



Churrasco de final de ano do Carioca na casa do Antônio Paulo

► Alta Sociedade

- Numa das reportagens que o Barão fez pra Sportv ele me sai com essa pérola: “Aqui nós temos uma **fenda móvel**”. O que seria uma fenda móvel?
- Em seu aniversário, Flávio Carneiro (Bagre), lá pelas tantas, falou: "se ele **não vier, não entra....**"
- Um sócio ao comentar que estava lendo a biografia do Rei David é interpelado por uma sócia, com ares de advogada do falecido: - Ela foi autori-

zada? (Nossa mãe! como é dedicada...)

- Flávio “Mister M” depois de uma escalada, com o olhar no infinito, filosofa: - Puxa! Hoje é quarta e amanhã será quinta.vai ser sim, tenho certeza! (muito oxigênio dá nisso...)
- Guilherme ao notar que o Alfredo estava demorando com o “Gri-Gri”, grita: - Alfredo é fácil. Finge que eu sou o **bonequinho** (será o **Falcon?**)
- Saindo para uma excursão bem cedo, o sócio chega na padaria e pergunta: “Esse café que tá passando, é novo?”
- A Dani pergunta preocupada com a colega: “E ai, seu carro tá passando bem? Ele melhorou?”
- Rosane “**Prussik**” ao passar por uma área de ventilação do Metrô: - Que lindo! O Metrô cria passarinhos!

Clube Excursionista Carioca

Fundado em 21 de fevereiro de 1946

Rua Hilário de Gouveia, 71 / 206
Copacabana - Rio de Janeiro
CEP: 22040-020 Tel: 2255-1348
Internet: www.carioca.org.br

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

Informativo do Clube Excursionista Carioca

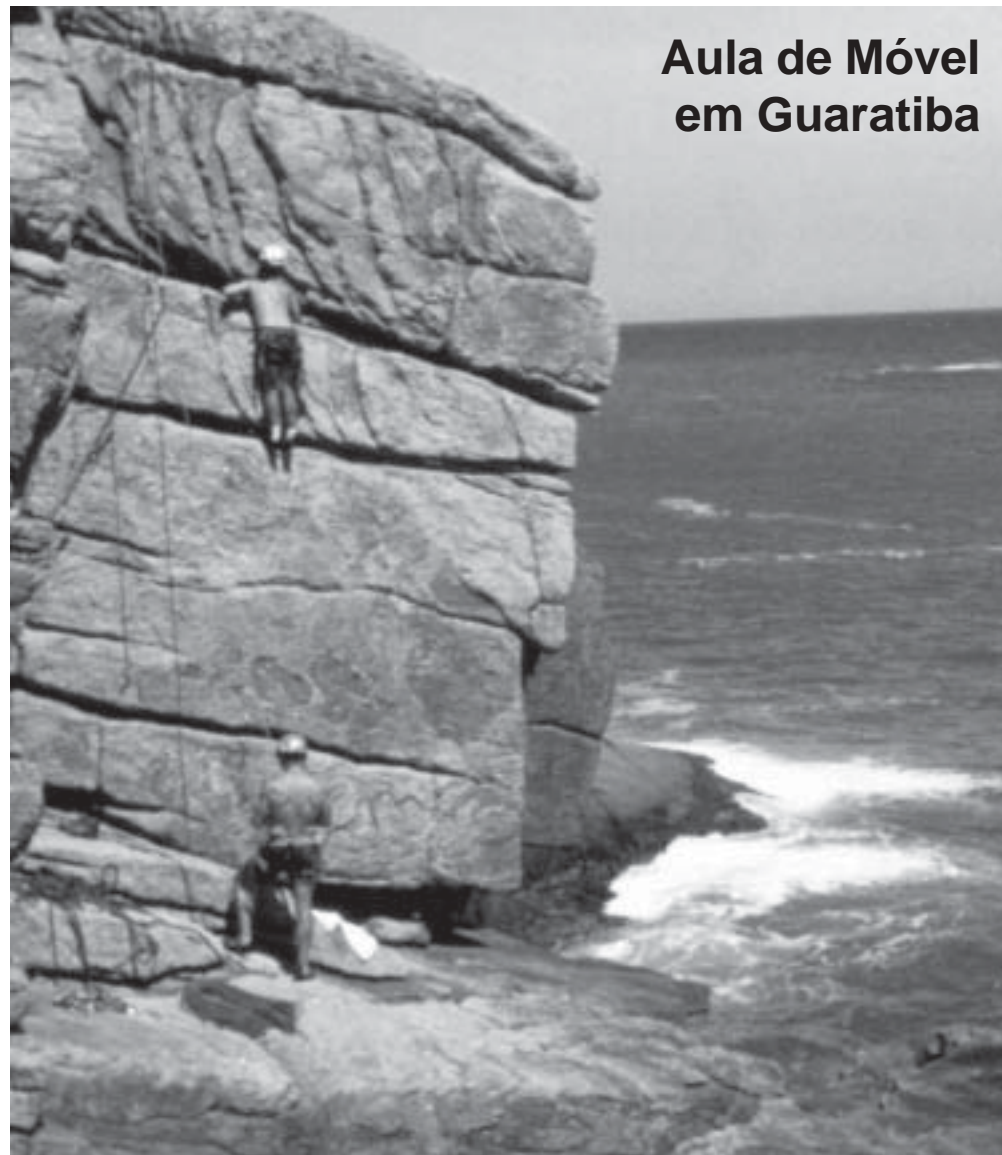
C.E.C.

