parabéns à nossa Unicerj!”

Borges, se dirigindo aos formandos do CBM e a todos os presentes disse: “Não podemos nos esquecer que o montanhismo é uma atividade bastante exigente e até perigosa. Isso nos leva a ser cuidadosos, pois a vida humana é frágil. Nós da Unicerj nunca tivemos a pretensão de ser ‘O Clube’. Desde que fundamos a Unicerj, tivemos a preocupação de preservar valores que estavam sendo perdidos. Acredito que estamos conseguindo sobreviver com dignidade, sem abrir mão dos nossos princípios. A gente quer encontrar pessoas como nós, para que a Unicerj possa prosseguir o seu caminho.”

Muitos outros Guias e sócios do Clube também fizeram discursos, eu inclusive. Mas quem conseguiu fazer a síntese de todos nós foi o **François**, que transbordando de emoção declarou: “É muita coisa que a gente tem para falar. Eu quero falar de minha formação na Unicerj... nessa coisa de montanha. Mas não é só essa coisa de montanha, é essa coisa de gente, de compartilhar esse encontro de pessoas, de sentimentos. A montanha é a montanha, a gente é a gente. A gente está aqui para conhecer pessoas, para amar pessoas, pessoas que se amam. Pessoas que amam as montanhas. Eu estou muito feliz. Força! Garra! União! Viva a Unicerj!”

Santa Cruz



UMA DAS MEMORÁVEIS EXCURSÕES REALIZADAS PELA UNICERJ EM ITATIAIA

No Boletim nº 15 falamos um pouco sobre as atividades desenvolvidas pela Escola Técnica de Guias Excursionistas (ETGE/2011), desde o seu início em outubro de 2010 até julho de 2011.

Antes de abordar os meses de agosto e setembro, que finalizaram a 2ª Fase da ETGE, penso que algumas daquelas excursões anteriores, que foram apenas citadas, merecem maior destaque, como a primeira vez em que escalamos, depois da conquista, toda a extensão do Paredão Unidade Latino-Americana. Para isso, foram necessárias duas excursões da ETGE-Caminhantes e Escaladores, cada uma levando um dia inteiro. Além disso, quando fizemos a segunda parte da via, contamos com o apoio de uma excursão da ETGE-Caminhantes, que foi ao cume do Morro das Antas pela caminhada. Que alegria quando nos encontramos lá em cima! Retornamos pela trilha e chegamos ao carro de noite.

Também vale comentar as atividades conjuntas que fizemos no Parque Nacional da Serra dos Órgãos, na área do Rio Paquequer. No sábado, dividimos o grupo: Caminhantes para o Mirante do Inferno e o São João; Caminhantes e Escaladores para a Agulha do Diabo. Muitos “yehoos” e fotos mútuas, além de grande comemoração no acampamento. No dia seguinte, fomos todos juntos ao São Pedro, pela via Normal, e descemos pela trilha da Pedra do Sino.

E, como de costume, não poderíamos deixar de falar um pouco mais das excursões ao Espírito Santo, que propiciaram não só a realização parcial da Chaminé Unicerj e a escalada completa do Paredão Alzira Palomba, como também três novas conquistas na Pedra Mãe do Morro das Andorinhas, em Atílio Vivácqua: Fissura Osiris Moreira, Descida David Rozenfeld e Descida Rosany Bochner. A via que

demos de presente ao Osiris, que participou da última investida sem saber de nada e recebeu a homenagem no cume, é uma das mais bonitas que eu conheço. E as duas descidas, além de permitirem o abandono da escalada em caso de qualquer imprevisto que impossibilite prosseguir, são lindas e emocionantes.

Vamos então ao mês de agosto de 2011. No Parque Estadual dos Três Picos, havíamos programado um fim de semana inteiro para fazer: com os Caminhantes, o Pico Menor, o Médio e a Caixa de Fósforos; com os Caminhantes e Escaladores, o Paredão Rodolfo Chermont, no Capacete, e a Via Sylvio Mendes, no Pico Maior. Porém, o Leo, que era um dos Guias da excursão, precisou desmarcar por causa da festa de aniversário do Guilherme, seu filho, que estava marcada para o mesmo sábado. Reorganizamos então e fizemos todos juntos o Pico Menor e o Médio no primeiro dia, e separaríamos o grupo no domingo entre Capacete e Caixa de Fósforos. Porém, a história foi outra, como pode ser lido na matéria do Cella – “Um Pico Maior Inesperado” – na página 14 deste Boletim. Os Andrés, Favre e Ribeiro, tiveram a ventura de pisar pela primeira vez o cume do Pico Maior.

Ainda em agosto, tentamos pela segunda vez no ano fazer a Chaminé Unicerj. O tempo chuvoso, contudo, não permitiu completar a escalada. Simultaneamente, em excursão aberta a outros sócios, fizemos a Travessia do Caparaó, entrando por Pedra Menina e saindo por Alto Caparaó. No sábado, passamos pelo Pico do Cristal. No segundo dia, fomos todos ao Pico da Bandeira, sendo que Filipe, Cella e Elisângela ainda foram à Pedra Roxa, fazendo um belo circuito antes de retornarem ao Terreirão.

O mês de setembro, além de registrar o fim da 2ª Fase da ETGE, também ficou marcado pelo início do Curso Intermediário de Montanhismo (CIM), que teve sua excursão inaugural em conjunto com atividades da Escola de Guias.

Seguimos todos para o PNSO, onde nos dividimos em três excursões: Travessia da Neblina para os alunos da ETGE-Caminhantes e do CIM-Caminhantes; Travessia da Neblina com Paredão João Goulart para os alunos do CIM-Caminhantes e Escaladores; Nariz e Verruga do Frade com Descida Rosa dos Ventos para os alunos da ETGE-Caminhantes e Escaladores. Mais uma vez pudemos confraternizar e tirar fotos mútuas, com muita alegria, mas também seriedade. Na volta, já escuro, quase chegando à Barragem, passamos por dois rapazes que subiam a trilha, com objetivo de pernoitar no Abrigo Quatro. Um deles estava muito cansado e visivelmente não estava bem. Rodrigo e André Ribeiro ficaram para trás para descerem com eles, inclusive carregando a mochila do rapaz. André Favero, aluno do CIM que é médico, o examinou e diagnosticou que ele poderia estar tendo um princípio de ataque cardíaco. Ele foi, então, imediatamente encaminhado ao hospital.

Para encerrar, tentamos novamente subir o Cabeça de Peixe, dessa vez com sucesso. Na primeira tentativa, em julho, decidimos retornar do meio do caminho por causa da chuva. E ainda fizemos o Paredão Leila Diniz, no Morro das Andorinhas, em Itaipú, Niterói.

No próximo Boletim, relataremos as atividades do Estágio Supervisionado, realizadas durante a terceira e última fase da ETGE por André, Elis, Fernando, Mauricio e Simone, os mais novos Guias da Unicerj.

Bonolo



PARQUE NACIONAL DO ITATIAIA

ATIVIDADES REALIZADAS PELA ETGE/2011**PRIMEIRA FASE****1) Par. União - Itaocara**

Regrampeação

Guias: Tarcísio, Bonolo, Leo, Buarque, Gabriela e Anete

01 de novembro de 2010 - 11 participantes

2) Investida em Conquista - Rio de Janeiro Conquista

Guias: Bonolo, Favre, Carlos Henrique, Boulanger e Leo

20 de novembro de 2010 - 9 participantes

3) Cha. Stop - Pão de Açúcar

Escalada Difícil

Guias: Clair, Buarque e Favre

18 de dezembro de 2010 - 8 participantes

4) Circuito na Floresta da Tijuca - PNT

Caminhada Semi-Pesada

Guias: Carlos Henrique, Bonolo, Clair e Anete
15 de janeiro de 2011 - 9 participantes**5) Morro das Antas - PETP**

Caminhada Pesada

Guias: Bonolo, Roberto, Clair e Filipe
19 de fevereiro de 2011 - 9 participantes**6) Tra. Petrópolis-Teresópolis* - PNSO**

Caminhada Pesada

Guias: Buarque, François, Anete e Boulanger
19 de março de 2011 - 13 participantes**7) Tra. Petrópolis-Teresópolis* - PNSO**

Caminhada Pesada

Guias: Bonolo, Roberto, Godinho e Clair
26 de março de 2011 - 12 participantes

*Excursões conjuntas ao CBM/2011-1

9) Dedo de Nossa Senhora, Via Bendy/ Des. Daniel Alvarenga - PNSO

Escalada Artificial

Guias: Buarque, Gabriela e Filipe

11 de junho de 2011 - 5 participantes

10) Agulha do Diabo/São Pedro - PNSO

Escalada Difícil

Guias: Clair, Carlito e Leo

18 e 19 de junho de 2011 - 5 participantes

11) São João e São Pedro - PNSO

Caminhada Pesada/Escalada Fácil

Guias: Anete, Boulanger e Bonolo

18 e 19 de junho de 2011 - 5 participantes

12) Itatiaia - PNI

Escaladas Variadas

Guias: Porto, François, Anete, Bonolo e Clair
02 e 03 de julho de 2011 - 18 participantes**13) Fis. Osiris Gopfert Moreira (5ª e última investida em conquista) Pedra Mãe, Atílio Vivácqua, ES**

Guias: Bonolo e Osiris

16 e 17 de julho de 2011 - 5 participantes

14) Par. Mario Arnaud Morro dos Cabritos, PETP

Escalada Muito Difícil

Guias: Leo, Carlito e Clair

16 de julho de 2011 - 5 participantes

15) Maria Comprida - Petrópolis

Caminhada Pesada

Guias: Filipe, Cela e Willy

17 de julho de 2011 - 5 participantes

16) Cabeça de Peixe (parcial) - PNSO

Caminhada Pesada

Guias: Favre, Borges e Bonolo

24 de julho de 2011 - 4 participantes

17) Fis. Mariana/Des. Henry Thoreau Agulhinha Beija-Flor, PNSO

Escalada Muito Difícil

Guias: Rodrigo, Clair, Osiris e Buarque

24 de julho de 2011 - 6 participantes

18) Pico Menor e Médio de Friburgo - PETP

Caminhada Semi-Pesada

Guias: Roberto, Osiris, Bonolo, Favre, Willy e Bira
06 de agosto de 2011 - 13 participantes**19) Pico Maior de Friburgo, Via Sylvio Mendes - PETP**

