

UNICERJ

UNIÃO DE CAMINHANTES E ESCALADORES RIO DE JANEIRO

- ▶ *Conquistas no Pico do Itabira*
- ▶ *Curso Básico e Escola de Guias*
- ▶ *Fisiologia do Exercício e o Montanhismo*
- ▶ *Dez, Vinte, Trinta Anos da Unicerj*
- ▶ *Escaladas na Patagônia Argentina*

Fundada em 17 de abril de 1998

CGC 02.593.668/0001-15

Largo do Machado 29 / 609

22.221-901 - Rio de Janeiro, RJ

Tel. (21) 3826-1459

www.unicerj.org.br

unicerj@unicerj.org.br

Reuniões sociais às quintas-feiras a partir das 20:30 h

DIRETORIA

Presidente *Oswaldo Pereira (Santa Cruz)*

Vice-Presidente *Daniel Bonolo*

Diretor Técnico *Leonardo Perrone (Leo)*

Diretor de Ecologia *Eduardo Buarque de Alcazar*

Diretor de Divulgação *Osiris Gopfert*

Diretor de Documentação *Rafael Albuquerque*

Diretor Financeiro *Tarcísio Rezende*

Diretor Secretário *François de Paiva*

Diretora Social *Lucia Ladeira*

ASSEMBLÉIA DE FUNDAÇÃO

Presidente *Filipe Alvarenga*

FUNDADORES

Aleksandra Krijevitch, Christian Costa, Filipe Alvarenga, Gustavo Mello, José Zaib, Leonardo Perrone, Lucia Ladeira, Luis Sayão, Marcos Eboli, Oswaldo Pereira, Ricardo Borges, Ricardo Prado, Rita Montezuma e Tarcísio Rezende.

Descrição das fotos da contracapa

A primeira foto mostra a alegria após atingir o cume do Itabira em excursão da Escola de Guias, dia 17/06/2007. Da esquerda para direita: Santa Cruz, Kaercher, Valdecir, Edilso e Terra. Ao fundo, à direita, é possível ver o Frade e a Freira.

A segunda foto mostra Filipe na Chaminé Unicerj, dia 26/08/2007, quando escalou esta fantástica via, até o cume, pela terceira vez. Neste dia Filipe Alvarenga veio a conhecer a Descida Vertiginosa que leva o seu nome, conquistada em 27/08/2000.

Na terceira foto, feita pelo Favre, vemos a Elaine na Travessia dos Olhos com a Barra da Tijuca ao fundo. Excursão realizada em 9 e 10/03/2007.

A foto seguinte, feita pelo Sayão, em 14/07/2007, mostra os quatro presidentes da Unicerj reunidos: Prado, Tarcísio, Borges e Santa Cruz. Não houve qualquer

CORPO DE GUIAS DA UNICERJ: 35 GUIAS

GUIA	FORMAÇÃO	GUIA	FORMAÇÃO
1) Bira	(2004)	19) Leandro	(1999)
2) Bonolo	(2004)	20) Leo	(1999)
3) Borges	(1990)	21) Lucia	(1988)
4) Buarque	(2002)	22) Luis	(2004)
5) Carlos Alberto	(2004)	23) Marcos	(1999)
6) Cassio	(2000)	24) Osiris	(2006)
7) Cela	(2004)	25) Paulo	(2004)
8) Celeste	(2004)	26) Porto	(2004)
9) Christian	(1990)	27) Prado	(1990)
10) Clety	(2004)	28) Rodrigo	(2004)
11) Fabio	(2004)	29) Santa Cruz	(1973)
12) Favre	(2006)	30) Sayão	(1984)
13) Filipe	(1989)	31) Sonia	(2000)
14) François	(2006)	32) Tarcísio	(1989)
15) Godinho	(2002)	33) Thiago	(2006)
16) Hugo	(2000)	34) Willy	(1984)
17) Kenji	(2000)	35) Zaib	(1975)
18) Koiller	(2000)		

Estes são os que podem planejar, organizar e liderar as atividades excursionistas promovidas pela Unicerj. Portanto, se você deseja fazer alguma excursão, entre em contato com um desses Guias para que a mesma seja programada pela Unicerj e aberta aos demais sócios.

Leo, Diretor Técnico

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Aleksandra Krijevitch, Christian Costa, Daniel Bonolo, Eduardo Buarque de Alcazar, Filipe Alvarenga, José Zaib, Leandro Chen, Leonardo Perrone, Lucia Ladeira, Luis Sayão, Marcos Eboli, Osiris Gopfert, Oswaldo Pereira, Ricardo Borges, Ricardo Prado, Tarcísio Rezende e Willy Chen.

premeditação, mas estão dispostos na sequência cronológica do exercício da presidência do Clube.

A quinta foto mostra um pouco do que foi a festa Junina da Unicerj. Ao fundo, de pé: Alessandra, Anete, Lucia e Célia. Agachadas: Caroline, Mariângela e Aline. Todas vestidas a caráter como deve ser em uma festa caipira.

Na sexta foto aparece Débora com as monumentais Torres do Paine, em uma das várias idas da Unicerj aos Andes Patagônicos. Foto feita pelo pai coruja Osiris.

Foto de capa

A foto mostra o Pico do Itabira, pela primeira vez capa do nosso Boletim. A foto foi feita no dia 14/04/2007, na véspera da conquista Chaminé Machado de Assis. Dá para ver com detalhes a Chaminé Edilso Debarba, via unicerjense do Itabira.

editorial

O montanhismo, praticado na essência da sua criação como atividade lúdica, proporciona leveza do espírito e estreito elo com os instintos primordiais da natureza do ser humano. Desses instintos, os mais latentes, a sobrevivência e a proteção à vida, explodem em nossos corações, como um vulcão em erupção, quando ascendemos uma montanha. Cada vez que estamos na montanha, esses instintos se renovam com a mesma intensidade e paixão. Negligenciar ou mesmo denegar remotamente a supremacia desses instintos, pela afetação da soberba, da sofisticação dos aparatos, da fama e de uma questionável originalidade de conquista, pode ser fatídico. Na mesma linha de raciocínio, não enxergamos a competição como juízo de valor na prática do montanhismo. Com plena consciência destes instintos, a Unicerj optou por praticar o montanhismo de forma coletiva, e com a segurança que julgamos adequada para o mínimo impacto à vida, sem contudo deixar de enfrentar os riscos e os desafios para se chegar no cume das montanhas, seja escalando ou caminhando.

Saindo da visão lúdica e contemplativa, o montanhismo, inserido no contexto sócio-político atual, vem sendo alvo, por alguns, na tentativa de se regular o previsível e o imprevisível, principalmente nas áreas de proteção ambiental em geral. Este tema, abordado no Editorial do Boletim da Unicerj nº 11, tem sido o centro de acaloradas polêmicas e controvérsias. Constantemente, a Unicerj e seus fundadores são citados na comunidade e listas de discussão na internet, como protagonistas de acusações levianas e mal intencionadas, que teriam por objetivo, segundo a alegação daqueles, de desacreditar algumas entidades de montanhismo perante o poder público. Para quem conhece de fato os membros da Unicerj, sabe que repudiamos qualquer índole dissimulada, bem como não externamos manifestações e críticas desprovidas de fundamento, tampouco carentes de coerência e de comprovação. As opiniões podem

convergir, assim como divergir, mas não podem se sobrepor como verdade absoluta anulando o contrário. Temos o direito natural, social e institucional, de praticar o montanhismo da forma que escolhemos, e transmitir nossa vivência e valores que acreditamos àqueles que assim desejarem.

Essa diferença ideológica não conferirá glórias nem tampouco sobressairá vencedores e perdedores. Isto, para nós, está muito claro. Basta, como exemplo, repassar o processo judicial da Chaminé Stop. Frequentemente, este caso rodopia nas listas de discussão na internet, através de mensagens que incitam a opinião pública em desfavor da Unicerj. Aliás, o signatário deveria expor na sua mensagem, a verdadeira razão dos motivos para esses espasmos convulsivos. Essas mensagens lançam, propositalmente, meias verdades, induzindo ao leitor desinformado a um julgamento precipitado e preconceituoso, gerando ambiente de indignação injustificada. Essas mensagens tendenciosas contestam, inclusive, a decisão proferida pelo Poder Judiciário, que sentenciou o acusado de ter cometido um ilícito penal, sob o argumento de que os julgadores, Juízes e Ministério Público, não tinham conhecimento de causa, o que não procede. A leitura da sentença e do relatório do Ministério Público mostra, com imparcial lucidez, as garantias institucionais do direito de praticar o montanhismo com responsabilidade e liberdade, e com muita propriedade, depois de várias audiências, testemunhos e arrazoados, prolatou a culpa do acusado numa sentença histórica e talvez inédita em se tratando da prática do montanhismo no Brasil. Apesar da procedência da culpa do acusado, não nutrimos nenhum sentimento de triunfo, mas essas insistentes mensagens capciosas se apropriam deste processo judicial para destilar vaidades e para promoções pessoais.

A Unicerj se mantém no firme propósito de praticar o MASENC - Montanhismo Amador, Solidário, Ecológico e Não Competitivo, sempre renovada com a adesão de muitas pessoas que se integraram ao projeto de forma espontânea e voluntariosa. A essas pessoas, que compartilham conosco o nosso ideário, dedicamos esse Editorial. 

NOVAS CONQUISTAS

1) Par. Matéria Escura

Morro do Quitinilha, PEPB, RJ

Escalada Muito Difícil

4 investidas, conquista: 3 de Novembro de 2006

Conquistadores: Rogério de Oliveira, Alex Ribeiro e Cláudio Gomes de Souza.

Em Cosmologia, Matéria Escura é matéria que não emite luz e por isso não pode ser observada diretamente, mas cuja existência é inferida pela sua influência gravitacional na matéria luminosa, ou prevista por certas teorias.

2) Par. José Kayan

Pedra da Conquista, Mangaratiba, RJ

Escalada Difícil

8 Investidas, conquista: 31 de Março de 2007

Conquistadores: Zaib, Santa Cruz, Osvaldo de Oliveira, Osiris, Thiago, Bonolo, Leo, Buarque, Favre, Godinho, Kaercher, Gabriela, Rafael, Terra, Marina, Carlos Henrique e Well

Homenagem ao filho do Zaib

3) Campo Escola Jacob Gribbler

Pedra da Conquista, Mangaratiba, RJ

Local de Treinamento de Montanhismo

Investida única: 14 de Abril de 2007

Conquistadores: Zaib, Alexandre Antônio e Osvaldo de Oliveira

Homenagem a Jacob Gribbler, amigo do Zaib

4) Des. Machado de Assis

Pico do Itabira, Cachoeiro do Itapemirim, ES

Descida Muito Inclinada

Investida única: 15 de Abril de 2007

Conquistadores: Borges, Edilso, Santa Cruz, Bonolo, Godinho, Rafael, Terra, Kaercher e Josias

Esta descida foi idealizada quando conquistamos, em 15 investidas, a Chaminé Edilso Debarba. Demorou um bocado, mas ela finalmente esta

lá, no Pico do Itabira, evitando que se tenha que descer em diagonal pelas últimas chaminés no longo retorno à base.

5) Par. Ecos Univérsicos

Morro do Quitinilha, PEPB, RJ

Escalada Difícil

2 investidas, conquista: 12 de Maio de 2007

Conquistadores: Felipe Dallorto, Rogério de Oliveira e Fernando Vieira.

Referência ao livro de mesmo nome do autor e grande amigo Haroldo Poyart Mourão, que trata de várias lições de autêntica filosofia de vida.

6) Des. Pequena Miss Sunshine

Pedra da Conquista, Mangaratiba, RJ

Descida Muito Inclinada

Investida única: 12 de Maio de 2007

Conquistadores: Santa Cruz, Rafael, Terra e Kaercher

Descida do Paredão José Kayan. Homenagem ao filme homônimo, que sintetiza pureza, simplicidade, autenticidade, riqueza humana, integridade, compaixão e quebra de preconceitos. Pequena Miss Sunshine é uma jóia cinematográfica que mostra o quanto o cinema, sem se valer de efeitos especiais, mas com uma história convincente, interpretações inspiradas e direção firme, é capaz de emocionar e iluminar a escuridão.

7) Var. Cândido Rondon

Morro das Andorinhas, Atilho Vivacqua, ES

Variante da Chaminé Unicerj

Investida única: 25 de Agosto de 2007

Homenagem ao pacificador Cândido Rondon, o único brasileiro que dá nome a uma unidade da federação: o Estado de Rondônia.

Seu lema é conhecido universalmente: "Morrer, se for preciso; matar, nunca"

Corpo de Guias da UNICERJ

Em 17 de abril de 1998, quando o nosso Clube de Montanhismo foi fundado, a Unicerj era constituída de apenas dez Guias para conduzir todas as atividades excursionistas demandadas pelos sócios e convidados daquela época primordial.

Corpo de Guias da Unicerj em 17/04/1998:

- 1) **Christian** Cahen
- 2) **Filipe** Alvarenga
- 3) **Gustavo** Mello
- 4) José **Zaib**
- 5) **Lucia** Ladeira
- 6) Luis **Sayão**
- 7) Osvaldo Pereira (**Santa Cruz**)
- 8) Ricardo **Borges**
- 9) Ricardo **Prado**
- 10) **Tarcisio** Rezende

Imediatamente iniciamos nossa primeira Escola Técnica de Guias Excursionistas, a ETGE/1998, visando ampliar o Corpo de Guias, dentro da filosofia MASENC – Montanhismo Amador, Solitário, Ecológico e Não Competitivo.

Além da Escola de Guias, iniciamos também um Curso Básico de Montanhismo (CBM), com o objetivo de acolher entusiasticamente os novatos que se associaram à Unicerj, ávidos de aprendizado autêntico para poderem praticar montanhismo com segurança e consciência dos riscos envolvidos.

Vale dizer que em 1998, tanto para cursar a ETGE, quanto para fazer o CBM, não foram cobradas quaisquer taxas. E continua assim até hoje. Na Unicerj, o Curso Básico e a Escola de Guias são

direitos dos sócios. Direitos esses estabelecidos no Estatuto do Clube.

Evidentemente, para cursar a Escola de Guias, o candidato deve possuir uma experiência montanhística mínima que o credencie como aluno de uma Escola de Guias. Além disso, deve se comprometer com os valores do Clube, pois a Escola de Guias existe com o objetivo de formar lideranças para o Clube e desse modo assegurar o futuro da forma de montanhismo que acreditamos que deva ser preservado: um espaço de liberdade e respeito mútuo em uma atividade saudável em comunhão com a natureza.

Desse modo, dez alunos iniciaram a ETGE/1998. O curso, como sempre deve ser, foi muito exigente e apenas três montanhistas conseguiram se formar Guias Caminhantes e Escaladores: Leonardo Perrone (**Leo**), **Marcos** Eboli e **Leandro** Chen.

Leo é o atual Diretor Técnico do Clube e, tal qual Marcos, é Sócio Fundador da Unicerj. Leandro, o mais jovem dos três, é filho do Guia **Willy** Chen, que embora não tenha participado da fundação da Unicerj, se associou ao Clube logo em seguida.

Desse modo, em apenas um ano, o Corpo de Guias da Unicerj teve um aumento de 40%, passando de 10 para 14 Guias.

Teve início então a ETGE/1999, que também recebeu 10 alunos e desse total formou seis Guias, sendo dois Guias Caminhantes: José **Koiller** e Leonardo **Kenji**; e quatro Guias Caminhantes

e Escaladores: **Cassio** Almeida, **Hugo** Rafael, **Juliano** Lindner e **Sônia** Reinstein.

O número de Guias do Clube deveria então subir para 20: os 14 que constituíam o Corpo de Guias somados aos seis formados pela ETGE/1999.

Acontece que, em meados de 1999, o Guia e Sócio Fundador Gustavo Mello decidiu afastar-se do Clube. E, logo após se formar, Juliano Lindner também solicitou desligamento da Unicerj. São conflitos que acontecem onde existem seres humanos. Pedras não se desentendem. Mas nós somos seres humanos e não pedras. É evidente que seria melhor que nós conseguíssemos sempre nos entender. Mas isso nem sempre ocorre. O importante é reconhecermos, com humildade, que poderia ser diferente. Não conseguimos mudar o passado, mas aprendemos com ele, buscando sabedoria, o que é muito difícil, mas não impossível.

Desse modo, no Boletim Informativo nº 6, publicado em novembro de 2000 (disponível na página da Unicerj na internet, juntamente com os demais Boletins), vemos que na ocasião a Unicerj contava com 18 Guias, mesmo com a saída de dois valorosos companheiros.

Nessa época, estava em andamento a 3ª Escola de Guias do Clube. A partir de então, decidimos ampliar o curso de um ano para um ano e meio. Com um curso de 18 meses, haveria mais tempo para que os alunos assimilassem os conhecimentos teóricos e práticos, para a apropriação das habilidades técnicas e, principalmente, incorporação da maturidade e dos valores necessários para ser Guia da Unicerj.

Assim sendo, começamos a ETGE/2001 com

12 alunos e desse total só conseguimos formar dois Guias Caminhantes e Escaladores: Eduardo **Buarque** e Leonardo **Godinho**.

Mesmo que 10 dos 12 alunos não tenham conseguido completar o curso, constatamos que a ampliação do curso de um ano para um ano e meio veio para ficar e desse modo prosseguimos no caminho que acreditamos ser o melhor para o nosso Clube.

As vicissitudes da vida muitas vezes afastam as pessoas do montanhismo. Trabalho, estudo, filhos, problemas de saúde na família, viagens inadiáveis, cursos de aperfeiçoamento, promoções, mudanças de emprego e tantas coisas mais parecem muitas vezes conspirar contra o entusiasmo que existe lá no fundo do coração de cada montanhista amador.

Mas a gente não desiste e luta para preservar a chama. Apesar de todas as dificuldades, que não são poucas, nós avançamos rumo a um futuro pleno de brilho e dignidade, oferecendo excursões abertas a todos que queiram compartilhar emoções conosco, fazendo caminhadas, escaladas e novas conquistas, pois a Unicerj foi fundada para fazer história no montanhismo do Brasil.

Partimos então para a 4ª Escola de Guias da Unicerj, a ETGE/2003. O curso começou em outubro de 2002 com 15 alunos. O elevado número exigiu que duplicássemos quase todas as excursões, exigindo um esforço que até hoje nos perguntamos como conseguimos realizar.

No fim da longa jornada, em abril de 2004, tivemos dois dias de festas em Miraflores para comemorar mais um aniversário da Unicerj e a graduação de 11 Guias:

– 4 Guias Caminhantes: **Carlos Alberto, Clety** Angulo, **Fabio** Lattario e **Luís** Magalhães
– 7 Guias Caminhantes e Escaladores: Ubirajara Soares (**Bira**), Daniel **Bonolo**, Carlos Lessa (**Cela**), **Celeste** Lustosa, **Paulo** Coelho, Felipe **Porto** e **Rodrigo** Souza.

Foi um esforço titânico que compensou. O Boletim Informativo nº 9, de dezembro de 2004, descreve a epopéia que foi a ETGE/2003 e relaciona os 31 Guias da Unicerj na época.

Quando, em setembro de 2004, abrimos as inscrições para a ETGE/2005, 20 sócios se candidataram. Para esta 5ª Escola de Guias da Unicerj, decidimos oferecer oito vagas, sendo quatro para Guias Caminhantes e quatro para Guias Caminhantes e Escaladores. Após criteriosa avaliação, os oito alunos foram escolhidos em função da experiência como montanhista, maturidade, antiguidade no quadro social e compromisso com os valores da Unicerj. O curso teve início no mês seguinte e, um ano e meio após, formou quatro Guias, sendo apenas um Guia Caminhante: **Thiago** Haussig; e três Guias Caminhantes e Escaladores: André **Favre**, **François** Paiva e **Osiris** Gopfert.

