



montcamp
WWW.MONTCAMP.COM.BR
TUDO PARA CAMPING E ALPINISMO

lafuma

Ipanema: Teixeira de Melo 21 slj.	Centro: Rio Branco 50 slj.
Barra: Novo Leblon Shop. Millenium	Televidas: (21) 438-8358

► Alta Sociedade

- Michel estava ralando na Pedra do Urubú quando um “especialista” que estava passeando com a namorada comentou: olha, esse rapaz é iniciante, já naquele lado (apontando para os coloridos) só tem fera!
- O mesmo “especialista” explicando para a coitada da namorada: escalar é fácil, vai um maluco na frente jogando uma corda com ganho pra acertar os pinos, quando acerta, vai no braço e depois puxa a maluca ou maluco que está com ele!

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

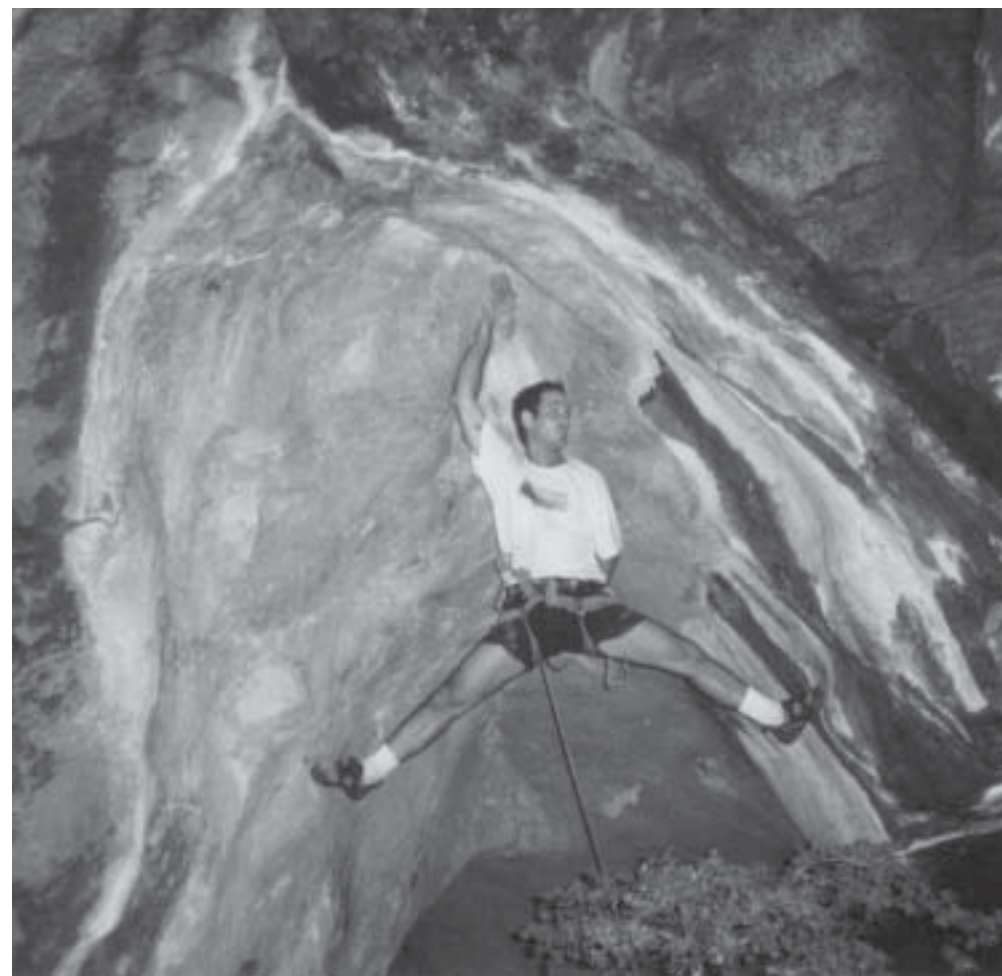
- Zé Antônio fala com o Ivan:
 - Tudo bem, Cristiano?
 - Eu não sou o Cristiano.
 - Desculpa, Requião. Me enganei.
 - Eu também não sou o Requião.
 - Ih! Tem razão, foi mal Cristiano Requião.(Esse menino tem problema, alguém lembra de quando ele perguntou se o Jean Pierre era o Fon-Fon??)
- Uma sócia do Carioca chegou a uma brilhante conclusão gastronômica: “o melhor porcão do Rio é o de Niterói. Ih, falei besteira, né?”
- Jerônimo (pureza) tentando dizer o que deve ter no kit de primeiros socorros... entre outras coisas tem q levar um AMPITISSETICO... (será que é pra passar em quem der PITI??)
- Ai, só de saideira, Dani manda: Não, não eram 03 pessoas... eram vcs duas e eu!

