

PROGRAMAÇÃO DE NOVEMBRO

Data	Evento	Tipo	Grau	Local	Organização
02(Qua)	C.Nascem os Anjos	Escalada	3°V	Contraf.Corcovado	Miguel Monteza
05(Sab)	Orientação	Aula Prática	3°V	PNT	PH
06(Dom)	Eu mato quem roubou...	Escalada	A2	Urca	Miguel Monteza
07(Seg)	Roda Viva	Escalada	4°VI	Babilônia	Jayme Prestes
8(Ter)	Italianos	Escalada	5°V	Pão de Açúcar	PH
10(Qui)	Fendas do Lagartão	Escalada	5°	Pão de Açúcar	PH
12(Sab)	Chaminé Stop	Escalada	3°III	Pão de Açúcar	Jayme Prestes
12a15	Presença de Laracna	Escalada	A2+VI	Pico dos Quatro	PH
18(Sex)	Secundo	Escalada	5°VIIa	Pão de Açúcar	PH
19(Sab)	Tsunami	Escalada	4°	Morro do Leme	Rosane Camargo
19(Sab)	Ponto Noturno	Escalada	4°V A0/VI	Morro do Leme	Rosane Camargo
19(Sab)	Estranho no Ninho	Escalada	5°VIIa	Pico da Tijuca	Jayme Prestes
20(Dom)	Italianos c/Secundo	Escalada	5°	Pão de Açúcar	Jayme Prestes
22(Ter)	Sika e Lacas tb Amam	Escalada	VIIIa/VIIc	Pão de Açúcar	PH
25(Sex)	Pássaros de Fogo	Escalada	6°VIIa	Pão de Açúcar	PH
27(Dom)	29 de Dezembro	Escalada	2°III	Morro do Leme	PH

Alta Sociedade

- Aninha modificando o endereço de sócio do carioca: - “Ah... vc mudou de bairro. E a rua permanece a mesma?”
- Gustavo Sampaio filosofando: “O ser humano foi biométricamente desenhado para a escalada”
- Serginho e sua previsão do tempo para Salinas: “Amanhã vai estar aquela garoa seca”
- Mais uma da nossa querida Mari: “A minha unha é do “tipo grande” se cor-

- tar não fica pequena!”
- Mas a gafe do ano foi a do Presidente, que declarou durante uma aula do CFG: “Na minha fenda só passa o PH!”

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
ACESSE: www.carioca.org.br

Reuniões sociais às quintas a partir de 20:30h

C.E.C.

É notícia

Ano 59 - Nº 7 - Novembro/2005



IMPRESSO

POR DENTRO DO CEC**• Eleições**

Em fevereiro de 2006 haverá eleição de diretoria no CEC. O prazo para montar as chapas vai até dezembro de 2005. Se você tem vontade de trabalhar pelo clube, monte a sua chapa ou fale com a gente. Para votar, o sócio deve estar em dia com a mensalidade.

• Reforma: secretaria e almoxarifado

Será realizado um mutirão para inventário e arrumação dos equipamentos, arrumação da secretaria, arquivos e da biblioteca.

Precisaremos da ajuda de todos!

Agradecemos ao Jerônimo pela digitalização das fotos antigas e ao Wal pela digitalização de negativos antigos. Está prevista ainda a pintura da sede no fim do ano, para fazer 60 anos com corpinho de 20.

• POP'S

Estamos começando a criar Procedimentos Operacionais Padrão (POP). A idéia é criar documentos explicativos do funcionamento de cada setor do clube: Informativo, tesouraria, bar, carteirinhas e etc... Para isso precisaremos da ajuda de todos que de alguma forma já participaram desses processos, ajudando a reunir nossos conhecimentos de maneira organizada para as diretorias seguintes.

• Festa de Fim de Ano do CEC

Este ano o tradicional churrasco do CEC se transformou em festa de fim de ano, a pedido dos vegetarianos. A festa acontecerá no dia 03 de dezembro. Para quem quiser participar do amigo oculto, a prancheta já está aberta na sede do clube.

• CFG

O Curso de Formação de Guias do CEC está a todo vapor. Este mês os candidatos tiveram aula escalada em móvel com André Ilha, aula de artificial móvel com Gustavo Sampaio e aula de orientação com PH. As próximas aulas serão de Conquista, Resgate Técnico, Auto-resgate, Primeiros Socorros e Mínimo Impacto.