Escalada Muito Difícil

Guias: Bonolo, Favre, Leo e Cela

06 e 07 de agosto de 2011 - 5 participantes

20) Caixa de Fósforos - PETP

Caminhada Leve

Guias: Osiris, Roberto, Willy e Bira

07 de agosto de 2011 - 10 participantes

21) Cha. Unicerj (parcial) - Espírito Santo

Escalada Muito Difícil

Guias: Borges e Leo

20 e 21 de agosto de 2011 - 3 participantes

22) Tra. do Caparaó - PNC

Caminhada Pesada

Guias: Filipe, Cela, Celeste e Bonolo

20 e 21 de agosto de 2011 - 10 participantes

23) Nariz e Verruga do Frade/Des. Rosa dos Ventos - PNSO

Escalada Muito Difícil/Descida Vertiginosa

Guias: Porto e Rodrigo

03 de setembro de 2011 - 4 participantes

24) Tra. da Neblina - PNSO

Caminhada Semi-Pesada/Escalada Fácil

Guias: Anete

03 de setembro de 2011 - 7 participantes

25) Cabeça de Peixe - PNSO

Caminhada Pesada

Guias: Bonolo, Roberto e Terra

17 de setembro de 2011 - 9 participantes

26) Par. Leila Diniz Morro das Andorinhas, PEST

Escalada Fácil

Guias: Porto, Boulanger e Clair

17 de setembro de 2011 - 6 participantes

AULAS TEÓRICAS, PALESTRAS E DEBATES NA SEDE DO CLUBE

Tema	Guia(s)	Data - Participantes
História da Unicerj I	Prado	03 de novembro de 2010 - 14 participantes
Cordas e Nós	Buarque	16 de novembro de 2010 - 11 participantes
História da Unicerj II	Santa Cruz	01 de dezembro de 2010 - 15 participantes
Prevenção de Acidentes	Leo e Buarque	14 de dezembro de 2010 - 13 participantes
Proteções Fixas	Bonolo e Porto	12 de janeiro de 2011 - 10 participantes
O Caso Stop	Celeste	26 de janeiro de 2011 - 17 participantes
História da Unicerj III	Santa Cruz	09 de fevereiro de 2011 - 17 participantes
Debate sobre Grampeação	Bonolo	23 de fevereiro de 2011 - 10 participantes
Escalada Artificial e Conquista	Borges	09 de março de 2011 - 14 participantes
Manutenção de Trilhas	Bonolo	23 de março de 2011 - 7 participantes

SEGUNDA FASE**1) Fis. Marcos Éboli/ Cha. Cassin - PNSO**

Caminhada Pesada/Escalada Difícil

Guias: Leo e Favre

09 e 10 de abril de 2011 - 4 participantes

2) Tra. da Bocaina - PNSB

Caminhada Pesada

Guias: Natan, Willy e Bonolo

21 a 23 de abril de 2011 - 9 participantes

3) Par. Unidade Latino-Americana (1ª parte) - Morro das Antas, PETP

Escalada Muito Difícil

Guias: Leo e Clair

07 de maio de 2011 - 5 participantes

4) Var. Inti-Illimani - Morro das Antas, PETP

Escalada Fácil

Guias: Osiris e Anete

07 de maio de 2011 - 3 participantes

5) Morro das Antas - PETP

Caminhada Pesada

Guias: Buarque e François

21 de maio de 2011 - 4 participantes

6) Par. Unidade Latino-Americana (2ª parte) - Morro das Antas, PETP

Escalada Muito Difícil

Guias: Bonolo, Clair e Leo

21 de maio de 2011 - 5 participantes

7) Morro das Andorinhas e Pedra Mãe - Atílio Vivácqua, ES

Escaladas Variadas

Guias: Leo, Bonolo e Cela

28 e 29 de maio de 2011 - 10 participantes

8) Dedo de Deus, Via Teixeira/ Des. Montanhismo Amador - PNSO

Escalada Difícil

Guias: Bonolo e Osiris

11 de junho de 2011 - 6 participantes

AULAS TEÓRICAS NA SEDE DO CLUBE

Tema	Guia(s)	Data - Participantes
Guia de Cordada	Buarque	11 de abril de 2011 - 8 participantes
Técnicas de Descida	Santa Cruz	18 de abril de 2011 - 9 participantes
Planejamento, Organização e Relatórios	Bonolo	09 de maio de 2011 - 9 participantes
Material Móvel	Leo	16 de maio de 2011 - 9 participantes
Técnicas de resgate (parte 1)	Leo e Buarque	13 de junho de 2011 - 11 participantes
Técnicas de Resgate (parte 2)	Leo e Buarque	11 de julho de 2011 - 11 participantes
Técnicas de Resgate (parte 3)	Leo e Buarque	18 de julho de 2011 - 12 participantes

Um Pico Maior de Friburgo Inesperado

“Já pensou se fôssemos para Salinas hoje e escalássemos o Pico Maior amanhã? Hein, hein?”



FAVRE, BONOLO, CELA, ANDRÉ E LEO NO TOPO DO PICO MAIOR

O restante do meu sábado e meu domingo seriam completamente diferentes se não tivesse recebido uma proposta tão “indecente” como essa do Leo. Afinal de contas, estava numa festinha de criança em plena tarde de um sábado ensolarado e a programação para o restante do dia era brincar com as crianças e alugar um bom filme para ver à noite com a Mônica. No domingo, nada de muito diferente, com exceção de uma ida à piscina de dia e ao circo à noite. Enfim, um programa caseiro...

Mas a proposta do Leo ficou na minha cabeça durante a festa. “Seria legal poder voltar lá depois de oito anos...”. Mas só a complexidade da coisa bastava para (tentar) me fazer cair na real. Sair do Rio rumo a Friburgo, à noite, encarando umas três horas de viagem, mais uma de caminhada até o acampamento onde estariam nossos amigos – tratava-se de uma excursão da ETGE/2011, onde a UNICERJ pretendia escalar as grandes montanhas dos Três Picos de Salinas – dormir numa barraca, acordar às

quatro da madrugada e passar o dia inteiro na montanha.

Confesso que, se por um lado a montanha me atraía, por outro essa complexidade fazia-me refletir. Mas o Leo estava resolutivo. Ele estava escalado, desde o início do ano, quando o Clube programou a 2ª fase da ETGE, para ser o Guia principal da escalada que tentaria chegar ao cume do Pico Maior. Só que a mesma caía justamente no dia da festa de aniversário do filho. Não dava. Cancelou sua ida, fazendo com que o Bonolo mudasse os planos iniciais. A ETGE então tentaria todos os principais cumes de Salinas, menos o Pico Maior.

“Mas por que não ir para Salinas depois da festa?”, deve ter pensado o Leo.

Ele queria ir, só faltava uma companhia. Até que apareci na festa e ele me fez a tal “proposta indecente”. Após uma “artimanha” para convencer nossas esposas (“Bia, a Mônica liberou o Cela para ir comigo”, antes desta dar o ok verdadeiro...), combinamos tudo. E assim, às 17:30h o Leo me buscou em casa e rumamos para Salinas.



CHAMINÉ DA ESPERANÇA

Após duas horas e meia de viagem, estacionamos o carro em Salinas, partindo para a caminhada até o acampamento base, no Mascarin. É dali que saem praticamente todas as excursões que são realizadas em Salinas pela Unicerj. Após uma caminhada de 40 minutos escutamos as vozes dos nossos companheiros que jantavam no acampamento, que mal acreditavam no que viam: dois seres saindo da escuridão, animados para escalam no dia seguinte! Após a confraternização, conversamos com um estuapefato Bonolo, cuja cabeça fervia por causa da mudança radical nos planos já traçados para o domingo. Cheguei a brincar com ele que, caso a nossa inesperada chegada fosse um estorvo, que ele nos ignorasse e fizesse o que estava programado, enquanto eu e o Leo iríamos escalar o Pico Maior sozinhos. Ele, fazendo um gesto conhecido com os dedos, rindo, disse: **“Aqui ó! Também quero ir com vocês!”**

E assim, domingo, dia 07/08/2011, às 04h30, levantamos de nossas barracas. Era o início de uma jornada que levaria o dia inteiro. Além do Leo, do Bonolo e de mim, iriam também o Favre e o André Ribeiro, aluno da ETGE. Para esses dois últimos, seria a primeira

vez nesta montanha. Outros 10 companheiros - Bira, Osiris, Roberto, Willy, André Favero, Andrea Rosado, Carla Marinho, Elis, Fernando e Sean McIntyre - fizeram a Caixa de Fósforos e confraternizaram conosco quando chegamos. Eles acompanharam a nossa subida de longe e por algumas vezes pudemos nos comunicar com eles.

Saímos do acampamento às 05h e após uma caminhada de aproximadamente uma hora, enquanto o sol nascia no horizonte, chegávamos à base da via. Quase chegando à base, o Favre escorregou e bateu o joelho em uma pedra. Deixamos o Favre se recuperar com calma e avaliar a situação. Com receio de colocar os pés no chão ele foi gradativamente apoiando o peso e caminhando até que na base da via nos disse que dava para arriscar a subida.

Sem perder muito tempo (condição básica para tentar chegar ao cume), começamos logo a escalada, mas o desempenho inicial não foi nada bom... O Leo, que ia sempre na frente por causa da sua qualidade técnica e profundo conhecimento da escalada (depois de várias idas lá na época da recuperação da via), nos chamou a atenção dizendo que, naquele ritmo, não conseguiríamos nem tentar chegar ao cume. Talvez por ainda estarmos frios ou um pouco enrolados com o material que subiria e o que ficaria (seja na base ou ao longo da via), ou talvez pela demora nos procedimentos de subida (seja escalando ou jumareando¹) ou, o que é mais provável, por causa disso tudo somado.

Mas após essa “sacudida” do Leo, conseguimos concentrar na escalada e subir todos quase no mesmo ritmo, inclusive o André, surpreendendo a todos. Após algumas horas de escalada, às 10:30h entrávamos na última sequência de lances, que muitos chamam “Chaminé da Fome”, mas que na verdade, se chama “Chaminé da Esperança”. Faltava pouco, e ali tive a certeza de que atingiríamos o cume.

E assim foi. Antes do meio-dia Leo chegou ao cume, me trazendo em seguida e por último o André. Depois foi a vez da segunda cordada, com Favre e Bonolo chegando poucos minutos depois.



A VERDADEIRA FOTO DO CUME²

Alegria geral! Muitos e efusivos cumprimentos! Fotos e mais fotos! Sorrisos estampados nos rostos de cada um! A vista do cume era fantástica! Avistávamos desde as montanhas do Rio às do Parque Nacional da Serra dos Órgãos, a oeste, até as montanhas do Parque Estadual do Desengano e as próximas da Região dos Lagos, a leste. Além, claro, de todas as montanhas do Parque Estadual dos Três Picos, ao nosso redor.

