



▶ Alta Sociedade

- Mônica, recém saída do CBM, estava com muitas dúvidas a respeito do material. Entre outras, ela queria saber quantos litros deveria ter uma mochila de guerra(?).
- Outra dúvida da Mônica, desta vez sobre nós: “Como se faz um pescador 2?” (O Retorno?)
- No fim de uma escalada nos Coloridos, Alfredo pergunta para Adrian: “E aí, você já fez o Preto?”. Adrian muito indignado responde: “Que papo é esse!

Eu não sou dessas coisas...”

- Na base da Fissura do Inglês, Larissa pergunta: “Qual a marca dessa via?”
- Depois de uma longa escalada no Pão de Açúcar, Luiz Cláudio (do CBM) fez uma revelação bombástica. Ele descobriu que seu ponto G é no dedão do pé. Pelo visto ele ainda vai escalar muito...
- As sapatilhas são realmente um problema para Luiz Cláudio. Depois de exibir a todos sua linda sapatilha pink e sua solteira rainbow, Piu-Piu lhe pergunta: “Luiz, onde você comprou seu material tinha pra homem?”

Clube Excursionista Carioca
Fundado em 21 de fevereiro de 1946

Rua Hilário de Gouveia, 71 / 206
Copacabana - Rio de Janeiro
CEP: 22040-020 Tel: 255-1348
Internet: www.carioca.org.br

Reuniões sociais às quartas e sextas a partir de 20:30hs



Informativo do Clube Excursionista Carioca

C.E.C.

É notícia

ano 54 - Nº 5 - Junho / 2000

IMPRESSO

Segurança:
Técnicas para a segurança do guia

► Editorial

O CBM-2000 está praticamente encerrado, faltando apenas o acampamento. Gostaríamos de dar as boas vindas aos novos sócios (vários alunos já se associaram, parabéns!). Sabemos que em breve vocês passarão a semana inteira torcendo para não chover no fim de semana, voltarão mais cedo para casa num sábado a noite, acordarão de madrugada para se embrenhar no mato, escalar uma montanha, passar calor ou frio, sentir sede ou fome. Esta é a vida dos montanhistas. Às vezes temos que fazer alguns sacrifícios (mesmo assim encontramos tempo para nos embebedarmos de vez em quando ;-), mas vale a pena.

A cada ano estamos conseguindo mais pranchetas para os recém-saídos do curso básico. Este ano parece próspero, pois houve uma grande disputa pelas vagas do curso, de modo que, provavelmente, teremos outros cursos básicos menores no segundo semestre. Assim, não paralisaremos as atividades do clube como ocorre no CBM e diminuiremos a espera de um ano até o próximo curso.

Os novos sócios, podendo escalar vias de vários estilos, em diversos locais, desenvolverão rapidamente as técnicas de escalada. Antes do que imaginam, guiarão cordadas, abrirão pranchetas, farão parte da diretoria, serão guias etc... Porque o clube é feito de sócios como vocês.

Guilherme Piu-Piu

► Por dentro do CEC

• Está no ar a lista de comunicados do CEC na internet. Por ela serão enviadas informações sobre datas de reuniões, programação do mês, eventos, decisões de diretoria e etc. Como o envio de mensagens é restrito aos diretores, o volume de mensagens será pequeno. Todos os sócios (e não sócios) são incentivados a se inscrever para melhorar a comunicação com o clube. Para receber os avisos, envie um email para: avisos-request@carioca.org.br. No corpo da mensagem (e não no título) coloque a palavra “**subscribe**” (sem aspas) e pronto!

• Próxima reunião de diretoria (aberta a todos os sócios): 15/06/00.

Para abrir uma conta no bar é só fazer um depósito inicial e marcar na tabela tudo que for consumido. Esta conta deve ficar sempre positiva. Também é possível consumir no bar sem abrir conta, bastando pagar o produto na hora. Caso a conta fique negativa de mais de R\$10,00, o consumo ficará bloqueado até ser feito novo depósito.