C.E.C. É notícia

Uma publicação do Clube Excursionista Carioca

Presidente: Claudio Martins
Vice-Presidente: Pablo Costa
Tesoureiro: Ana Claudia Nioac
Diretor Técnico: Miguel Monteza
Diretor Social: Patrícia Duffles
Secretário: Adrian Giassone

Capa:

Cadu Spencer guiando na "Supreme à Cubana"
Foto de Miguel Monteza

DICAS DO C.E.C.**Entendendo a etiqueta deste Informativo**

O número de mensalidades pagas aparece entre parênteses. Se o valor for negativo (-X) este é o número de meses em atraso.

Se o número de mensalidade negativas for maior que 3, o sistema considera que o sócio está em desligamento impossibilitando o envio do informativo. Fique ligado!

POR DENTRO DA MONTANHA**• BANFF**

A V Mostra Internacional de Filmes de Montanha será realizado nos dias 04 e 05 de Novembro no Cine Odeon. Sua programação vai além dos já consagrados filmes do Banff Mountain Film Festival, exibindo também, filmes Latino-americanos (Argentina e Chile); a já esperada Mostra Competitiva com filmes nacionais de produções amadoras ou profissionais; a exposição fotográfica da fotógrafa e escaladora Marcela Chaves; uma exposição de quadros com o tema montanha, mostrando que montanha também gosta de artes plásticas; a workshop do documentarista Márcio Bortolusso, apresentando vídeos e fotos da trajetória desse gênero de produção no Brasil, desde geniais pioneiros até as grandes produções modernas; e livros de esportes de aventura e montanha na livraria do Cine Odeon.

• PEDREIRA DE TERESÓPOLIS

Uma das melhores áreas de escalada esportiva de Teresópolis está finalmente reaberta: é a Famosa Pedreira da Barra. Lá podem ser escaladas 12 vias de 3º a 8º b com comprimento variando de 10 a 22 metros. Geralmente no verão é a única opção de escalada e o único lugar onde se pode treinar que é próximo da Cidade.

Por se tratar de uma área particular o engenheiro responsável pela área, Sr André, está avaliando o comportamento dos escaladores para liberar ou não a permissão definitiva, por isso, o comportamento exemplar é fundamental. Em reunião com o CET, ficou acordado:

- limitação do número de frequentadores (algo em torno de 12 por vez)
- proibição de entrada de carros no local
- obrigatoriedade de retirada do lixo produzido pelos escaladores
- obrigatoriedade de utilização de sacos plásticos para urinar (defecar, nem pensar!!!)
- manutenção de certo nível de silêncio no local
- proibição do uso de drogas (obviamente)

O Sr. André ressaltou também aspectos relativos à segurança. (utilização de capacete durante a permanência no local).

Será providenciado também um livro para controle dos frequentadores, que ficará na guarita a ser construída na entrada do local. O horário, durante a semana, fica restrito ao período em que o pessoal da construtora não estiver trabalhando, ou seja, antes das 7 e após as 17. Nos finais de semana, liberado (enquanto houver luz do dia).

• 66 ANOS DE PARNASO

Nos dias 03 e 04 de Dezembro, o Parque Nacional da Serra dos Órgãos estará realizando uma série de atividades, em comemoração de seu aniversário de 66 anos. Lembrando também os 40 anos de abertura da trilha do "Caminho das Orquídeas", os 30 anos da conquista da face leste do Garrão (o primeiro big wall brasileiro) e 20 anos da conquista das vias Terra de Gigante e Franco-Brasileira na Pedra do Sino.

Para mais informações visite o site: <http://www.ibama.gov.br/parnasos>

Técnicas Básicas de Içamento**Por Christian Sens**

A utilização de técnicas de içamento para escaladores é muito útil quando é preciso levar carga numa escalada tipo Big Wall, conquista e numa operação de resgate. Dicas:

- conforme o relevo da parede é necessário que uma pessoa suba junto com a carga para ir direcionando a mesma.
- sistemas pares 2:1, 4:1 normalmente utilizam muita corda na pratica, os ímpares são mais práticos de serem executados (1:1, 3:1)
- avalie tempo, relevo, peso da carga, etc. Para decidir pelo melhor sistema.
- Pratique!

Sistema 1:1

É o sistema no qual você iça por contrapeso.

É o mais rápido de montar e também de içar, mas conforme a carga a ser içada é o mais cansativo.

Sistema 3:1

Também é conhecido como sistema em Z pela semelhança do sistema com o desenho da letra.

O peso da carga içada é dividido por três. Porém, o mesmo ocorre com o ritmo de subida. A cada 3 metros de corda puxada, a carga só sobe 1 metro.

Veja as imagens explicativas.

Nas duas figuras estamos com o sistema 3:1 montado, sendo que na segunda o grigri está na posição da polia. Vale lembrar que toda a vez que utilizamos um autoblocante no lugar de uma polia nós aumentamos o atrito no sistema e isso implica na utilização de mais força e maior desgaste do equipamento.

