



Ipanema: Centro:
 Teixeira de Melo Rio Branco
 21 slj. 50 slj.
 Barra: Televidas:
 Novo Leblon (21) 438-8358
 Shop. Millenium
montcamp
 WWW.MONTCAMP.COM.BR
 TUDO PARA CAMPING E ALPINISMO
 lafuma

► Alta Sociedade

- Piu-Piu estava com uma pequena dúvida: - Na bateria está escrito "ruim", o que isso quer dizer? Rapidamente responderam: - Quer dizer que ela não está boa!
- No computador do clube existe uma pasta chamada "Tio Zé - a fazer". Curiosamente, encontramos dentro dela uma receita de QUINDIM!!! Vamos criar uma coluna no info: Receitas do Tio Zé?
- Na caminhada do Sino, Cris (Ana) resolveu fazer piada de sua própria

mãe: "Perguntei pra minha mãe se tinha pilha alcalina e ela respondeu: não, só Panasonic." Então Rinelli perguntou: "E a pilha era alcalina?" Cris (Ana) respondeu: "Era. Tinha escrito AA".

• Piu-Piu recebeu de Daniela um anorak e um saco de dormir para devolver ao clube. Sem saber que o clube possuía anoraks, piu-piu confirmou: "Esse anorak é do clube?" Imediatamente, Daniela pegou o anorak de volta e desculpou-se: "Ah, não! É meu. Eu achei que fosse a matela." Tão parecido...

• Ao saber que sua corda não seria utilizada, o Diego lamentou que teria que carregá-la pedra acima, no que responde o Zé Antônio: "Simples Diego, deixa eu levar a metade da corda."

• A Thaís está desenvolvendo uma teoria no mínimo curiosa: ela diz que ficou míope depois de furar a orelha, será ?