C.E.C. É notícia

Uma publicação do Clube Excursionista Carioca

Editor: Guilherme Dias

Colaboradores:

Miguel Freitas

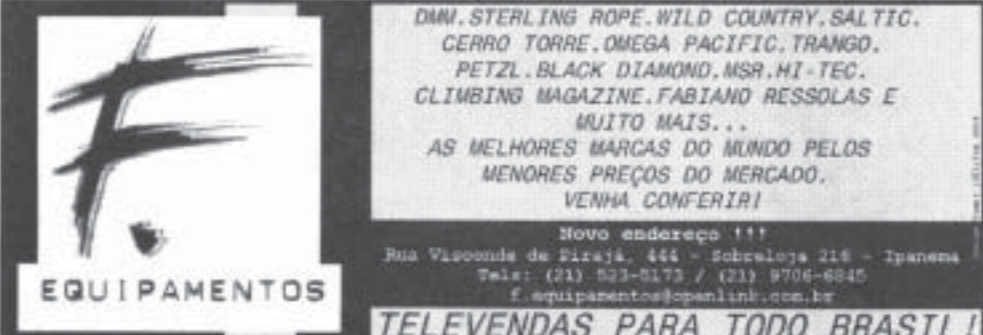
Bernardo Collares

Cris (Ana)

Capa: Guaratiba - CBM 2000

Programação do CBM - Junho / 2000

Dia	Evento	Tipo	Grau	Local	Organização
3 Sab	Vapores da Gávea	Escalada	6° VIIb	Pedra da Gávea	Bernardo
3 Sab	Cabritos	Escalada	2° II+	Babilônia	Rinelli
3 Sab	Phoenix	Escalada	2° III	Babilônia	Omar
4 Dom	Lionel Terray	Escalada	2° III	Pedra Bonita	Tony Adler
4 Dom	Infinita Highway	Escalada	6° VIIIb	Escalavrado	Miguel Rego
4 Dom	Wilma Arnaud	Escalada	4° VI	Babilônia	Adrian
9 Sex	Diedro Pegasus	Escalada	4° V	Babilônia	Bula
10 Sab	Nariz do Frade	Cam/Esc	Pesada/3°	PNSO	Bula
10/11	São Pedro	CBM	Pesada	PNSO	Omar
11 Dom	Ás de Espadas	Escalada	6° VI+	Pão de Açúcar	Bula
11 Dom	Dedo de Nossa Senhora	Caminhada	Semi / A1	PNSO	Requião
16 Sex	K2 da Lua Cheia	Escalada	4° IV+	Corcovado	Bernardo
17 Sab	Infravermelho	Escalada	2° II	Morro da Urca	Alfredo
17 Sab	Dedo de Deus	Escalada	?	PNSO	Bula
17 Sab	Voguel	Escalada	3° III+	Formiga	Fon ²
18 Dom	Paixão de Cris	Escalada	3° III	Cantagalo	Miguel Freitas
18 Dom	Urbanóide	Escalada	4° V	Cantagalo	Bula
18 Dom	Pedra Roxa	Escalada	Vários	Petrópolis	Bernardo
21 Qua	Cor de Burro qd. Foge	Escalada	2° III	Morro da Urca	Alfredo
23 Sex	Fata Morgana	Escalada	5° V	Salinas	Bernardo
22 a 24	Agulha Itacolomy	Caminhada	A2/Bivaque	Rio do Ouro	Bula
24 Sab	Lionel Terray	Escalada	2° III	Pedra Bonita	Fon ²



DAMI. STERLING ROPE. WILD COUNTRY. SALTIC. CERRO TORRE. OMEGA PACIFIC. TRANGO. PETZL. BLACK DIAMOND. MSR. HI-TEC. CLIMBING MAGAZINE. FABIANO RESSOLAS E MUITO MAIS... AS MELHORES MARCAS DO MUNDO PELOS MENORES PREÇOS DO MERCADO. VENHA CONFERIR!

Novo endereço !!!
Rua Visconde de Pirajá, 444 - Sobrelaje 216 - Ipanema
Tels: (21) 523-5173 / (21) 9706-6845
e. equipamentos@openlink.com.br

EQUIPAMENTOS

TELEVENDAS PARA TODO BRASIL!

► Tome cuidado com as fitas e expressas

Fonte: Webventure

Quantas fitas você detona por temporada? Elas duram bastante com você? Não importa. Mas imagine um situação de risco em que você dependa de uma boa fita. Agora imagine como esta situação ficaria estritamente perigosa se suas fitas estivessem em mau estado de conservação. É o que pode acontecer quando há negligência como cuidado de nosso equipamento.

Nós são práticos, mas reduzem muito a capacidade de carga da fita. Em expressas, prefira fitas costuradas e evite as costuradas em casa (aquelas sem nenhum critério de segurança). Antes de usar uma solteira amarrada, confira o nó com atenção.