Links para consulta:

<http://climbing.com/techtips/aid/ttaid228/>

<http://www.draftlight.net/lifeonline/download/>

**FEMERJ - EDITAL DE CONVOCAÇÃO**

O Presidente da FEMERJ, convoca suas filiadas para Assembléia Geral Extraordinária que será realizada no dia 22 de novembro de 2005 na sede do Centro Excursionista Rio de Janeiro - CERJ, na Av. Rio Branco, 277/ 805 Centro - Rio de Janeiro, RJ - TEL.: 2220-3548. em primeira convocação às 19:00 horas, e a segunda às 19:30 horas. Pauta:

1) - Aprovar o ingresso do Clube Niteroiense de Montanhismo - CNM.

Solicitamos a presença do Presidente de cada entidade ou diretor devidamente constituído.

Rio de Janeiro, 13 de outubro de 2005.

Bernardo Collares Arantes - Presidente - FEMERJ

Andradas - Paraíso dos móveis do Sul de Minas**Por Miguel Montezza**

Em julho, quando o Cadu Spencer veio com a idéia de conhecermos Andradas (sul de Minas), eu não sabia nada da região. Me lembrava só dos elogios da Cris Jorge: “- É muito maneiro, muito maneiro!”, mas sem detalhes. Tratei então de comprar a Headwall nº 11 e fazer o dever de casa. Um punhado de vias de até 350 metros, alguma proteção móvel, a 480km do Rio, pareceu legal.

O primeiro dia passamos na estrada... Via Dutra, Lorena, Itajubá, Santa Rita do Sapucaí, Santa Rita de Caldas, Ibitiura de Minas... mais 8km de estrada de terra até o abrigo. Ufa! Chegamos com o pôr do sol. Nada de escalada. Logo que escureceu o povo começou a chegar da pedra. Conhecemos então o Pedro Zeneti (Jacaré) e o Henrique Lima, responsáveis pelo “Abrigo de Montanha do Pântano”, a Nice, o Filippo Croso (editor da Headwall), o Tonto e a Elizete. Muito bom o clima do abrigo.

Como bons estreatantes, seguimos os “locais” até a **Pedra do Pântano** (ou do “Pantano”, como os andradenses chamam), mas a trilha era bem curta e óbvia. Começamos com a via **Nini Van Prehen - 5º VI, 40 metros**, toda em chapeletas. São dois esticões curtos e bem verticais, em agarras. O 5º grau mais difícil que já vi! Bom, aí começamos a entender algumas coisas: O grau de Andradas é “sub-faturado” em relação ao nosso. Leva um tempinho pra se acostumar; Os esticões geralmente têm o comprimento de um rapel, e as paradas são duplas (em grampos ou chapeletas Bonier). O curioso é que não dá vontade mesmo de esticar 50 ou 60 metros, porque a verticalidade faz a corda pesar muito. Em seguida foi a vez do **Monstro do Pântano - 6º, 50 metros**. Excelente via! Técnica, com cara de atlética. Lindas pegadas em oposição e equilíbrio. Pronto, agora estávamos aquecidos pra tentar uma via mais “tradicional”. **O Mugido da Vaca Louca - 4º Vsup, 90 metros**, começa com um diedrinho perfeito pra móveis, pára em um platô confortável e segue em chaminé até o final. Aliás o final... É chaminezinha que cospe pra fora, sô! Como dizem por lá, “É duro na buscada!”



5ª feira foi dia da Pedra do Boi. O Filippo nos indicou a **Supreme à Cubana**, conquistada este ano. Convertida pra graduação carioca, é um **5º VIsup E2, 200 metros**. Um show de via! Belo desenho, várias proteções móveis, e ainda faz cume. O crux é no início, depois o grau vai baixando a cada esticção. Fizemos os 3 primeiros com 25 metros, os demais com 50. No cume, encontramos o Pedro e o Filippo, que haviam feito a Irmãos Rocha. Filippo e eu conversamos sobre duas possíveis leituras (pra conquistar) em uma pedra próxima: a face leste da pedra dos Lobos.

De volta à base do Boi, Cadu ainda guiou a **Efeito Colateral (VI 20m)**, pra montar um top-rope no diedro inicial da Irmãos Rocha, onde treinamos entalamento de dedos.

Na 6ª feira o Jacaré e o Filippo tinham reunião com a prefeita, não foram escalar. Ganhamos um bom croqui da trilha pra pedra do Elefante e partimos cedo. A **Cinco e quinze - 5º Vsup E2 190 metros** é mais uma via nova da região, e famosa pela qualidade. Foi bem na medida pra gente... A via é bem variada, com oposição, agaras, canaletas e aderência. E, claro, várias proteções móveis! Fizemos toda em esticções cheias (de 50 metros ou mais). Excelente via!