Chegamos assim aos 35 Guias que a Unicerj possui hoje.

Mas a 6ª Escola de Guias, a ETGE/2007 está acontecendo. O Estágio Supervisionado já foi iniciado e em abril de 2008, novos Guias virão enriquecer o Corpo de Guias da Unicerj com entusiasmo, dedicação e destemor necessários para que possamos prosseguir rumo a um futuro digno de grandeza para o nosso Clube.

Santa Cruz

HOJE SOMOS 35 GUIAS

André da Silva Favre
Carlos Alberto Teixeira de Faria
Carlos Eduardo Lessa de Almeida (**Cela**)
Cassio Freitas Pereira de Almeida
Chen Wen-Yii (**Willy**)
Christian Marcelus Cahen da Costa
Clety Angulo Llerena
Daniel Dellamora **Bonolo**
Eduardo **Buarque** de Alcázar
Fabio Lattario Fonseca
Felipe **Porto** Gonçalves
Filipe Gomes Alvarenga
François Carvalho de Paiva
Hugo Rafael Pereira Eletério
José Koiller
José **Zaib** Antônio
Leandro Rubinger Chen
Leonardo **Godinho** da Cunha
Leonardo **Kenji** Ribeiro Kitajima
Leonardo Perrone Poerner (**Leo**)
Lucia Helena Lopes Ladeira
Luís Fernando Brandão de Magalhães
Luis Fernando **Sayão**
Marcos Eboli Botelho Benjamim
Maria **Celeste** de Azevedo Lustosa
Osiris Gopfert Moreira
Oswaldo Pereira Filho (**Santa Cruz**)
Paulo Sergio Coelho de Andrade
Ricardo Antônio Rubens **Prado** Schneider
Ricardo **Borges** Hippert
Rodrigo Chauvet de Souza
Sonia Reinstein
Tarcisio Rezende da Silva e Oliveira
Thiago Rocha Haussig
Ubirajara Sotelino Soares (**Bira**)

Escola Técnica de Guias Excursionistas

Vetor de transformação da realidade unicerjense: a turma de 2007 da ETGE

A Escola Técnica de Guias Excursionistas iniciou as atividades da turma de 2007 em outubro de 2006, com oito alunos: quatro caminhantes e quatro caminhantes e escaladores. Como acontece em todas as turmas, a programação foi planejada visando o máximo de oportunidades para um aprendizado abrangente. A intenção foi garantir não apenas a aquisição de habilidades técnicas, mas também a formação de líderes.

O curso está em andamento e sua conclusão será em abril de 2008. Tivemos a ventura de realizar com êxito boa parte das atividades previstas. Mesmo quando as condições climáticas inadequadas ou motivos de força maior impediram a realização de algumas excursões, estas foram substituídas por outras, que foram realizadas com sucesso.

De outubro de 2006 a março de 2007 foi realizada a primeira fase do curso. Todos os oito alunos participaram das excursões, independentemente de serem candidatos a Guias Caminhantes ou a Guias Caminhantes e Escaladores. Nesta primeira fase da Escola de Guias os alunos entram em contato, pela primeira vez, com situações que desafiam sua capacidade de agir e reagir ao inesperado. Um exemplo de situação como esta ocorreu no dia 11/02/2007, quando realizamos a sexta investida em conquista do Paredão José Kayan, em Mangaratiba. Ao voltarmos para casa enfrentamos um temporal na Rodovia Rio-Santos que nos fez levar cerca de nove horas para percorrer 120 Km. No dia anterior, havíamos realizado também pela Escola de Guias a quinta investida na mesma conquista e não tivemos qualquer problema na volta para o Rio

de Janeiro. São também para situações deste tipo, que um Guia precisa estar preparado. O importante é não esmorecer por maior que seja a dificuldade.

A primeira fase da ETGE/2007 foi concluída com a Travessia Petrópolis-Teresópolis nos dias 16 e 17 de março de 2007. Essa excursão valeu também pelo Curso Básico de Montanhismo. Apesar das costumeiras chuvas de verão os alunos apresentaram excelente desempenho e todos foram aprovados para a segunda fase.

Ao iniciar a segunda fase, o Corpo de Guias identificou que o aluno André Kaercher - candidato a Guia caminhante, destacou-se em seu desempenho e decidiu convidá-lo a passar para candidato a Guia Caminhante e Escalador. Ele aceitou o convite e, desse modo, foi iniciada a segunda e decisiva etapa da ETGE, onde as exigências crescem exponencialmente e as excursões ficam mais complexas, demandando dedicação a toda prova.

Os alunos foram então divididos em dois grupos.

Candidatos a Guias Caminhantes:

- Carlos Henrique Lima,
- Nataniel Carvalho Luz (**Natan**),
- Wellington Koji Omura (**Well**)

Candidatos a Guias Caminhantes e Escaladores:

- Gabriela Alejandra Huamán Pino,
- André Loeblein Kaercher,
- Marina de Andrade Iguatemy,
- Rafael Augusto do Couto Albuquerque,
- Eduardo dos Santos Terra.

A segunda fase foi iniciada em meados de abril com duas excursões simultâneas. Os Caminhantes rumaram, mais uma vez, para a Travessia Petrópolis-Teresópolis que possui muitas sutilezas a serem apropriadas pelos futuros Guias. Os demais alunos rumaram para o Espírito Santo com o objetivo de escalar o Pico do Itabira.

Esta ida ao Itabira foi a primeira de uma série de cinco grandes excursões que nossa ETGE fez no Espírito Santo na temporada de 2007. A conclusão desta série foi uma excursão de três dias no mês de setembro, com a Travessia do Parque Nacional do Caparaó, incluindo a ascensão ao Pico da Bandeira e ao Pico do Cristal. Vale lembrar que a Unicerj tem um acervo representativo de vias conquistadas no Espírito Santo, além das que estão em andamento, sem contar as que ainda não foram iniciadas, mas fazem parte dos nossos sonhos a serem concretizados.

A Escola Técnica de Guias Excursionistas sempre foi um vetor de transformação da realidade para a Unicerj. A turma de 2007 vem dando continuidade a este processo histórico e muitas das conquistas realizadas no Espírito Santo são frutos deste processo. Em nossa primeira ida ao Espírito Santo no ano de 2007, nosso objetivo era escalar e regrampear a Chaminé Edilso Debarba, conquistada por nós em 2005. Esta via diretíssima segue da base do Itabira até o cume pela face sudeste, num prumo assustador, belíssimo, valendo-se de uma sucessão de fendas, chaminés e passagens diagonais. As características singulares dessa magnífica escalada exigiram que viabilizássemos vias de descida alternativas como a Des. Jose Saramago, no fim da primeira chaminé, bem como a Des. Oscar Niemeyer que começa após uma sucessão de lances diagonais para a esquerda, justamente onde se inicia a segunda chaminé que segue até o cume.

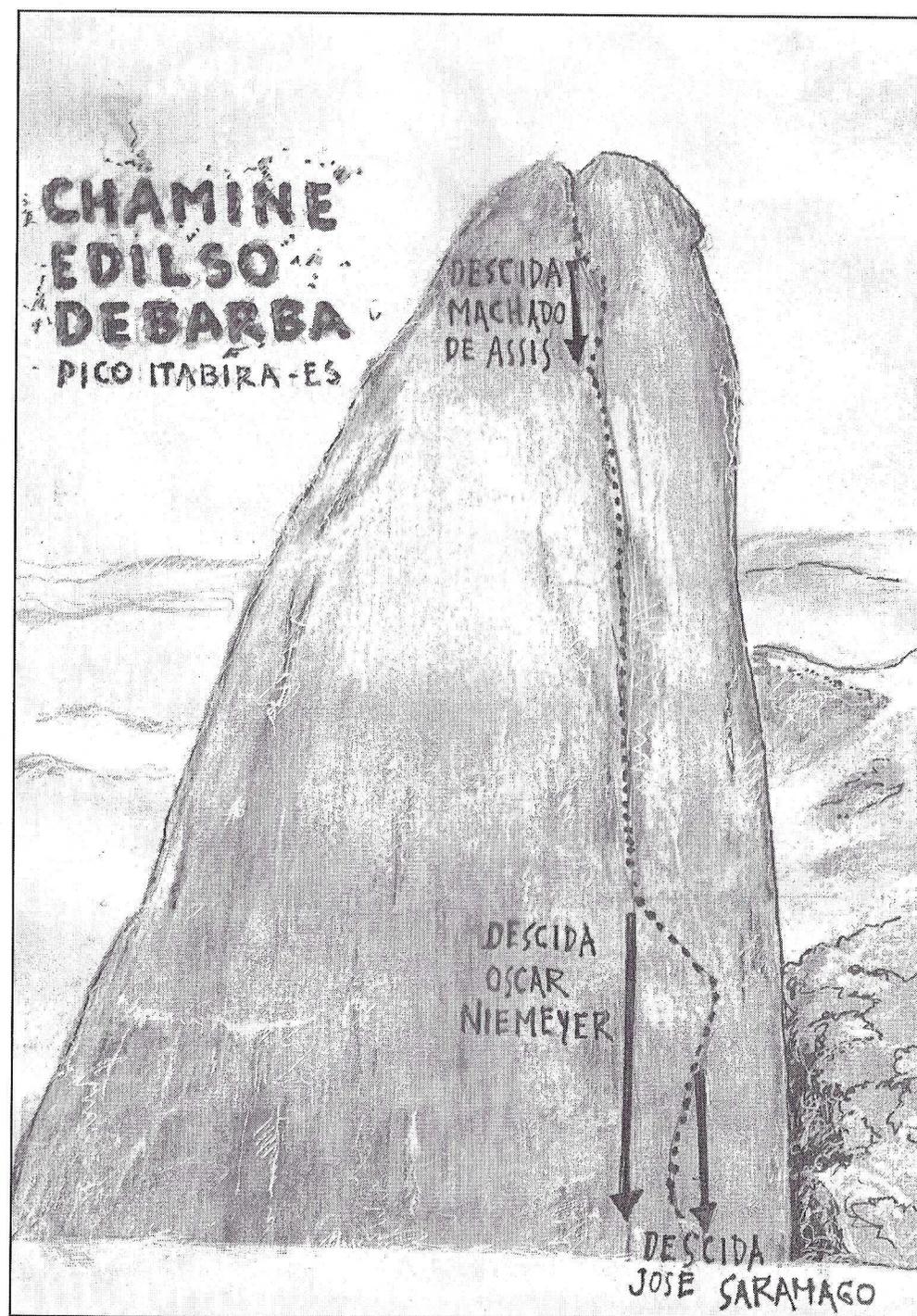
Levamos dois dias seguidos na montanha para regrampearmos a Chaminé Edilso Debarba. No segundo dia, após termos completado a escalada

- faltava só uma pequena caminhada por entre um frondoso bosque – optamos por não ir ao cume. É preciso muita abnegação para deixar de ir ao cume tão próximo. No entanto, decidimos conquistar a Descida Machado de Assis que evita a última chaminé diagonal, aumentando em muito a segurança daqueles que ousarem escalar o Pico do Itabira pela Chaminé Edilso Debarba. O nome de Machado de Assis tinha sido a sugestão do Edilso, quando conquistamos a chaminé que leva o seu nome. Ao designarmos a descida, atendemos a sugestão do Edilso e homenageamos este grande escritor brasileiro.

Combinamos voltar no mês seguinte para escalar a Chaminé Edilso Debarba, desta vez até o cume. No entanto, ao chegarmos à Rodoviária de Cachoeiro do Itapemirim, constatamos que as condições climáticas não eram favoráveis. Estávamos muito motivados, mas tivemos a sagacidade de reconhecer, mais uma vez, que um bom plano é aquele que pode ser mudado. Viajamos então mais para o interior do estado e escalamos em um dia a Agulhinha Juliana, que fascinou a todos que não conheciam esta preciosa escalada. No dia seguinte, chegamos a pensar em ir para o Itabira, mas concluímos que precisaríamos de dois dias para fazer a escalada no ritmo que consideramos mais conveniente. Por isso deixamos o Itabira para outra ocasião e fomos investir em uma nova conquista na Pedra da Freira.

Finalmente em junho deu tudo certo. Conseguimos escalar em dois dias o Itabira pela Chaminé Edilso Debarba. Nesta excursão deixamos uma camiseta da Unicerj de presente aos próximos escaladores do Itabira. Também instalamos um novo livro de cume nesta montanha que em 2007 completou 60 anos que foi escalada pela primeira vez, por uma valorosa equipe do CERJ liderada por Sílvio Joaquim Mendes.

Nos meses seguintes a ETGE/2007 prosseguiu entusiasticamente, aproveitando a melhor época do ano para a prática do montanhismo.





EXCURSÃO AO PLANALTO DE ITATIAIA

Muitas excursões foram então realizadas, não só na cidade do Rio de Janeiro, como em Niterói, Petrópolis, Teresópolis e Itatiaia. Vale destacar as várias idas ao Dedo de Deus e Agulha do Diabo, quando com a concordância do Centro Excursionista Brasileiro, duplicamos três grampos de descida, aumentando a segurança de todos que lá forem em busca de emoções que nada têm a ver com riscos inaceitáveis.

Vale ressaltar o sucesso que foi a escalada do Paredão Che Guevara. Esta via, marcada por uma sucessão de lances desafiadores, representa a trajetória da grande legenda e mártir libertário da América Latina. Por este valor intrínseco, sistematicamente marcávamos esta excursão em várias ETGEs, mas nunca conseguimos cumprir esta programação, pelos mais diversos motivos. O Par. Che Guevara acabava sendo realizado em alguma excursão fora da Escola de Guias. A ETGE/2007 quebrou este tabu.

Por outro lado, dessa vez acabamos não indo a Salinas, que é uma das regiões mais espetaculares que conhecemos. Em contrapartida fizemos a Chaminé Unicerj, que é sempre um desafio

estupendo, não só pelas dificuldades a serem superadas, como também pelo simbolismo que representa para o nosso Clube.

Uma das atividades mais marcantes da ETGE/2007, que também foi aberta aos demais sócios do Clube, foi o acantonamento no Abrigo Rebouças no Parque Nacional do Itatiaia em julho de 2007. De lá partimos em dois dias seguidos para variadas caminhadas e escaladas nas Agulhas Negras e Prateleiras. Pretendíamos voltar a Itatiaia no primeiro fim de semana de setembro. Já estávamos com a autorização da Administração do PNI para vinte pessoas confirmadas e duas vans alugadas, quando um incêndio de grandes proporções fechou o Parque e nos obrigou a cancelar esta que muito provavelmente seria mais uma bela excursão da Unicerj.

A terceira fase, que é o Estágio Supervisionado já foi iniciada e esperamos formar os nossos novos Guias no dia do décimo aniversário do Clube - 17 de abril de 2008. Pela dedicação e compromisso dos alunos, acreditamos que a Unicerj vai contar com uma nova safra de excelentes Guias.

Santa Cruz

Excursões realizadas nos primeiros doze meses da ETGE/2007

1) Torre Central de Bonsucesso

Vale de Bonsucesso, Teresópolis, PETP

Caminhada Semi-Pesada

Guias: Buarque, Santa Cruz, Leo,

François e Osiris

07 de outubro de 2006 - 12 participantes

2) Morro das Antas

Vale dos Frades, Teresópolis, PETP

Caminhada Pesada

Guias: Buarque, Santa Cruz, Leo,

François e Osiris

08 de outubro de 2006 - 12 participantes

3) Costão do Pão de Açúcar

Pão de Açúcar, Rio de Janeiro

Escalada Fácil

Guias: François, Borges, Osiris, Santa Cruz e Leo

15 de novembro de 2006 - 12 participantes

4) Par. Bolha d'Água

Bico do Papagaio, PNT

Escalada Difícil

Guias: Leo, Santa Cruz e Buarque

09 de dezembro de 2006 - 6 participantes

5) Par. Unidade Latino-Americana

Morro das Antas, Vale dos Frades, PETP

Aferição

Guias: Santa Cruz e Osiris

10 de dezembro de 2006 - 4 participantes

6) Par. CEPI

Pão de Açúcar, Rio de Janeiro

Escalada Artificial

Guias: Santa Cruz e Godinho

16 de dezembro de 2006 - 5 participantes

7) Pedra do Elefante e Morro do Ermitage

Teresópolis, PETP

Caminhadas Leves

Guia: Santa Cruz

06 de janeiro de 2007 - 5 participantes

8) Par. Beto e Laerte e Par. Farias

Prainha

Escaladas Difíceis

Guias: Borges, Bonolo, Rodrigo,

Santa Cruz e Buarque

07 de janeiro de 2007 - 8 participantes

9) Par. José Kayan - 5ª Investida

Pedra da Conquista, Mangaratiba, RJ

Conquista

Guias: Zaib, Buarque, Leo e Santa Cruz

10 de fevereiro de 2007 - 7 participantes

10) Par. José Kayan - 6ª Investida

Pedra da Conquista, Mangaratiba, RJ

Conquista

Guias: Zaib, Bonolo e Santa Cruz

11 de fevereiro de 2007 - 7 participantes

11) Tra. Petrópolis - Teresópolis

Parque Nacional da Serra dos Órgãos

Caminhada Pesada com Bivaque

Guias: Bonolo, Cela, François e Godinho

17 e 18 de março de 2007 - 19 participantes

12) Tra. Petrópolis-Teresópolis

Parque Nacional da Serra dos Órgãos

Caminhada Pesada com Bivaque

Guias: Fabio, Willy e Buarque

14 e 15 de abril de 2007 - 11 participantes

13) Expedição ao Pico do Itabira
Cachoeiro do Itapemirim, ES
Escalada Muito Difícil com Bivaque
Guias: Santa Cruz, Borges, Bonolo e Godinho
14 e 15 de abril de 2007 - 9 participantes

14) Cha. Edilso Debarba/ Des. Oscar Niemeyer
Pico do Itabira, Cachoeiro do Itapemirim, ES
Regrampeação/ Descida Vertiginosa
Guias: Santa Cruz, Borges e Bonolo
14 de abril de 2007 - 6 participantes

15) Par. Rubem Braga
Morro do Morcego, Cachoeiro
do Itapemirim, ES
Escalada Fácil
Guia : Godinho
14 de abril de 2007 - 3 participantes

16) Cha. Edilso Debarba/ Des. Machado de Assis (investida única)/ Des. Oscar Niemeyer
Pico do Itabira, Cachoeiro do Itapemirim, ES
Regrampeação/ Conquista/ Descida Vertiginosa
Guias: Borges, Bonolo, Santa Cruz e Godinho
15 de abril de 2007 - 9 participantes

17) Morro das Antas (parcial)
Vale dos Frades, PETP
Manutenção de Trilha
Guias: Buarque e Bonolo
28 de abril de 2007 - 6 participantes

18) Morro dos Cabritos (parcial)
Vale dos Frades, PETP
Caminhada Leve
Guias: Santa Cruz, Filipe e Godinho
28 de abril de 2007 - 6 participantes

19) Carneiro Alto
Teresópolis
Caminhada Semi-Pesada
Guias: Buarque, Santa Cruz, Bonolo,
Godinho e Filipe
29 de abril de 2007 - 12 participantes

20) Agulhinha Juliana
Estrela do Norte, ES
Escalada Muito Difícil
Guias: Bonolo e Santa Cruz
05 de maio de 2007 - 5 participantes

21) Investida em Conquista
Pedra da Freira, Cachoeiro do Itapemirim
Conquista
Guias: Bonolo e Santa Cruz
06 de maio de 2007 - 6 participantes