Não deixa que suas fitas fiquem sujas. Os pequenos grãos de areia penetram nas fibras e cortam tudo por dentro. Lave as fitas com água corrente, sem nenhum tipo de sabão. E não as utilize en-

quanto estiverem úmidas. O nylon perde resistência quando molhado.

Ao arrumar sua mochila, tente evitar que os outros equipamentos (como material móvel) esgarcem as fitas. O ideal é guardá-las separadamente em uma bolsa, para que fiquem protegidas.

A Petzl possui um pequeno acessório, o "String", que protege as expressas do desgaste ocasionando pela pedra. É uma pequena peça de borracha que veste as pontas das fitas e também segura o mosquetão no lugar. Você pode montar seus próprios "Strings", gastando muito pouco.

Você irá precisar: de 1 câmara de ar de bicicleta e de 1 tesoura. Siga os passos: 1 - Corte um pedaço da câmara de ar com 4 cm de comprimento e 1,5 cm de largura; 2 - Faça 3 furos na borracha (pedaço cortado); 3 - Passe a ponta da expressa no furo do meio; 4 - Dobre as "abas" da borracha para cima, alinhando com o vão da expressa onde passa o mosquetão. 5 - Passe o mosquetão na expressa e nos dois furos das extremidades. Tudo deve ficar sob pressão.



NOVA LOJA
EQUINOX

Rua Buenos Aires 41 S. 903 - Telefone: 233-5375
AS MELHORES MARCAS DE IMPORTADOS MAIS A QUALIDADE EQUINOX
A ÚNICA COM GARANTIA TOTAL

► Segurança para o Guia

Fonte: Fator 2 n°5

Dar segurança a um parceiro que está guiando é muito importante! É uma grande responsabilidade que exige atenção. Você não gostaria de ver seu amigo caindo devido a uma falta de preparo seu, não?!

Aprenda aqui dicas valiosas de como fazer uma boa segurança e quais as maneiras erradas que você deve evitar.

Para começar você irá precisar de um mosquetão de rosca e um freio.

Freios - Existem numerosos freios a venda porém falaremos de três dos mais usados: o Oito, o ATC e o Gri-gri.

O Oito permite algumas variações na forma de passar a corda e fazer a segurança. No caso da segurança para o guia é recomendado o oito tradicional ou completo (fig.1a), pois tem um ótimo poder de frenagem. O oito como bolacha (fig.1b) pode ser tam-

bém utilizado se o fabricante do aparelho assim especificar no manual de instruções, pois alguns Oitos tem a abertura menor muito grande, o que impede o perfeito travamento da corda. O que não é recomendável para a segurança do guia é o oito rápido ou esportivo (fig.1c) pois tem um poder de frenagem muito menor, sendo por vezes perigoso, principalmente em casos de fatores de queda altos e/ou com uma diferença muito grande entre os escaladores.

A vantagem do ATC é aliar a agilidade do Oito Rápido com a segurança do Oito Tradicional, além de ser bem simples de montar.

O Gri-gri exige atenção redobrada na montagem (fig.3), pois é fácil enganar-se e montar errado. Também é necessário uma boa prática para não travar o guia durante a enfiada.

Com tudo pronto lembre-se que fazer checklist de todo o sistema é fundamental. Verifique o nó de encordamento, fivela do baudrier, freio



e mosquetões de rosca. Verifique sempre!

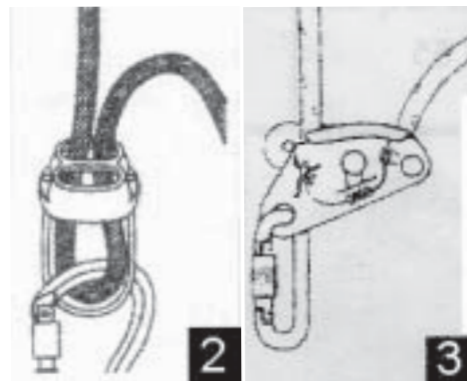
Na base da via - Na hora de fazer a segurança você deve posicionar-se bem próximo à base da via, na direção da primeira costura, para evitar ser puxado caso o guia caia (informativo de maio de 2000).

Fique atento a cada passo do guia, sua responsabilidade é enorme. O grande dilema do segurador é dar corda suficiente para não travar o guia durante as passadas mais rápidas mas também, não deixar corda frouxa demais e agravar as conseqüências de uma queda.

