



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

lafuma

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

▶ **Ranking 2002 - parcial**

Guias:	Pts	Exc
1° Alfredo Neto	32	12
2° Sérgio Bula	22	09
3° Bernardo	22	08
4° Teresa	20	05
5° M. Roberto	14	04
6° Adrian	10	03

Participantes:	Pts	Exc
1° Cris(Ana)	15	08
2° Miguel Freitas	10	04
3° Léo Leal	09	04
4° Tião	09	03
5° Hernando	08	04

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

▶ **Alta Sociedade**

- Decidindo para onde seria a viagem da semana santa, o Cláudio (DS) se demonstrou bastante decidido: “Vamos votar, eu dou força pra ser... o que for!”
- A Virginia estava explicando o que é um “reglete”: -Ah, pode ser uma agarra pequena ou aquela comidinha. (não seria Raclete??)
- O Cláudio estava muito preocupado com os rumos da diretoria: “É um grande desafio, mas não podemos deixar o barco sair do TRILHO!”
- O Marcelo, numa reflexão “lunática” chegou à brilhante conclusão: um dia na lua demora 28 dias!
- O TioZé conseguiu fazer algo digno de um episódio do Mister Bean: durante uma emergência ele foi obrigado a fazer suas necessidades na montanha. Só que bateu um ventinho na hora...ele desequilibrou... e pisou na própria obra!

■ **Permanecendo Vivo: Sistema de Proteções (parte 1)**

Informativo do Clube Excursionista Carioca

C.E.C.

É notícia

Ano 55 - Nº2 - Abril / 2002



Este mês:

- **Veteranos do CEC em excursão à Serra dos Órgãos**
- **Recomendações do Seminário de Mínimo Impacto**
- **Eleição da nova diretoria do Carioca**

► Editorial

Este é um momento de transição no CEC. Dia 26 de março foi eleita a diretoria que conta com a participação de novos voluntários neste trabalho coletivo de “tocar” o clube. Além disso, neste mês de abril teremos a realização de mais um CBM, momento maior de abertura do clube para novos sócios. A renovação das pessoas traz um estímulo a mais para que se perpetue os ideais e a ética do montanhismo.

Pessoas vêm e vão. A história do clube se faz a partir do entrelaçamento de histórias individuais, pois cada um deixa um pouco (ou muito) de si para que o CEC continue trilhando o seu caminho. A troca de idéias e a participação de todos é fundamental.

Ainda no mês de abril teremos a Abertura de Temporada de Montanhismo e o CEC novamente terá um *stand* neste evento que celebra a volta às montanhas, participando das atividades de mutirão e das atividades recreativas... Pois é, não nos falta o que fazer. Vamos abrir as pranchetas e boa temporada para todos nós!

A Diretoria

► Por dentro do CEC

- O número de mensalidades pagas pode ser visto entre parênteses na etiqueta do informativo. Se for negativo indica o número de meses em atraso.
- O curso básico de montanhismo do CEC iniciará no dia 18 de abril. O CBM 2002 terá 5 aulas teóricas e 8 práticas. A taxa de inscrição é R\$290,00, podendo ser parcelada em duas vezes.
- Foi eleita a nova diretoria, para o biênio 2002/2003. Os novos diretores são os seguintes:

Presidente: Teresa Lindoso

Vice-Presidente: Rômulo Mattos

Diretor Técnico: Adrian Giassone

Diretor Social: Cláudio Martins

Tesoureira: Cristiane Ferreira

Secretária: Kate Benedict

Conselho Fiscal: Cristiane Jorge, Ana Cláudia Nioac e Mariana Ferreira

- Errata - regras do ranking: os participantes não ganham os mesmos pontos que o guia, como publicado no boletim passado. A regra correta é a seguinte: para cada prancheta, o participante ganhará um ponto, mais os pontos de bônus da excursão (excluindo o bônus de publicação da prancheta no informativo).

C.E.C. É notícia

Uma publicação do Clube Excursionista Carioca

Editor: Cláudio Martins

Colaboradores:

Adrian Giassone

Miguel Freitas

Capa: veteranos do CEC na frente do Abrigo 4 do PNSO.