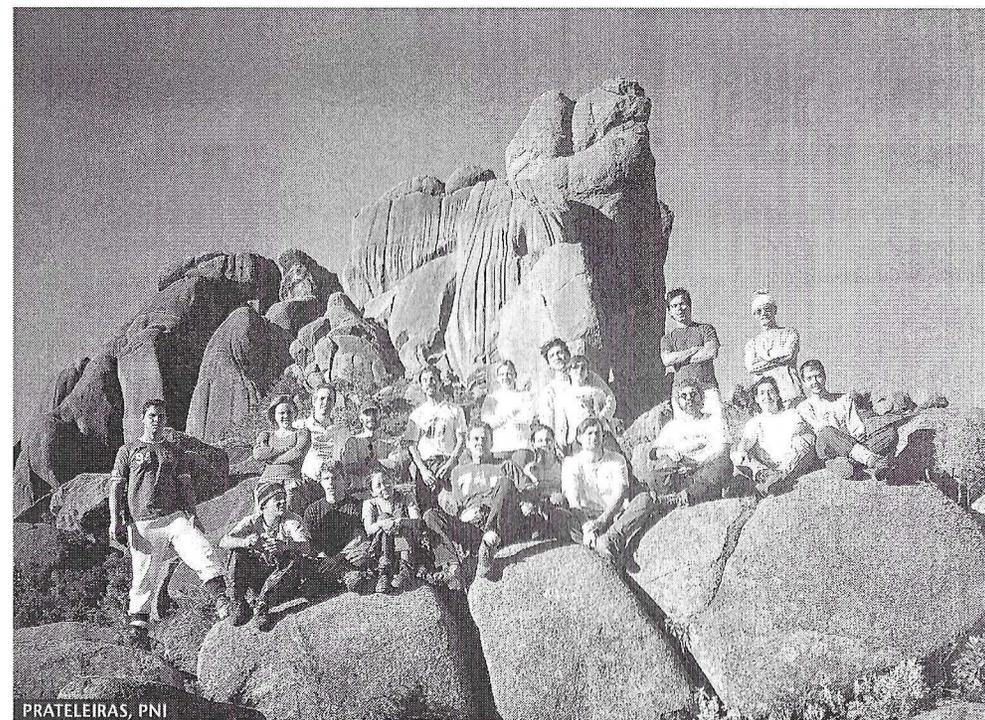
22) Investidas em Conquista
Pedra da Conquista, Mangaratiba, RJ
Conquista com acampamento
Guias: Zaib, Santa Cruz, Bonolo, Buarque,
Godinho e Carlos Alberto
12 e 13 de maio de 2007 - 12 participantes
No dia 12 foi conquistada, em investida única,
a Des. Pequena Miss Sunshine

23) São Pedro
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Caminhada Pesada
Guias: Buarque, Bonolo e Willy
19 de maio de 2007 - 8 participantes

24) Par. Emil Mesquita
Morro do Telégrafo, PEST
Escalada Fácil
Guias: Bonolo, Porto e Buarque
26 de maio de 2007 - 4 participantes

25) Par. Osvaldo Pereira
Alto Mourão, PEST
Escalada Difícil
Guias: Santa Cruz e Favre
26 de maio de 2007 - 4 participantes

26) Cabeça de Peixe
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Caminhada Pesada
Guias: Bonolo e François
02 de junho de 2007 - 5 participantes



PRATELEIRAS, PNI

27) Dedo de Deus, Via Teixeira/ Des. Montanhismo Amador/ Des. Flavia Prado
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Escalada Difícil/ Descida Vertiginosa
Guias: Santa Cruz, Buarque e Paulo
02 de junho de 2007 - 7 participantes

28) Maria Comprida
Araras, Petrópolis, RJ
Caminhada Pesada
Guias: Filipe e Bonolo
16 de junho de 2007 - 4 participantes

29) Par. Bom Crioulo
Morro da Boa Vista, Prainha
Escalada Muito Difícil
Guias: Buarque e Paulo
16 de junho de 2007 - 5 participantes

30) Pico do Itabira, via Cha. Edilso Debarba
Cachoeiro do Itapemirim, ES
Escalada Muito Difícil com Bivaque
Guia : Santa Cruz
16 e 17 de junho de 2007 - 5 participantes

31) Segundo Dedinho/ Des. Flavia Prado
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Escalada Fácil/ Descida Muito Inclinada
Guias: Buarque e François
23 de junho de 2007 - 6 participantes

32) Dedo de Deus/ Des. Rio de Janeiro
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Escalada Difícil/ Descida Vertiginosa
Guias: Santa Cruz e Paulo
23 de junho de 2007 - 4 participantes

*Escola de Guias:
divisor de águas em nossas vidas*

33) Morro das Antas (parcial)

Vale dos Frades, PETP
Manutenção de Trilha
Guias: Françoís e Buarque
24 de junho de 2007 - 3 participantes

34) Par. Mario Arnaud (parcial)

Morro dos Cabritos, PETP
Regrampeação
Guias: Santa Cruz e Bonolo
24 de junho de 2007 - 8 participantes

35) Limpeza da Trilha do Dedo de Deus

Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Excursão Ecológica
Guia : Buarque
30 de junho de 2007 - 4 participantes

36) Fis. Mariana/ Des. Henry Thoreau

Agulhinha Beija-Flor, PNSO
Escalada Muito Difícil/ Descida Vertiginosa
Guias: Buarque e Bonolo
01 de julho de 2007 - 5 participantes

37) Expedição ao Planalto do Itatiaia

Parque Nacional do Itatiaia
Acantonamento no Abrigo Rebouças
Guias: Santa Cruz, Bonolo, Filipe, Fabio, Cela,
Françoís, Porto, Buarque e Willy
07 e 08 de julho de 2007 - 20 participantes

38) Pico das Agulhas Negras, via Normal

Parque Nacional do Itatiaia
Escalada Fácil
Guias: Bonolo e Françoís
07 de julho de 2007 - 6 participantes

39) Campo Escola Fernando Pessoa

Ovos da Galinha, PNI
Treinamento
Guias: Santa Cruz, Filipe, Fabio, Cela, Porto,
Buarque e Willy
07 de julho de 2007 - 14 participantes

40) Cha. Idalício

Prateleiras, PNI
Escalada Difícil
Guias: Buarque e Bonolo
08 de julho de 2007 - 7 participantes

41) Cha. Brackmann

Prateleiras, PNI
Escalada Difícil
Guias: Santa Cruz, Filipe e Françoís
08 de julho de 2007 - 6 participantes

42) Fis. Sylvia Chen/ Des. Terra e Liberdade

Prateleiras, PNI
Escalada Difícil/ Descida Vertiginosa
Guias: Willy, Cela e Porto
08 de julho de 2007 - 6 participantes

43) Garrafão (parcial)

Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Caminhada Pesada com Bivaque
Guias: Osiris e Rodrigo
28 e 29 de julho de 2007 - 4 participantes

44) Par. Che Guevara/ Des. Noite Veloz

Pedra da Amizade, Petrópolis
Escalada Muito Difícil/ Descida Muito Inclínada
Guias: Leo, Santa Cruz e Buarque
04 de agosto de 2007 - 5 participantes

45) Agulha do Diabo (parcial)

Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Escalada Difícil, com Bivaque
Guias: Santa Cruz e Buarque
11 e 12 de agosto de 2007 - 6 participantes

46) Par. Ás de Espadas

Pão de Açúcar, Rio de Janeiro
Escalada Muito Difícil
Guia : Leo
11 de agosto de 2007 - 3 participantes

47) Agulha do Diabo

Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Escalada Difícil, com Regrampeação
Guia : Santa Cruz
19 de agosto de 2007 - 3 participantes

48) Cha. Unicerj/ Des. Filipe Alvarenga

Morro das Andorinhas, Atílio Vivaqua, ES
Escalada Muito Difícil/ Descida Vertiginosa,
com Bivaque
Guias: Santa Cruz e Filipe
25 e 26 de agosto de 2007 - 8 participantes
No dia 25 foi conquistada, em investida única
a Var. Cândido Rondon.

49) Morro das Antas

Vale dos Frades, PETP
Caminhada Pesada
Guias: Santa Cruz e Buarque
02 de setembro de 2007 - 4 participantes

**50) Pico da Bandeira, Pico do Cristal e
Travessia do Parque Nacional do Caparaó**

Parque Nacional do Caparaó, ES e MG
Caminhada Pesada com acampamentos
Guias: Filipe, Santa Cruz, Lucia e Françoís
07 a 09 de setembro de 2007 - 13 participantes

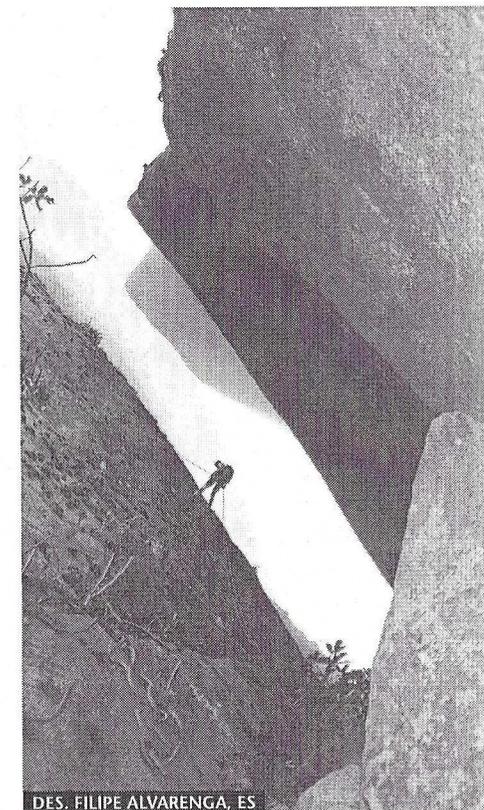
51) Cha. Stop

Pão de Açúcar, Rio de Janeiro
Escalada Difícil
Guias: Buarque e Leo
09 de setembro de 2007 - 4 participantes

52) Verruga do Frade/ Des. Rosa dos Ventos

Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Escalada Muito Difícil/ Descida Vertiginosa
Guias: Bonolo e Osiris
22 de setembro de 2007 - 4 participantes

Portanto a ETGE/2007 fez 52 excursões em
um ano de atividade, envolvendo, com muita
disposição, 19 dos 35 Guias do Clube. Sete
dos oito alunos que iniciaram o Curso já



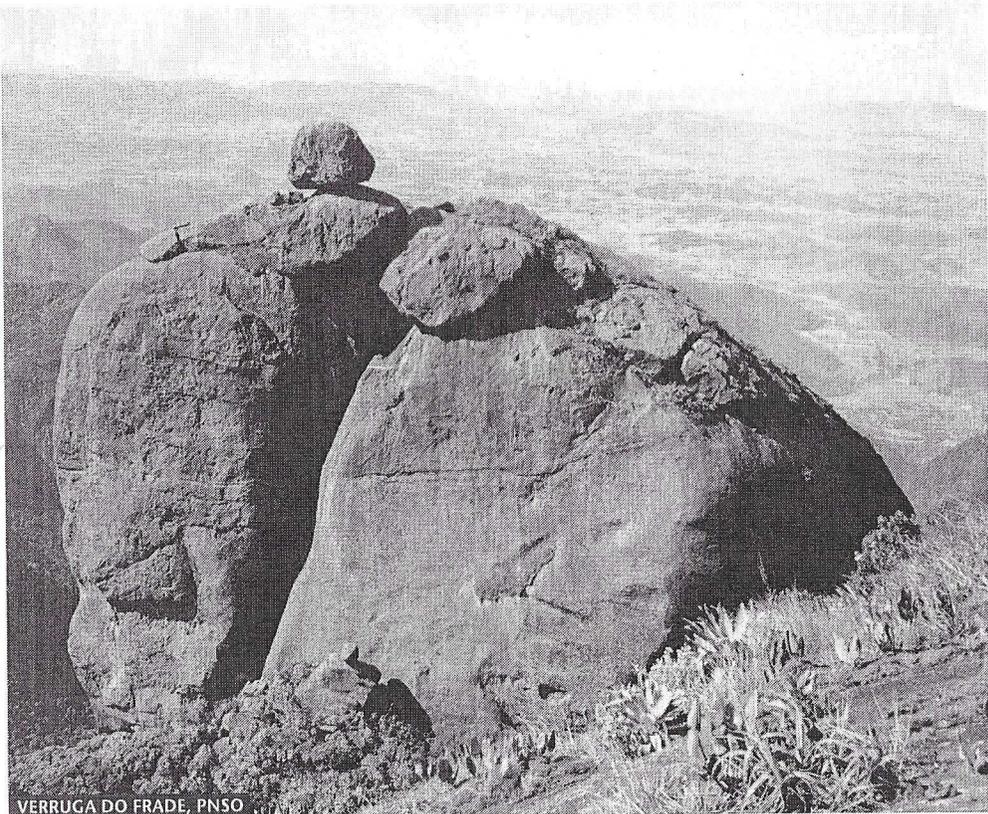
DES. FILIPE ALVARENGA, ES

começaram o Estágio Supervisionado que irá
até a formatura em abril de 2008, quando
nosso Clube estiver completando dez anos de
existência.

Outras atividades:

**Prevenção de Acidentes por Artrópodos
Peçonhentos - 1ª parte**

Sede do Clube
Palestra
Palestrante: Prof. Claudio Maurício Souza
24 de janeiro de 2007 - 29 participantes



VERRUGA DO FRADE, PNSO

Prevenção de Acidentes por Artrópodos Peçonhentos - 2ª parte

Sede do Clube
Palestra
Palestrante: Prof. Claudio Maurício Souza
31 de janeiro de 2007 - 24 participantes

Cordas e Nós

Sede do Clube
Aula Teórica
Guias: Buarque e Porto
06 de fevereiro de 2007 - 15 participantes

Caso Stop - Uma conversa sobre Cidadania

Sede do Clube
Aula Teórica
Guia: Celeste
28 de fevereiro de 2007 - 10 participantes

Primeiros Socorros

Sede do Clube
Palestra
Guia: Clety
02 de abril de 2007 - 19 participantes

Costuras e Paradas

Sede do Clube
Aula Teórica
Guia: Buarque
25 de julho de 2007 - 10 participantes



Carta de um aluno da Escola de Guias

Rio de Janeiro, 01 de outubro de 2007.

Amigos, companheiros de montanha e, porque não dizer, de vida...

Não consegui completar a segunda fase da ETGE/2007 e conseqüentemente não terminarei a referida Escola de Guias. Hoje então agradeço-lhes formalmente através desta missiva eletrônica.

Era um dia de setembro no ano de 2006 quando o Bonolo me ligou pelas tantas da noite me convidando a fazer parte da Escola Técnica de Guias Excursionistas na condição de aspirante a Guia Caminhante. Fiquei um pouco surpreso, porém aceitei de imediato, mesmo tendo como opção primeira ser Guia Caminhante e Escalador. E assim comecei a cursar a Escola de Guias da Unicerj.

Neste período tive a oportunidade de aprender muito sobre a história do Clube, participei de excursões memoráveis e convivi com pessoas totalmente dedicadas ao montanhismo e a filosofia MASENC. Aprendi demais e agradeço muito por isso.

Aos meus amigos companheiros da ETGE: tive a honra de fazer parte deste grupo seleta, porém de grande responsabilidade futura para com o Clube e a sociedade. Vocês serão professores, mestres, amigos, companheiros, Guias... Suas decisões e opiniões poderão influir em vidas. Vocês serão Guias e formadores de opinião, lembrem-se disso. No mais, boa sorte no Estágio em curso. Serão Guias da Unicerj mas para mim serão sempre meus companheiros de turma.

Aos Guias da Unicerj: obrigado por tudo. A dedicação de vocês a todos nós "etgeildos" é algo que nunca vamos esquecer. Me perdoem por não conseguir prosseguir na ETGE.

Gostaria de coração ter mais tempo para contribuir ou excursionar pelo Clube. Mas isso espero que aconteça em breve para que eu tenha realmente condições de cursar e me formar já na próxima ETGE. Obrigado a todos por tudo!

Carlos Henrique

Atividades realizadas na Unicerj nos últimos 12 meses

No período de 1 de dezembro de 2006 a 30 de novembro de 2007 foram realizadas 366 atividades na Unicerj, com um total de 2.783 participações e a média de 7,6 participantes por atividade. Foram 115 caminhadas, 162 escaladas, 15 atividades ecológicas, 16 treinamentos em campo-escola e 31 atividades de conquista ou regrampeação. Tivemos ainda no período, 13 aulas, 5 confraternizações e 9 mobilizações.

TIPO	ATIVIDADES	PARTICIPAÇÕES	MÉDIA PARTICIPAÇÕES/ATIVIDADE
Caminhadas	115	1067	9,3
Escaladas	162	688	4,2
Ecológicas	15	138	9,2
Treinamentos	16	214	13,4
Conquistas e Regrampeações	31	141	4,6
Aulas Teóricas	13	229	17,6
Confraternizações	5	209	41,8
Mobilizações	9	97	10,7
Total	366	2783	7,6

Fisiologia do Exercício e o Montanhismo

André Favre

*"Ver um mundo num grão de areia
E um Céu numa flor selvagem,
Na palma da mão conter o infinito,
E a eternidade numa única hora."*

William Blake (Auguries of Innocence, 1800)

Origem do tema

Como aplicar os conhecimentos da fisiologia do exercício ao montanhismo? Essa foi a primeira pergunta que me fiz no meu Estágio da Escola de Guias, em 2006, quando tive que preparar uma palestra sobre um tema relacionado ao montanhismo. Os artigos científicos de revistas e periódicos de boa qualificação sobre esse tema abrangem, principalmente, a fisiologia em altas altitudes ou a avaliação de variáveis como: força muscular; percentual de gordura; consumo máximo de oxigênio etc. de escaladores, na maioria das vezes, profissionais. Como abordar apropriadamente um tema tão amplo?

Que conhecimentos compartilhar, de forma que esses fossem aplicáveis à realidade da maior parte dos montanhistas e dos presentes na palestra?

Lembro que fiz uma revisão sobre respiração celular, transferência de energia no exercício, fisiologia em altas altitudes, alimentação, hidratação e economia do movimento. Além de sanar algumas dúvidas comuns a certos aspectos do exercício, um ponto interessante foi trazer à baila justificativas para algumas práticas já ensinadas e realizadas. Creio que, quando entendemos o que

estamos fazendo não somos meros reprodutores de ações, e torna-se mais fácil manter uma conduta saudável. A parte mais delicada da pesquisa foi relacionar alguns conhecimentos sobre fisiologia do exercício e biomecânica e extrapolá-los para o montanhismo — que significa mais do que um tipo de exercício físico.

Todavia, ainda restava outro ponto importante: sou parte de um Clube de Montanhismo amador, solidário, ecológico e não competitivo, onde a técnica não está à frente do interesse humanitário e coletivo em uma montanha. O diferencial estaria em levar informações técnicas que pudessem ser úteis a todos. Temas como a fisiologia em altas altitudes, alimentação e escaladas foram debatidos e poderão ser relatados no Boletim em uma próxima oportunidade. Este presente texto, portanto, dará ênfase à atividade física mais presente em uma excursão montanhística: a caminhada.

Para atingir o nosso objetivo, iniciarei abordando a respiração celular, pois sem ela não haveria vida na Terra. Uma visão do micro para o macro. Células formam tecidos, que formam órgãos, que formam sistemas. Sistemas fisiológicos interligados e dependentes entre si para o bom funcionamento do organismo; assim como cada indivíduo é agente responsável para o bom andamento de uma excursão.