É notícia

Ano 57 - Nº 1 -Fevereiro/2003



Aula de Móvel em Guaratiba



► Editorial

No mês de janeiro completou 50 anos da primeira ascensão brasileira ao Aconcágua, pela equipe do Carioca: Antônio Marcos de Oliveira, Orlando Lacorte e Ricardo Menescal. A expedição destes jovens montanhistas tornou-se um marco da abertura da escala no Brasil, em especial no Rio de Janeiro, para a comunidade internacional. Através desta viagem, laços de amizade com alguns argentinos e, depois, com europeus foram estabelecidos e, assim, abriu-se um canal de comunicação e troca de brasileiros com estrangeiros, fazendo com que o esporte aqui se modernizasse.

Diante da importância histórica deste feito e da saudade deixada pelo Ricardo, realizaremos no dia 7 de fevereiro uma singela homenagem no Instituto dos Arquitetos do Brasil - IAB/RJ. Nesta noite ouviremos histórias contadas pelo Antônio, Orlando e Domingos Giobbi, que subiu o Aconcágua menos de um mês depois, e pela Helena Artmann, sócia do CEC que fará um contra ponto com as condições atuais para expedições à montanha conhecida como o “Teto das Américas”. Após a mesa redonda poderemos conferir fotos do acervo pessoal do Orlando e do Ricardo.

Até lá!

C.E.C. É notícia

Uma publicação do Clube Excursionista Carioca

Editor: Cláudio Martins

Colaboradores:

Miguel Freitas

Kate Benedict

Capa: Piu-Piu e Alfredo Neto,
Guaratiba - nov 2002

► Por dentro do CEC

• Estatísticas das excursões do CEC em 2002: escaladas - 97 (65,54%), caminhadas - 24 (16,22%), conquistas - 17 (11,48%), instrução - 5 (3,38%), ecológicas - 3 (2,02%), reformas de vias - 2 (1,36%).

Áreas mais frequentadas: Urca - 41 (33,06%), PNT - 30 (24,19%), PNSO - 18 (14,51%)

• Resultado final do ranking 2002:

Guias: 1° Alfredo Neto, 2° Teresa Lindoso, 3° Sergio Bula, 4° Bernardo, 5° Adrian, 6° Piu-Piu, 7° Marcelo Roberto, 8° Jeronimo, 9° Miguel Rego, 10° Miguel Freitas.

Participantes: 1° Mariana, 2° Rosane Prussik, 3° Marcelo Roberto, 4° Claudio Martins, 5° Miguel Freitas, 6° Leo Leal, 7° Larissa, 8° Cris Ana, 9° Hernando, 10° Mister M.

• Comemoração dos 50 anos da primeira ascensão brasileira ao Aconcágua:

Dia 7/02 exposição fotográfica e mesa redonda na sede do IAB a partir das 18:30.

• Foi conquistada uma variante, localizada no morro São João em Copacabana, homenageando nosso caro Tião. A variante recebeu o nome de “José Sebastião” e teremos ela em breve na croquiteca do CEC.

• **Erramos... A capa do informativo de dezembro saiu falando sobre a via o “Céu é o Limite”, mas o traçado da foto é da via “Mario Arnaud”.**

• **Data da reunião de diretoria: 11/02**

friend, e não na fita, para ganhar altura.