Programação de Abril / 2002

Dia	Evento	Tipo	Grau	Local	Organização
5 Sex	Vermelho	Escalada	2° IV	Morro da Urca	Alfredo Neto
6 Sab	Grito das Andorinhas	Escalada	6° VI	Torres de Bonsucesso	Bernardo
6 Sab	Paulo de Farias	Escalada	3° IV	Prainha	Teresa
6 Sab	Bem me quer	Escalada	4° V	Prainha	Cris Jorge
6 Sab	Bom Crioulo	Escalada	4° V	Prainha	Adrian
7 Dom	Reflorestamento			Morro da Urca	Bula
13 Sab	Sombra e Agua Fresca	Escalada	5° VI	Irmão Menor	Adrian
20 Sab	P3	Escalada	3° V	Pico da Tijuca	Renata
21 Dom	CBM Itacoatiara			Itacoatiara	-
27 Sab	CBM Reflorestamento			Urca	-
28 Dom	Abertura de Temporada			Urca	-

quando sua ancoragem falhou por este motivo), cordas e fitas podem ficar gastas (ferimentos sérios e uma morte), e o material pode se desfazer (dois morreram quando uma chapeleta balançando desatarrachou a porca — eles estavam confiando em apenas uma proteção).

- Você está prestes à rapelar? Permaneça preso à ancoragem por alguns segundos. Cheque tanto a ancoragem quanto o sistema de frenagem. Se um dos pontos de ancoragem falhar, você vai permanecer preso aos outros? O aparelho está preso no lugar certo do baudrier? Pular recomendações como estas custou oito vidas, além de sérios ferimentos, desde fitas mal amarradas, ancoragens parcialmente desmontadas (um simples engano), confiar

em um único mosquetão, e outras razões. O próximo acidente pode ser causado por algum motivo novo, mas teria sido previnível através de uma checagem dupla.

- Dois escaladores morreram por passar da ponta da corda num rapel, mesmo tendo eles amarrados nós nas pontas como medida de segurança. Num dos casos, o nó passou do freio. No segundo, a vítima se esqueceu de checar as cordas depois que um dos nós foi desfeito para lidar com algum problema. Nós ainda são uma recomendação de segurança, mas não coloque toda sua confiança neles. Amarre ambas as pontas num nó ou dê um nó em cada uma separadamente (existem prós e contras para cada método).

► Permanecendo Vivo

Esta coluna é uma livre adaptação dos dados apresentados no texto "Staying Alive" de autoria de John Dill (National Park Service - Yosemite). Acreditamos que a melhor forma de evitar acidentes é conhecendo suas causas mais frequentes e os erros cometidos por outros escaladores. Os fatores que levaram o Parque Yosemite a ter mais de cem acidentes todos os anos foram reunidos ao longo de 21 anos de trabalho do NPS e serão apresentados aqui, sempre que adequados a realidade do esporte no Brasil.

Sistema de Proteções (parte 1)

Esteja você escalando, rapelando ou apenas sentado num platô, o sistema de proteções é o que conecta você à pedra. Existem várias ligações, e erros em quase todas elas mataram 22 escaladores, 40% de todas as fatalidades em escalada de Yosemite. Em todos os casos, a causa foi um erro humano. Ainda em todos os casos a morte era perfeitamente evitável, não pelas sutis habilidades de colocação de proteções na guiada, mas pela simples precaução de manter o sistema de proteções intacto. Escaladores experientes

superaram os inexperientes nessa categoria em 2 para 1.

Erros na cadeia de proteções podem acontecer a qualquer momento. Faça um e você poderá cair até o final da corda... ou mais além. Pequenos ferimentos são raros nestas situações. Aqui estão alguns pontos a serem lembrados:

- Antes de você se comprometer com um sistema, sempre aplique alguns quilos de tensão nas direções em que ele será carregado, analisando-o como um engenheiro: "E se tal coisa acontecer? ... Ou essa outra coisa?" Cheque todas as ligações, da fivela de seu baudrier à pedra em volta da ancoragem. Você ficaria espantado com os sistemas inadequados normalmente usados por escaladores experientes, mesmo necessitando apenas de alguns segundos para a devida checagem.
- Ambas as vidas dependem deste sistema, portanto, verifique-o com seu parceiro. Nove escaladores morreram em acidentes de multi-vítimas.
- Cheque o sistema periodicamente enquanto você o usa. Forças podem mudar de direção (dois morreram