Respiração celular e obtenção de energia

Uma célula está viva enquanto é capaz de produzir energia para realizar a sua função, ou seja, é capaz de respirar. Nossa saúde e desempenho dependem de cada uma de nossas células, as quais produzem energia, geralmente, através da oxidação — por meio do oxigênio — dos nutrientes obtidos em nossa alimentação (respiração aeróbica). Os principais nutrientes (e não alimentos) que podem ser utilizados são: a glicose, os ácidos graxos e os aminoácidos. A energia é, preferencialmente, obtida pela quebra das ligações químicas das moléculas de glicose,

transformando-as em moléculas mais simples como água e gás carbônico. Por conseguinte, podemos resumir a respiração celular aeróbica na seguinte equação: $\text{glicose} + \text{O}_2 = \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O} + \text{energia}$. Energia esta utilizável em qualquer atividade celular e que pode resultar em trabalho mecânico, como as contrações musculares do ato de caminhar.

Você já tinha pensado nisto? Respiramos para que a respiração celular ("micro respiração") seja possível; ou melhor, **respiramos principalmente para obter energia!** Agora responda a uma pergunta. Quem tem a função de transportar o oxigênio, captado do ambiente pela nossa "macro respiração", e distribuir até cada célula do organismo?

Isso mesmo, o sangue! Ele transporta o oxigênio e nutrientes para as células e remove os metabólicos (produtos da respiração celular, como o CO_2) através do sistema cardiocirculatório. Esse é composto pelos vasos condutores e o coração, o qual faz o fluido vital circular de cada célula até o sistema respiratório (do qual fazem parte os pulmões) e vice versa. Na maioria dos vasos sanguíneos pulmonares ocorre a captação de O_2 e eliminação de CO_2 . **O consumo de oxigênio (VO_2)** — que abrange a captação deste gás pelos pulmões, transporte (coração e vasos) e a sua utilização pelo organismo (principalmente os

músculos) — é um limitador da quantidade de energia que podemos produzir.

Quando realizamos um esforço físico, nosso metabolismo aumenta e o VO_2 , em tese, também. Podemos fazer uma analogia entre o metabolismo no exercício com três sistemas de engrenagens, uma representando o sistema respiratório, outra o cardiocirculatório (ou cardiovascular) e a última o muscular (figura 1). Se uma delas não girar numa velocidade satisfatória, todo o sistema será limitado pela velocidade dessa engrenagem mais lenta. Geralmente, o sistema respiratório (engrenagem 1) não é o limitador do VO_2 máximo que podemos atingir. O VO_2 depende mais, no exercício, de uma boa bomba cardíaca (engrenagem 2) para fazer circular o sangue na velocidade compatível com a demanda celular e de uma boa absorção e utilização do oxigênio pelas células musculares (engrenagem 3). Essa última engrenagem, por sua vez, está relacionada com a rapidez do músculo em produzir energia para seu trabalho (respiração celular), isto é, com a quantidade e o tamanho das mitocôndrias, com a quantidade de enzimas celulares e, consequentemente, com a velocidade das reações químicas musculares (metabolismo muscular). Se não tivermos problemas respiratórios, nossa limitação em uma caminhada pesada, por exemplo, estará nas engrenagens 2 e 3.

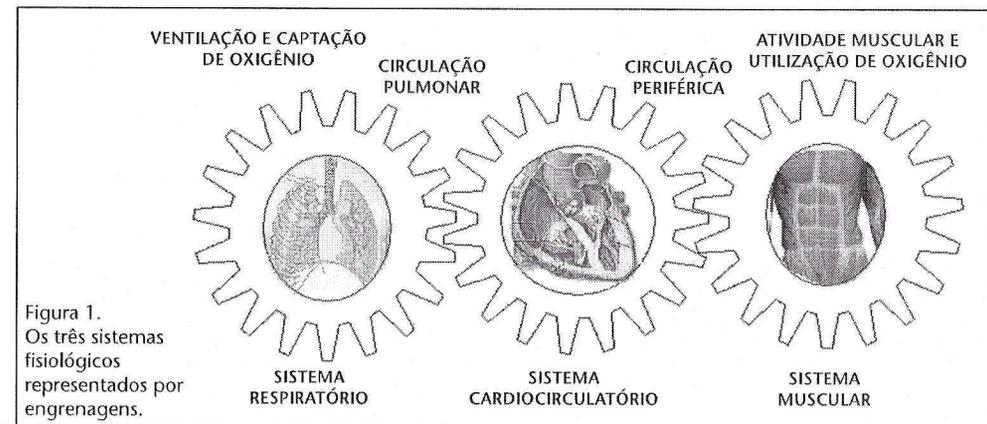


Figura 1. Os três sistemas fisiológicos representados por engrenagens.

Lembre-se que manter um consumo de oxigênio elevado e compatível com o esforço envolve a captação (sistema respiratório), a distribuição (sistema cardiovascular) e a utilização (sistema muscular) desse oxigênio. Hábitos saudáveis e a prática de exercícios físicos poderão “retificar e lubrificar” essas engrenagens. Isso quer dizer que o seu coração irá bombear sangue num fluxo mais adequado e o seu músculo estará mais preparado para utilizar o oxigênio.

Mas não há nada que eu possa fazer de imediato?

Sim, temos duas formas de aproveitar melhor o condicionamento físico que temos e também dos companheiros de excursão. Continue lendo!

O consumo de oxigênio e a intensidade de esforço

A primeira forma de aproveitarmos nosso condicionamento é em relação à intensidade do esforço no início da caminhada. Quando passamos do repouso para o exercício, alterações nas “engrenagens 2 e 3” ocorrem com certas limitações temporais. Em outras palavras, há um atraso na cinética do VO_2 em relação ao dispêndio de energia causado pelo exercício, até que as engrenagens funcionem na velocidade compatível com tal demanda. Dessa forma, no início da atividade física, o VO_2 não sobe rápido suficiente, o que cria um déficit de oxigênio (figura 2) que será tanto maior quanto mais abrupta for a variação da intensidade do esforço [1]. Tal déficit deverá ser compensado através de um aumento na captação de oxigênio pós-esforço, ou seja, nosso VO_2 na recuperação vai estar aumentado em relação ao repouso [1].

Em condições normais, acredita-se que o metabolismo muscular seja o principal limitador da cinética do VO_2 [2]. Eis a razão fisiológica pela qual devemos **começar a caminhada num ritmo mais lento e aumentarmos gradativamente; principalmente em acives**. É um ótimo meio de “preparar as engrenagens” (principalmente

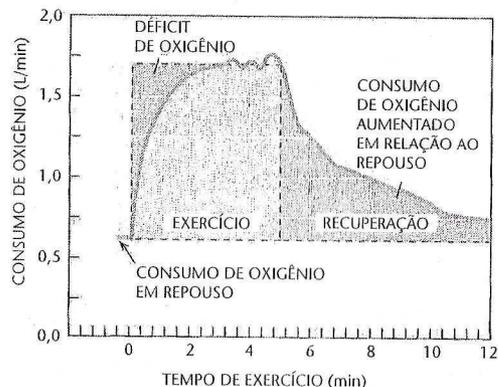


Figura 2. Consumo do oxigênio (VO_2) absoluto no início, durante e após o exercício.

a muscular) para o esforço e diminuir este déficit de oxigênio.

Para pessoas saudáveis, tal informação sobre começar a caminhada num ritmo mais lento pode não ser tão significativa para o rendimento quanto é para indivíduos com alguma cardiopatia ou doença metabólica (sim, há pessoas que praticam montanhismo apesar de suas limitações).

O ideal seria que o VO_2 aumentasse na mesma taxa que a demanda metabólica. Assim poderíamos disparar no começo da caminhada sem causar tal déficit de oxigênio. Contudo, vimos que o VO_2 é inferior ao almejado até atingir um ritmo estável de consumo (figura 2). No início do esforço, consumimos energia de nossos estoques celulares e produzimos energia sem o consumo adequado de oxigênio (respiração anaeróbica), isto é, obtemos energia por via não-aeróbica. À medida que a utilização de oxigênio aumenta, eleva-se o percentual de energia obtido através da respiração aeróbica, que é bem mais rentável que a anaeróbica, porém mais demorada. Quanto mais condicionado for o indivíduo (engrenagens mais trabalhadas), mais rapidamente se atinge o ritmo estável do VO_2 e menor será o déficit. Mas você pode estar se perguntando: “E quem não está bem condicionado? Não pode fazer nada?”

Claro que pode! **Comece devagar** nos primeiros minutos e **aumente suavemente** até atingir o seu ritmo. Lembre-se que, quanto mais gradual for a variação da intensidade de esforço, menor será o déficit de oxigênio. **Evite mudanças bruscas de velocidade**, pois desta forma haverá tempo hábil de o organismo se adaptar e o ritmo estável do VO_2 ser alcançado com menor déficit.

Vale ressaltar que tal déficit de oxigênio apenas contribui com uma parcela pequena para o VO_2 aumentado na recuperação. Acredita-se que mantemos esse nível de consumo mais elevado principalmente para que o organismo volte às condições de equilíbrio interno (homeostase); isto é, realize os ajustes respiratórios, circulatórios, hormonais e térmicos necessários [1]. Sendo assim, quanto mais intenso o exercício — o que é relativo para cada pessoa — maior será o tempo necessário para que o organismo se recupere. Além disso, quanto maior for a duração do exercício, maior será o VO_2 aumentado na recuperação [3]. Numa caminhada leve a recuperação é rápida. Contudo, em uma caminhada pesada (imagine uma travessia Petrópolis-Teresópolis com uma cargueira nas costas), o VO_2 pós-exercício aumentado pode durar horas, e não dar tempo de o indivíduo recuperar-se 100% em uma parada; caso este não esteja em condições compatíveis com a exigência da caminhada e o ritmo imposto tenha sido muito intenso para ele ou tenha iniciado a caminhada com um ritmo forte.

Um aquecimento prévio com movimentações articulares, para melhorar a circulação sanguínea e diminuir a viscosidade de alguns tecidos e líquidos corporais, também ajuda a preparar o corpo para a atividade.

Não vou entrar em detalhes aqui; contudo, mesmo que tenhamos sempre ouvido falar o contrário (ou pelo menos até agora), alongamentos **realizados imediatamente antes da atividade**

— baseado nas **pesquisas científicas atuais** — não são justificáveis. Ainda é controverso que alongamentos previnem lesões [4,5]; além disso alongamentos não diminuem a chance do aparecimento de dor muscular tardia pós-exercício [6] e também não melhoram o desempenho da atividade a ser realizada [7]. Contudo, se realizados em horários diferentes do exercício físico, alongamentos estáticos podem ter um impacto positivo sobre o desempenho muscular [8], de pessoas sedentárias inclusive [9]. Em suma, antes da caminhada, apenas movimente suas articulações ou comece caminhando lentamente. Deixe para fazer alongamentos em outro momento, como um treinamento à parte.

Outro ponto: você já deve ter percebido que a intensidade do exercício é inversamente proporcional à duração do mesmo. Alguém que pode caminhar com uma mochila cargueira por horas dificilmente faria o mesmo caso corresse. Quanto mais intenso for o exercício, mais difícil será alcançar um ritmo estável de VO_2 que seja igual à demanda, e maior será a contribuição da respiração anaeróbica para obtenção de energia. Vale dizer que a respiração anaeróbica, nesta fase de exercício intenso, tenta complementar a respiração aeróbica (que continua acontecendo com o oxigênio captado disponível). Assim sendo, a respiração anaeróbica é apenas capaz de prolongar a atividade, pois mesmo sendo uma forma de produção de energia mais rápida, ela não produz energia na mesma proporção que a respiração aeróbica. Por exemplo, uma molécula de glicose oxidada aerobicamente produz pelo menos dezoito vezes mais moléculas de energia (ATP) do que se fosse clivada anaerobicamente. Assim, em algum momento o indivíduo terá que parar por inadequação entre a energia produzida e a demanda metabólica, a qual é proporcional à intensidade do exercício.

É isso mesmo. Quanto mais “puxado”, para você, estiver o ritmo da caminhada, mais oxigênio terá

que ser consumido para manter a respiração aeróbica. Por quanto mais tempo o organismo utilizar-se da respiração anaeróbica para obtenção de energia, maior será o VO_2 pós-exercício necessário para o organismo se recuperar do exercício e atingir a homeostase.

É comum, em uma caminhada, haver um ou mais indivíduos bem menos condicionados em relação à média do grupo. O que fazer para que não fiquem para trás? Incentivá-los a manter o mesmo ritmo dos demais provavelmente vai atrasar mais o grupo, pois a necessidade deles pararem será mais freqüente, e o tempo de descanso maior. Não preciso comentar o papel de apoio dos Guias neste momento.

Compreende agora que **não adianta impor uma intensidade de esforço** a si mesmo **na qual não se conseguirá manter por muito tempo** e principalmente ao companheiro? Você não está em um treinamento militar ou para as olimpíadas! A não ser que haja algum bom motivo para isso, mantenha um ritmo compatível com seu condicionamento.

Aproveito o ensejo para mencionar que podemos também utilizar tal conhecimento durante a batida de um grampo. Não é produtivo começar batendo num ritmo forte (até mesmo porque a probabilidade de alargar o furo é maior) e se cansar logo em seguida. Assim a recuperação muscular é mais demorada. **Manter a cadência das batidas, numa intensidade que você possa sustentar** por alguns minutos, aliada à experiência contribui para bater um grampo satisfatoriamente e sem levar uma eternidade para isso.

A economia do movimento

A segunda forma de aproveitarmos o condicionamento individual e do grupo diz respeito à economia do movimento durante a marcha. Trata-se de uma medida da demanda aeróbica, mensurada pelo VO_2 em ritmo (estado) estável

para uma determinada tarefa, como a caminhada, por exemplo. A economia de movimento varia amplamente de uma pessoa para outra, sem levar em conta as deficiências neurológicas e musculoesqueléticas que se possam ter, as quais podem aumentar o gasto energético significativamente. Quanto mais coordenado for o movimento, menor será o esforço e maior a economia. Em relação à economia de movimento durante uma caminhada, vamos analisar a velocidade da marcha e o comprimento das passadas.

Conforme a figura 3, há uma relação gráfica com formado em U entre a velocidade para caminhada e a demanda aeróbica [10]. Isto quer dizer que há uma pequena faixa de velocidade (1,3 a 1,4 m/s, 5 km/h aproximadamente) em que o esforço — medido pela demanda aeróbica — será menor para percorrer determinada distância. Portanto, temos uma velocidade preferida de marcha que nos proporciona um menor gasto energético em relação a outras velocidades que podemos empreender. Tanto mais alta ou mais baixa for a velocidade de nossa caminhada, em relação a esta velocidade intermediária, maior será a demanda. Tal “velocidade de menor esforço” varia de pessoa para pessoa, sendo maior para indivíduos jovens e saudáveis e menor para idosos saudáveis. Indivíduos ativos tendem a caminhar com uma velocidade ligeiramente maior do que os indivíduos sedentários [10].

Realmente, cada um tem uma velocidade de caminhada preferida. Caminhar juntos também é saber conviver com essa diferença.

O comprimento/freqüência das passadas em relação à economia possui comportamento similar à velocidade da caminhada, visto que a velocidade média é o produto do comprimento das passadas pela freqüência das passadas. O comprimento das passadas pode ser definido como a distância percorrida pelo corpo desde o instante de contato de um dos pés até o próximo

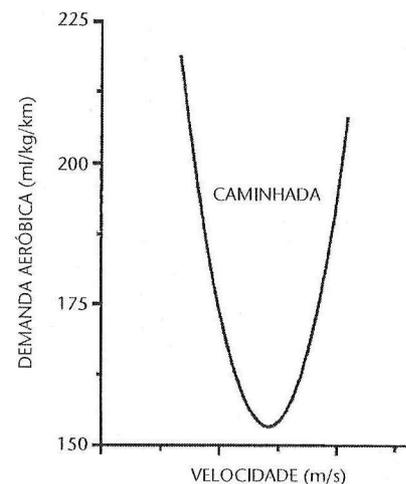


Figura 3. Relação entre a velocidade da marcha e a demanda aeróbica (VO_2).

contato do mesmo pé. Mais uma vez observamos um traçado curvilíneo para a relação entre o comprimento das passadas e a demanda aeróbica (figura 4); ou seja, a demanda aeróbica da caminhada eleva-se à medida que o comprimento e a freqüência de nossas passadas se afastam do comprimento e freqüência preferidos [11].

Mais um motivo para não impormos a velocidade de caminhada daquele que encontra-se mais cansado. Você não só aumentará o déficit de oxigênio, como também o gasto energético do companheiro! Deixe que o mesmo estabeleça um comprimento e freqüência de passadas — e conseqüentemente a velocidade — que melhor lhe convier. Assim ele conseguirá manter esse ritmo por mais tempo e com menor esforço.

Em geral, desenvolvemos naturalmente uma velocidade de caminhada com comprimento das passadas que nos imponha um menor esforço. Tal assunto traz à lembrança dois fatos que me ocorreram. O primeiro foi na minha primeira excursão à Pedra da Gávea (minha primeira pelo Clube, por sinal). Lembro que comecei a caminhar num ritmo acelerado e à frente do

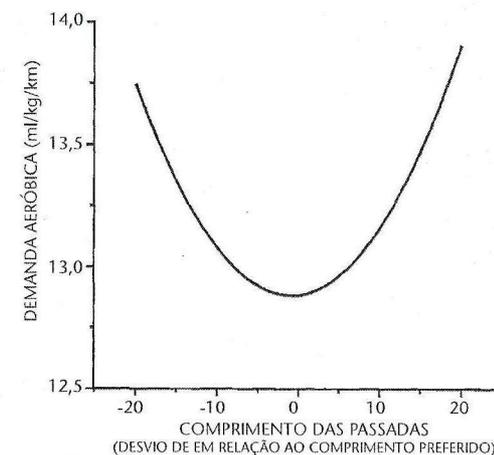


Figura 4. Relação entre o comprimento das passadas e a demanda aeróbica (VO_2 relativo). Observe que o zero representa o comprimento preferido.

grupo. Eu era pura empolgação! Leo, Guia da excursão, me chamou e comentou que iríamos mais devagar para andarmos juntos. Outro foi na minha primeira Travessia, em que estava subindo atrás de um grupo grande, e a menina a minha frente caminhava numa velocidade mais lenta do que a que eu gostaria e ainda dava uma breve parada a cada três passadas. A vontade era de passar por cima! Brincadeira à parte, mesmo que caminhemos num ritmo que não seja o mais econômico para nós, esse talvez seja o mais favorável para aquele que se cansa mais facilmente — nada mais justo.

Faz todo sentido quando os Guias colocam a pessoa com menor condicionamento físico na frente para ditar o ritmo, não? Desta forma, ela **caminha na intensidade a qual conseguirá manter por mais tempo, com comprimento e velocidade das passadas que lhe imponham menor esforço**. O grupo poderá andar junto com menor número de paradas.

A não ser que o grupo se divida com outros propósitos ou a pessoa não se sinta à vontade para “puxar” o ritmo, essa será a melhor forma

de mantermos o "bloco monolítico" numa caminhada.

Enfim, espero ter colaborado de alguma forma. O que você aprendeu é ainda mais importante quando caminhamos em médias e grandes altitudes, dado que a disponibilidade de O_2 , por ser menor, vai interferir no seu VO_2 e... Bem, este tema fica para a próxima. Um grande abraço e boas excursões!