3) Coloque a daisy chain neste mosquetão e regule-a para ficar justa (ou coloque também um fifi regulável e regule-o).

4) Pendure-se na daisy chain e coloque o par de estribos no mosquetão.

5) Suba nos estribos reduzindo a corda do fifi (se você tem um fifi regulável) até chegar no penúltimo degrau.

6) Coloque um fifi curto no mosquetão, se você não tem um fifi regulável. Neste ponto, o mosquetão está na altura da sua cintura. Passe a corda por dentro dele e solte a daisy chain.

7) Suba agora no último degrau. Para isto, o fifi vai girar no mosquetão, prendendo na parte de cima dele. Exige alguma prática.

8) Faça tudo de novo!

Um detalhe importante é não passar a corda no mosquetão antes de chegar no penúltimo degrau do estribo. É muito difícil cair antes de chegar neste degrau, a não ser que o móvel saia. Mas, se o móvel sair, não adianta nada costurar nele, pois isto só aumentaria bastante a folga de corda.

Boas escaladas, mas treine bastante antes de entrar em algum artificial grande, porque este procedimento é bem demorado, principalmente quando não se tem muita prática.



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

► Piu-Piu responde :-)

Escalando em Artificial Móvel

Cada escalador tem a sua maneira de escalar em artificial, mas existem algumas receitas de bolo muito úteis. Seja lá qual for a técnica que você usar, é importante tê-la bem decorada para não cometer nenhum erro nem demorar tempo demais. Nesta matéria explicaremos um procedimento que funciona bastante bem. Antes disso, precisamos rever o nome de alguns equipamentos:

Daisy-Chain: Espécie de solteira com várias alças que servem para regular seu tamanho.

Estribo: Escadinha de fita. Normalmente usado em pares, para poder colocar os dois pés na mesma altura.

Fifi: Gancho usado para o escalador se pendurar em mosquetões. Existe uma versão regulável, onde é possível reduzir o comprimento do cordelete preso ao fifi até o tamanho desejado. Pode-se usar um mosquetão em seu lugar, mas o fifi poupa o trabalho de abrir o gatilho.

Materiais necessários: uma daisy chain, um par de estribos presos a um fifi não regulável (e a você para não correr o risco de cair), um fifi com fita curta ou fifi regulável e vários mosquetões avulsos.

- 1) Coloque o móvel o mais alto possível.
- 2) Prenda um mosquetão avulso no móvel. Se possível, prenda diretamente no corpo do

Produtos Equinox DiGrátis



**Promoção
Parceiros de Aventura**

Porque parceiro de verdade não deixa seu amigo na mão.

Para mais detalhes vá até a loja, telefone ou visite nosso site.
r. Buenos Aires, 41 / 2º andar
tel. 2223 1573
www.equinox.esp.br



Equinox

► Aula de Proteção móvel do CFG

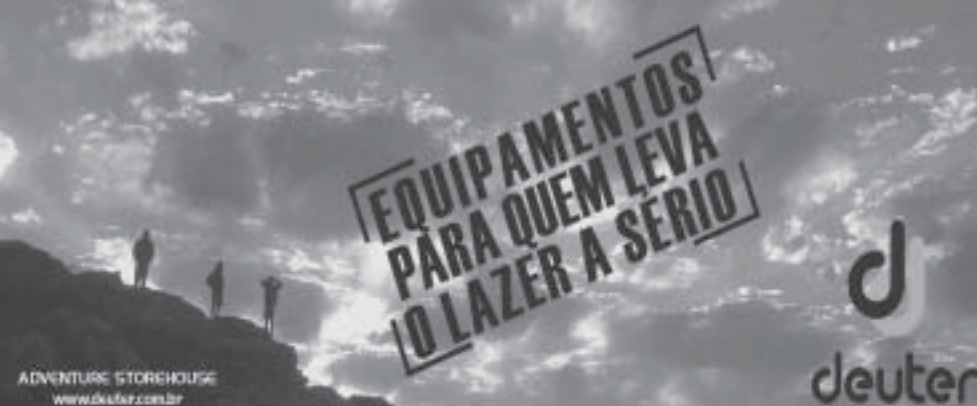
No sábado 9 de novembro de 2002 foi realizada mais uma aula prática do CFG, de guiada com proteção móvel. Participaram quase todos os alunos, Alfredo Neto, Guilherme Piu-Piu, Jerônimo, Renata, Teresa e Adrian e quatro guias do clube, Bernardo, Cris Jorge, Marcelo Roberto e Virginia. O local escolhido pelos guias foi a Falésia dos Orixás, em Guaratiba. Este conjunto de paredes tem várias vias em livre, fendas em abundância com graus que variam de IV a VIII^{sup}.