E a sensação de paz, indescritível...

A Unicerj, após quase sete anos, atingia novamente o cume do Pico Maior de Friburgo. A última vez havia sido em uma excursão no dia 25/09/2004 com o próprio Leo, juntamente com Santa Cruz e Rodrigo. Eu e Bonolo voltávamos lá também, 8 anos após uma excursão pela ETGE/2003 em que nós, juntamente com o Porto, éramos os alunos guiados pelo Borges e o Godinho.

Após um merecido farnel e um tempinho de descanso, iniciamos os procedimentos de descida por volta das 13:30h (nossa hora limite). Não importava onde estivéssemos, a partir dessa hora desceríamos, sem choro nem vela. E duas horas e meia e 14 rapéis depois, retornávamos à base da via novamente. Cansados fisicamente, mas com a mente límpida, tranquila, em paz...

Chegamos de volta ao acampamento às 17h, com nossos companheiros que haviam ido à Caixa de Fósforos nos recebendo calorosamente. Arrumamos as tralhas de acampamento e partimos de lá por volta das 18h, chegando meia-noite novamente em casa.

Enfim, um domingo realmente BEM diferente do planejado. Inesperado. Memorável. Inesquecível. Como são os grandes momentos da vida...
Cela

¹ **"Jumareando"** é um termo que vem de um equipamento chamado jumar, que auxilia na ascensão de um escalador em uma corda previamente fixada.

² **A Verdadeira Foto do Cume** é aquela que é tirada na base da montanha, após todos os montanhistas terem ido ao cume e voltado à base sãos e salvos "Claudio Lucero - Líder da Expedição Chilena ao K2".

parques X praças

"Nos primeiros tempos do Passeio Público, o povo corria para ele, e o nome de Belas Noites, dado a rua das Marrecas, vinha de serem as noites de luar as escolhidas para as passeatas. Sabeis disso; sabeis também que o povo levava a guitarra, a viola, a cantiga, e provavelmente o namoro. O namoro devia ser inocente, como a viola e os costumes. Onde irão eles, costumes e instrumentos?"

Machado de Assis*
"A Semana", crônica de 5 de maio de 1895

Ao longo das últimas décadas, temos sido acostumados com o abandono de áreas públicas de interesse da sociedade por governantes de todas as esferas. O descaso leva a uma situação precária de manutenção, que muitas vezes torna o local perigoso. As soluções apontadas e colocadas em prática pelas autoridades são questionáveis. E muitas delas vêm sendo adotadas também na administração das Unidades de Conservação.

Exemplos comuns são nossas praças públicas. Não é raro encontrá-las virando depósito de lixo, com piso depredado e monumentos vandalizados. As pessoas evitam passar pelas praças, principalmente à noite, quando a escuridão e o pouco movimento favorecem assaltos e outros crimes.

Comumente a solução adotada pelas autoridades é cercar as praças com grades, impedindo ou limitando a circulação dos cidadãos pela área. Em alguns casos, a restrição é aplicada em horários específicos, entretanto há praças que são mantidas simplesmente fechadas. A população em geral perde esses espaços e geralmente não nos damos conta disso. O problema da utilização inadequada por alguns é solucionado com o afastamento de todos.

Esse mesmo encaminhamento é defendido por muitos no que diz respeito aos Parques Nacionais e Unidades de Conservação afins. Segundo essa corrente de pensamento, fechar os espaços e afastar os visitantes resulta em maior preservação. Será mesmo?

O que vemos na prática, tanto nas praças quanto em áreas de preservação ambiental, é que espaços fechados para a população não recebem qualquer tipo de manutenção ou fiscalização, tornando-se locais propícios para a prática de atividades ilegais. Áreas chamadas "intangíveis" se configuram em "abandonadas". Caçadores, extratores de

palmito, coletores de bromélias, traficantes de animais e até traficantes de drogas utilizam as nossas áreas protegidas para se esconderem e praticarem seus crimes.

No caso das praças públicas, recentemente temos visto um movimento de reabertura no Rio de Janeiro e a conseqüente reocupação pelos cidadãos.

A Praça São Salvador, em Laranjeiras, hoje é frequentada por famílias com crianças e também recebe no Carnaval centenas de foliões de todas as idades, que vão se divertir saudavelmente ao som das antigas e famosas marchinhas.

No Largo do Machado, bem em frente ao nosso Clube, foram instalados os equipamentos da "Academia da Terceira Idade". O número de pessoas circulando pela praça aumentou e caíram os números de jovens cheirando cola, de pequenos roubos e de assaltos aos motoristas nos sinais.

Já no Centro, a Praça Tiradentes foi reformada agora em 2011. Os monumentos foram limpos, a praça recebeu manutenção nos bancos, iluminação e pintura. E, principalmente, as grades foram completamente removidas. É comum, atualmente, em qualquer dia da semana, vê-la ocupada pelo povo e seus costumes, mesmo à noite. Crianças com bolas ou velocípedes, jovens lendo, idosos conversando e até os casais, no seu namoro inocente. Quem sabe em breve a guitarra, a viola e as cantigas em noites de luar?

Esperamos ver essa mudança de paradigma também nas Unidades de Conservação.

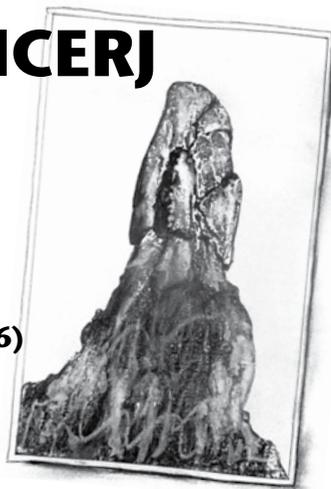
Bonolo

* Machado de Assis foi homenageado pela Unicerj em 15 de abril de 2007 com uma conquista, a Descida Machado de Assis, no Pico do Itabira, ES.

Sua obra completa, incluindo diversas crônicas, pode ser acessada em: www.dominiopublico.gov.br

CONQUISTAS DA UNICERJ NO DEDO DE DEUS

1. DIEDRO SALOMYTH (1982)
2. DESCIDA RIO DE JANEIRO (1995)
3. VARIANTE GILDA BORGES (1995)
4. DESCIDA GALILEU GALILEI (1996)
5. DESCIDA MONTANHISMO AMADOR (1996)
6. DESCIDA MIRAFLORES (1997)
7. VARIANTE TERRA EM TRANSE (1997)
8. VARIANTE GUY COSTA (2004)



DIEDRO SALOMYTH

Localizado na face sudeste do Dedo de Deus, esta via diretíssima até o cume se inicia logo após a bifurcação da trilha e um pouco abaixo do início da Face Leste. Trata-se de uma escalada muito difícil, que consiste de uma sucessão de diedros, fissuras e lances externos, muito expostos e até mesmo negativos, com algumas sequências em artificial fixo. Durante toda sua extensão apresenta um visual belíssimo da Serra dos Órgãos e das montanhas do entorno. Tal qual a Face Sul, atinge o cume sem precisar da escada metálica usada nas vias Teixeira e Leste. Foram necessárias 16 investidas até, que no dia 18 de julho de 1982, o Diedro Salomyth foi conquistado. Esta conquista é uma homenagem ao Guia Salomyth Fernandes, mestre de várias gerações de montanhistas do Rio de Janeiro. Em 2012, ano do centenário da primeira ascensão ao Dedo de Deus, o Diedro Salomyth já é uma das escaladas clássicas de nosso país.

Conquistadores: Mário Arnaud, Santa Cruz, Lucia, Zaib, Sayão, Willy, Ney, Amélio Montineli, Maurício Mota, Carlos Krause e Daniel Bernardes.

DESCIDA RIO DE JANEIRO

Localizada na face sudeste do Dedo de Deus, trata-se de uma Descida Vertiginosa, que se inicia no cume e termina na bifurcação da trilha. Foram necessárias cinco investidas em conquista para a sua conclusão, que aconteceu no dia 23 de abril de 1995. Consiste de 14 rapéis totalizando 255 metros, com vários negativos. O maior rapel possui cerca de 29 metros. A Descida Rio de Janeiro é uma via muito peculiar, pois após o quinto rapel é necessário fazer uma pequena escalada em diagonal, e só então prosseguir a descida, em mais nove rapéis, diretamente até a bifurcação. Em consequência dessa exigência imposta pela característica natural do Dedo de Deus, foi conquistada posteriormente a Descida Miraflores. Conquistadores: Borges, Gustavo, Leo e Santa Cruz.

VARIANTE GILDA BORGES

Via de escalada que se inicia no platô intermediário do Diedro Salomyth e termina na base das fissuras finais. A conquista foi concluída em 9 de setembro de 1995, após quatro investidas.

E é uma homenagem à mãe do nosso companheiro Ricardo Borges. Conquistadores: Borges, Gustavo, Leo e Santa Cruz.

DESCIDA GALILEU GALILEI

Inicia-se após o segundo rapel da Descida Rio de Janeiro, perfazendo um total de 212 metros desde o cume, terminando um pouco abaixo da base do Diedro Salomyth. Esta descida conquistada no dia 20 de janeiro de 1996, após duas investidas, constitui uma excelente via de fuga do Diedro Salomyth, em caso de tempestade. É uma homenagem a Galileu, grande sábio italiano, por suas contribuições à revolução filosófica e científica do século XVII. Conquistadores: Borges, Guilherme, Gustavo, Leo e Santa Cruz.

DESCIDA MONTANHISMO AMADOR

Idealizada após muitas idas ao Cabeça de Peixe, de onde a futura via se mostrava em toda a sua plenitude, consiste de três rapéis totalizando 46 metros, ligando o cume do Dedo de Deus à via Teixeira. Esta Descida Vertiginosa foi conquistada em uma única investida, em 20 de outubro de 1996. E, desde então, passou a ser a via de descida mais frequentada pelos montanhistas que atingem o cume do Dedo de Deus, ainda que a maioria não saiba o seu nome, nem sua história. Conquistadores: Christian, Prado e Santa Cruz.

DESCIDA MIRAFLORES

Trata-se de uma via que começa no platô intermediário, imediatamente após o quinto rapel da Descida Rio de Janeiro, em função da conformação especial desta montanha. Possui mais cinco rapéis até a trilha da Face Leste. Esta descida foi conquistada no dia 4 de outubro de 1997,

após três investidas. Conquistadores: Borges, Guilherme, Leo, Marcos, Prado e Santa Cruz.