REFERÊNCIAS

1. McArdle, W.D., Katch, F. I., Katch, V.L. Fisiologia do Exercício, Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.
2. Grassi B. Oxygen uptake kinetics: Why are they so slow? And what do they tell us? J. Physiol. Pharmacol. 57(10):53-65, 2006.
3. Quinn, T.J., Vroman, N.B., Kertzer, R. Postexercise oxygen consumption in trained females: effect of exercise duration. Med. Sci. Sports. Exerc. 26(7):908-13, 1994.
4. Fradkin, A.J., Gabbe B.J., Cameron P.A. Does warming up prevent injury in sport? The evidence from randomised controlled trials? J. Sci. Med. Sport. 9(3):214-20, 2006.
5. Witvrouw, E., Mahieu, N., Danneels, L., McNair, P. Stretching and injury prevention: an obscure relationship. Sports Med. 34(7):443-9, 2004.
6. Herbert, R, de Noronha, M. Stretching to prevent or reduce muscle soreness after exercise. Cochrane Database Syst. Rev. 17(4): CD004577, 2007.
7. Alpkaya U., Koceja D. The effects of acute static stretching on reaction time and force. J. Sports Med. Phys. Fitness. 47(2):147-50, 2007.
8. Ferreira GN, Teixeira-Salmela LF, Guimarães CQ. Gains in flexibility related to measures of muscular performance: impact of flexibility on muscular performance. Clin. J. Sport Med. 17(4):276-81, 2007.
9. Kokkonen, J., Nelson, A. G., Eldredge, C., Winchester, J. B. Chronic Static Stretching Improves Exercise Performance. Med. Sci. Sports. Exerc. 39(10):1825-31, 2007.
10. Martin P. E., Rothstein D. E., Larish D. Effects of age and physical activity status on the speed-aerobic demand relationship of walking. J. Appl. Physiol. 73(1):200-6, 1992.
11. Morgan, D., Martin, P., Craib, M., et al. Effect of step length optimization on the aerobic demand of running. J. Appl. Physiol. 77: 245-251, 1994.

Livro de cume

A dinâmica do Clube inclui os acontecimentos importantes nas vidas dos sócios. Algumas notícias são motivos de alegria e congratulação. Outras são motivos de pesar. Mas em todos os casos, empenhamos nosso apoio aos companheiros de montanha. A seguir, alguns registros importantes:

Casamentos

Três queridos casais decidiram concretizar seu amor unindo-se como família. Como a primeira palavra do título do nosso Clube é união, os matrimônios de nossos companheiros não poderiam ficar sem menção. Nossos parabéns aos novos casais!

Luís Fernando e Paula Arêas
Prado e Paula Menezes
Cela e Mônica Ferreira

Falecimentos

Quatro companheiros perderam entes queridos. Estivemos ao seu lado neste momento de pesar e prestamos nossa homenagem às pessoas que agora vivem através das lembranças e ensinamentos que se perpetuam a cada nova geração.

– Masuki Omura, pai do Well
– Carlos Affonso Dellamora, avô do Bonolo
– Angelo Corrêa Ramos, pai da Ângela Domingues
– Loris da Silva Ladeira, pai da Lucia

Nascimentos

Registramos o nascimento de mais três sócias. Nasceram Júlia e Sara, gêmeas, filhas dos queridos Guias Cássio e Sônia e também Juliana, filha do André Amador. Parabéns aos felizes pais!

Um aniversário muito especial

O grande arquiteto Oscar Niemeyer completou 100 anos em 15/12/2007. É uma vida a ser

celebrada. Foi uma honra para nós podermos homenageá-lo, em 28 de agosto de 2004, quando conquistamos em Cachoeiro do Itapemirim em investida única a belíssima descida vertiginosa Oscar Niemeyer no Pico do Itabira.

Campanha da Sede Própria

Em 13 de novembro de 2006 foi lançada a Campanha da Sede Própria quando foi adquirido o primeiro Certificado de Doação pela Sócia Fundadora 001/98 Aleksandra Krijevitich e também foi transferido o valor de R\$10.000,00 do saldo do Clube para a conta da Campanha. Desde então mais nove sócios adquiriram seus Certificados e, desse modo o saldo atual da Campanha da Sede Própria é de R\$ 18.695,23. Lançar a Campanha da Sede Própria já é uma vitória. Agora devemos nos unir ainda mais para, em breve, alcançar o nosso tão sonhado objetivo.

Câmara Técnica do PNSO

Em maio de 2007, a Unicerj aceitou o convite feito pela administração do Parque Nacional da Serra dos Órgãos e passou a participar da Câmara Técnica de Turismo e Montanhismo dessa Unidade de Conservação, que se propõe a discutir questões relativas à visitação e montanhismo no Parque e o turismo em seu entorno.

Palestra

No dia 24/01/2007 recebemos o Professor Claudio Maurício de Souza, Assessor da Diretoria Científica do Instituto Vital Brazil, que nos brindou com a excelente palestra sobre Prevenção de Acidentes por Artrópodos Peçonhentos.

O assunto despertou muito interesse e, como surgiram muitas perguntas, tivemos que dividi-la em duas partes. Assim, no dia 31/01/2007, o Professor Maurício retornou à sede da Unicerj

para ministrar a segunda parte da palestra, que tratou especificamente de escorpiões.

Festa dos 10 anos da primeira carta aberta

No dia 13 de novembro de 2007, realizamos na sede do Clube, com mais de cinquenta pessoas presentes, uma confraternização para comemorar precisamente nesse dia, 10 anos de publicação da nossa primeira Carta Aberta aos Montanhistas do Rio de Janeiro e à Sociedade.

Foi uma festa muito bonita e contou com discursos emocionados do Christian, Celeste, Prado, Favre, Leo e Santa Cruz.

Agora nos preparamos para, em abril, comemorarmos o décimo aniversário do nosso Clube.

CBM 2007-1

A abertura do CBM/2007-1 foi feita em uma bela excursão à Pedra Bonita, no dia 21 de junho de 2007, com 41 participantes, complementada com um churrasco na casa do Fabio, na Ilha do Governador, onde, além da ótima comida, pudemos desfrutar de projeções de fotos, banho de piscina e o convívio com os amigos.

O curso estendeu-se até o início de dezembro, quando teve início o CBM/2007-2 que deverá prosseguir até o décimo aniversário do nosso Clube.

Formandos do CBM/2007-1

– André Bezerra Cavalcante
– Carlos Augusto da Silva Freire
– Ester Capela Vitorino
– Gustavo Benevides Santos
– Janaina Pires
– Paula Oliveira Bezerra de Menezes

dez, vinte, trinta ANOS da UNICERJ

para Zaib, Lucia e Santa Cruz
que há mais de trinta anos
acreditam neste sonho

Primeiro foi uma idéia, ou talvez um sonho - que já dura mais de trinta anos - que foi amadurecendo na cabeça de alguns visionários que, no turbilhão de tanta incompreensão, pensaram que poderia existir um montanhismo carregado de humanismo, de solidariedade e sem o orgulho inócuo da competição e do individualismo. Um montanhismo alimentado por um coração de amador, de gente apaixonada, que ama a natureza consciente de que o ser humano faz parte dela, e cujo gesto simples de dividir o cantil tem a mesma transcendência e poder de transformação da conquista de uma montanha, pois ambos encerram o mesmo ideal de solidariedade e comunhão.

Depois, esse sonho e as idéias que foram surgindo se traduziram em fatos e coisas reais, simbolicamente muito importantes, que apontavam para a possibilidade de se construir uma alternativa viva de um montanhismo modelado em outros signos. A expressão mais sólida disso é o nosso Clube, fundado há quase dez anos numa pequena sala num remoto edifício de escritórios no Rio de Janeiro. Ele é como o Aleph do Borges - não o nosso Guia, mas o escritor - concentrando no seu exíguo espaço, feito átomos e moléculas, toda a força e dimensão da nossa vontade de construir o montanhismo que sonhamos todos os dias, há trinta anos. Essa é a matéria para que ele sempre exista.

Porém, entre o sonho e o surgimento do Clube muitas coisas aconteceram. As nossas memórias estão repletas de lembranças de alegrias e de tristezas que tecem e dão sentido a essa pré-história. Cada gota dessas lembranças inunda todas as nossas vidas. Foram esses acontecimentos que primordialmente formaram as bases para a fundação do que é hoje a **União de Caminhantes e Escaladores Rio de Janeiro** e o que ela representa para todos nós.

Entretanto, três desses acontecimentos, pela força do seu simbolismo, são de dramática importância para que possamos hoje compartilhar as montanhas como desejamos.

Em 1977, há trinta anos, portanto, concorremos às eleições do CERJ - Centro Excursionista Rio de Janeiro - com a esperança de poder trabalhar na direção do montanhismo que sonhávamos naquele ambiente onde havíamos nos formado montanhistas. O nome da nossa chapa era



UNICERJ - "UNIÃO PARA O CERJ MELHOR" - e estava pleno de significado. Perdemos as eleições, mas as nossas utopias começaram a ficar mais nítidas e possíveis como resultado de tantas discussões e encontros. É nesse preciso momento que começa a se tornar real o sonho de um montanhismo amador, solidário, ecológico e não competitivo, cujo ideário está representado pela sigla MASENC.

Plena de significado está também a conquista da Chaminé Unicerj em 1988, no Espírito Santo. Escalada desafiadora, mítica e simbólica para a idéia que subversivamente se construía de um montanhismo reinventado na perspectiva do ser humano, do valor da vida e da alegria de viver cada um dos infinitesimais momentos que se faz uma grande escalada.

Mas ainda era necessário formalizar o nosso compromisso para com a sociedade na construção de uma história nova para o montanhismo. Um pacto documentado. Assim, em 1997, é publicada a primeira **Carta Aberta** que estabelecia os princípios desse compromisso. Essa primeira carta tem dez anos e o seu aniversário foi comemorado há pouco com alegria por todos. A saga comovente que foi a sua gestação, elaboração e publicação é uma emoção que ficou guardada como um tesouro no coração de alguns dos nossos companheiros.

Dez, vinte, trinta anos de um ideal e a história da Unicerj não acabou. Ela continua sendo construída cotidianamente, com os gestos simples e os grandiosos, porque ela se faz através de um arco tênue que vai nos unindo, a todos nós unicerjenses, na sua teia de idéias, sonhos e realizações. Mas é muito importante saber que a sua substância é uma matéria sutil e rara que só existe enquanto acreditarmos e lutarmos por ela.

Mutirões Ecológicos

Como pode ser acompanhado em sua programação de atividades, a Unicerj tem estado presente no Parque Nacional da Tijuca, uma Unidade de Conservação única por estar inserida no meio de um dos maiores centros urbanos do mundo. Este Parque oferece inúmeras opções de caminhadas e escaladas, além de ser também uma belíssima opção de lazer e contato com a natureza para a população do Rio de Janeiro e turistas que vêm conhecer a cidade.

Em recentes excursões, pudemos observar com bastante alegria o excelente estado de conservação em que se encontram os caminhos que dão acesso ao Bico do Papagaio e Pico da Tijuca, com suas trilhas limpas e desobstruídas, drenos que evitam a ação erosiva

da água e degraus bem colocados que evitam a ação erosiva dos caminhantes.

Sabemos que essa situação, apesar de provavelmente não chamar a atenção da maioria dos frequentadores, é fruto de um trabalho permanente e dedicado de manutenção e por isso agradecemos e parabenizamos a administração do Parque pelo esforço empenhado em conservar esses e outros caminhos para usufruto de todos.

Aproveitamos para reafirmar nossa disposição em contribuir com o Parque nesse trabalho, seja nos já tradicionais Mutirões Voluntários ou na educação de novos montanhistas e futuros frequentadores através dos CBM's.

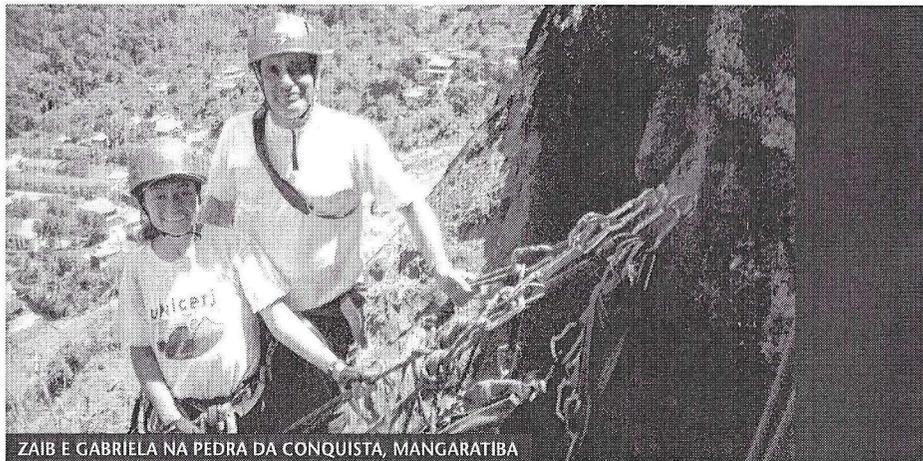
Buarque

Morro da "Zaibilônia"

Em 2007, Zaib voltou muito entusiasmado com a possibilidade de novas escaladas no Morro da Conquista, em Mangaratiba, que leva esse nome por causa das rebeliões de escravos que lutavam para conquistar a liberdade.

Três vias muito bonitas já foram concluídas, outras estão a caminho e na conquista de todas contamos com a calorosa hospitalidade do Valdir (aliás Osvaldo de Oliveira) e sua família, moradores da região.

Osiris



ZAIB E GABRIELA NA PEDRA DA CONQUISTA, MANGARATIBA

Domingo com Vinicius ou Do fundo do coração

Não pensem que o Vinicius do título é o poeta de "Medo de amar" ou de "Canto de Ossanha". Não é não. O Vinicius em questão também não mora em Ipanema, mas sim em Duque de Caxias.

Eu ouvia a Jollie com atenção, bem em frente à Igreja da Glória, enquanto esperava Vinicius chegar. " – Os autistas vivem fechados em si mesmos, não conseguem se comunicar" – ela me dizia – "não olham nos olhos, não conversam, não tocam as pessoas, mas entendem tudo. Ele é um autista clássico".

Até então, os autistas eram personagem de cinema ou assunto de algum artigo lido no jornal. Com a chegada da Hilda, e o filho, o autista ganhou concretude, na pessoa do rapaz de uns dezoito anos.

Carinhosamente, segurei-o pelos braços, falei meu nome e disse o quanto ele era bem-vindo e como seria agradável a caminhada. No carro, podia ouvi-lo atrás de mim, murmurando um mantra incessante, incompreensível.

Já chegávamos ao ponto de encontro em São Conrado para encontrar o resto do grupo. Muitas crianças e adolescentes. " – Vamos ao banheiro, Vinicius.", a Jollie disse e saiu, levando-o pela mão. E aí aconteceu. Vinicius virou o rosto para trás e segurou o olhar por uns dois segundos nos meus olhos.

Foi um impacto, tão grande que eu olhei meio atônita para a Hilda. " – Ele me olhou!". Pacientemente, ela explicou que Vinicius havia percebido o grupo que formamos no carro e tinha receio de quebrar aquele vínculo. " – Acho que ele gostou de você".

A subida até o cume foi cheia de belezas e delicadezas. O reencontro com a Marcinha e a Viviany, depois de tanto tempo. As pessoas novas. As pessoas antigas. As crianças, se pendurando na árvore. As adolescentes, rindo e conversando conversas de adolescente. Um córrego, ruído de

água descendo as pedras. Céu azul. Sol forte. Montanhas e mata. O mar.

Não sei quanto tempo ficamos no cume, mas foi um tempo bom. Os sanduíches da Jollie estavam deliciosos – acho que o Vinicius sentiu a mesma coisa. Encontrou uma posição confortável, encostado aos joelhos da mãe e não queria outra vida. As fotos de sempre. Willy, que não tinha câmera, puxou da mochila pincéis e tinta e foi fazendo uma aquarela olhando para os lados da Barra. Crianças por todos os lados, crianças que também queriam pintar aquarelas.

Convívio, comunhão, montanha. Vocês sabem o que é isso.

Com medo de atrasar a descida, saí com um pequeno grupo na frente. Mais de uma hora depois, estava eu no fim da trilha, decidida a refazer o caminho, preocupada com a demora. Não foi preciso. Primeiro, as vozes das crianças, depois as próprias chegavam. Os adultos, o resto do grupo. E o Vinicius, que, de novo, me olhou nos olhos por alguns segundos, talvez um pouco aflito dessa vez.

Agora era a vez da Jollie estar surpresa. " – Você não sabe o que aconteceu!". Na hora de começar a descer, elas perceberam que ele estava muito agitado. Tentavam acalmá-lo, sem muito sucesso. Foi quando ele disse: " – Celeste, Celeste".

Vinicius me deu um beijo de despedida. Vinicius gosta de livros. Vinicius gosta de música. Vinicius gosta de desenhar e como não consegue falar, essa é sua forma usual de expressão. Talvez hoje ele esteja desenhando sua experiência na montanha.

A Hilda disse que ia escrever na agenda dele: "Hoje, dia 3 de dezembro, o Vinicius foi à Pedra Bonita. Ele fez uma amiga".

Pois eu estou fazendo a mesma coisa. Escrevo na minha agenda que dia 3 de dezembro fui à Pedra Bonita, e conheci um cara especial, o meu amigo Vinicius.

Celeste

curso básico de montanhismo

O segundo Curso Básico de Montanhismo de 2006 teve início na Floresta da Tijuca, em novembro de 2006, e terminou em Miraflores, em abril de 2007, na Festa do 9º aniversário do nosso Clube.