■ Resultados do Ranking 2001

Informativo do Clube Excursionista Carioca

C.E.C.
É notícia
Ano 55 - Nº9 - Dez / 2001

Reforma do acervo fotográfico do clube Notícias da FEMERJ História de um churrasco do CEC



► Editorial

Cionyra Ceres A. Hollup

Oi, gente! Voltei. Depois de insistentes pedidos de meus inúmeros leitores, viciados nas bobagens que escrevo, resolvi dar mais uma colher de chá a Vocês. Hoje não vou falar exatamente de uma historinha de antigamente, mas sim de uma história mais atual do que antiga.

Vou falar de um churrasco, não de um churrasco qualquer, mas de um churrasco do Clube Excursionista Carioca. Para se ter uma idéia, um associado de outro clube, que estava lá como convidado, veio me dizer que nunca tinha visto nada como aquilo; no clube dele era difícil reunir-se tanta gente, muito menos gente “antiga” (velha é a vovozinha!).

Tarde fria, cinzenta, capaz de espantar muita gente, que certamente se recusaria a sair de casa e enfrentar o vento gelado e a ameaça de chuva para ir a um simples churrasco. Pensei mesmo que não iria quase ninguém, mas o que vi me emocionou.

Velhos companheiros de montanha se abraçando, com os olhos brilhando

(continua na página 5)

C.E.C. É notícia

Uma publicação do
Clube Excursionista Carioca

Diretoria

Presidente: Teresa Lindoso
Vice-Presidente: Adrian Giassone
Diretor Técnico: Marcelo Roberto
Secretária: Cristiane Ferreira
Diretor Social: Guilherme Dias
Tesoureiro: Mário

Mensalidade: R\$ 10,00
(A cada 3 meses, desconto de 1/2 mensalidade)
Jóia: 4 mensalidades

Churrasco de fim de ano: 15/12

Não haverá reunião de diretoria em dezembro.

Capa: Tio Zé em “Movimentos Eróticos” (7A) Cipó, Minas Gerais

O número de mensalidades pagas pode ser visto entre parênteses na etiqueta do informativo. Se for negativo indica o número de meses em atraso.

► Estatísticas das excursões do Carioca

Excursões 2001
(Dez/2000 à Nov/2001)

1- Escaladas	195	74,43 %
2- Caminhadas	037	14,13 %
3- Instrução	010	03,82 %
4- Ecológicas	006	02,29 %
5- Conquistas	006	02,29 %
6- Troca de Grampos	005	01,90 %
7- Recreativas	003	01,14 %
Total	262	100,00 %

TOP FIVE (1999/2000/2001)

Guias	Excursões
1- Sérgio “Bula”	166
2- Alfredo Neto	111
3- Adrian	040
4- Ivan	036
5- Bernardo	035

Participantes	Excursões
1- Cris (Ana)	95
2- Cissa	70
3- Hernando	66
4- Adrian	66
5- Léo Leal	61

► Ranking 2001

Guias	Pts	Exc	Participantes	Pts	Exc
1- Alfredo Neto	278	70	1- Cissa	145	41
2- Sérgio “Bula”	200	54	2- Mariana	106	37
3- Adrian	82	25	3- Cris (Ana)	86	27
4- Ivan	80	20	4- Hernando	82	24
5- Teresa	55	12	5- Rafael Lindoso	70	28
6- Bernardo	38	08	6- Marcelo Roberto	69	21
7- Jerônimo	36	10	7- Pedro Aragão	66	27
8- Miguel Freitas	34	07	8- Adrian	62	17
9- Cris Jorge	30	08	9- Miguel Freitas	62	17
10- Hernando	29	06	10- Zé Antônio	58	18

► Mal da Altitude

Para se aclimatar à altitude, o corpo humano sofre várias alterações. Algumas dessas alterações têm como objetivo adaptar o funcionamento do organismo às condições de ar rarefeito e baixa pressão.