VARIANTE TERRA EM TRANSE

Constitui uma via de ligação horizontal, que permite passar do penúltimo rapel da Descida Miraflores para a Descida Rio de Janeiro e assim atingir a bifurcação. Foi conquistada no dia 4 de outubro de 1997 e seu nome foi escolhido em homenagem ao filme de Glauber Rocha e também em função das múltiplas possibilidades de mudança de trajeto quando se desce o Dedo de Deus. Conquistadores: Leo, Prado e Santa Cruz.

VARIANTE GUY COSTA

Via de escalada muito difícil, que se inicia pouco acima da bifurcação e termina na base da Face Sul. Foram necessárias cinco investidas para a sua conquista, concluída em 27 de junho de 2004. Esta conquista foi idealizada pelo Borges como uma homenagem ao seu amigo Guy Costa. Conquistadores: Borges, Leo, Santa Cruz, Bonolo, Cela, Cassio, Sonia, Buarque e Mocellin.

Além das conquistas citadas, é importante ressaltar que a Via Teixeira, original de 1912, foi totalmente restaurada por nós entre 1995 e 1996.

Santa Cruz



14 ANOS DA PUBLICAÇÃO DA PRIMEIRA CARTA ABERTA AOS MONTANHISTAS DO RIO DE JANEIRO E À SOCIEDADE

AMPLIAÇÃO DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO



MAIS UMA VEZ, O GESTO SINGELO DE SUBIR NO BANCO

No domingo, 13 de novembro de 2011, nos reunimos na sede do Clube para comemorar os 14 anos de publicação da Primeira Carta Aberta. Nesta ocasião também tivemos a terceira expansão do Conselho de Administração (C.A.) desde que a Unicerj foi fundada.

A sede do Clube ficou pequena para tanta gente que participou desta bela celebração, aberta aos sócios e convidados. Vinte e sete das cinquenta e três assinaturas no livro de presença corresponderam a Guias da Unicerj, o que mostra a representatividade do evento.

A solenidade teve início quando François fez a leitura completa da Carta, que antecedeu a fundação do Clube e representa um marco vital na trajetória da Unicerj.

Em seguida, recordamos a primeira ampliação do C.A. que aconteceu há sete anos, também no dia 13 de novembro. Em 2008 o Conselho foi ampliado pela segunda vez e agora tivemos a terceira ampliação, quando os sócios Carlito, Cela, Favre, Fernando, Natan e Porto foram convidados e aceitaram integrar o Conselho de Administração da Unicerj.

Integrantes do Conselho de Administração até 2004		1ª Ampliação (13/11/2004)	2ª Ampliação (30/07/2008)	3ª Ampliação (13/11/2011)
Aleksandra	Marcos	Bonolo	Carlos Alberto	Carlito
Borges	Prado	Buarque	Clair	Cela
Christian	Santa Cruz	Leandro	Fabio	Favre
Filipe	Sayão	Osiris	François	Fernando
Leo	Tarcisio	Willy	Rafael	Natan
Lucia	Zaib		Rodrigo	Porto

Conduzindo a cerimônia, Leo e eu subimos no banco, conforme a tradição unicerjense, e nos revezamos, discorrendo sobre a importância desta data para todos nós.

Leo defendeu que o modelo da Unicerj é único: “Em nosso Clube a gente não decide por votação, trabalhamos por consenso. Dá muito mais trabalho, pois requer sucessivas reuniões, debates e muito diálogo, mas é muito mais eficaz. Sou formado em Administração e posso afirmar que todos os modelos que existem não ajudam em nada. Nem Taylor, nem Fayol, nem qualquer outro.

“E quais são os objetivos da Unicerj? Não é obter lucro, não é ter 1500 sócios e sim compartilhar nossos sonhos e a esperança no futuro. A indicação de novos integrantes para o C.A. não se baseia apenas em critérios racionais. É como em um casamento: precisamos agir com razão, mas também com emoção e sentimento.”

Eu complementei, citando as ampliações anteriores, em que fomos muito felizes: “Tenho certeza de que colheremos os frutos desta decisão de fortalecimento do C.A. com novos membros. Respeito, Lealdade, Amizade, Companheirismo, Firmeza, Ousadia, Integridade são exemplos dos valores que consideramos imprescindíveis para manutenção de nosso ideário.”

Será possível observar a menção da palavra ‘Honra’ quando os novos Conselheiros, sucessivamente, também subiram no banco e proferiram seus discursos.

Porto: “É uma honra ter sido convidado para o C.A., o núcleo central da Unicerj. Em nosso Clube o C.A. é quem decide, delibera e tem a palavra final, mas tais atribuições são feitas sempre com muita sensibilidade e sabedoria, pois o C.A. sabe acolher as demandas dos sócios atendendo os anseios que são apresentados, mantendo o Clube na busca de seus objetivos. Uma das características marcantes deste Clube é a nossa estrutura familiar e acredito que devemos fortalecê-la cada vez mais. A Unicerj é muito importante em minha vida, é o lugar onde me sinto bem e tenho muito orgulho de aceitar este convite e participar do Conselho de Administração.”

Cela: “Fiquei muito feliz ao ser convidado para integrar o C.A. da Unicerj. É também uma grande honra para mim. Acho que esta escolha está mais para o amor do que para qualquer outro sentimento. A Unicerj é um projeto que já está fazendo história no montanhismo deste país. Pode ser que leve anos, décadas, séculos, eu não sei, mas quando futuros historiadores forem analisar este período, o de gestação de um novo mundo - que há de surgir -, identificarão nele as sementes da Unicerj. O C.A. é que dá as diretrizes do Clube.

Fazer parte deste grupo é uma grande responsabilidade e um grande desafio. É como se eu tivesse tido mais um filho. Não sei se vou ter tanto tempo para me dedicar como gostaria, mas estarei pensando no Clube todo o tempo e dando o melhor de mim. O mundo precisa mudar e não tenho dúvidas que a Unicerj irá participar desta mudança.”

Favre: “Quando recebi o telefonema do Leo, tarde da noite, em plena terça-feira, após várias tentativas, pois estava dando aula, pensei que tivesse acontecido algum problema. Contudo, pelo tom de voz, percebi que não era nada grave. Lembro-me que usei a palavra ‘lisonjeado’ para descrever como me sentia ao ser convidado para integrar o C.A. Fiquei um pouco preocupado pela falta de tempo para me dedicar como gostaria e pela grande responsabilidade. Mas, aceitei motivado pela confiança

de que eles sabiam o que estavam fazendo. Afinal, este Clube faz parte da minha vida há nove anos, quando cheguei aqui pela primeira vez. O que estamos fazendo neste Clube não se vê por aí. É algo muito especial e talvez único. Tem a ver com os valores que o Clube defende e pratica. Como diz o Santa, a gente não está aqui a passeio. Todos podemos e temos que contribuir com algo para transformar o mundo. Concordo plenamente com as palavras do Cela: A gente pode sim fazer história no montanhismo e nadar contra a maré pessimista, imediatista e materialista que ainda existe. Não se trata apenas de caminhadas e escaladas. Aceito porque o C.A. é muito mais do isso. É o coletivo que pensa o Clube todo o tempo. Ouve, discute, delibera e age por consenso e só por consenso. Participar do C.A. não é um peso em minha vida. É mais um ideal. Podem contar comigo!”



SÓCIOS E CONVIDADOS NA TERCEIRA AMPLIAÇÃO DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Natan: “Parece que foi ontem que cheguei numa reunião sem conhecer ninguém e fui acolhido neste Clube. Depois vieram o CBM, a ETGE e tanta coisa mais. Agora é o C.A. Não vejo o Clube apenas como uma família, mas também como uma cordada. Uma grande cordada. Quem está dando segurança e quem tem o conhecimento não precisa ser necessariamente quem está na frente. Pode ser até o que está no fim da cordada. Quando recebi o convite para integrar o C.A., eu estava assistindo a uma aula terrível. Geralmente eu não atendo ligações durante a aula, mas era o Leo e eu saí da sala pensando: ‘terça-feira à noite, o que será que aconteceu? Sei lá, boa coisa não deve ser.’ Mas, não era nada disso e eu tive uma surpresa e grande honra. É um desafio a mais. Nos próximos anos vou estar muito envolvido na conclusão da minha graduação em Engenharia Ambiental, mas estou muito feliz em fazer parte do C.A. da Unicerj.”

Carlito: “Eu sempre conversei com o Leo sobre o Clube. No dia que ele me fez o convite, falei também com o Santa, a Lucia e o François e fiquei muito feliz. Foi muito bom, e até mesmo comovente, ouvir que gostariam que eu fizesse parte do C.A, o cerne do Clube. Estou aqui há sete anos, sinceramente, não passava pela minha cabeça que eu ia ser convidado para o Conselho de Administração da Unicerj agora. Lembrei-me de várias histórias de ampliações anteriores. Clair ainda não havia se formado Guia quando foi convidado, bem como o Osiris e agora o Fernando. Isso mostra que o C.A. é uma estrutura singular. Pretendo contribuir com o que estiver ao meu alcance para que a Unicerj brilhe nas montanhas e na sociedade. Quero que saibam que é uma honra imensa.”

Fernando: “Estava na casa do Bonolo e da Elisangela quando recebi o telefonema do Leo e fiquei surpreso. Ele foi o portavoiz do convite para que eu me integrasse ao C.A. Pensei: ‘será que estou pronto? Será que estou preparado?’ O mesmo aconteceu quando fui selecionado para cursar a ETGE em outubro de 2010. Se alguém tivesse me contado sobre a Unicerj, como é esse Clube, como as pessoas são generosas e verdadeiras aqui, eu não teria acreditado. Até hoje é assim, eu falo sobre a Unicerj para os meus amigos e eles não acreditam. Acham que eu estou inventando. Conheci a Unicerj em Miraflores na formatura da ETGE/2007. Na ocasião, eu tinha feito uma Travessia com o Clube e fiquei fascinado. O que posso dizer nestes pouco mais três anos de convivência muito intensa e autêntica é que o Clube é muito mais do que as excursões. Você leva para a sociedade os valores do MASENC, algo que é difícil de descrever, mas é bom. Aqui a gente nunca se sente sozinho. Se vocês acham que vale a pena, contem comigo, com todas as minhas forças e meu entusiasmo. Vamos estar todos juntos e fazer a Unicerj cada vez melhor.”