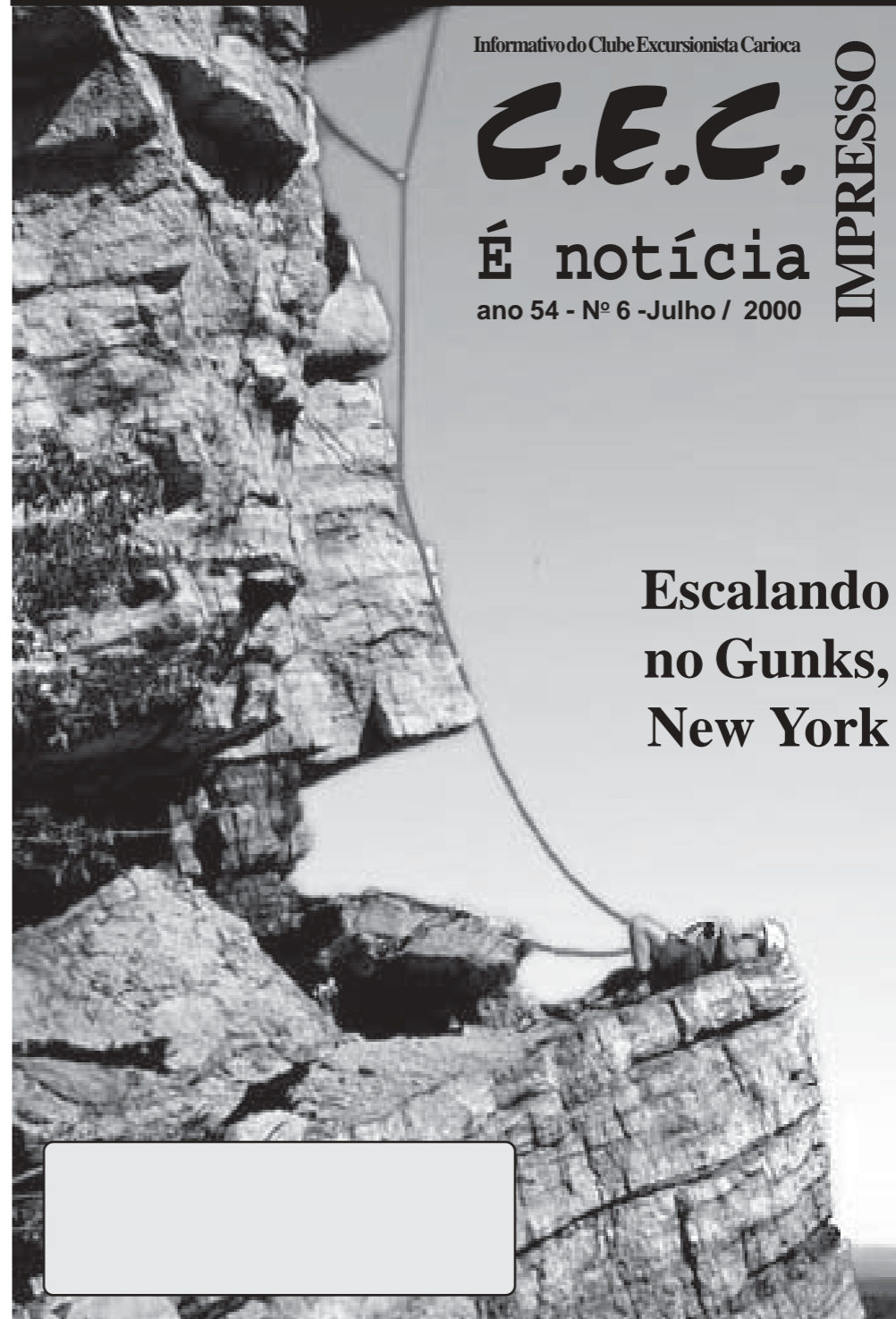
Clube Excursionista Carioca

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

■ Matéria: Cuidado com sua corda



Informativo do Clube Excursionista Carioca
C.E.C.
É notícia
 ano 54 - Nº 6 - Julho / 2000
IMPRESSO
Escalando no Gunks, New York

► Editorial

Centenas de hectares de mata estão queimando. Será preciso de 10 a 20 anos para que sejam recuperadas. Toda comunidade está sendo prejudicada: a fauna, a flora e todas as pessoas.

Uma parte desses incêndios ocorre naturalmente devido ao período seco e a natureza se encarregará de cuidar disso sem grandes dificuldades. Outra parte, causada por balões, queimadas ou qualquer outra atividade predatória é de difícil concepção. O homem já frequente nosso planeta há mais de 10.000 anos e ainda não aprendeu a viver em harmonia o próprio ambiente que lhe permite a vida. Perceber que os valores humanos estão seguindo, cada vez mais, por caminhos tortos me causa um grande desânimo.

Mas, felizmente existem os momentos que eu esqueço todas essas coisas ruins e acredito que ainda vamos viver com os homens em paz num mundo lindo: sem violência, sem fome, sem miséria... E, sempre acredito nisso quando volto da montanha.

Teresa Lindoso

► 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.

• No dia 5/8/00 teremos o churrasco do CBM/2000 no Forte São João, URCA. O preço é R\$15,00, informações com a Jane.

• O CEC parabeniza os sócios Bula e Tony pela iniciativa do reflorestamento na base dos Italianos. Mais informações no Por Dentro da Montanha.

C.E.C. É notícia

Uma publicação do Clube Excursionista Carioca

Editor: Guilherme Dias

Colaboradores:

Miguel Freitas

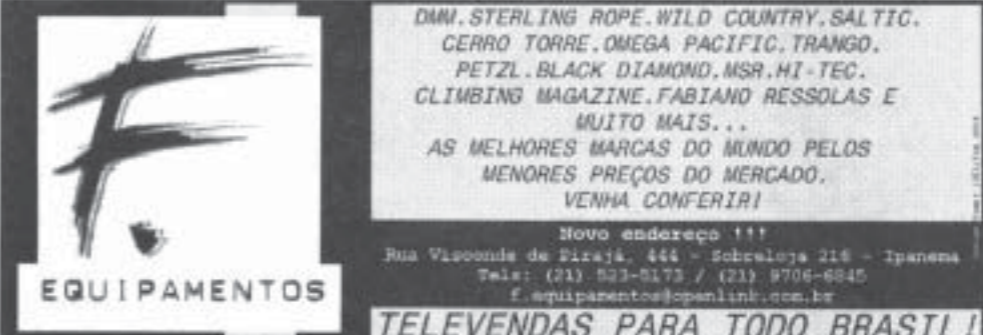
Cris (Ana)

Capa: High Exposure (5.6), Gunks/NY.