1) Pico da Tijuca e Tijuca Mirim

Parque Nacional da Tijuca, Rio de Janeiro
Caminhada Leve
Guias: Buarque, Bonolo, Osiris, Santa Cruz, François e Lucia
25 de novembro de 2006 - 30 participantes

2) Aula Inaugural

Sede do Clube
Palestra
Departamento Técnico
29 de novembro de 2006 - 25 participantes

3) XXXVI Mutirão Voluntário do PNT

Parque Nacional da Tijuca, Rio de Janeiro
Excursão Ecológica
Guias: Bonolo, Buarque, François e Thiago
02 de dezembro de 2006 - 20 participantes

4) Gruta Presidente e Véu da Noiva

Parque Nacional da Serra dos Órgãos, RJ
Caminhada Leve
Guias: Buarque, Fabio, Godinho e Porto
03 de dezembro de 2006 - 19 participantes

5) Campo Escola Zumbi dos Palmares

Morro da Urca, Rio de Janeiro
Treinamento
Guias: Osiris, François e Buarque
16 de dezembro de 2006 - 18 participantes

6) Procedimentos de Segurança

Sede do Clube
Aula Teórica
Guias: Buarque, Bonolo, Porto, François, Osiris, Tarcisio e Leo
10 de janeiro de 2007 - 26 participantes

7) Grutas da Floresta da Tijuca

Parque Nacional da Tijuca, Rio de Janeiro
Caminhada Leve
Guias: Osiris, Buarque, Porto e Celeste
14 de janeiro de 2007 - 31 participantes

8) XXXVII Mutirão Voluntário do PNT

Horto, Parque Nacional da Tijuca, Rio de Janeiro
Excursão Ecológica
Guias: Thiago e Bonolo
20 de janeiro de 2007 - 10 participantes

9) Campo Escola Helmut Heske

Parque Estadual da Serra da Tiririca, RJ
Treinamento
Guias: Porto, Osiris, Buarque e Bonolo
21 de janeiro de 2007 - 17 participantes

10) Prevenção de Acidentes por Artrópodos Peçonhentos - 1ª parte

Sede do Clube
Palestra
Departamento Técnico
24 de janeiro de 2007 - 29 participantes
Atividade compartilhada com a ETGE/2007

11) Paredões Coloridos

Morro da Urca, Rio de Janeiro
Escaladas Fáceis
Guias: Osiris, Buarque, Bonolo e Favre
27 de janeiro de 2007 - 16 participantes

12) Campo Escola Zumbi dos Palmares

Morro da Urca, Rio de Janeiro
Treinamento
Guias: Willy, François, Leo, Osiris e Carlos Alberto
28 de janeiro de 2007 - 11 participantes

cbm/2006-2

13) Prevenção de Acidentes por Artrópodos Peçonhentos - 2ª parte

Sede do Clube
Palestra
Departamento Técnico
31 de janeiro de 2007 - 24 participantes
Atividade compartilhada com a ETGE/2007

14) Pico da Pedra Branca

Parque Estadual da Pedra Branca, RJ
Caminhada Semi-Pesada
Guias: Osiris, François e Tarcisio
04 de fevereiro de 2007 - 20 participantes

15) Serrilha do Papagaio

Parque Nacional da Tijuca, Rio de Janeiro
Caminhada Semi-Pesada
Guias: Filipe, François e Willy
24 de fevereiro de 2007 - 16 participantes

16) Face Norte do Morro da Urca

Morro da Urca, Rio de Janeiro
Escaladas Fáceis
Guias: Leo e Porto
25 de fevereiro de 2007 - 8 participantes

17) Campo Escola Grajaú

Parque Estadual do Grajaú, RJ
Treinamento
Guia: François
03 de março de 2007 - 20 participantes

18) Paredão Três Patetas

Morro da Urca, Rio de Janeiro
Escalada Fácil
Guia: François
04 de março de 2007 - 4 participantes

19) Travessia Petrópolis-Teresópolis

Parque Nacional da Serra dos Órgãos, RJ
Caminhada Pesada com acampamento
Guias: Bonolo, Cela, François e Godinho
17 e 18 de março de 2007 - 19 participantes
Atividade compartilhada com a ETGE/2007

20) Agulhinha da Gávea

Parque Nacional da Tijuca, Rio de Janeiro
Escaladas Fáceis
Guias: François, Osiris e Godinho
24 de março de 2007 - 9 participantes

21) Pedra da Cruz

Parque Nacional da Serra dos Órgãos, RJ
Caminhada Semi-Pesada
Guia: Rodrigo
24 de março de 2007 - 3 participantes

22) Paredões Coloridos

Morro da Urca, Rio de Janeiro
Escaladas Fáceis
Guias: Osiris e Christian
25 de março de 2007 - 7 participantes

23) Técnicas de Caminhada e Acampamento

Sede do Clube
Aula Teórica
Guia: Buarque
28 de março de 2007 - 14 participantes

24) Costão Sul do Pico da Tijuca

Parque Nacional da Tijuca, Rio de Janeiro
Escalada Fácil
Guias: Buarque e Osiris
31 de março de 2007 - 11 participantes

25) Primeiros Socorros

Sede do Clube
Palestra
Guia: Clety
02 de abril de 2007 - 19 participantes
Atividade compartilhada com a ETGE/2007



26) Campo Escola Grajaú

Parque Estadual do Grajaú, RJ
Treinamento

Guias: Osiris, Porto e Fabio

06 de abril de 2007 - 13 participantes

27) Alto Mourão

Parque Estadual da Serra da Tiririca, RJ
Caminhada Leve

Guia: Osiris

07 de abril de 2007 - 11 participantes

28) Paredão Jorge de Castro

Agulhinha da Gávea, PNT, Rio de Janeiro
Escalada Fácil

Guias: Osiris, Favre e Buarque

08 de abril de 2007 - 6 participantes

29) Travessia Petrópolis-Teresópolis

Parque Nacional da Serra dos Órgãos, RJ
Caminhada Pesada

Guias: Fabio, Willy e Buarque

14 e 15 de abril de 2007 - 11 participantes

Atividade compartilhada com a ETGE/2007

30) XXXVIII Mutirão Voluntário do PNT

Parque Nacional da Tijuca, Rio de Janeiro
Excursão Ecológica

Guia: François

14 de abril de 2007 - 8 participantes

31) Pico da Tijuca

Parque Nacional da Tijuca, Rio de Janeiro
Caminhada Leve

Guias: Osiris, Rodrigo e Carlos Alberto

14 de abril de 2007 - 18 participantes

32) Campo Escola Zumbi dos Palmares

Morro da Urca, Rio de Janeiro
Avaliação

Guias: François, Leo e Osiris

15 de abril de 2007 - 9 participantes

33) Campo Escola Zumbi dos Palmares

Morro da Urca, Rio de Janeiro
Avaliação

Guias: Bonolo, Cela, Osiris e Buarque

21 de abril de 2007 - 15 participantes

Alunos formandos do CBM/2006-2:

- Alessandra da Silva Silveira
- Carla Maria Stella Ramôa da Silva Chaves
- Christine Ferreira de Pinho
- Daise Maria Malta Rodrigues
- Ericson Busato Cardoso
- José Vidal
- Mariana Cassia Brum
- Mariangela Ziccardi de Camargo Barcellos
- Pedro Nin Ferreira
- Thiago de Freitas Pinto Nogueira

Alguns dias depois da festa de formatura do CBM recebemos essa bela carta do Well:

Fechamento de um ciclo, início de outro

Gente, que feriadão hein! Campo Escola no sábado depois saímos do Rio em meio ao caos urbano causado pelo Air Race promovido pela nossa mídia alienante para ver intrépidos pilotos efetuarem manobras aéreas kamikazes que desproporcionalmente aos riscos corridos, nada acrescentaram a não ser fumaça no céu e barulho no ar... Já em Miraflores, em meio ao verde energizante, firmamos mais uma vez os nós de nossas amizades, celebrando com muita alegria o aniversário do Clube e dos formandos do CBM. Foi maravilhoso. Do início ao fim e repleto de emoções. Música de abertura da cerimônia com as crianças cantando Milton...

Benke

Milton Nascimento e Marcio Borges

Beija-flor me chamou: olha
Lua branca chegou na hora
O Beija-Mar me deu prova:
Uma estrela bem nova
Na luminária da mata
Força que vem e renova

Beija-Flor de amor me leva
Como o vento levou a folha

Minha Mamãe soberana
Minha Floresta de jóia
Tu que dás brilho na sombra
Brilha também lá na praia

Beija-Flor me mandou embora
Trabalhar e abrir os olhos

Estrela d'Água me molha
Tudo que ama e chora

Some na curva do rio
Tudo é dentro e fora
Minha Floresta de jóia

Tem a água
tem a água
tem aquela imensidão
tem sombra da Floresta
tem a luz do coração
Bem-querer!!

* Essa canção do álbum Txai é o nome de um curumim do povo Kampa e é dedicada a todos os curumins de todas as raças do mundo.

Como bem disse Carla, não pude segurar as lágrimas que teimavam em inundar meus olhos de tanta emoção.

A entrega dos certificados de conclusão do CBM foi pura poesia. Em verso e prosa e música! Cada um dos formandos nos brindou com lindas palavras que provavelmente serão relatados aqui posteriormente.

Não tenho palavras para agradecer ao Santa por suas reflexões pós-cerimônia. Foi um momento único. Aquecimento global, entropia, energia solar...Che, Drummond, Watt, Edson, política, poder...enfim, um caleidoscópio de pensamentos. (agora compreendo melhor quando diz que o aquecimento global não é isso que passa na mídia).

Como agradecer também aos companheiros Guias, etegeildos, bolhas d'água e interessados que fazem parte desta família Unicerj proporcionar tantas emoções?

E para fechar, em meio à excursão noturna no Costão do Pão de Açúcar, recebo notícias de que nem cirurgia, nem quimioterapia poderão salvar meu pai. Apenas cercá-lo de carinho e amor e esperar com dignidade o fechamento de um ciclo ou talvez, melhor, início de outro.

Puxa, que feriadão!
Amo vocês!

Samurai

Tomamos água de coco no mirante do Leblon. Como estava boa! Geladina e doce. Os raios de sol cortavam as nuvens e formavam sulcos como corrimão no céu. Conversas prosaicas de como é bom sentir o calor do sol esquentando as nossas costas e sentir a brisa marinha enchendo nossos pulmões e vendo as ondas se atirarem contra a areia, transformando aquele mundão de água em brancas espumas borbulhantes. Em casa, nos sentamos à mesa para comer sementes de abóboras (secas no forno e temperadas com sal à moda chinesa). Existe todo um know-how para abri-las. Nos contou que no passado, agentes japoneses infiltrados na China foram capturados, apesar de saberem perfeitamente a língua e todos os costumes, pois não souberam como descascar as sementes com perfeição, com os dentes, como faziam todos na China desde a tenra infância. Colocou um vistoso blazer azul-marinho com botões dourados para combinar com o dia ensolarado e caprichou um sorriso maroto para a foto da família. Tantas histórias para serem contadas. Isso foi há uma semana. Hoje, ele está em cima de uma cama que insiste em segurá-lo firmemente com seu lençol branco e cobertor listrado. Seu corpo está debilitado e seus olhos procuram uma explicação para o inexplicável. A água de coco estava tão boa, o sol tão quentinho. Tenho vontade de segurar sua mão que já foi tão cheia de vigor e experiências e conduzi-lo, gentilmente, seja qual for seu destino. Pela bondade que sempre pregou, certamente deva estar inscrito no compartimento especial dos seres elevados. Quem sabe esta seja a maneira pela qual a mãe natureza queira ver um dos seus últimos samurais e bravo guerreiro subir por aquele corrimão de luz: lutando. Sábia natureza.

Well

Conquistas realizadas pela Unicerj após a divulgação da Carta Aberta aos Montanhistas do Rio de Janeiro e à Sociedade em 13/11/1997

- 1) **Var. Mahatma Gandhi**
Corcovado, PNT
Conquista : 3/2/1998 em 2 investidas
Variante do Paredão K2.
- 2) **Var. Sempreviva**
Pedra do Pastor, Petrópolis, RJ
Conquista : 11/4/1998 em investida única
Variante do Paredão Quarup
- 3) **Des. Amigo da Onça**
Pico do Itabira, Cachoeiro do Itapemirim, ES
Conquista : 19/7/1998 em investida única
- 4) **Par. Brasópolis**
Brasópolis, MG
Conquista : 5/9/1998 em 2 investidas
- 5) **Des. Anamaria**
Bico Maior, Vale dos Frades, PETP
Conquista : 13/12/1998 em 2 investidas
- 6) **Par. Luis Fernando Veríssimo**
Bico Menor, Vale dos Frades, PETP
Conquista : 13/12/1998 em investida única
- 7) **Var. Mesmo com Sono**
Contraforte do Dedo de Deus, PNSO
Conquista : 27/2/1999 em investida única
Variante da Chaminé das Pedras Soltas
- 8) **Par. Jane Assunção**
Praia Grande, Mangaratiba, RJ
Conquista : 25/4/1999 em 2 investidas

- 9) **Var. Eduardo Galeano**
Morro da Babilônia, RJ
Conquista : 9/5/1999 em investida única
Variante do Paredão Entropia
- 10) **Par. Osvaldo Pereira**
Alto Mourão, Itacoatiara, PEST
Conquista : 25/7/1999 em 6 investidas
- 11) **Des. Noite Estrelada**
Contraforte do Dedo de Deus, PNSO
Conquista : 9/8/1999 em 2 investidas
- 12) **Var. Wolfgang Lindner**
Morro da Babilônia, RJ
Conquista : 10/8/1999 em investida única
- 13) **Des. Linda Juventude**
Pico do Frade, Cachoeiro do Itapemirim, ES
20/04/2000 em investida única
- 14) **Agulhinha Juliana**
Estrela do Norte, Castelo, ES
Conquista : 22/4/2000 em 5 investidas
- 15) **Des. Filipe Alvarenga**
Morro das Andorinhas, Atílio Vivacqua, ES
Conquista : 27/8/2000 em 2 investidas
- 16) **Des. Estrela do Norte**
Agulhinha Juliana, Estrela do Norte, Castelo, ES
Conquista : 13/10/2000 em investida única
- 17) **Par. Conceição Constantino**
Pedra Lisa, Japeri, RJ
Conquista : 28/10/2000 em 4 investidas
- 18) **Par. Rio Novo do Sul**
Rio Novo do Sul, ES
Conquista : 11/11/2000 em 3 investidas
- 19) **Par. Guilberto Hippert**
Andaraí Maior, PNT
Conquista : 25/11/2000 em 7 investidas
- 20) **Des. Metrópolis**
Bico do Papagaio, PNT
Conquista : 3/12/2000 em investida única
- 21) **Par. União**
Serra da Bolívia, Itaocara, RJ
Conquista : 4/3/2001 em 14 investidas
- 22) **Des. Quase Um Segundo**
Pão de Açúcar, RJ
Conquista : 23/3/2001 em investida única
- 23) **Des. Um Estranho No Ninho**
Mirante do Inferno, PNSO
Conquista : 19/5/2001 em investida única
- 24) **Des. Ernesto Sabato**
Capacete, PETP
Conquista : 2/6/2001 em 2 investidas
- 25) **Cha. Ricardo Borges**
Moitão do Sul, Atílio Vivacqua, ES
Conquista : 7/7/2001 em 18 investidas
- 26) **Des. Milton Santos**
Andaraí Maior, PNT
Conquista : 4/8/2001 em investida única
- 27) **Des. Sonia Perrone**
Moitão do Sul, Atílio Vivacqua, ES
Conquista : 26/8/2001 em investida única
- 28) **Des. Dersu Uzala**
Morro da Boa Vista, Prainha, RJ
Conquista : 30/9/2001 em investida única
- 29) **Par. Walter Bento**
Morro do IBC, Cachoeiro do Itapemirim, ES
Conquista : 30/9/2001 em 4 investidas
- 30) **Par. 22 de Outubro**
Morro do Cantagalo, RJ
Conquista : 26/10/2001 em 3 investidas
- 31) **Par. Armênia**
Morro do IBC, Cachoeiro do Itapemirim, ES
Conquista : 25/11/2001 em 6 investidas
- 32) **Des. Montanhismo Sem Competição**
Pão de Açúcar, RJ
Conquista : 2/12/2001 em investida única
Descida Diretíssima da Via Tarcísio Rezende

33) Via Penhasco Fantasma
Itacoatiara, PEST
Conquista : 12/5/2002 em investida única

34) Des. Chuva da Noite
Pedra da Freira, Cachoeiro do Itapemirim, ES
Conquista : 31/5/2002 em investida única
Descida do Paredão Ana Elizia

35) Des. Sol da Manhã
Pedra da Freira, Cachoeiro do Itapemirim, ES
Conquista : 6/7/2002 em investida única
Descida do Paredão Ana Elizia

36) Des. Diana
Pedra da Freira, Cachoeiro do Itapemirim, ES
Conquista : 7/7/2002 em investida única
Descida do Paredão Ana Elizia

37) Par. Ana Elizia
Pedra da Freira, Cachoeiro do Itapemirim, ES
Conquista : 4/8/2002 em 26 investidas

38) Par. Beto e Laerte
Morro da Boa Vista, Prainha, RJ
Conquista : 29/8/2002 em 3 investidas

39) Des. Diogo
Pedra da Freira, Cachoeiro do Itapemirim, ES
Conquista : 1/9/2002 em investida única
Descida do Paredão Ana Elizia

40) Des. Arequipa
Bico Menor, Vale dos Frades, PETP
Conquista : 14/9/2002 em investida única

41) Par. Zorilda
Morro Três Irmãos, Jacarepaguá
Conquista : 26/10/2002 em 3 investidas

42) Fis. Ana Beatriz
Bico Maior, Vale dos Frades, PETP
Conquista : 16/11/2002 em 3 investidas

43) Par. Aida
Morro Três Irmãos, Jacarepaguá
Conquista : 30/11/2002 em 2 investidas

44) Des. Érico Veríssimo
Bico Menor, Vale dos Frades, PETP
Conquista : 1/12/2002 em investida única

45) Des. Haroldo Poyart
Morro Três Irmãos, Jacarepaguá
Conquista : 21/1/2003 em investida única

46) Par. Biocosmos
Morro Três Irmãos, Jacarepaguá
Conquista : 8/3/2003 em 2 investidas

47) Des. José Saramago
Cachoeiro do Itapemirim, ES
Conquista : 19/4/2003 em investida única
Descida da Chaminé Edilso Debarba

48) Fis. Nagasaki
Morro da Boa Vista, Prainha, RJ
Conquista : 9/8/2003 em investida única

49) Par. Alzira Palomba
Morro das Andorinhas, ES
Conquista : 24/8/2003 em 16 investidas

50) Par. Henfil
Vale dos Frades, PETP
Conquista : 13/9/2003 em investida única

51) Par. Big Bang
Morro Três Irmãos, Jacarepaguá
Conquista : 20/12/2003 em 3 investidas

52) Par. Ruben Braga
Morro do Macaco, Cachoeiro do Itapemirim
Conquista : 21/3/2004 em investida única

53) Var. Guy Costa
Dedo de Deus, PNSO
Conquista : 27/6/2004 em 5 investidas
A escalada termina no início da Face Sul

54) Des. Getúlio Vargas
Asa de Hermes, Itatiaia, PNI
Conquista : 21/8/2004 em investida única

55) Des. Oscar Niemeyer
Cachoeiro do Itapemirim, ES
Conquista : 28/8/2004 em investida única
Descida da Chaminé Edilso Debarba

56) Var. Tudo A Ver
Morro da Boa Vista, Prainha, RJ
Conquista : 15/9/2004 em investida única
Liga o Paredão Beto e Laerte ao Paredão Bom Crioulo

57) Des. Leonardo Perrone
Pico Médio, PETP
Conquista : 24/10/2004 em 4 investidas

58) Des. da Cocanha
Morro da Cocanha, PNT
Conquista : 2/11/2004 em investida única

59) Cam. Esc. dos Botelhos
Morro do Chapecó, PNT
Conquista : 24/12/2004 em investida única

60) Des. Retificadora 35W4
Morro da Babilônia, RJ
Conquista : 7/1/2005 em investida única

61) Var. Inti-Illimani
Morro das Antas, Vale dos Frades, PETP
Conquista : 10/4/2005 em investida única

62) Cha. Edilso Debarba
Pico do Itabira, Cachoeiro do Itapemirim, ES
Conquista : 21/8/2005 em 15 investidas

63) Fis. Aleksandra Krijevitch
Asa de Hermes, Itatiaia, PNI
Conquista : 28/8/2005 em 2 investidas

64) Des. Trem da História
Ovos da Galinha, Itatiaia, PNI
Conquista : 4/9/2005 em investida única

65) Des. Simón Bolívar
Morro das Antas, Vale dos Frades, PETP
Conquista : 8/10/2005 em 5 investidas
Descida do Paredão Unidade Latino Americana

66) Par. Unidade Latino-Americana
Morro das Antas, Vale dos Frades, PETP
Conquista : 12/8/2006 em 22 investidas

67) Des. Cem Anos de Solidão
Morro das Antas, Vale dos Frades, PETP
Conquista : 9/9/2006 em 2 investidas

68) Par. Matéria Escura*
69) Des. Gracias a La Vida
Morro das Antas, Vale dos Frades, PETP
Conquista : 11/11/2006 em investida única

70) Cha. Maria dos Santos Bento
Morro do IBC, Cachoeiro do Itapemirim, ES
Conquista : 3/12/2006 em 2 investidas

71) Par. José Kayan*

72) Cam. Esc. Jacob Gribbler*

73) Des. Machado de Assis*

74) Des. Pequena Miss Sunshine*

75) Par. Ecos Univérsicos*

76) Var. Candido Rondon*

* Ver "Novas Conquistas", página 5

Nossa trajetória de conquistadores teve início há mais de 30 anos, na primeira metade da década de 70.

Em 6 de Janeiro de 1998, quando divulgamos a nossa 2ª Carta Aberta aos Montanhistas do Rio de Janeiro e à Sociedade, anexamos as 136 conquistas por nós realizadas até então.

Nos últimos dez anos foram mais 76 vias originais conquistadas.

Boa parte das 212 conquistas que constam do acervo da Unicerj foram feitas em poucas investidas e até mesmo realizadas em apenas um dia na montanha. Outras foram mais trabalhosas e mobilizaram idas sucessivas durante muitos fins de semana por vários meses e até mesmo anos seguidos.