► Por dentro da montanha

- O endereço da FEMERJ na internet é: <http://www.femerj.org>
- A partir do dia 1 de abril, o bondinho do Pão de Açúcar estará fechado para a troca dos cabos de sustentação. A previsão é que as obras de manutenção demorem em torno de 3 meses. Neste período, o acesso ao Babilônia continuará normal.
- A FEMERJ participou, no último domingo 10 de março, da solenidade pelo plantio da muda nº 3000000 no Parque Municipal Dois Irmãos. Além do apoio, a FEMERJ atuou na colocação e retirada da faixa no Irmão Menor durante a cerimônia.
- A escaladora brasileira Roberta Nunes chegou ao cume do Fitz Roy duas vezes neste verão, uma pela *Franco Argentina* e outra pela face sul.
- O novo GT da FEMERJ é chamado SOS Urca, é coordenado pela Rosane (CEB) e está precisando de voluntári-

os. Os principais trabalhos desenvolvidos são:

- Levantamento do tráfego de pessoas no costão.
- Mutirão de limpeza da face norte do Morro da Urca.
- Reflorestamento da face oeste do Pão de Açúcar.
- Fechamento do atalho para o Arco Íris.

Os interessados em participar devem entrar em contato com a Rosane (wangyalro@yahoo.com.br).

- A FEMERJ, através do Beto e do Rodolfo (CEG), criou um selo de qualidade para o curso básico homologado, cujo modelo está no site. O CBM do CEC é um dos cursos homologados pela FEMERJ.
- Reuniões da FEMERJ (horário 19:00h): CERJ 30/04, Light 28/05, CEC 25/06, CEB 30/07, Limite Vertical 27/08, CERJ 24/09, Light 29/10, CEC 26/11



NOVA LOJA
EQUIPOX

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



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

► Histórias de Antigamente IX Excursão ao PNSO

Oi, gente! Voltei desta vez para contar-lhes uma história sobre o Parque Nacional da Serra dos Órgãos.

Quando conheci o PNSO, a parte de baixo, da administração, era muito bem tratada, como ainda o é. Mas a grande diferença, pelo menos para nós excursionistas, era a parte de cima, a partir da Barragem.

Existiam 4 abrigos: o Abrigo I ficava no final de uma subida íngreme e era chamado de “toca dos caçadores”; era apenas uma gruta, com chão de terra, tampada na frente com tijolos cimentados, que servia de abrigo precariamente, caso algum temporal nos pegasse na subida. Pouco usada, com o tempo foi se deteriorando até a parede de tijolos se desfazer. Hoje serve apenas como ponto de parada para um “gole d’água, um pedaço de chocolate e vamos em frente, que atrás vem gente”.

O Abrigo II era um “palacete”: logo de cara éramos recebidos por um lindo jardim, cheio de hortências. O Abrigo era todo feito com toras enormes de madeira, o que lhe dava uma aparência de solidez. Uma pequena varanda e entrava-se em um salão com uma grande mesa de madeira maciça no centro, cercada por dois bancos compridos. Ao redor do salão, beliches de madeira, com colchões e cortinas, para preservar nossa privacidade. No final do salão, do lado esquerdo,

a cozinha, com um fogão à lenha, por baixo do qual passava um encanamento que levava água quente para um grande banheiro.

À chegada, éramos recebidos por um caseiro, que lá morava com a mulher e um filho pequeno. Não precisávamos levar comida, a não ser guloseimas, ou uma lata de salsichas ou presuntada, pois a mulher do caseiro fazia um feijão com arroz, macarrão e batatas fritas que, depois de uma escalada ao Nariz do Frade ou uma ida à Pedra do Sino, tinha o sabor de um banquete.

À noite, lâmpíões a querosene iluminavam nossas cantorias e nossas brincadeiras até a hora de dormir.

O próximo abrigo era o Abrigo III. Um pouco precário, pois nunca tinha água, mas era um quebra-galho, pois também tinha beliches o que nos proporcionava algum conforto.

E por fim vinha o Abrigo IV. Todo de madeira, também com beliches, era bastante usado e um alívio para quem subia a Pedra do Sino ou ia fazer a Travessia Terezópolis-Petrópolis. Só o fato de não precisarmos dormir em barracas naquele frio já era um grande alívio. É verdade que a água era escassa, mas uma fonte ali perto supria as nossas necessidades.

E agora o caminho: desde a Barragem, era todo de terra batida, com pedras cercando as laterais como meio-fios, manilhas e canaletas para desviar a água das chuvas, além de pontes atravessando riachos, tão bem feitas que ainda hoje exis-

item 6 das recomendações gerais.

C 5) Face Sul - Setor Totem face frontal e oeste

a.. Sem novas conquistas.

C 6) Face Sul - Setor Lagartinho

a.. Sem novas conquistas.