Foto por Stephen Lew.

Programação do CBM - Julho / 2000

Dia	Evento	Tipo	Grau	Local	Organização
1 Sab	Emil Mesquita	Escalada	3°	Itacoatiara	Jerônimo
1 Sab	Lionel Terray	Escalada	2° III	Pedra Bonita	Tony
1 Sab	Nariz do Frade	Escalada	3° III	PNSO	Bula
1 Sab	Infinita Highway	Escalada	6° VIIb	Escalavrado	Tio Zé
2 Dom	Pedra do Conde	Caminhada	leve	PNT	Requião
2 Dom	Coringa	Escalada	3° IV	Urca	Adrian
3 Seg	Wilma Arnaut	Escalada	4° V	Babilônia	Bula
8 Sab	Waldo + Secundo	Escalada	6° VII A0	Pão de Açúcar	Bernardo
8 Sab	Agulha Guarisch	Escalada	3° IV	Itacoatiara	Jerônimo
8 Sab	Galloti	Escalada	5°	Pão de Açúcar	Bula
8 Sab	Lilith	Escalada	2° III+	Cabritos	Alfredo
9 Dom	Via Leste	Escalada	2°	Dedo de Deus	Requião
9 Dom	Urbanoide	Escalada	5°	Cantagalo	Bula
9 Dom	Infinita Highway	Escalada	6° VIIb	Escalavrado	Miguel Rego
9 Dom	Discreto Charme Burg.	Escalada	3° IV+	Corcovado	Piu-Piu
15 Sab	Nitroglicerina	Escalada	3° IV	Dona Marta	Piu-Piu
15/16	Agulhas Negras	Caminhada	Escalam.	Itatiaia	Rinelli
15 Sab	La Niña	Escalada	3° V	Dona Marta	Jerônimo
19 Qua	Yacy Fair Bairn	Escalada	2°	Morro da Urca	Alfredo
22 Sab	São Bento	Escalada	1°	Pão de Açúcar	Fon-Fon
22 Sab	Santos Dumont	Escalada	1°+	Pão de Açúcar	Fon-Fon
22 Sab	Agulha do Diabo	Escalada	3°	PNSO	Bula
23 Dom	Paulo de Farias	Escalada	3° IV	Prainha	Rinelli
26 Qua	Arco Iris	Escalada	2° III+	Morro da Urca	Alfredo
29 Sab	Resgate de Guia	Técnica	-	-	Marcelo Roberto
30 Dom	Papagaio c/ Serrilha	Caminhada	Leve	PNT	Piu-Piu



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
f. equipamentos@openlink.com.br

EQUIPAMENTOS

TELEVENDAS PARA TODO BRASIL!

rapel. Rapel rápido demais, pêndulos e saltos podem causar feridas na corda.

5- Não pise na corda. A sujeira irá entranhar pela capa e partículas de pedra e areia podem danificar bastante a alma através da abrasão contínua, encurtando a vida útil da mesma.

6- Inspeção sua corda antes e depois de cada escalada procurando por feridas.

7- Guarde sua corda enrolada frouxamente, em lugar limpo, seco e frio, longe dos raios solares, sem nós e sem peso por cima.

Os três principais motivos que levam um escalador a aposentar sua corda são (possivelmente nesta ordem): envelhecimento devido ao uso; abrasão e quedas.

Para que você tenha uma ideia, uma corda deve ser aposentada de 6 meses a 1 ano se for usada quase diariamente; até 2 anos se for usada todos os finais de semana; 4 a 5 anos se for usada menos frequentemente. Isto, sem levar em conta abrasões ou quedas, claro.

Mesmo que você tenha aposentado sua corda para guiadas, ela pode ainda, por algum tempo, ser usada para top-rope ou rapel.