Visita ao Paraná

12 a 15/10/2006

A primeira vez que li a respeito do

Pico do Marumbi, no Paraná, foi na época da faculdade, quando estava fazendo o meu trabalho de Engenharia e Sociedade para o professor Osvaldo Pereira (Santa Cruz). Na ocasião, fiquei sabendo que, em 21 de agosto de 1879, os paranaenses Bento Manuel Leão, Antonio Silva e Joaquim Messias, liderados por Joaquim Olímpio de Miranda, atingiram pela primeira vez o cume daquela montanha, que até os anos 1940 era considerada a mais alta do estado.

Muitos reconhecem este grupo como a primeira equipe de montanhistas brasileiros. Joaquim Olímpio voltou àquele cume em 26 de agosto de 1880, acompanhado por Antonio Pereira da Silva, José Antonio Teixeira, João Ferreira Gomes, Pedro Viriato de Souza e dos Capitães José Ribeiro de Macedo e Antonio Ribeiro de Macedo. Em referência à morada dos deuses da mitologia grega e ao nome do seu principal conquistador, o ponto culminante do Maciço do Marumbi recebeu o nome de Monte Olimpo. Em 1990 a área tornou-se o Parque Estadual do Marumbi.

Em 2004, por intermédio do curitibano Mauricio Lozovey, que na época estava cursando o CBM, ouvi falar a respeito do Pico Paraná. Neste mesmo ano, o meu colega de trabalho Ericson Busato, também curitibano, ficou sabendo que eu gostava de montanhismo e passou-me informa-

ções sobre o

Parque Estadual do

Marumbi. Em meados de 2006, sabendo que o Lozovey voltaria para Curitiba em outubro, combinei com ele de tentarmos as duas montanhas no feriado de 12 de outubro: o Pico Paraná e o Monte Olimpo.

Aberta a prancheta, muitos eram os interessados, mas sabemos que nem sempre querer é poder. Após desistências e adesões de última hora, a excursão fechou com Adriana Lobão, Andrea Rosado, Annanda Lourenço, Marcia Barros, Marina Iguatemy e Mauricio Lozovey, além de mim. Comentei com eles sobre a coincidência de A's e M's em seus nomes.

Encontramo-nos na Rodoviária Novo Rio na quarta-feira e viajamos durante toda a noite até chegar ao Posto Tio Doca, aproximadamente 60 km antes de Curitiba, onde o Lozovey nos aguardava. Em duas viagens do Feijão (apelido dado ao carro), estávamos todos às 10h na entrada da trilha.

Planejávamos subir na quinta-feira apenas até o acampamento 3, de onde se pode alcançar o cume em aproximadamente 30 minutos. Mas o tempo ficou instável durante todo o dia, com chuvas esparsas e forte neblina constante. A chuva dos dias anteriores também contribuiu para deixar a trilha bastante encharcada e escorregadia. Ao passarmos pelo acampamento 2, às 16h, estávamos bastante cansados. Chegamos a iniciar o caminho para o acampamento 3, mas a

trilha estava perigosa e, além disso, ficamos preocupados com o horário avançado. Decidimos voltar ao acampamento 2 e continuar a subida no dia seguinte. Depois de um delicioso macarrão com linguiças e de uma demorada conversa a respeito das relações humanas, recolhemo-nos para os sacos de dormir.

Acordamos às 6h e o tempo continuava estranho. Após o café da manhã, levantamos acampamento e nos dirigimos todos, naturalmente e sem questionamentos, em direção à descida. Durante o dia, o tempo melhorou bastante e, como fizemos alguns drenos na trilha durante a subida, a descida foi muito mais tranqüila e agradável. Ainda foi possível tomar um banho de cachoeira no final da caminhada. Seguimos então para Curitiba, divididos entre o Feijão e ônibus. Na passagem pelo terminal rodoferroviário, Adriana e Marcia compraram passagens para o passeio de trem até Morretes no dia seguinte, para o qual iriam acompanhadas da Marina.

Como seus irmãos estavam viajando, Lozovey nos hospedou gentilmente em sua casa. Aproveitei a oportunidade para entrar em contato com o meu grande amigo da faculdade Carlos Eduardo Lima e sua namorada Pepê, que atualmente moram em Curitiba. Fomos todos jantar em uma churrascaria e combinamos os detalhes da excursão ao Parque Estadual do Marumbi (PEM) no dia seguinte, da qual o Lima estava interessado em participar.

Às 6h15min da manhã de sábado partimos os cinco (Andrea, Annanda, Lima, Lozovey e eu) para o Parque Estadual do Marumbi. Paramos os carros pouco antes da estação de trem Engenheiro Lange, onde tem início uma curta trilha até a estação Marumbi, que fica em frente à entrada do PEM. Fomos recebidos por um funcionário

chamado Mario e ficamos muito bem impressionados com o atendimento. Ele demonstrou não só o conhecimento das trilhas como também preocupação com a nossa segurança e com a preservação do local. Explicou-nos que, devido às chuvas dos dias anteriores, as trilhas estavam fechadas, com exceção do Rochedinho. Entregou-nos ainda folhetos do Parque, pelos quais ficamos sabendo que "Marumbi" vem de "Guarumby", nome dado pelos índios nativos da região e que significa "montanha azul".

Partimos para o Rochedinho e logo vimos que as trilhas são muito bem sinalizadas, cada uma indicada por uma cor, com setas no chão e fitas nas árvores. A trilha é curtinha, mas é necessário ter cuidado, pois existem alguns trechos expostos. Além disso, dependendo da quantidade de água, a travessia do riacho pode ser complicada.

A vista do cume foi emocionante: um grande trecho da via férrea serpenteando entre as montanhas, ligando Curitiba, atrás do Maciço do Marumbi, a Paranaguá, que avistamos ao longe. Enquanto lanchávamos, após os tradicionais cumprimentos, pudemos ver uma enorme composição passando bem abaixo de nós. Retornamos pelo mesmo caminho e, ao passar para dar baixa na entrada do Parque, aproveitamos para parabenizar a organização deles e para deixar os contatos da Unicerj. Antes de retornar a Curitiba, almoçamos um excelente barreado em Morretes.

Como se não bastassem as caminhadas, passeio de trem e ótimas conversas, ainda aproveitamos a noite de sábado e o domingo para passear pela cidade, comer, beber, fazer compras... e retornamos ao Rio de Janeiro com a sensação de uma atividade completa!



PATAGÔNIA 2006

Santa Cruz

1ª parte Primeiras Escaladas em Bariloche

Em janeiro de 2006, Borges, Leo e eu realizamos uma viagem à Patagônia, com o objetivo de escalarmos na região de Bariloche, bem como percorrermos parte da Carretera Austral até Coyhaique, visando acampar em alguns dos mais belos Parques Nacionais da Argentina e do Chile.

Durante os preparativos da viagem chegamos a pensar em fazer também a ascensão ao Vulcão Lanin. Acontece que dispúnhamos de apenas 15 dias e desse modo optamos por deixar o Lanin para uma ocasião futura. Foi uma sábia decisão, pois tivemos tempo de nos dedicar com toda calma ao que nos propusemos realizar.

No dia 20 de janeiro, à tarde, viajamos para Buenos Aires onde pernoitamos. Pela manhã, antes de viajar, eu tinha ido escalar com o Thiago sob um sol escaldante de verão. Em Buenos Aires, quando chegamos, também estava muito abafado e úmido. Tudo mudou na manhã seguinte, quando chegamos a Bariloche, com ótimo clima e montanhas cobertas de neve bem próximas. No voo de Buenos Aires para Bariloche tivemos

que pagar excesso de peso, pois nossas bagagens excediam 70 Kg. Esse peso aumentou com os mantimentos que compramos para serem consumidos nos dias de acampamento na margem sul da Laguna Toncek, próximo ao Refúgio Emilio Frey, no Parque Nacional Nahuel Huapi. Boa parte desse equipamento foi transportado por arrieros, a cavalo, mas, mesmo assim subimos com nossas mochilas bem pesadas por uma trilha que levou quatro horas, na manhã do dia 22 de janeiro.

Na tarde desse mesmo dia, pretendíamos fazer nossa primeira escalada na região. Borges e Leo estavam entusiasmados com as múltiplas possibilidades de escaladas bem próximas ao Refúgio Frey. Após almoçarmos uma travessa de macarrão a bolonhesa, tivemos a sensação de que não iríamos mais querer escalar nesse dia. Esta sensação durou algum tempo, mas aos poucos a motivação retornou. Interessados em encontrar alguma via bonita, segura e não muito difícil por perto, consultamos alguns montanhistas que estavam no Refúgio.

Escolhemos o Diedro de Jim, via de 50 metros, considerada uma das escaladas mais simples, segundo o livrinho que havíamos comprado no

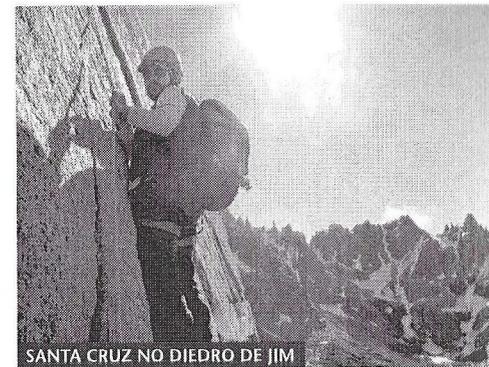
dia anterior, no Clube Andino Bariloche. Este guia de escaladas, elaborado por Rolando Garibotti, apresenta o esboço de 280 croquis de vias, em torno do Cerro Catedral. Desse modo, separamos nosso material, e em menos de dez minutos de caminhada estávamos na base da Agulha Frey. Tinha tanta gente com cordas e equipamento móvel (mas, infelizmente, nem sempre com capacete), que tivemos que entrar numa fila para iniciar a escalada. A beleza das montanhas a nossa volta ajudava a contrabalançar a sensação de que estávamos num evento de escalada esportiva, pois quase todas as vias são curtas e bastante exigentes.

Borges e Leo pareciam mais preocupados com os arrieros que ainda não haviam chegado com nossa bagagem de acampamento. Para nossa sorte, nessa época do ano só escurece às 22:00 horas, portanto, ainda tínhamos mais de cinco horas com claridade. Assim, escalamos com toda a calma e conseguimos chegar ao primeiro cume, bem próximo ao Refúgio, que estava apinhado de escaladores, caminhantes ou simples curiosos.

Quando concluímos esta primeira ascensão, começamos a sonhar com a possibilidade de escalar a Torre Principal do Cerro Catedral. Naquele momento parecia um sonho muito distante, quase impossível, mas o fato é que, graças a nossa união esse sonho viria a ser concretizado cinco dias depois, constituindo o ponto alto, em todos os sentidos, de nossa expedição andina.



CUME DO ABUELO

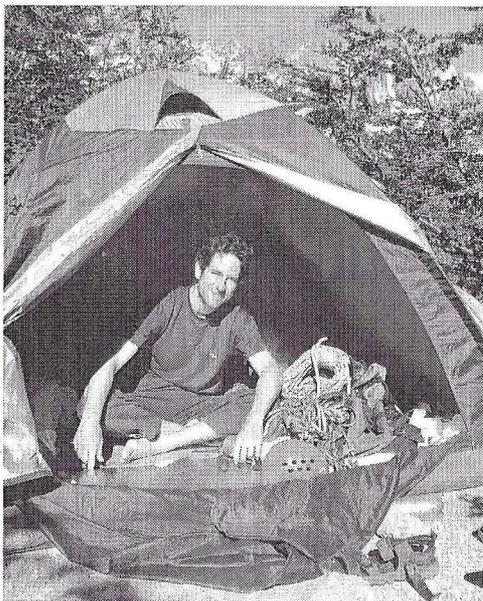


SANTA CRUZ NO DIEDRO DE JIM

Mas, naquele momento, tínhamos que começar a descer. Após fazermos dois rapeis desde o cume, encontramos os sacos com a nossa pesada bagagem, deixados pelo arriero Don Facundo, que já havia voltado para Bariloche com seus cavalos. Como é muito comum na Patagônia, não havia ninguém para tomar conta. Nos dias seguintes vimos pencas de equipamentos de grande valor, deixados do lado de fora das barracas sem que ninguém se preocupasse, enquanto por aqui, precisamos muitas vezes até desmontar as barracas e esconder na mata, caso contrário tudo some "misteriosamente". Ainda temos muito que evoluir. E esta evolução está acima da técnica.

Armamos o acampamento num lugar bem protegido do vento, próximo ao lago, com visual esplendoroso. Por cinco noites seguidas dormimos nessa barraca, onde nos recuperamos de jornadas muito exaustivas. Somente no sexto dia, retornamos para a cidade de Bariloche com o objetivo de iniciarmos uma nova etapa da viagem, quando alugamos um carro e viajamos pouco mais de 2000Km por estradas nem sempre muito transitáveis, que nos levaram a furar dois pneus ao mesmo tempo. Sem acontecimentos como esse, uma viagem corre o risco de ser um tanto monótona. Não foi o que vivenciamos, pois não faltou emoção, não faltou alumbramento a cada dia.

Dia 23 de janeiro amanhecemos pela primeira vez no nosso acampamento e o dia estava estuendo. Tomamos um café reforçado com toda



ACAMPAMENTO NA MARGEM DA LAGUNA TONCEK

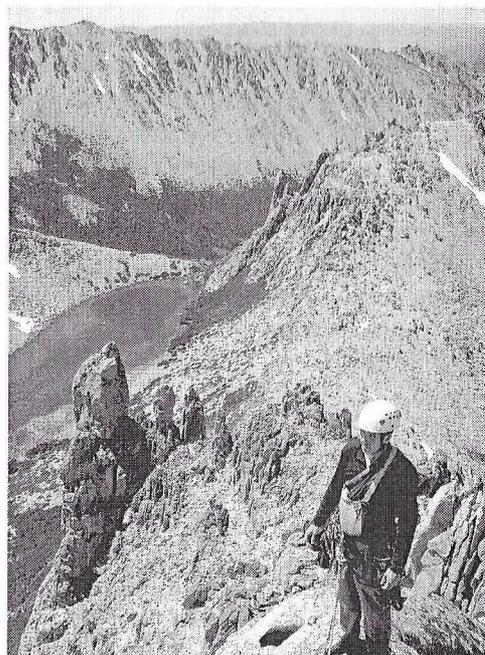
calma e decidimos tentar algumas escaladas na Agulha El Abuelo. Leo comentou: "Se formos eficientes poderemos fazer umas quatro vias antes do almoço". As escaladas que escolhemos não passavam de 30 metros cada uma e, no entanto, sofremos o diabo para fazer a primeira delas, chamada Canal Estalactita. Parecia muito convidativa, mas foi bastante trabalhosa. Somente às 15:00 horas foi que conseguimos retornar à base após havermos atingido o cume. Borges então comentou: "Acho que não fomos muito eficientes".

O problema principal é a grande quantidade de pedras soltas, algumas verdadeiramente assustadoras, que há nas vias da região do Cerro Cathedral. Eu começava invejar os que passavam lá longe com suas mochilas cargueiras a caminhar, sem ousar desafiar estas agulhas. De qualquer modo, escalar El Abuelo foi marcante para mim, mesmo tendo subido com segurança de cima dada por meus companheiros que se adaptavam mais rapidamente do que eu ao que, a princípio, parecia inadaptável. Não sei como

ainda fomos fazer uma segunda escalada, após havermos rapelado essa Agulha. Vale dizer que as descidas são quase sempre mais assustadoras que as subidas.

Ainda dispúnhamos de bastante tempo antes que começasse a escurecer, mas costumamos a nos decidir, pois ficou nublado e parecia que ia chover. Esperamos um pouco, o tempo abriu de novo e lá fomos nós para a via Del Diedro, na face oeste da Agulha M2. Não sei como foi que consegui chegar lá em cima. Ou melhor, sei muito bem: Viva os jumars! Eu nunca pensei que iria jumarear em móvel, mas esse dia chegou. De qualquer modo nós estávamos aprendendo. Sofrendo um pouco, mas aprendendo. Voltamos ao acampamento, nos alimentamos como deve ser e fomos dormir.

Decidimos no dia seguinte tentar atacar uma via com um nome estranho: Ñaca Ñaca Crunch Crunch, também em El Abuelo, só que bem mais desafiadora, por ser maior e toda em móvel.



EL TONTO COM EL ABUELO E LAGUNA TONCEK AO FUNDO



LEO NA DESCIDA DO TONTO

Leo estava inspirado. Essa via, para nós, ia ser o divisor de águas. Foram ao todo seis esticões até o cume, em que usamos todo o equipamento que dispúnhamos: duas cordas de 60 metros, 78 mosquetões, 32 fitas, 22 friends e 15 nuts de cabo, sem contar o equipamento individual. Foi um dia muito exaustivo, física e mentalmente falando, com todos os pontos de parada em móvel e sem qualquer proteção fixa. Por sorte havia fendas em profusão. Estranhamos a ausência de pontos fixos para uma descida emergencial. Não posso imaginar as conseqüências de uma simples chuva, que venha impedir o prosseguimento da escalada.. Leo brilhou, bem como Borges e penso que não decepcionei. A via onde estávamos terminava num platô, que permitia contornar a montanha, mas prosseguimos até o cume pela Variante Jason. Desse modo, pelo segundo dia seguido, chegamos ao topo de El Abuelo, esse penhasco tão incrível, no meio de outros ainda mais incríveis. O medo foi muito grande, mas valeu a pena todo o esforço no sentido de superá-lo. Ficamos um bom tempo no cume, pois aqueles momentos de felicidade mereciam ser comemorados com toda efusão.

Quando voltamos ao acampamento, combinamos dedicar o dia seguinte para estudarmos o caminho que leva à Torre Principal. Para isso não precisávamos acordar muito cedo, pois pretendíamos estar descansados para tentar essa tão sonhada escalada, dois dias depois. O jantar foi

preparado com todo o requinte, pois tínhamos muito que comemorar. Brindamos com vinho a nossa amizade, o que já realizamos juntos no montanhismo e o porvir.

Sem a menor pressa, no dia seguinte, acordamos mais tarde e optamos por escalar o Tonto, uma montanha ainda mais alta que El Abuelo, mas de acesso bem mais simples. De fato a subida foi rápida, porém a descida foi uma das mais desafiadoras que nós já fizemos na vida, com pontos de paradas duplos (por meio de chapeletas de aço inox) em meio a negativos arrepiantes. El Tonto valeu pela descida e pelo visual do cume. Quando fizemos o primeiro rapel, Borges e eu estávamos ali naquela chapeleta dupla, com o Leo ainda no cume. Procurei afastar do meu pensamento o que já li sobre o fato das chapeletas de aço perderem parte da sua resistência em função da brusca variação de temperatura das montanhas andinas. Lembrei-me do Tarcísio, pois estávamos num autêntico "platô de fitinha", como se estivéssemos na vertiginosa Descida Rio de Janeiro, no Dedo de Deus. Desci na frente com todo cuidado para não dar tranco na corda e logo encontrei-me num assombroso negativo que, paradoxalmente, me acalmou. Logo em seguida vi o próximo ponto de parada dupla e preparei-me para chamar Borges e Leo, assim que me costurei.

Deu tudo certo. Fizemos os três rapéis e logo já estávamos indo explorar a caminhada para a Torre Principal. No caminho, Borges comentou: "Vem ver pessoal, por aqui há mais de 30 Agulhas do Diabo".

2ª parte Torre Principal do Cerro Cathedral

Desde que chegamos ao local de acampamento próximo ao Refúgio Frey, dia 22 de janeiro, sonhávamos com a possibilidade de escalar a mais alta das montanhas da região do Cerro Cathedral. A princípio, o sonho parecia muito distante. Nos dias seguintes, contudo, com as escaladas que



CAMINHADA DE APROXIMAÇÃO DA TORRE PRINCIPAL

fizemos, percebemos que poderíamos ousar ter êxito nesta empreitada. Dispúnhamos de apenas mais dois dias na região e precisaríamos de muita sorte.