Veja a seguir as mudanças que ocorrem nas várias partes do corpo em lugares de altitude elevada:

- Cabeça - imediata diminuição da capacidade visual, pela diminuição da oxigenação da retina.
- Cérebro - diminuição da coordenação motora.
- Coração - aumento da frequência cardíaca, ou seja, o coração bate mais vezes por minuto.
- Pulmão - a caixa torácica aumenta para possibilitar a respiração mais intensa, devido à redução dos níveis

de oxigenação do ar.

- Barriga - desconforto abdominal, náuseas e vômitos.
- Pernas - diminuição da resistência e ocorrência de fadiga após piques repetidos.
- Vasos sanguíneos - o sangue, após semanas de aclimação, fica mais concentrado.

Os sintomas para cada altitude:

- 2600m - dor de cabeça e falta de ar.
- 3700m - insônia, náuseas, vômitos e alterações pulmonares.
- 4500m - falta de ar, perda de apetite, distúrbios gastro-intestinais.
- 5500m - limite máximo para residência permanente.
- 6500m - sonolência, fraqueza generalizada.
- 8800m - colapso iminente.

Fonte: jornal O Globo 4/11/2001.



NOVA LOJA
EQUINOX

Rua Buenos Aires 41 / 2º andar - Telefone: 223-1573
AS MELHORES MARCAS DE IMPORTADOS MAIS A QUALIDADE EQUINOX
A ÚNICA COM GARANTIA TOTAL

► Por dentro da montanha

• O endereço do fórum da FEMERJ na internet é:

<http://groups.yahoo.com/group/FEMERJ>

• A FEMERJ está começando a planejar a formação de uma equipe de resgate para o ano que vem. O primeiro passo será a compra de uma maca de resgate, que seria comprada em Curitiba do mesmo pessoal que fornece material ao COSMO. O preço da maca é R\$660,00, por isso a FEMERJ está incentivando doação de dinheiro para comprar a primeira. Já foram arrecadados quase R\$300,00. Quem quiser fazer a sua doação pode depositar na conta da FEMERJ, Banco Itaú, Agência 0310, c/c 12028-2.

• **Projeto Infotrilhas** - tanto o ecoturismo como os esportes dito de aventuras, rallies, corridas de

orientação, trekking, montanhismo, escaladas, rafting, etc, estão em franco crescimento e com o auxílio da mídia convidam a todos a visitarem áreas de proteção ambiental. O que é pouco divulgado é que estas visitas, têm um custo e que toda atividade em um ambiente natural gera um impacto, que muitas vezes não é absorvido, impedindo a recuperação. O IERJ, Instituto de Ecoturismo do Rio de Janeiro, uma ONG, sem fins lucrativos e direcionada a incluir o guia de ecoturismo em projetos de preservação e educação ambiental, vem apresentar o InfoTrilhas, um projeto que tem por objetivo, gerar informações confiáveis sobre as trilhas a que os colaboradores têm acesso. Os informes serão referentes a áreas erodidas, abertura ou reabertura de atalhos, problemas com sinalização: destruição, roubo, necessidade, correção, acidentes com usuários, crimes contra flora, fauna, bens do parque e outros (roubos,



Sub & Sub
esportes de Aventura

(21) 2509-1176
2221-2776
www.subsub.com.br

Rua da Alfândega, 98 - sobreloja
(em cima da Autorizada Motorola)
Centro - Rio de Janeiro - RJ

MERGULHO CAÇA SUB FOTO SUB
NATAÇÃO MONTANHISMO CAMPING
ESCALADA RAPPEL ESPELEOLOGIA

assaltos, etc), áreas a serem reflorestadas e etc... Inicialmente Infotrilhas será implementado no PNT, PNI e PARNASO. O boletim Infotrilhas será bimestral com o primeiro número previsto para janeiro. Para colaborar com o Infotrilhas procure o diretor que é o coordenador do projeto no seu clube.