▶ Ranking

Para quem ainda não conhece: o ranking do CEC é uma brincadeira para premiar, no final do ano, os escaladores mais ativos nas pranchetas...

Categoria Guia

1° Sérgio Bula	90
2° Bernardo	52
3° Rinelli	44
4° Piu-Piu	38
5° Alfredo Neto	32
6° Ivan	17

Categoria Participante

1° Cris (Ana)	99
2° Cris Jorge	43
3° Miguel Freitas	40
4° Hernando	40
5° Renata Gomes	37
6° Piu-Piu	36

▶ The Gunks

Estive no último mês nos Estados Unidos e aproveitei para conferir um grande point de escalada americano: Shawangunks (pronuncia-se mais ou menos como “xoangunks”), ou simplesmente Gunks, como é conhecido pelos escaladores, está a cerca de uma hora e meia de estrada ao norte de New York, perto de uma pequena cidade universitária chamada New Paltz.

Escalei apenas um dia nos Gunks, mesmo assim, aprendi muitas coisas sobre o local. Através da internet entrei em contato com o Steve que mora em NY e ele me apresentou aquele paraíso dos escaladores.

Logo no meio estrada surge uma parede de pedra larga que abriga algo em torno de 400 vias, cada uma com 2 a 3 esticões de comprimento. Uma antiga estrada de charretes que ligava as fazendas da região passa muito perto da parede, sempre a menos de 50m da base das vias. Quando eu digo que lá é um paraíso é porque qualquer escalador vai ficar maravilhado com a variedade, facilidade de acesso e qualidade das vias. Não importa se você escala bem ou não, há vias para todos os níveis, de 5.4 a 5.10 existem muitas possibilidades. Porém, como todas as vias dos Gunks são em

móveis, é necessário conhecer bem a colocação deles. Mais do que isso, é fundamental saber montar uma boa parada em móvel para poder escalar por lá.

Tetos, a maioria das vias possuem tetos. Mas como a rocha também é recortada por inúmeras fendas horizontais existem muitas agarras inacreditavelmente boas, tornando possível encontrar uma via com um teto de alguns metros de puro 5.5 (cerca de 3°). Pra quem está acostumado com as escaladas do Rio é difícil de acreditar que isso exista, mas é verdade...e é demais!

Steve me levou primeiro numa via de 5.8 (algo tipo 5° ou 5°+) chamada Son of Easy O (***). A via é muito maneira, tem uma sequência de negativos no meio fantástica! As vias listadas nos guias com 2 ou 3 estrelas são vias clássicas e especialmente divertidas, vale a pena procurá-las!

Em alguns lugares é possível encontrar pitons na pedra do tempo da conquista (a escalada tradicional por lá começou na década de 40), mas fora esses não é permitido colocar nenhum tipo de proteção fixa na rocha devido à uma lei de 1988. Muitos pontos de rappel são feitos com fitas passadas nas árvores ou em alguns casos em chapeletas colocadas pelos rangers, que cobram uma taxa de \$5 ou \$7 (fim-de-semana) para



NOVA LOJA
EQUIPOX

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

preservação do local. Steve ficou impressionado quando comentei que não existia nenhuma lei que proibisse as pessoas de grampear as pedras no Brasil. Ele perguntou de cara: “Quer dizer que pode chegar um sujeito e encher de grampo (bolt) uma via já conquistada????!” É, Steve, isso já deu muita confusão por aqui... Mas nos Gunks a tradição e ética de escalada é muito forte. Os escaladores não possuem uma organização como os clubes de montanha daqui, mas se alguém fizer besteira por lá vai ser rapidamente repreendido...

Depois fomos a uma via de 5.9 (não sei graduar porque não consegui fazer o teto! Falta a técnica de teto...) e em seguida guiei uma via de 5.6 (um 4° eu acho).

Pode-se chegar em New Paltz de ônibus a partir do Port Authority Bus Terminal em NY (41st com 8th av). Lá procure os ônibus da Trailways que saem com intervalos de mais ou menos uma hora. Os Gunks ficam a 12km de New Paltz e eu não sei se existe algum tipo de transporte coletivo (um pouco de caminhada também não vai fazer mal). Recomendo fortemente ir durante a semana que é muito tranquilo, nos fins-de-semana fica lotado e formam-se filas (argh) nas vias clássicas.