C 7) Face Oeste (Esgotão até o Secundo)

a.. Sem novas conquistas.

C 8) Face Norte

a.. Novas conquistas devem seguir o item 6 das recomendações gerais.

C 9) Face Leste

a.. Sem novas conquistas.

C 10) Face Leste - Setor Mirante do Costão

a.. Para o trecho a esquerda da via 49, novas conquistas devem seguir o item 6 das recomendações gerais.

b.. Sem novas conquistas para o restante da parede.

C 11) Face Leste - Setor do Costão e Escadinha do Jacó

a.. Recomenda-se a elaboração e execução de um projeto de recuperação do Costão e da Escadinha de Jacó, tendo como base as seguintes ações:

a1.. Levantamento da frequência para definir o perfil e o número de pessoas que utilizam a via, para nortear medidas de reduzir o impactos destas na mesma, como por exemplo: bloquear descida de bondinho;

a2.. Preparar um caminho único até o mirante (estilo caminho de pescador) para eliminar atalhos e alargamento da trilha;

a3.. Fechar atalhos e clareiras através de plantio e sinalização;

a4.. Eliminação de plantas invasoras (capim colônio e gordura), e recomposição com vegetação nativa.

Abertura de Temporada de Montanhismo 2002

Estamos no Ano Internacional das Montanhas, 2002 foi escolhido em Assembleia Geral da ONU para homenagear e estimular a preservação das Montanhas do planeta.

A cidade do Rio de Janeiro - que é reconhecida mundialmente por suas belas montanhas e paisagens - não ia deixar passar em branco este ano.

A Abertura da Temporada de Montanhismo será o palco das comemorações e atividades que contará com a participação de todos os excursionistas e montanhistas do País.

O evento será realizado nos dias 27 e 28 de abril, sábado e domingo, das 8 às 17 horas, na Praça General Tibúrcio - Praia Vermelha - Urca.

Consta da programação atividades de educação ambiental, como caminhadas, mutirão de limpeza e recuperação de mata nativa, envolvendo entidades e público em geral, nas áreas ecológicas e nos arredores da praça. Haverá a tradicional gincana entre os clubes de montanhismo, com premiação para os clubes e participantes vencedores.

A equipe organizadora vai realizar demonstrações de rapel, resgate e primeiros socorros e haverá o sorteio de brindes entre os participantes inscritos.

O evento é aberto ao público e para se inscrever é necessário doar, no dia do evento, 1 kg de alimento não perecível, a ser destinado a instituições da caridade.

são estas paredes.

Recomendações específicas:

A) Morro da Babilônia

A 1) Setor Entropia - Diedro Phoenix

a.. Sem novas conquistas.

b.. Recomenda-se a remoção dos grampos batidos a esquerda da via M2, colocados na semana anterior a realização do Seminário de Mínimo Impacto no dia 23/02/2002.

A 2) Setor à direita do Diedro Phoenix (Chamado Selvagem, ...)

a.. Novas conquistas devem seguir o item 6 das recomendações gerais.

A 3) Ácidos

a.. Em áreas sem vegetação, as novas conquistas devem seguir o item 6 das recomendações gerais

B) Morro da Urca

B 1) Face Norte - Setor Singra

a.. Para o trecho após o castelinho (a esquerda, subindo a S. Sebastião) as novas conquistas devem seguir o item 6 das recomendações gerais. Sem conquistas adicionais para os demais trechos.

B 2) Face Norte - Setor Falésias (Ervé Muniz,)

a.. Sem novas conquistas.

b.. Privilegie o acesso pela caminhada
c.. Treinamento em técnicas de descidas devem ser realizadas à esquerda da via Mesmo com Chuva, um trecho desprovido de vegetação e pouco freqüentado por escaladores.

B 3) Face Sul - Setor início da pista (antes do cano de esgoto)

a.. Sem novas conquistas.

B 4) Face Sul - Setor Coloridos

a.. Sem novas conquistas.

b.. Fechar o acesso ao Arco-Iris pela trilha. Utilizar a rampa, com colocação de apoio de cimento para os pés na diagonal final.

B 5) Face Sudoeste

a.. Possui acesso restrito por militares e particulares. Sem novas conquistas.