- Reuniões da FEMERJ em 2002 (horário 19:00h): 29/01 - CE Carioca; 26/02 - CE Brasileiro; 26/03 - AGUIPERJ; 30/04 - CE Rio de Janeiro; 28/05 - CE Light; 25/06 - CE Carioca; 30/07 - CE Brasileiro; 27/08 - AGUIPERJ; 24/09 - CE Rio de Janeiro; 29/10 - CE Light; 26/11 - CE Carioca.

- Uma das melhores opções de escada em Friburgo, a face leste da Pedra da Catarina Mãe está atualmente com acesso fechado pelo condomínio localizado na frente da mesma. A FEMERJ vai entrar em contato com o condomínio com o objetivo de conseguir um acordo que permita a passagem dos escaladores.

- Haverá no dia 19 de dezembro, às 19 horas, uma palestra sobre a expedição de Lucas Tejero (sócio do CEB) ao cume do Elbrus e do Kilimanjaro com exibição de vídeo, exposição de fotos e dos equipamentos utilizados. A palestra será na sede do CEB, rua Almirante Barroso 2, 8º andar.

► Por dentro do CEC

Foi dada a largada no trabalho de recuperação das fotos. Agora temos uma consultora que está sendo paga com o dinheiro arrecadado com o churrasco.

O primeiro passo é inventariar as fotos, ou seja, numerar todas elas. Associado a cada número deve constar o album dela, a cromia, o formato, o assunto principal, data, ou quaisquer informações relevantes disponíveis. É um trabalho longo e penoso que se for feito por uma única pessoa, mas se alguns sócios se dispusessem a colaborar inventariando pelo menos um album, podemos terminar esta primeira parte muito rápido.

Quem estiver interessado em ajudar deve entre em contato com a Teresa. É importante frisar que as fotos só serão recuperadas, mesmo que em pequena quantidade, depois que todo o acervo do clube for inventariado.

Em março será realizada a nova eleição de diretoria. Todos os sócios estão convidados para participar e formar a nova chapa. Como tem acontecido nos últimos anos os sócios mais ativos e os membros da diretoria atual tentam organizar a chapa. É muito importante que haja renovação das pessoas que fazem o clube funcionar.

de felicidade, de alegria e de emoção mal contida. A frase que mais se ouvia ali era: “Você se lembra...”. E como não lembrar, se ali, no rosto dos nossos amigos estava estampada toda a nossa história, a história de uma vida inteira!

Resolvi fazer uma surpresa e entregar ao Carioca o livro que havia feito sobre a conquista do Paredão Secundo Costa Neto; apenas um relato, mais técnico que emocional, de todos os lances da conquista.

Ao ler a dedicatória que fizera, porém, levantei os olhos por um momento. E dei de cara, ao fundo, com a Montanha e com o Paredão Secundo Costa Neto; aquela montanha que 45 anos antes me inspirara e que fora motivo de tanto orgulho para todos nós, parecia que agora me sorria, agradecida. Depois, meus olhos desceram para as pessoas à minha frente: rostos enrugados pela idade, cabelos brancos (quando os tinham), misturavam-se aos rostos jovens da nova geração.

Soube, então, com toda a certeza, que o espírito que nos animara no passado continuava ali, presente, atuante; o amor que sempre nos ligou à Montanha e ao nosso Carioca, o amor que nos ligava a todos, “antigos” e novos, e que é mais forte que tudo no

mundo: o amor aos nossos Amigos. Não resisti. Chorei!

Um poeta disse que a amizade é uma flor muito delicada, que deve ser cultivada sempre com carinho, para não morrer. Certamente aquele poeta não conhecia o amor que nasce na montanha, e que une aqueles que desafiaram o perigo e que muitas vezes arriscaram suas vidas para salvar a vida dos Amigos. Esse amor não precisa ser cultivado, pois é duro e forte como o granito onde foi esculpido e não morre jamais.

A vocês, jovens, que hoje dão continuidade aos nossos sonhos, o meu recado: umas das coisas mais valiosas do mundo é a amizade. No futuro, quando Vocês olharem para trás, verão como nós, nos cabelos brancos e nos rostos enrugados à sua volta, toda a beleza que existe em uma sincera Amizade!

Até a próxima, e que Deus abençoe o Carioca e a todos Vocês.

Cionyra Ceres A. Hollup