Tudo o que falamos até agora supomos que o participante (segurador) está no chão.

Na parada - Quando o participante estiver numa parada, a maneira de dar segurança para o guia deve ser exatamente a mesma: freio e mosquetão de rosca presos ao baudrier.

Lembre-se que com mais detalhes simples você pode evitar no mínimo muita dor de cabeça nas suas escaladas.



► Amigos da Montanha

Os sócios Cristiano Requião e Gricel estão organizando, com apoio do CEC, o grupo Amigos da Montanha. Trata-se de uma oportunidade de reunir pais montanhistas (ou ainda não!) que têm filhos crianças ou adolescentes e desejam marcar e participar de excursões, acampamentos e escaladas, com eles.

Marcar uma excursão com filho onde só vão adultos é um saco - para o filho. As pessoas tem até uma certa paciência, mas nunca é a mesma coisa. Ele acaba se sentindo desenturmado, nem sempre acompanha o ritmo dos adultos e isto causa um desconforto geral. Cristiano e Gricel já sabem o que é isto, pois fazem excursões desde quando Júlia e Marina (suas filhas) eram bebês.

Esta será uma forma de ligar uma atividade física e psicológica saudável com a também saudável integração dos pais e das crianças entre si. O grupo tem a finalidade de manter estas pessoas interessadas em contato permanente para marcarem as excursões e também tornar a Internet um instrumento para integrar, informar e educar.

Vamos fazer desta lista de discussão uma tribuna livre para expressarmos nossas opiniões a respeito de todos os assuntos, obedecendo, é claro, princípios éticos de convivência. Mas vale também recomendar filtro solar,

marcar teatro, cinema, soltar o verbo quando o assunto é educação e saúde.

Mas, há algumas condições sinequa-non para fazer parte da lista: o inscrito têm que amar muito seus filhos, ciente de que também será um pouco pai/mãe dos filhos dos outros, zelar pela segurança e integridade física e intelectual de todos, gostar de participar interativamente dos jogos, brincadeiras, perrengues e aporrinhações, amar a natureza e ter um comportamento ecologicamente correto.

Vamos vincular as excursões do grupo ao Clube Excursionista Carioca, que aceitou a proposta de braços abertos, para aproveitar da sua infraestrutura e oficializar os eventos. Nada impede, no entanto, que futuramente outros clubes façam parte desta lista.

Nossa primeira excursão foi à Pedra Bonita, uma caminhada leve, para nos conhecermos melhor numa primeira experiência. Quem quiser conferir, as fotos já estão na lista. Depois vão rolar Pico da Tijuca, Bico do Papagaio, Archer, Pedra da Gávea, Ibitipoca, Serra dos Órgãos, Bocaina, Itatiaia...

1) Para se inscrever na lista do grupo é só mandar um e-mail em branco para o endereço amigosdamontanha-subscribe@egroups.com.br.

2) No endereço <http://www.egroups.com/group/amigosdamontanha> tem um pequeno texto falando sobre os objetivos do grupo.

► Por dentro da montanha

- Alpinistas norte-americanos e mexicanos terminaram uma das etapas da operação que pretende "limpar" o monte Everest. Até agora, já foram encontrados mais de 770 tanques de oxigênio. Os tanques encontrados foram levados para o acampamento do grupo, a uma altura de cinco mil metros. Desse acampamento se iniciará a próxima etapa da operação "limpeza". Todo material recolhido no Everest será levado de navio para os EUA, onde deve ser reciclado.

- Está no ar, em caráter experimental, a home-page da Diretoria de Áreas Protegidas, do Ministério do Meio Ambiente, que aborda assuntos relativos a parques e outras áreas protegidas. www.mma.gov.br/areasp

- O sherpa Babu Chiri conseguiu bater mais um recorde no Everest. Além de chegar ao topo da maior montanha do mundo (8850m) pela décima vez, Chiri conseguiu completar o percurso do campo base até o ponto mais alto em 16 horas e 54 minutos. O recorde anterior pertencia a Kaji Sherpa que, em 1998, completou o mesmo percurso em 20 horas e 24 minutos.

- Data das reuniões Interclubes (sempre às 19:30): 27/6 - CEL, 25/7 - Limite Vertical.

- O endereço do fórum Interclubes na internet é:

www.egroups.com/list/interclubes