A festa prosseguiu por toda a tarde e boa parte da noite, com mais alguns outros pronunciamentos emocionados e um coquetel de confraternização.

Nos primórdios, o Conselho era formado apenas pelos Fundadores. Progressivamente, essa responsabilidade passou a ser compartilhada por mais pessoas e hoje somos 29 Dirigentes a dividir esse ‘fardo sublime’ que é o de conduzir a Unicerj numa trilha de brilho e dignidade para fazer história no montanhismo do Brasil.

Santa Cruz

100 ANOS DA CONQUISTA DO DEDO DE DEUS



AMÉRICO, RAUL, JOSÉ TEIXEIRA, ALEXANDRE E ACÁCIO

O ano de 2012 marca o centenário da conquista do Dedo de Deus. Todos os montanhistas que tiverem a oportunidade de escalar a Via Teixeira podem imaginar as imensas dificuldades enfrentadas pelos cinco pioneiros na empreitada conduzida entre os dias 6 e 9 de abril de 1912.

Segundo os relatos da época, Raul Carneiro e os irmãos Alexandre, Américo e Acácio de Oliveira, liderados pelo ferreiro José Teixeira Guimarães, levaram um dia inteiro na caminhada até a base da via, levando grande quantidade de material.

Nos dias seguintes, os pioneiros galgaram os sucessivos paredões e chaminés, muitas vezes utilizando técnicas engenhosas, como amarração de troncos de árvores em grampos e pirâmides humanas.

Esses inventivos recursos, hoje, seriam considerados pela pretensa

maioria, que se acha no direito de impor regras, como sendo pouco técnicos, apelativos, antiéticos e até mesmo antiecológicos. Isso, é claro, levando-se em conta a degeneração e o equívoco conceitual dos termos “ética” e “ecologia” atualmente.

Para anunciar o sucesso da escalada, que foi amplamente festejada em Teresópolis, acenderam uma fogueira no cume. E lá pernoitaram, o que nos dias atuais dificilmente seria autorizado.

Evidentemente, houve nas últimas décadas uma evolução na preocupação e preservação ambiental. Porém, algumas das proibições e restrições impostas no presente não se justificam em áreas públicas conservadas principalmente por causa do histórico de visitação.

Além do grande feito dos conquistadores, que superaram o desconhecimento da técnica com muita garra, criatividade e determinação, vale ressaltar a iniciativa do CEB, em 1932, de instalar uma escada de ferro no último lance da via. Esse fato ilustra a tradição dos Centros Excursionistas, de divulgar e compartilhar, praticando o montanhismo na sua essência.

Bonolo

Lealdade e Segurança

A Unicerj foi fundada com base na filosofia do Montanhismo Amador, Solidário, Ecológico e Não-Competitivo - MASENC, ideário original dos Clubes Excursionistas. Adotando o montanhismo como uma ferramenta natural, buscamos resgatar valores que estão sendo relegados pela sociedade em geral, que segue assolada por uma onda de mercantilização, consumismo, egoísmo e imediatismo asfixiante.

Também é nossa luta exigir o direito de acesso aos Parques do país e às montanhas em geral. Os valores que por principio defendemos são a amizade, o respeito mútuo, o companheirismo, o valor à vida e a própria solidariedade, já mencionada, bem como, e primordialmente, a lealdade e a segurança.

Constatamos, perplexos, que determinados sócios tem liderado, por conta própria, excursões que regularmente o Clube programa, incentivando, inclusive, uns aos outros a guiarem cordadas, ao passo que várias atividades organizadas pelo Clube vêm sendo sistematicamente

desmarcadas por falta de participantes. Há, de nossa parte, uma constante atenção com a segurança e a integridade física das pessoas em geral, além da preservação do nosso próprio Clube.

Não compactuamos que sócios da Unicerj liderem excursões sem nosso consentimento, arriscando a sua própria vida e de incautos participantes. Além disso, reafirmamos que o espaço físico ou virtual da Unicerj não pode ser usado para cooptar pessoas para a prática de excursões, seja de forma particular ou profissional.

Entendemos que as pessoas são livres para fazer, dentro das leis e da Constituição, o que quiserem de suas vidas. Porém, quando uma pessoa é convidada para se associar à Unicerj, esta se torna automaticamente signatária das Cartas Abertas, bem como aceita respeitar o Estatuto do Clube.

É de se esperar que as pessoas que se identificam com a Unicerj zelem para que este projeto se fortaleça.

A Diretoria



CUME DAS PRATELEIRAS - PNI

Fisiologia do Exercício e o Montanhismo, parte III.

Alimentação e Nutrição na Montanha.

Favre

"Não só de pão viverá o homem..."
Jesus Cristo (Mateus 4:4)

• Introdução

Por que nos alimentamos? Alguns podem dizer que é apenas para vivermos; outros, que somos o que comemos. Até que ponto a escolha por determinados alimentos influencia em nossas vidas é algo que cada um só saberá quando se propuser a experimentar alimentos mais saudáveis e estiver atento às mudanças. Na prática de qualquer atividade ou exercício físico, a escolha adequada e equilibrada dos nutrientes faz diferenças que podem ser sentidas. Todavia, devemos saber equilibrar os nutrientes, conhecer as funções de cada um e, desta forma, ter os benefícios de uma atividade na montanha mais harmônica para que nos sintamos ainda melhor.

Esta matéria não tem o objetivo de substituir as opiniões de qualquer profissional de saúde versado em nutrição. O que me proponho a esclarecer são as dúvidas levantadas acima e fazer relação com a matéria do Boletim nº 12, já que entendendo o motivo de certas práticas, podemos nos adaptar melhor à nossa atividade amadora, isto é, que fazemos por amor. Na sociedade industrial e competitiva atual, deixamos de viver como antes. O ato de comer deixou de ser uma forma de sustentação do organismo para se transformar em um sistema de compensação de frustrações, tristezas, estresse etc. Perdemos também o hábito de certas práticas saudáveis em prol da urgência materialista dos dias de hoje. A alimentação adequada é uma dessas.

• Noções de Fisiologia do Exercício (Energia, Nutrição e Desempenho)

Qual a diferença entre alimentar-se e nutrir-se? Alimentar-se é um ato voluntário e

consciente, de procura e ingestão de alimentos (frutas, pães, carnes, por exemplo) a fim de proporcionar nutrição ao organismo. A nutrição, dentre outras definições, é um ato involuntário e inconsciente que envolve os processos de transformação dos alimentos em nutrientes, sua absorção e metabolização. Os nutrientes podem ser divididos em: a) Macronutrientes: proteínas, carboidratos, lipídeos (gorduras) e b) Micronutrientes: vitaminas e sais minerais [1]. Vamos à importância de cada um destes para nossa saúde e suas influências na prática do montanhismo.

Os **carboidratos** (glicídios, açúcares) são a fonte de energia mais **eficiente** de que nosso organismo lança mão. Eles podem ser complexos, isto é, formados por mais de duas moléculas (polissacarídeos), como o amido e a celulose, ou simples. Os carboidratos simples podem ser formados por uma molécula, os monossacarídeos (**glicose**, frutose e galactose), ou duas, os dissacarídeos (sacarose, lactose e maltose). Na primeira matéria sobre fisiologia do exercício e o montanhismo (Boletim nº 12) mencionei que a **glicose** é o substrato energético mais prontamente utilizado. Algumas células de nosso organismo, os neurônios e glóbulos vermelhos por exemplo, somente a utilizam como forma de produção de ATP, que é a "moeda" de energia celular. Lembra? Daí você já pode perceber uma importância na manutenção da glicemia (concentração de glicose no plasma sanguíneo). Imagine o funcionamento do seu sistema nervoso durante um estado de hipoglicemia em um lance difícil de uma escalada. Outra importância de uma ingestão adequada de carboidratos é manter o nível de **glicogênio** satisfatório.

Mas o que é glicogênio? Qual a sua função?

O glicogênio é um polímero de glicose encontrado nos animais. Duas moléculas de glicose formam a maltose. A reunião de várias maltoses forma o glicogênio (glicogênese). O glicogênio fica em solução no citoplasma das células musculares e do fígado (hepático). O **glicogênio hepático** ajuda no nosso controle da glicemia. A principal forma é quando

começa a haver diminuição da concentração de glicose e o fígado então quebra o glicogênio armazenado (glicogênólise) e libera glicose gradualmente na corrente sanguínea. O **glicogênio muscular** é um estoque local de energia. Quando em exercício, nossos músculos utilizam as reservas de ATP e ATP-CP (creatina fosfato), que são rápidas, porém de curta duração e, por isso, o organismo precisa clivar o seu glicogênio em moléculas de glicose para serem utilizadas na contínua produção de ATP. Lembra da importância do oxigênio neste processo? E quando não há moléculas de oxigênio suficientes para isso? Se não lembra, volte ao Boletim nº 12!

E o que acontece se o estoque acabar?

Bem, o músculo tenta captar a glicose proveniente do sangue (mais uma influência da glicemia) para preservar o seu estoque. Contudo, é mais rápido pegar a glicose que já está lá dentro da célula. Uma ingestão adequada de carboidratos durante a atividade física diminui a possibilidade de depleção total do glicogênio. Evita também que o organismo se utilize de proteína muscular para obtenção de energia (neoglicogênese), que contribui para a redução da massa muscular [1].

Então o glicogênio é um fator importante no desempenho?

Isso mesmo. Não poder contar com uma quantidade adequada de glicose, que é o substrato que mais rapidamente pode ser metabolizado, leva a uma queda brusca no desempenho, culminando na interrupção da atividade. Podemos explicar isso dividindo o exercício em duas classes: intensidades leves a moderadas e vigorosas a muito vigorosas.

Se a atividade realizada for considerada vigorosa a muito vigorosa para o indivíduo [2], a quantidade de oxigênio captada pode não ser suficiente para que somente o sistema aeróbico (olha o Boletim nº 12...) mantenha a demanda energética do organismo. Com isso haverá quebra de algumas das moléculas de glicose **sem** participação do oxigênio, conhecida como glicólise anaeróbica, a qual produz apenas duas moléculas de ATP por molécula de glicose, quantidade dezoito vezes

menor comparado com a metabolização da glicose na presença de oxigênio, além do acúmulo crescente de lactato. Este é um dos motivos pelos quais atividades muito vigorosas não são mantidas por muito tempo. Outro ponto é que na atividade muito vigorosa, não dá para lançar mão de forma significativa de outra fonte energética importante para o nosso organismo, que são os lipídeos, cujo metabolismo é mais demorado e não fornece ATP em uma taxa compatível com a demanda metabólica. Acabando o estoque de glicose, acaba a atividade intensa. Já em uma atividade considerada moderada [2], o metabolismo aeróbico é o sistema energético predominante e, assim, o exercício pode ser mantido por tempo prolongado. Com o objetivo de preservar o glicogênio, as células musculares também buscam energia na quebra de lipídeos (betaoxidação), que só podem ser efetivamente utilizados na respiração celular aeróbia.