O local é muito maneiro, com um visual maravilhoso, bastante sombra na parte da manhã e muitas vias curtas de todos os níveis que exigem proteção móvel. Grande parte destas vias só tem um grampo no fim, para descida ou montagem de top-rope. São muitas fendas, horizontais e verticais, ótimas para


treinar a colocação das peças.

Para a aula, Bernardo montou um top-rope em duas vias para servir como back-up. A idéia do top-rope era que o aluno guiasse em móvel, com o back-up de corda frouxa. Em caso de queda, ele iria ser protegido pela peça móvel. Se esta saísse, o back-up entraria em ação. Marcelo demonstrou como montar uma parada em móveis, ressaltando a importância da peça “invertida”. Ou seja, além das peças que fazem a equalização da parada, coloca-se uma outra que funciona no sentido contrário. Se o guia cair puxando o participante pra cima, esta peça impede que a parada “desmonte”.

Os alunos se dividiram em três grupos - Neto e Guilherme, Renata e Teresa, Jerônimo e Adrian - e todos foram “trabalhar”. O primeiro grupo foi fazer Nanã, Renata e Teresa ficaram treinando a montagem de paradas, com a supervisão do Marcelo, e Adrian e



**EQUIPAMENTOS
PARA QUEM LEVA
O LAZER A SERIO**



ADVENTURE STOREHOUSE
www.deuter.com.br

Jerônimo foram fazer a Oxum. Depois houve um rodízio e todos os alunos fizeram todas as atividades, alguns utilizaram o backup da corda para guiar as vias, mas outros escolheram guiar sem ele. A Renata estreou a proteção com uma bela queda num camalot 1 sem acionar o backup.

Em torno das 13h, quando o sol chegou, a atividade foi encerrada.

A turma de futuros guias do CEC foi muito bem. As próximas aulas serão de prática e teórica de orientação e artificial em móvel.



► Por dentro da montanha

• Alguns associados da FEMERJ fizeram avaliações da situação da trilha do Costão. Antônio Paulo (geólogo e escalador) e Delson de Queiroz (engenheiro florestal e escalador) verificaram um acelerado processo de erosão no lance do “totem”. O Antônio Carlos Magalhães (Tonico) que também é geólogo fez o mesmo diagnóstico. Os blocos entre o primeiro e segundo grampos estão apoiados em apenas um bloco (meio solto) que é exatamente aquele que fazemos uma oposição para iniciar a subida. Isso está ocorrendo em função da imensa frequência que o costão vem sofrendo nos últimos anos. A terra que ficava entre os blocos vem sendo retirada com a passagem das pessoas e a água das chuvas, deixando os blocos soltos. Estarão sendo tentadas medidas para reduzir a frequência no costão, como pedir aos escaladores que evitem passar por ali. Para se ter uma idéia, se o bloco de baixo sair, irão descer cerca de 3 toneladas de pedra. Ou seja, quem fizer o costão não estará colocando apenas a sua vida em ris-

co, mas a de todos que estiverem na rota das pedras.

Será enviado um comunicado à Secretaria Municipal do Meio Ambiente e a GEORIO, solicitando uma ação corretiva.

• Foi realizada a assembleia de eleição de diretoria e conselho fiscal da FEMERJ. A diretoria eleita para o biênio 2003/2004 foi: Presidente: Bernardo Collares Arantes Vice: Marcelo Roberto e Flavio Carneiro Tesoureira: Cristiane Jorge.

A diretoria eleita convidou as seguintes pessoas para os departamentos abaixo:

- Dep. Técnico: Frederico Noritimi
- Dep. de Competições: Alexandre Diniz
- Dep. de Meio Ambiente: Rosane Camargo e Daniela Albuquerque
- Dep. de Secretaria: Patricia Duffles
- Dep. Relações Públicas: Helena Artmann e Marcio Carrilho
- Dep. de Projetos. Especiais: Fernando Barroso.

• Na assembleia tivemos ainda a entrada para FEMERJ do Centro Excursionista Friburguense - CEF, que veio enriquecer mais ainda o nosso trabalho. Sejam bem vindos.

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