C) Pão de Açúcar

C 1) Face Sul - Setor Coringa

a.. Sem novas conquistas.

b.. Evitar rapel, privilegiar a descida pelo Costão (exceção p/ a via Alfredo Maciel)

c.. Reposicionar os grampos finais do Coringa e do Às de Espada, para desestimular a descida de rapel.

d.. Ressalta-se a necessidade de remoção dos grampos do Ursinho de Pelúcia, por força de decisão judicial.

e.. Recomenda-se a remoção dos grampos utilizados para descida a partir da via Tarcísio Resende devido ao forte impacto na vegetação abundante existente na parede.

C 2) Face Sul - Setor Tetos

a.. Novas conquistas devem seguir o item 6 das recomendações gerais e privilegiar as conquistas em móvel.

C 3) Face Sul - Setor Entre o Alfredo e Gallotti

a.. Sem novas conquistas.

b.. Remover grampos do projeto antes da Gallotti.

C 4) Face Sul - Setor Totem face leste

a.. Novas conquistas devem seguir o

tem. Para se ter uma idéia, soube que um maluco subiu até o Abrigo II de motocicleta! Outro, do CEC, tentou subir de lambreta, mas não conseguiu.

O caminho até a Pedra do Sino era tão bom que o Clube levou um grupo de turistas argentinos para fazer um “passeio” até lá.

E agora a triste realidade do presente:

No dia 26 de janeiro deste ano, um grupo de veteranos do CEC resolveu subir até a Pedra do Sino. Éramos 7, a seguir, com suas respectivas idades: Cionyra Ceres Hollup (72 anos), Tadeuz E. Hollup (72 anos), Pierre Wolff (69 anos), Paulo Wolff (65 anos), Almir Pinheiro (66 anos), Sérgio Menescal (62 anos), Patrick David White (65 anos), além de um broto de 14 anos, Pedro W. Sales de Oliveira, neto do Pierre.

Logo de início, me assustei com o “caminho”: pedras soltas tornavam a caminhada difícil e até meio perigosa em certos trechos; árvores enormes caídas, atravessadas no meio da picada exigiam que fizéssemos pequenas escaladas para transpô-las com nossas mochilas pesadas. Em certos trechos, era difícil ver a picada, pois o mato já tomara conta de tudo; lamaçais cheios de água barravam nossa passagem, exigindo malabarismos para passarmos. Em alguns lugares, a água das chuvas e que escorria das encostas cavara valas profundas no caminho, que assim se transformara em riachos, em cujas encostas tínhamos que nos equilibrar para continuar.

O caminho está em condições tão

precárias que vários participantes levaram tombos e eu mesma rolei uma ribanceira, dando duas cambalhotas. Nada sofremos, felizmente, mas na volta chegamos quase mortos à Barragem, já que as pedras soltas entre o Abrigo I e a Barragem são um desafio para o nosso equilíbrio e um suplício para nossos pobres pés.

Do nosso querido Abrigo II só sobram as hortências e alguns encanamentos que levavam água para o abrigo. Do Abrigo III, apenas uma clareira imunda.

E, enfim, o novo Abrigo IV: chão de madeira, sem beliches, mas com um conforto que não esperávamos: luz elétrica e banho quente! Apenas um reparo: goteiras já estão fazendo estragos, e como o abrigo não é feito de toras, como era o Abrigo II, mas sim de taboas finas, dentro de pouco tempo a umidade vai fazer com que ele se deteriore.

Bem crianças, nossa excursão à Pedra do Sino, apesar dos pesares, foi bem sucedida: seis horas de subida e outras tantas de descida para um grupo de veteranos com as nossas idades.

Contamos que a Administração do Parque, juntamente com os montanhistas, ajudem na recuperação e manutenção das trilhas para que um dia (talvez com 80 anos) possamos voltar.

Até a próxima. Abraços,

Cionyra Ceres A. Hollup

► Seminário de Mínimo Impacto - Recomendações

Introdução

O presente documento é um dos resultados dos trabalhos desenvolvidos pelo GT Mínimo Impacto em Paredes, realizado por montanhistas via FEMERJ e traz a proposta apresentada na parte da tarde do Seminário ocorrido no dia 23/02/02, no Centro de Visitantes do Parque Nacional da Tijuca. Esta versão inclui modificações resultantes das discussões e sugestões ocorridas pela apresentação da proposta. Compreende recomendações de caráter geral para toda a área e outras específicas para setores das montanhas que compõe o complexo da Urca.