Bom, conhecidas as 3 pedras principais da região, só faltava uma conquista pra fechar a viagem com chave de ouro... Pensamos primeiro no corpo da pedra do Elefante, mas a linha já estava sendo trabalhada pelo pessoal. Veio então a idéia da Pedra dos Lobos, aquela face leste que vimos do alto do Boi. Assim, seguindo a tradição local, naquele sábado acordamos às 5:15 e partimos pra mais uma conquista (Filippo, Jacaré, Cadu e eu).

Trilha em pastagem, tranquila. Olhamos dois setores da face, e optamos pelo da esquerda. De longe a pedra parecia íngreme e lisa demais, mas da base começamos a ver os veios de pedra, os chamados “lagartos”.

O primeiro grampo que bati protege uma queda de platô. Após costurar, domina-se um “lagarto de pedra”, por onde é fácil seguir pisando, em diagonal para a esquerda. Nessa rocha generosa é comum encontrar colocações móveis. A primeira foi um “bico” destacado no lagarto, onde passei uma fita e costurei, pra depois fazer um domínio. Segui em diagonal pra direita até um platô de pedra, onde bati o segundo grampo. Entre o primeiro grampo e o bico entraria um intermediário. Chamei o Cadu e seguí: o primeiro camalot ficou ruim, o segundo, bom. A próxima proteção foi um grampo. Mais camalots a prova de bomba, depois outro grampo, onde nos reunimos de novo. Segui para a esquerda até um abaulado grande, bati um grampo e seguí para o crux (por um lagarto discreto). Cheguei a um lagarto maior, em diagonal pra direita, onde entram mais friends, e por essa linha seguí até um platô onde bati outro grampo. Chamei o Cadu e ele encerrou a via, equalizando 3 friends a prova de bomba em um bloco de pedra no cume, 10 metros acima. No rapel, o crux ganhou um grampo intermediário. Ainda tentei bater um grampo acima do primeiro da via, mas a bateria acabou (brocas cegas...)

Após passar um tempo no cume tirando fotos, acabamos de rapelar por volta de

13:30. A sombra começava a tomar a parede, deixando a temperatura muito agradável. Filippo e Jacaré prestigiaram então a via com sua primeira repetição, graduando em 4º E2. Jacaré fez o rascunho do croqui, e dias depois me enviou a versão digital, em um padrão tão profissional quanto o guia da região, que eles vão lançar no fim do ano. Como o estilo local é usar parada dupla em todos os rapeis, deixamos 4 grampos com eles, para que avaliem a necessidade conforme os futuros comentários. Batizamos a via de **Lobo em Pele de Cordeiro**. São 110 metros protegidos por 7 grampos de ½ e camalots à vontade, até o nº2.

Hoje com mais de 50 vias de grau variado, acesso fácil e seguro, boa hospedagem, clima ameno e povo acolhedor, a região de Andradas reúne todas as qualidades de um grande point. E de uma excelente escola de proteções móveis! Então, quando não souber pra onde ir no próximo feriadão, que tal abrir os horizontes?



“JÚNIOR”

Mais uma via do CEC virou filme!!

Depois de uma “Cinqüentona Gallotti”, nada melhor que um “Júnior” para representar o CEC no II Festival de Filmes de Montanha do RJ, que acontecerá nos dias 4 e 5 de novembro, no Cinema Odeon BR.

No carnaval de 2005 os escaladores André Ilha, Christian Steinhauser, Kika Bradford, Priscila Botto e Yuri Berezovoy partiram para Águia Branca, ES a procura das montanhas capixabas.

Júnior, um pequeno lagarto próximo aos Pontões Maior e Médio de Águia Branca, foi conquistado pela equipe.

Impressionados com a beleza do lugar e com o grande potencial para o turismo e esportes ao ar livre, os escaladores denunciam a ação devastadora das graniteiras, que causam um impacto cênico e ambiental irreversível, e propõem uma exploração sustentável do local. Dedicado a todos os “Juniore”, a quem desejamos um planeta vivo, preservado e repleto de montanhas.

JÚNIOR - (documentário, 12 min, colorido, Mini Dv, 2005)

Direção: Priscila Botto e Christian Steinhauser

Conquistadores: André Ilha, Christian Steinhauser, Kika Bradford,

Priscila Botto e Yuri Berezovoy

Cine Odeon BR

Praça Floriano, 7 / Cinelândia - Centro

05 de novembro de 2005 - Sessão: 17h