Tem-se então mais uma importância para os glicídeos: para a gordura ser oxidada completamente, ela deve ser metabolizada em uma "chama de carboidratos" [3]. A clivagem incompleta de gorduras com a não concomitante quebra de glicose resulta na produção de corpos cetônicos, que é normal até certa concentração no sangue, condição conhecida como cetose. Esta é comum também em dietas de baixa ingestão de carboidratos, diabetes mellitus não controlada e jejum prolongado, cujos indivíduos exalam um hálito cetônico característico. Contudo, quando os corpos cetônicos se acumulam, podem causar um tipo de acidose metabólica conhecida como cetoacidose, cujos sinais e sintomas incluem a desidratação, vômitos, náuseas, dor abdominal, hiperventilação, entre outros. Por isso, a fim de preservar o seu estoque de carboidratos, o nosso organismo lança mão também dos lipídeos (principalmente os ácidos graxos) como fonte de energia, principalmente durante o exercício moderado prolongado e durante o sono.

Os **lipídeos**, também conhecidos como gorduras ou glicérides, são precipuamente

os fosfolípidos, triglicerídeos e colesterol. Os fosfolípidos formam as membranas celulares em combinação com o colesterol. Este também é a matéria-prima de alguns hormônios, principalmente os sexuais. Também serve de carreamento para as vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K), ou seja, precisamos dele para absorver tais vitaminas. Portanto, o colesterol é uma gordura necessária, sendo ruim apenas quando está em níveis acima do saudável. Vale ressaltar que a maior parte do colesterol é produzida pelo organismo e a menor parte absorvida. Com uma alimentação rica em fibras e um intestino com permeabilidade normal, a maior parte do colesterol não é absorvido dos alimentos [4]. Os triglicerídeos (TAG) são a maior reserva de energia que o corpo humano possui, considerada virtualmente infinita. Cada TAG é composto por três moléculas de **ácido graxo** e uma de glicerol e encontram-se principalmente dentro dos adipócitos, nossas células armazenadoras de gordura. Quando o corpo necessita de energia, o TAG é clivado e os ácidos graxos são metabolizados (betaoxidação), conforme já mencionando acima [1]. Essa e outras reações do organismo são catalisadas por enzimas, que são formadas por aminoácidos. Estes, quando agrupados, formam as proteínas.

As **proteínas** formam a estrutura dos tecidos como, por exemplo, dos músculos, ossos, tendões e ligamentos, pele etc. São elementos essenciais, pois seus aminoácidos constituintes, além de formarem as enzimas, também formam alguns hormônios importantes para o metabolismo, como a tiroxina e a insulina. Em situações especiais de exercício, podem também ser utilizadas como fonte de energia. Certos aminoácidos de cadeia ramificada conhecidos como BCAA e a glicina são os aminoácidos que podem ser convertidos em glicose no fígado (gliconeogênese). Outros como a arginina e ornitina são importantes na eliminação de substâncias tóxicas para o organismo. Contudo, a principal função dos polímeros de aminoácidos é de construção (crescimento e reparo de lesões) do organismo, portanto devem estar presentes nas principais refeições [1].

Para que o metabolismo seja satisfatório, precisamos **também de vitaminas e sais minerais** que participam das reações químicas do organismo. Se apenas nos alimentarmos com alimentos ricos em gordura e açúcares, sobrecarregaremos nosso organismo, já que estes para serem metabolizados necessitam das vitaminas e minerais que formam as coenzimas, como certas vitaminas do complexo B, por exemplo. Além disso, estes pequenos compostos participam da formação de outras substâncias. Por exemplo, a vitamina C participa da formação do colágeno, proteína fundamental para o reparo tecidual. Outras como as vitaminas A, C e E e minerais como o selênio são antioxidantes, isto é, protegem nossos organismos contra os radicais livres, que são sempre produzidos, mas principalmente em situações de má escolha de certos alimentos [4], exercício intenso e intoxicações. Vale lembrar que o excesso dessas substâncias pode ser prejudicial ao organismo e que as fontes naturais são melhores do que as vendidas comercialmente. Por isso, busque uma alimentação que inclua frutas, cereais, hortaliças (verduras e legumes) em pelo menos seis porções diárias. Na montanha, pode-se cozinhar legumes (uma sopa de legumes em Salinas...). Se não for possível, compense com aumento da ingestão de outros alimentos ricos em vitaminas, como as frutas.

Os alimentos ricos em vitaminas e sais minerais geralmente também são fontes de fibras. Estas são importantes para a saúde do intestino, pois ajudam a não absorver toxinas, excessos de gordura, colesterol, metais pesados e melhoram o trânsito intestinal. A retenção de fezes por tempo prolongado resulta na absorção de substâncias tóxicas que deveriam ser eliminadas, e ainda podem cobrir as vilosidades do intestino, dificultando a absorção dos nutrientes. Contudo, o excesso, como tudo na vida, é prejudicial, pois dificulta a absorção de zinco, mineral essencial para a imunidade e o equilíbrio hormonal do organismo. Até em casos de disenteria, as fibras solúveis (frutas, aveia e leguminosas) são importantes por darem mais consistência às fezes ao absorverem água [4].

• Hidratação

Hidratar-se satisfatoriamente é fundamental. Sabemos que possuímos, dependendo da idade e de outros fatores, mais de 65% de água em nosso organismo. No exercício, é necessário preservar a quantidade de água no nosso organismo para que haja, dentre outros, uma adequada termoregulação e fluxo sanguíneo. Uma hidratação insuficiente causa estresse cardiovascular (aumento da viscosidade sanguínea) e estresse por hipertermia, pois precisamos de água para regular a temperatura corporal através da sudorese [5]. A desidratação diminui o desempenho aeróbico, aumenta o nível de percepção do esforço pelo indivíduo para uma mesma intensidade de exercício e aumenta o risco de acidente vascular. Por outro lado, uma hidratação exagerada, principalmente sem reposição de eletrólitos como o sódio e o potássio, traz complicações como a hiponatremia e a hipocalemia, respectivamente, que podem causar câibras musculares [9].

Para que não haja risco de hiponatremia, a ingestão de líquido deve ser proporcional à temperatura ambiente, à intensidade e duração do exercício e à taxa de suor. Se a atividade for durar mais do que uma hora, você pode ingerir bebidas energéticas que contenham carboidratos e eletrólitos, água de coco (isotônico natural) ou ingerir alimentos durante a atividade, caso não haja desidratação já instalada [5]. Geralmente a sede deve ser antecipada pela ingestão de líquidos. Há autores que recomendam utilizá-la como parâmetro, contudo, pessoas idosas possuem maior risco de desidratação por diminuição da sensibilidade à sede [9].

Faça ingestão de líquido adequada nas 24h antes da atividade. Geralmente 500 mL duas horas antes juntamente com a ingestão de alimentos para maior retenção e estímulo da sede, contudo isso é uma questão individual. Faça pausas periódicas para ingerir líquidos. Beba na quantidade tolerada, que lhe agrade e, se possível, em temperaturas abaixo da ambiente (15 a 22°C). Ingira também, após a atividade, aproximadamente 1,5 L para cada

quilograma de massa corporal perdida. Você pode utilizar a concentração de sua urina como parâmetro para a hidratação. Se ela estiver muito amarelada e com cheiro forte, você deve ingerir líquidos numa taxa maior do que está ingerindo.

• Outras considerações

Como uma prática de atividade ou exercício físico, o montanhismo não deve sobrecarregar o organismo. Exercícios muito intensos ou por tempo muito prolongado influenciam o sistema imune do organismo. Uma prática de intensidade leve a moderada, com habituações graduais à medida que você vai melhorando seu condicionamento, bom período e qualidade de sono e uma alimentação equilibrada (ingestão adequada de carboidratos, proteínas, vitaminas e sais minerais) são as recomendações para mantermos a saúde do nosso sistema de defesa [6]. A ingestão adequada de carboidratos pode diminuir o estresse hormonal e a atividade inflamatória durante atividades mais intensas [7]. A ingestão de alimentos que contenham ômega-3 (peixes, avelã, germen de trigo, alface, pepino, abacaxi, nozes etc) ajudam a prevenir componentes inflamatórios que favorecem o aparecimento de certas doenças (cânceres, doenças cardiovasculares, diabetes tipo II, doenças reumatóides etc). A dieta mediterrânea, rica em frutas, hortaliças, cereais, leguminosas (grão-de-bico, lentilha), oleaginosas (amêndoas, azeitonas, nozes), peixes frescos, azeite de oliva extravirgem e vinhos tintos de qualidade é um exemplo de como a alimentação adequada pode prevenir doenças cardiovasculares [8].

Embora possam não influenciar diretamente na qualidade de sua atividade na montanha, vale evitar o consumo de certos alimentos: embutidos (salsicha, salame, presuntada etc.), alimentos que contenham gordura vegetal hidrogenada (margarina e a maioria dos biscoitos e bolos), adoçante e glutamato monossódico (contido em realçadores de sabor). Alguns outros, muito saborosos como carne vermelha, laticínios, chocolate e amendoim podem ser consumidos com

parcimônia. Observe sua reação a cada um destes, pois são origens de algumas alergias alimentares. Quem está há algum tempo sem ingerir esses alimentos ou passou por qualquer outra dieta de desintoxicação não deve ingerí-los antes ou durante a atividade, sob o risco de ficar com disenteria na montanha.

Não coma com pressa e nem saia correndo logo após uma ingestão considerável (não estou me referindo a uma barrinha de cereal ou um energético consumido antes de escalar). Depois de grandes refeições vale descansar. Isso tudo contribuirá para uma melhor digestão e absorção dos nutrientes. Na hora de se alimentar esteja em um clima tranquilo e agradável. Esteja em boa companhia e com bons pensamentos.

Recomendações úteis:

1. A sua alimentação deve ser composta por cerca de 60% de carboidratos, 25% de lipídeos e 15% de proteínas. Na véspera, aumente o consumo de carboidratos para cerca de 70% do total de calorias diárias ingeridas. Não é hora para inovações, escolha alimentos saudáveis a que esteja habituado.