Cabe destacar, que a adoção da prática de mínimo impacto se configura como um processo, e que este documento é apenas um dos primeiros passos neste sentido. Dentro do modelo proposto, e que se inicia pela Urca, irá complementar a documentação um texto referente às estratégias e ações de implementação das recomendações de mínimo impacto que serão em breve divulgadas. Nessas estratégias de implementação serão tratadas, além de medidas globais, as ações localizadas visando a implementação da proposta, bem como alternativas de solução de problemas e/ou divergências existentes em relação as atuais recomendações,

Um resumo das palestras realizadas na parte da manhã, estarão

em breve disponíveis no site da FEMERJ: www.femerj.org

As dúvidas em relação ao texto devem ser encaminhadas para a apreciação da Diretoria da FEMERJ e do GT de Mínimo Impacto em Paredes através do e-mail: infofemerj@ig.com.br

Recomendações Gerais:

1.. Durante a escalada ou o rapel faça o possível para reduzir os danos sobre a vegetação. Quando existir a opção, escolha sempre a descida pela caminhada, pois o rapel é bastante impactante. Se após uma ascensão, o rapel for inevitável, procure não realiza-lo emendando duas cordas, caso exista esta opção.

2.. Lembre-se, a Urca é um tradicional centro de escalada, evite a prática exclusiva de rapel. Uma prática bastante danosa a vegetação de parede. Além disto tem se mostrado historicamente conflitante com escaladas, gerando sérios atritos entre escaladores e praticantes de rapel. Desta forma, cuidados devem ser tomados em vias de escalada que possam ter o seu final acessado por caminhadas, com objetivo de evitar a proliferação da prática exclusiva de rapel (ver recomendações específicas).

3.. Não conquiste com furadeira. A facilidade que esta possibilita tem levado à abusiva colocação de grampos e a uma precipitada abertura de vias que, não raramente, conduz a que se cometam alguns equívocos. Uma situação crítica para áreas com elevada densidade de vias, como a

Urca. O maior esforço exigido pela colocação de proteção fixa de forma tradicional (talhadeira e marreta), em geral, leva a uma maior reflexão da validade e da qualidade da rota escolhida. Pelos mesmos motivos, não conquiste com corda de cima, especialmente em vias não esportivas.

4.. Na base, evite se arrumar ou se aglomerar para a escalada em platôs de vegetação. Da mesma forma, não utilize a vegetação como apoio, proteção natural ou ancoragem.

5.. Utilize as trilhas existentes, não abra ou utilize atalhos. Contribua para a manutenção das trilhas existentes.

6.. Destaca-se que o compromisso com o baixo impacto de um via conquistada não se refere somente ao ato da conquista, que deve ser feita em linhas sem vegetação. Neste sentido, as conseqüências das repetições e das descidas futuras devem também ser pensadas. Por exemplo: se numa parede com vegetação, deixarmos uma via bem equipada, com possibilidade de rapel, e ainda juntarmos a facilidade de acesso, temos que pensar que as repetições serão muitas, bem como as descidas pela via. Assim, pouco vai sobrar daquele cuidado inicial de não remover a vegetação durante a conquista.

7.. Ao pensar em realizar uma conquista explore bem o potencial oferecido pelas vias já existentes no setor (escale!). Conheça um pouco da história destas vias (informe-se nos guias já publicados para área ou com os escaladores locais mais

experientes). Isto pode evitar que se cometa alguns equívocos como: abertura de variantes de variantes medíocres, rotas muito próximas ou atravessando (e por vezes intermediando) vias clássicas, etc...

8.. Não promova e nem participe de escaladas com um grande grupo de pessoas (um grupo de 8 pessoas já é suficientemente grande para uma escalada). Estas excursões causam grande impacto nas trilhas e nas vias. Aprecie o aspecto reflexivo e contemplativo da escalada, que só são possíveis longe da multidão. A parede não é o melhor lugar para festas, deixe as comemorações para locais mais apropriados que vias de escalada.

9.. Lembre-se que se o objetivo é o mínimo impacto, restrinja ao estritamente essencial sua passagem na parede. Não coloque grampos exageradamente (estes são a última opção de proteção, não os transforme na única opção), privilegie as proteções móveis. Não bata grampo ou chapeletas em boulders. Não coloque agarras artificiais, bem como não quebre ou cave agarras na rocha. Não faça pinturas, pichações ou outras marcações na parede. E, leve todo o seu lixo de volta.

10.. Certas paredes apresentam indícios de que não comportam mais vias, sem que ocorra um dos seguintes casos: vias coladas uma nas outras (como já ocorre) ou muita vegetação destruída. Estas duas situações não acrescentam nada de positivo para a história da escalada da Urca. Verifique nas recomendações específicas quais