Existe uma área de camping perto do local de escaladas que eu não

cheguei a conhecer. De qualquer forma, existe uma loja de material que fica na rua principal da cidade chamada Rock and Snow (www.rocksnow.com) que é a referência, se precisar de algum tipo de informação é só ir lá. Além disso o site www.gunks.com possui dicas de vias, material e etc.

Eu sei é que ainda tenho muitas vias pra conhecer por lá e vou voltar, com certeza!

Miguel Freitas
Junho de 2000

► Por dentro da montanha

- O CEC parabeniza o montanhista Francesco Berardi pelos seus 30 anos de montanha e pelas mais de 1.200 excursões guiadas pelo CEB.

- Está sendo feito o reflorestamento na base dos italianos. Atitude louvável, pois esta área estava dominada pelo capim colômbio. Para que este trabalho apresente resultado satisfatório é necessário a colaboração de todos os que frequentam aquela área. Regar as mudinhas com a sobra da água ou evitar que pessoas sem consciência causem danos as mudas, já é de grande ajuda. Se todos colaborarem, em breve estaremos todos desfrutando de uma base muito mais agradável com uma sombra maravilhosa.

► Matéria Técnica

Fonte: Fator 2 n°8

Uma Corda pode durar de 1 a 5 anos, tudo vai depender do uso e do cuidado que você der a ela, portanto preste atenção aos cuidados que você deve ter para preservá-la e para saber quando deve aposentá-la:

1- Sempre proteja sua corda de pontos de abrasão. Evite beiradas afiadas (cristais de rocha e quinas, por exemplo) que possam cortar a capa da corda. Aposente ou corte a sua quando puder ver a alma branca na área ferida ou se a corda parecer solta internamente ou plana. Apalpando você pode perceber alterações no diâmetro, na textura ou se um ponto dobra mais facilmente, o que pode indicar dano! Se isso acontecer nas pontas, pode ser corrigido cortando o pedaço danificado e fundindo a ponta ao fogo deixando-a compacta. Contudo se o dano for próximo ao meio não há solução, você terá duas cordas menores.

2- Proteja sua corda de produtos químicos, calor excessivo e prolongada exposição ao sol. Proteja sua corda de todo produto alcalino, agentes oxidantes e que contenha ácido. Há registro de acidentes por rompimento de cordas que estavam contaminadas por ácido de bateria. Provalmente na hora de guardar a corda na mala do carro houve o contato.

3- Mantenha sua corda limpa. A sujeira irá encurtar a vida de sua corda por causar abrasão externa e interna. Lave-a com água fria e sabão neutro. Não use clareadores. A corda deve ser seca à sombra. não utilize secadoras comerciais.

4- Sempre use técnicas corretas de

- Um garoto de 14 anos que tentou escalar o Everest há três semanas acabou tendo cinco dedos amputados após congelamento. Temba Chhiring bateu um recorde em maio por ser o escalador mais novo a chegar ao Hillary Step, a cerca de 28 metros do cume. Ele teve de recuar por causa do mau tempo.

- Peter Rieke, de 43 anos, tornou-se no domingo (18/6) o primeiro alpinista paraplégico a chegar sem ajuda externa ao cume do Monte Rainier, no parque nacional de mesmo nome em Washington (EUA). Rieke, que é químico na cidade de Pasco, em Washington, fez parte de uma expedição que incluía 40 experientes montanhistas. Ele escalou usando uma piqueta especial que ele mesmo desenvolveu.

- Parabéns aos guias do UNICERJ pelo trabalho que está sendo feito de manutenção de cabos de aço no Pão de Açúcar. Em abril foi realizada a troca do cabo do Paredão Íbis e agora está sendo feita troca de trechos do CEPI.

- Data das reuniões Interclubes (sempre às 19:30): 25/7 - Limite Vertical, 29/8 - CERJ, 26/9 - CEC, 31/10 - CEB, 28/11 - CEL.

- O endereço do fórum Interclubes na internet é:

www.egroups.com/list/interclubes