2. Na véspera, não faça exercício vigoroso com os membros que serão utilizados na atividade do dia seguinte. Poupe suas reservas de glicogênio e as reponha com uma alimentação adequada.

3. Antes e durante a atividade, prefira alimentos ricos em carboidratos. Alimentos um pouco mais gordurosos podem ficar para a janta, caso haja bivaque.

4. Frutas como maçã, manga, melancia, morango, tangerina e pera, além de conterem bastante água, refrescam. Ótimas para um dia de calor. Bananas, fontes de potássio, e outras frutas consumidas com moderação também são bem-vindas.

5. Em dias de muito frio (ô friozinho bom do inverno na montanha...), evite essas frutas, a não ser que sejam cozidas com canela ou outro tempero quente. Prefira também alimentos cozidos em vez de crus.

6. Não fique enfezado. Insira alimentos com fibra no seu cardápio.

7. Recomendados: castanhas de caju e do Pará (essa então é muito rica em selênio), amêndoas, nozes e outras oleaginosas. Contudo, coma com moderação.

8. Beba água antes, durante e depois da caminhada/escalada.

Conclusão:

Enfim, há uma série de fatores que podem fazer diferença em nossa saúde. Na verdade, nossa vida é reflexo de nossas escolhas e a alimentação é uma das mais importantes.

Permita-se mudar hábitos que não contribuem para uma vida melhor: a sua e a de todos. Alimente também a sua alma com práticas, atividades, atitudes e pensamentos saudáveis. Alimente-se com a boa palavra e com o amor de nossa amizade verdadeira.

REFERÊNCIAS

1. POWERS, S.K., HOWLEY, E.T., Fisiologia do Exercício. Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 4. ed. São Paulo: Manole, 2005.
2. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. ATLANTA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.
3. MCARDLE, W.D., KATCH, F. I., KATCH, V.L. Fisiologia do Exercício, Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.
4. POWOA. H. O cérebro desconhecido. São Paulo: Manole, 2005.
5. SHIRREFFS SM, SAWKA MN. Fluid and electrolyte needs for training, competition, and recovery. J. Sports Sci., 2011;29 Suppl 1:539-46.
6. WALSH NP et al. Position statement. Part two: Maintaining immune health., Exerc Immunol Rev., 2011;17:64-103.
7. NIEMAN DC. CAN. Exercise immunology: nutritional countermeasures. J Appl Physiol. 2001;26 Suppl:545-55.
8. CORDOVA AC, SUMPIO BJ, SUMPIO BE. Perfecting the plate: adding cardioprotective compounds to the diet. J Am Coll Surg. 2012 Jan; 214(1):97-114. Epub 2011 Nov 4.
9. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE POSITION STAND "Exercise and Fluid Replacement" Med Sci Sports Exerc. 2007 Feb;39(2):377-90.

37 ANOS DEPOIS...



Apesar de já ter completado algumas vezes a Travessia Petrópolis-Teresópolis, desta vez tentamos completá-la e tivemos que nos contentar em acampar nos Castelos do Açú e voltar de lá. No passado, conforme relatado no Boletim nº 8, de dezembro de 2003, tentei várias vezes e nunca a completara. Desta vez, em 17 e 18 de março de 2012, a Simone estava guiando essa Travessia pelo seu estágio da ETGE, tendo como supervisores o Boulanger e eu, os alunos do CBM Agnes D'Alegria, Ivan Kuck e Isabela Araujo, os alunos do CIM André Favero e Pedro Diniz e os convidados Danilo Hollanda e Norma Leal.

Infelizmente não pudemos prosseguir depois dos Castelos do Açú, pois choveu a noite toda e havia muita cerração, prejudicando a orientação na segunda e mais extensa parte da caminhada.

Na subida, quando passávamos pela Pedra do Queijo, resolvi tirar uma foto similar a uma antiga de 1975, quando eu e três colegas de trabalho fizemos esse mesmo percurso. Vieram-me à memória, então, as excursões que fizera no passado. Lembrei-me das dificuldades da época e também das facilidades.

Naquela época o material era sofrível, não havia calçados adequados para uma caminhada pesada e as mochilas não eram confortáveis. Para o farnel só havia enlatados e para termos uma refeição quente precisávamos levar fogareiro a álcool ou levar um bujãozinho de gás. Sequer tínhamos saco de dormir e levar uma barraca lá para cima era proibitivo, dado seu peso e volume.

Subíamos para Petrópolis de ônibus na sexta-feira à noite. De lá seguíamos num ônibus urbano até Corrêas e, como não havia transporte até o início da Travessia, começávamos a andar dali mesmo. Caminhávamos boa parte da noite até chegarmos à Gruta Presidente, onde dormíamos para seguir na manhã seguinte rumo aos Castelos do Açú.

Felizmente, naquela época não se pagava nada para fazer a Travessia. Hoje, a taxa a ser paga é escorchante para boa parte da população. Isso tem afastado muitos daqueles que gostam de montanhismo e não dispõem de recursos suficientes.

Nos Castelos do Açú, há muito tempo atrás, alguns montanhistas abnegados construíram um abrigo rústico, formado por três paredes de pedra sob uma das pedras dos Castelos e era lá que se bivacava.

Às vezes, quando chegávamos ao Açú, já tinha algumas pessoas acomodadas no abrigo e, da mesma forma que num coração de mãe sempre cabe mais um, nos aboletávamos e dividíamos o espaço com os outros caminhantes. Com o frio que fazia, quanto mais gente lá dentro maior era o calor a ser repartido. Não havia outra opção, seria quase impossível dormir ao relento. Ou a gente se espremia no abrigo ou tínhamos que voltar.

Naquela época era bastante comum encontrarmos dentro do abrigo alguns viveres que sempre socorriam os recém chegados, como sal, açúcar, velas, fósforos que eram deixados por outros montanhistas. Havia então um grande espírito de companheirismo e, assim como frequentemente encontrávamos algo que podíamos usar, procurávamos deixar lá aquilo que poderia ser útil, até vital para os que viessem depois.

Às vezes se encontrava uma barra de chocolate ou uma caixa de fósforos dentro da urna de um livro de cume qualquer.

Essa mesma camaradagem acontecia também, por exemplo, no Abrigo Rebouças em Itatiaia, onde havia outro personagem camarada, o Guarda-Parque, ou até mesmo na orelha da Pedra da Gávea, outro lugar onde costumávamos bivacar.

Lembro-me da generosidade do montanhista que levou cimento e tijolo para a orelha da Pedra da Gávea e construiu ali uma pequena barragem para coletar a água que escorria pela pedra.

Lamentavelmente nos tempos de hoje, com tantas facilidades, essa camaradagem não existe mais, pelo menos naquele nível.

É necessário, portanto, resgatar o espírito montanhista solidário que existiu tempos atrás em prol de uma convivência harmoniosa na montanha.

Osiris

Livro de cume

Reunimos aqui um conjunto de acontecimentos importantes na vida dos sócios e consequentemente do Clube. Algumas notícias são motivo de alegria e congratulação e outras são motivo de pesar.

Nascimentos

É com grande alegria que comunicamos a chegada dos pequenos:

- Victor, neto do Osiris, filho de sua filha Adriana e Dave;

- Davi Luca, filho da Laiz Chen e Neil, portanto neto do Willy e da Sylvia;

- Camila, segunda filha do Guia Godinho e da Daniele.

Nota de Falecimento

Despedimo-nos muito respeitosamente de José Farias, pai do Guia Carlos Alberto.

Sobre o gesto singelo de subir no banco

Para facilitar a divulgação de recomendações, cursos e outras atividades, para comunicados da Diretoria, para anúncios ou entregas de novas conquistas, e principalmente para os discursos emocionados em solenidades, festas e formaturas em nossa sede, mantemos acesa a tradição de **subir no banco**. Dessa maneira, garante-se a visibilidade de quem está falando, e este tem a possibilidade de olhar os ouvintes nos olhos.

Festas de fim de ano

Como de costume, tivemos no fim do ano de 2011 duas confraternizações muito animadas, com bastante comida e, o mais importante, conversas sobre o que foi realizado e o porvir.

A primeira delas foi organizada pelo Guia Estagiário Mauricio, que nos recebeu com entusiasmo no Sítio Querência, em Teresópolis, nos dias 17 e 18 de dezembro, com direito a projeções de filmes e fotos dos Andes. Os 25 sócios e convidados presentes colaboraram com deliciosos pratos, com a organização da festa e com a posterior limpeza e arrumação.

Na quinta-feira seguinte, 22 de dezembro, fizemos a tradicional confraternização em nossa sede, com muita alegria e discursos de dirigentes e outros unicerjenses.

Agradecimento

Ao Christian, que comprou o ventilador de teto para a secretaria, e aos multi-tarefas François e Fernando que o instalaram.

Aos médicos e sócios André Favero e Heitor de Freitas, que aceitaram o nosso convite para ministrar a palestra de primeiros socorros para a ETGE/2011.

Curso Intermediário de Montanhismo

O CIM teve início oficialmente no dia 03/09/2011, na excursão de abertura, que foi conjunta à ETGE. Simultaneamente tivemos a Travessia da Neblina, o Paredão Jango e a Verruga do Frade. As inscrições para o CIM estão sendo abertas a cada quatro meses. Em setembro de 2011 foram 11 sócios inscritos e em janeiro de 2012 mais quatro. Importante lembrar que, assim como o CBM e a ETGE, o CIM é um direito dos sócios.

Biblioteca Daniel Alvarenga

A Biblioteca Daniel Alvarenga conta hoje com cerca de 700 obras relacionadas ao montanhismo e a outros temas de interesse da sociedade.

A Incrível Viagem de Shackleton, Annapurna, Os Conquistadores do Inútil e As Descidas Vertiginosas do Dedo de Deus são algumas indicações para esta incursão literária.

Esta riquíssima fonte de conhecimento está disponível, sem ônus, aos sócios na sede do Clube sob a coordenação do nosso querido Diretor Secretário **François**. Aceitamos doações para ampliar nosso acervo.

Festas Modulares

Dando continuidade ao projeto das festas temáticas modulares em Miraflores, foi realizada nos dias 14 e 15 de novembro de 2011 a Festa da Ecologia que Leva em Conta o Ser Humano, organizada pela Guia Estagiária Elis, que aproveitou para ministrar sua palestra sobre este tema. Participaram 25 pessoas.

No fim de semana de 4 e 5 de fevereiro de 2012, com a presença de dez entusiasmados unicerjenses, ocorreu a Festa da Pré-Temporada, com projeção de filmes, banho de cachoeira, conversa sobre o Montanhismo Amador e, é claro, saborosas refeições.

Ambas as confraternizações angariaram fundos para a Campanha da Sede Própria.

Homenagem do Programa de Voluntariado do PNT

Em janeiro de 2012, durante a reunião para abertura dos trabalhos do Programa de Voluntários do Parque Nacional da Tijuca neste ano, a Unicerj recebeu um certificado reconhecendo a parceria nesse programa desde o ano de 2003, quando ocorreu o primeiro mutirão voluntário organizado pelo Parque.

Jantar do CA

Com o objetivo de reforçar cada vez mais os laços de amizade que unem os membros do Conselho de Administração da Unicerj e suas famílias, o casal Prado e Paula organizou um maravilhoso jantar em janeiro. A ideia é que essa seja uma reunião periódica, onde possamos conversar assuntos variados, não necessariamente relacionados diretamente ao Clube.

Novos grampos

Recentemente a Unicerj adquiriu uma boa quantidade de grampos, que estão disponíveis para que os Guias e os Estagiários da ETGE realizem novas conquistas e executem a manutenção das centenas de escaladas e descidas conquistadas pela Unicerj.

Fundo CEPI

Com a finalidade de, paulatinamente mais uma vez trocar os cabos de aço do Paredão CEPI, sem com isso comprometer a Campanha da Sede Própria, instituímos o **Fundo CEPI**, que contou com a colaboração dos Guias e alunos da ETGE para a compra de 30 metros de cabo-de-aço galvanizado e as ferragens necessárias para sua fixação.

Comemoração do Centenário da Conquista do Dedo de Deus

No dia 9 de abril de 2012, reunimos cerca de 30 unicerjenses e convidados na Sede do Clube para festejar a passagem dos 100 anos da primeira ascensão ao Dedo de Deus. A solenidade foi organizada pelo André Ribeiro como atividade do seu Estágio Supervisionado.

Além de uma pequena dose de história das conquistas de algumas vias naquela montanha e da importância da sua manutenção para preservação do montanhismo amador, tivemos também a oportunidade de ouvir relatos divertidos e emocionantes de vários Guias.

curso básico de Montanhismo

O CBM/2011-2 da Unicerj teve início em agosto, tendo sido concluído em novembro. Na excursão de abertura, após subirmos a Pedra do Conde, aproveitamos um bom espaço na Estrada do Excelsior, sentamos e conversamos bastante sobre o Clube e sua filosofia, o Curso e seus requisitos, bem como ouvimos um pouco da história de cada um dos presentes. Afinal de contas, o CBM engloba uma dimensão humana que não pode ser esquecida.

A turma começou com 12 alunos. Porém, aos poucos, as dificuldades que encontramos atualmente em nossas vidas foram impedindo a continuidade de alguns. No fim, duas sócias concluíram o CBM.

Para alguns, a formatura de apenas duas pessoas poderia corroborar com a ideia, que já ouvimos muitas vezes, de que "um CBM deve ser pago, pois em caso contrário, os alunos não dão valor". Para nós, isso é bobagem. "Amizade, palavra, respeito, caráter, bondade, alegria e amor"* são apenas alguns exemplos do que todos nós, seres humanos, devemos saber valorizar.

Carla e Valcieny, aliás, inscreveram-se no CIM - Curso intermediário de Montanhismo em janeiro de 2012, dando continuidade ao convívio e ao aprendizado que, na verdade, não acaba nunca. E que também não tem preço!

Bonolo

Formandas do CBM/2011-2

- Carla Marinho
- Valcieny Sandes



VALCIENY E CARLA NA FORMATURA DO CBM/2011-2

*Trecho da canção "Bola de Meia, Bola de Gude", de Milton Nascimento e Fernando Brant.

Atividades do CBM/2011-2

DATA	ATIVIDADE	TIPO	PARTICIPANTES
13/08/11	Pedra do Conde/Mirante do Excelsior	Caminhada Leve	17
27 e 28/08/11	Tra. Itatiaia-Mauá, via Rancho Caído	Caminhada Pesada	18
27/08/11	Campo Escola do Grajaú	Treinamento	8
28/08/11	LXXIX Mutirão do PNT	Excursão Ecológica	2
04/09/11	Campo Escola Zumbi dos Palmares	Treinamento	18
10/09/11	Serrilha do Papagaio	Caminhada Semi-Pesada	17
18/09/11	Alto Mourão	Caminhada Leve	14
24/09/11	Campo Escola Helmut Heske	Treinamento	13
25/09/11	Pedra do Conde	Excursão Ecológica	14
01/10/11	LXXX Mutirão do PNT	Excursão Ecológica	7
02/10/11	Pedra da Cruz	Caminhada Semi-Pesada	7
09/10/11	Pedra da Gávea	Caminhada Semi-Pesada	16
15 e 16/10/11	Castelos do Açú	Caminhada Pesada	9
23/10/11	LXXXI Mutirão Voluntário do PNT	Excursão Ecológica	11
30/10/11	Par. Mesmo Com Chuva/Augusto Ruschi	Escalada Fácil	6
05 e 06/11/11	Tra. Petrópolis - Teresópolis	Caminhada Pesada	9

preservação do paredão cepi

O Paredão CEPI, no Pão de Açúcar, foi conquistado pelo Centro Excursionista Pico do Itatiaia em 1952. Infelizmente, este Clube não existe mais. No ano 2000, a Unicerj iniciou a manutenção desta via ferrata com troca integral dos cabos, em 25 investidas. Desde então, diversas excursões foram realizadas para manutenção de trechos específicos na via. No nosso Boletim nº 14, descrevemos a instalação de um novo cabo revestido com uma man-

gueira para resistir à umidade na última sequência horizontal da escalada. No dia 17 de dezembro de 2011, estivemos no Paredão CEPI, quando consertamos o cabo que se partiu no trecho citado acima. Foi colocado um pedaço de cabo de aço galvanizado ligando as duas pontas e preso

no grampo. Onze dias depois, trocamos 30 metros do cabo antigo por um novo, fixado aos grampos por manilha e maillons, para evitar o desgaste prematuro por fadiga. Em outro local, onde havia uma emenda, o cabo



FRANÇOIS REALIZANDO MANUTENÇÃO NO PAREDÃO CEPI

também foi trocado na mesma data. Em alguns pontos de parada, no restante da via, instalamos maillons, o que possibilitou a liberação do segundo grampo, antes ocupado pelo clipe de fixação do cabo, para armar um rapel ou uma segurança.

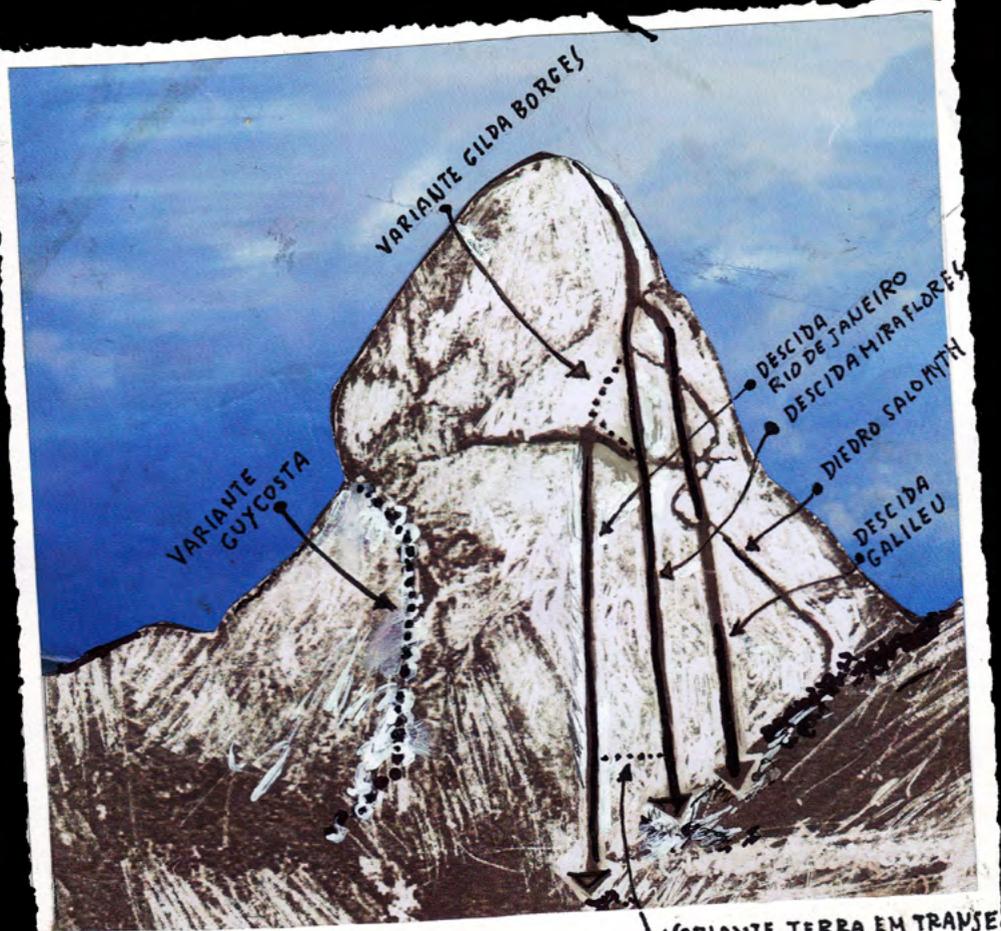
Até o momento, já foram realizadas 38 investidas com 18 Guias e 143 participantes para manutenção do CEPI. A preservação desta clássica via é um compromisso da Unicerj, baseado na prática do Montanhismo Amador Solidário Ecológico e Não Competitivo.

A Diretoria

Atividades realizadas na Unicerj entre 1º de janeiro e 31 de dezembro de 2011

TIPO	ATIVIDADES	PARTICIPAÇÕES	MÉDIA PARTICIPAÇÕES/ATIVIDADE
Aulas Teóricas	16	170	10,6
Caminhadas	98	841	8,6
Confraternizações	9	293	32,6
Conquistas e Regrampeações	6	23	3,8
Culturais	2	21	10,5
Ecológicas	12	95	7,9
Escaladas	122	564	4,6
Organizacionais	9	60	6,7
Solidárias	6	64	10,7
Treinamentos	12	138	11,5
Total	292	2269	7,8

100 ANOS
DA CONQUISTA
1912 - 2012



As conquistas da UNICERS
NO DEDO DE DEUS