Sabemos que a sorte não depende da gente, mas podemos ajudar tomando decisões conseqüentes, respeitando a montanha e nossos limites, abrindo mão de todo e qualquer vestígio de egoísmo. Louis Pasteur gostava de dizer que a sorte só ajuda aos que estão preparados. De fato, procuramos nos preparar não só nos dias que antecederam a escalada do Cerro Cathedral, mas também durante toda a nossa vida de montanhistas amadores e não competitivos.

Ao colocarmos nossas mochilas nas costas na manhã do dia 26 de janeiro, Borges, Leo e eu tínhamos consciência de que estávamos iniciando uma ascensão desafiadora e plena de simbolismos. Algo nos dizia que iríamos amealhar novas emoções e que a Torre Principal viria a se tornar um marco existencial em nossas vidas.

Nos dias anteriores, conversamos com vários escaladores e obtivemos preciosas informações sobre a montanha que pretendíamos escalar, bem como as várias opções de descida. O ambiente saudável e a camaradagem existente entre os caminhantes e escaladores de vários países que estavam acampados como nós, ajudou bastante

permitindo que fizéssemos escolhas sensatas de vias, antes de tentar subir e descer com segurança a Torre Principal.

No dia anterior, apesar do frio, nós até tomamos banho. Depois, nos alimentamos bem, atualizamos nossos diários e deixamos as três mochilas prontas, sem esquecer nenhum detalhe.

O grande dia amanheceu com o céu ainda mais azul que os anteriores. Tínhamos consciência de que precisaríamos nos superar e tomar todo o cuidado para que pudéssemos voltar sãos e salvos ao acampamento. E, se possível, com o brilho nos olhos e a suprema felicidade de ter compartilhado, por breves momentos que fossem, o singular e afilado cume da Torre Principal.

Sem tergiversação, num ritmo firme e ao mesmo tempo cadenciado, fizemos em duas horas a caminhada até a base da Via Normal, conquistada em 1943. Estávamos entusiasmados e ao mesmo tempo lúcidos quanto aos desafios, que seriam muitos, tanto na subida, quanto na descida. Todos esses desafios precisariam ser vencidos com destemor, prudência, intrepidez e união.

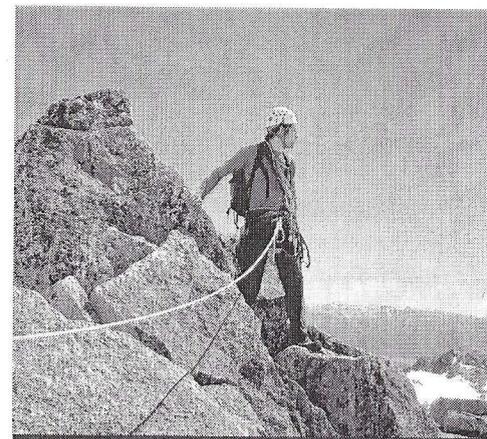
Havia neve próximo à base e também no fundo das fendas, resistindo a vários dias de sol intenso. Vale dizer que poucas semanas antes de chegarmos nevou bastante na região. Finalmente íamos começar a escalar. Leo estava bastante

concentrado, compenetrado até. Borges, normalmente descontraído, também se mostrava introspectivo. Até eu que gosto de cantar nas excursões músicas do Milton Nascimento, só o fazia em pensamento. O fato é que, nós três, cada um do seu jeito, estávamos mentalizados para que tudo desse certo.

Borges escolheu um sistema de fendas bem a nossa frente e com proteção móvel começou a guiar o primeiro esticão. Havia tantas fissuras que era difícil escolher por onde subir. Mais acima, encontramos um piton muito antigo, provavelmente original da conquista. Acontece que o tal piton estava na confluência de várias fendas que se cruzavam no labirinto gretado da montanha. Consultamos o livrinho de croquis, mas este não nos ajudou muito, pois precisávamos de algo mais detalhado e o que tínhamos no papel era apenas um esboço. O jeito foi escolher um entre os muitos caminhos para cima e, desse modo, acabamos saindo da Via Normal, pois deveríamos contornar a montanha para a esquerda. Só descobrimos isso mais tarde, quando vimos uma cordada de três chilenos que escalavam abaixo de nós seguindo exatamente a Via Normal.

Eles conheciam bem a via de ascensões anteriores e nós estávamos lá pela primeira vez. Mas deu para prosseguir. Borges e Leo, revezando-se na frente, estavam verdadeiramente inspirados, o que não é novidade para quem os conhece. Fomos subindo e encontramos de novo a Via Normal mais acima. É bem verdade que perdemos muito tempo na variante por onde passamos, pois era uma via bem mais exigente. E negativa! Borges, guiando, teve que usar uma grande quantidade de nuts e friends, bem como escadinhas. Mesmo em artificial móvel, foi um esticão realmente muito difícil.

Já havíamos subido bastante e o visual a nossa volta, que já era impressionante assim que saímos da base, foi ficando inimaginavelmente vertiginoso. Todas as montanhas da região, inclusive



BORGES NO PLATÔ INTERMEDIÁRIO DA TORRE PRINCIPAL

as que tínhamos escalado nos dias anteriores, podiam ser vistas. Nos sentíamos quase levitando, pois já nos encontrávamos num ponto acima da maioria dos cumes a nossa volta. Aspirávamos prosseguir escalando até atingir o ponto mais alto da Torre Principal. Foi quando começamos a ouvir vozes de outros escaladores que subiam pelas mais diversas vias em torno da mesma montanha onde estávamos. Isso era sinal de que o fim da subida não podia estar muito longe, pois todas as vias de escalada vão afunilando e convergem para a Via Normal quando se aproximam do cume da Torre Principal.

Normalmente a montanha é um lugar apropriado para a meditação e o silêncio, e todo montanhista busca encontrar a paz quando se aproxima do cume. Mas foi muito bom encontrar outros seres humanos, mesmo que viéssemos compor uma espécie de Torre de Babel, pelos vários idiomas, que de certo modo, dificultavam a comunicação. Dificultavam mas não impediam, pois como na música de Candeia, Filosofia do Samba, "mudo é quem só se comunica com palavras". Com boa vontade podemos nos entender por gestos, olhares e usando o linguajar do corpo.

Quando chegamos à base do último esticão, já tinha um grupo quase chegando ao cume. Logo eles iriam descer e, pela seqüência, éramos nós

os próximos. Os chilenos viriam em seguida e ainda tinha mais gente a caminho, aproveitando excepcionais condições de tempo, segundo os próprios escaladores de Bariloche, acostumados com o clima da região.

Leo se apresentou para guiar o último esticão, bem aéreo e muito vertical, mas com boas proteções fixas. Borges comentou: "É todo seu. O Santa vai em seguida e eu subo por último". Leo escalou com sua costureira classe. A chegada ao cume é algo difícil de descrever. Mais tarde Leo contou que só faltou passar direto e cair do outro lado, pois o cume é estreito como uma lâmina. Dá para se colocar uma perna de cada lado do abismo. Quando chegou a minha vez de subir, fui deixando as costuras para o Borges, pois esses últimos lances são em diagonal. Logo Borges também se juntou a nós. Nos cumprimentamos calorosamente, compartilhando o tão sonhado cume da Torre Principal.

Nós havíamos conseguido. Três brasileiros uni-erjenses no ponto mais alto do Cerro Cathedral. Estávamos muito emocionados e felizes. Eram 16:00 horas e o céu continuava com um azul profundo. Vez por outra, mesmo agasalhados, sentíamos um arrepijo pela brisa suave que so-

prava das geleiras eternas do Monte Tronador, a prava das geleiras eternas do Monte Tronador, a poucas dezenas de quilômetros de distância. Até agora não sei se o frisson era por causa do vento gelado ou do medo ancestral das verticalidades assustadoras por toda a nossa volta.

Pra todos os lados a visão era espetacular. Dava para se ver toda a cidade de Bariloche e muitos lagos azul turquesa, por entre montanhas e vales da Argentina e do Chile. Mais ao norte o Vulcão Lanin, emergindo num mar de montanhas andinas. Acionávamos nossas câmaras fotográficas, procurando também registrar com os olhos um pouco da beleza em nossa volta. Foram trinta minutos de pura adrenalina.

Nós tínhamos conseguido chegar ao cume. Faltava agora a descida, a tão temida descida. Não fossem os outros escaladores na base do último esticão esperando para subir, penso que ficaríamos mais tempo. Vale registrar que em nenhum momento nos apressaram.

Acabei sendo o último do nosso grupo a fazer o primeiro rapel. Ainda teríamos um longo caminho de elevada complexidade até a base. O segundo rapel foi feito utilizando chapeletas duplas de argolas, semelhantes às que usamos no dia anterior na fascinante descida do Tonto.



CUME DA TORRE PRINCIPAL

Não chegava a ser um rapel negativo, mas nos sentimos envolvidos por um senhor abismo em uma parede vertical e completamente lisa, sem qualquer rachadura, como uma monolítica muralha, que houvesse sido cortada a quente por forças titânicas pré-cambrianas.

Após completarmos o terceiro rapel, feito com as duas cordas de 60 metros unidas, quase que tivemos de cortar uma das cordas, que ficou com a ponta presa em uma fenda, na hora de recolher. Para não cortar esta corda precisaríamos escalar, novamente, por uma fissura que já tinha dado muito trabalho durante a subida. Constatamos que não valia a pena, pois já era um pouco tarde e estávamos preocupados em chegar logo na base. Quando íamos cortar a corda, apareceram, descendo, lá em cima, os chilenos, que soltaram a corda. Prosseguimos a descida com muito cuidado e não tivemos mais surpresas.

No último rapel aconteceu uma coisa engraçada, pois, Leo que descia por último, teve muita dificuldade para retirar um cordelete de segurança. Vale registrar que nesse tipo de rocha muito fragmentada, cheia de bicos de pedra e buracos, cordeletes são usados para aumentar a segurança nas descidas e abandonados. Leo reclamou conosco, que já estávamos na base, pois segundo ele, eu e Borges havíamos apertado em demasia o nó. Acontece que não tínhamos posto cordelete algum naquele ponto. Quando Leo chegou à base, Borges não resistiu: "O que é isso, Leo, você vai levar para casa esse cordelete de recordação?". No que Leo respondeu: "Pensei que vocês tinham colocado". De fato era um cordelete muito parecido com a cordinha que dispúnhamos para produzir os nossos próprios cordeletes, que não foram necessários. Demos boas gargalhadas. De certa forma compensava um nut nosso que entrou e não saiu da fenda de jeito algum. Esse, nem os chilenos conseguiram tirar. De qualquer modo, agradecemos por eles terem evitado que cortássemos uma de nossas



REFÚGIO EMILIO FREY

cordas e combinamos de mais tarde, tomarmos juntos, um vinho, no Refúgio Frey. Eles escalaram muito mais leves do que nós por conhecerem bem a via e estarem muito mais adaptados com esse tipo de rocha. Já escalaram inclusive algumas das monumentais Torres do Paine, que são montanhas com clima extremamente severo e muito mais perigosas que as do Cerro Cathedral, exigindo, algumas vezes, várias semanas de espera por uma janela de tempo bom para que se possa subir com chances de sucesso.

Quando chegamos de volta ao acampamento ainda não havia anoitecido completamente. Estávamos muito felizes. Um tanto acelerados é bem verdade, pelo desgaste, mais emocional do que físico. Mas plenamente realizados.

Deixamos todo nosso equipamento na barraca, pegamos uns agasalhos e fomos para o Refúgio comemorar. Tinha tantos montanhistas, que custamos a conseguir lugar para sentar, mas não nos importamos. E tome jantar simples e ao mesmo tempo maravilhoso. Brindamos com vinho tinto da Cordilheira, com argentinos, chilenos e europeus em meio a conversas animadas não apenas sobre montanhismo, mas também literatura, futebol, viagens, filosofia, política e história. E o tempo, esse recurso precioso que nos foi dado viver, se estendendo indefinidamente nesse dia que parecia não mais acabar.

Se Borges e Leo não tivessem insistido que já

estava tarde, penso que eu poderia continuar conversando a noite toda. No caminho até o acampamento, mais uma vez, contemplamos aquele céu cravejado de estrelas e demos graças à vida. Devo ter adormecido imediatamente ao entrar no saco de dormir.

3ª parte Carretera Austral do Chile

Assim que amanheceu, tratamos de iniciar os preparativos para o retorno a Bariloche. Como nós já havíamos consumido praticamente todas as provisões, que foram bem dimensionadas, não precisamos dos cavalos para o transporte de volta. Mesmo assim as três mochilas cargueiras ficaram bastante pesadas, como não poderia deixar de ser. Nos despedimos de alguns dos amigos que fizemos nos dias anteriores e iniciamos a caminhada de descida, que levou pouco mais de três horas, num ritmo bem puxado.

No Centro de Esqui, conseguimos um transporte para a cidade e no fim da tarde tivemos notícias de nossas famílias, após seis dias sem nenhum contato. Felizmente estava tudo bem, fora a saudade. Então alugamos um carro e partimos na manhã seguinte para uma nova etapa da nossa viagem, com o objetivo de conhecer um pouco mais da Patagônia Central, acampando e caminhando em vários Parques Nacionais.

Nos seis dias seguintes cumprimos um périplo por regiões de rara beleza, seguindo mais para o sul, cruzando a Cordilheira dos Andes e prosseguindo, pela paradisíaca Ruta Austral, até a cidade chilena de Coyhaique, no Coração da Patagônia.

De todos os lugares por onde passamos vale registrar o impressionante Lago Fonck, no setor sul do Parque Nacional Nahuel Huapi. Lá conhecemos um velho guardaparque, que nos recebeu com toda a hospitalidade em sua cabana. Em meio a uma animada conversa ele nos serviu um saboroso pão, que tinha acabado de sair do forno a lenha. Sentimo-nos como se estivéssemos em



uma página tirada do clássico "Walden ou a vida nos bosques", de Henry Thoreau (1854).

Não posso esquecer suas palavras ao nos despedirmos: "Vocês são montanhistas e sabem dar valor ao que realmente vale a pena na vida, a liberdade, o contato com a natureza e a amizade. Isso que vocês estão vendo a nossa volta é apenas um pequeno pedaço do paraíso. Nasci em Buenos Aires, mas há mais de 25 anos vivo nessa região, como voluntário. Vou revelar um segredo para vocês: Aqui nas margens do Lago Fonck o tempo passa mais devagar. Não tem luz elétrica nem outros confortos da civilização. Mas há muitos tesouros ocultos, mais valiosos que o ouro. Esse lugar é mágico. Mas é preciso tempo para se descobrir. Quem vem aqui uma vez, volta para conhecer melhor. Para pescar, caminhar por essas matas, ouvir os pássaros ou o vento, apreciar as tempestades e as nevascas. É só abrir os olhos e o coração. Podemos ler um bom livro, conversar sem a menor pressa, como agora, ou não fazer nada. Agora com licença, que vou pescar meu almoço". E concluiu: "Sei que vocês vão voltar um dia. Se eu não estiver mais aqui, cuidem desse lugar para os que virão". Parecia um Dersu Uzala latino-americano.

Quando já estávamos no Chile, do outro lado da Cordilheira, seguindo para o sul em uma região bastante inóspita da Carretera Austral, tivemos

dois pneus furados ao mesmo tempo. Só vendo para crer. Vale dizer que estávamos em uma região bastante isolada, com pouquíssimo tráfego de veículos e bem longe de qualquer cidade. Só dispúnhamos de um pneu estepe e não tínhamos como prosseguir viagem, nem voltar. Poderia ser considerado um azar desgraçado, mas eu não me deixei desanimar e comentei: "Pessoal estamos com sorte. Ninguém se machucou. São só dois pneus furados". "É mesmo" disse o Borges ao seu estilo. "O Santa tem razão. Poderiam ser três".

Como costuma acontecer nesses locais escassamente povoados, as pessoas sabem ser solidárias. Só na selva das cidades é que o homem, desafortunadamente, vem se esquecendo sistematicamente a importância vital da solidariedade. Lá onde estávamos, na densa floresta patagônica, cortada pela estreita e frágil Carretera Austral, num sobe e desce constante, literalmente entre montanhas abruptas da Cordilheira e os fiordes chilenos do Oceano Pacífico, encontramos ajuda assim que o primeiro carro passou. Eles se desviaram do próprio caminho e foram até a cidade mais próxima, só para nos ajudar. E lá fui eu, com dois pneus furados, conhecer Puerto Cisnes, na esperança de que pudesse resolver o problema. Acabou dando tudo certo. Perdemos umas quatro horas nessa história. Mas ganhamos alguma coisa intangível que renova a esperança na humanidade. Alguns dias depois, voltando para Bariloche para devolver o carro alugado, pernoitamos na encantadora El Bolsón, com seus variados atrativos culturais.

Dia 03 de fevereiro retornamos para Buenos Aires. Penso que aproveitamos condignamente esses 15 dias de nossa existência. No dia seguinte, Borges e Leo voltaram ao Rio de Janeiro e eu ainda ficaria mais duas semanas viajando pela Argentina e Chile. Agora com Lucia, que chegou a Buenos Aires quando eu estava prestes a ir buscá-la. No mesmo dia voamos para Mendoza

"Se já conheço eu quero é mais."

Clube da Lua

Filme de Juan José Campanella

O filme é argentino, de 2004. Aqueles que estiveram, ou viveram, recentemente no país hermano, reconhecem de pronto, no cenário, na composição dos personagens, os efeitos nefastos da crise econômica, herdada da era Menem.

O país, empobrecido, pode ter perdido um certo brilho, mas não perdeu o rumo. Os argentinos são orgulhosos de sua nacionalidade, percebem a importância da participação política (aprenderam com os gregos, aqueles caras que inventaram a democracia, há 2.500 anos).

O filme pode ser visto como uma metáfora: a Argentina é política e economicamente viável pela vontade e participação de seus cidadãos, iluminados pela História, ou a melhor saída é pelo aeroporto? Ou, ainda, a salvação é ceder tudo ao capital internacionalizante, com seu discurso de criação de empregos? Até que seja mais lucrativo migrar o investimento para outro país, bem entendido.

Os personagens, rigorosamente todos sócios do Clube da Lua de Avellaneda, vão resistindo bravamente à decadência. Um dia com 8.000 sócios, hoje a associação conta com menos de 300 pagantes. Mas está inserida naquela localidade como única alternativa de lazer e convívio social caloroso, especialmente para os dois extremos da linha da vida: os mais novos e os mais velhos. Vivendo os conflitos e as paixões do dia-a-dia humano, defrontam-se com um dilema fundamental: manter o Clube e lutar pela sua recuperação ou ceder à proposta de transformar o lugar num cassino, com a garantia de duas centenas de empregos?

Assistam, e descubram como o anticlímax, perto do final, acaba por apontar para uma outra, apaixonada, solução, de quem deve aprender com o passado e se projetar para o futuro.

O Cerrado Brasileiro - Serra do Cipó

Quando planejei a excursão à Serra do Cipó, descobri que dentro do Parque Nacional da Serra do Cipó há um abrigo para pesquisadores. Telefonei para lá e conversei com o Diretor Henri Dubois Collet, que muito cordialmente me informou que o abrigo estava reservado pelo IBAMA e pelos bombeiros para o feriado, mas que em outra oportunidade seria um prazer nos receber. Pedi ajuda à Marcia e à Caroline (que estava inicialmente inscrita, mas precisou desistir) para pesquisar campings e pousadas.

Angela, Elaine, Lívia, Marcia, Marina, Júnior e eu saímos do Rio na madrugada de sábado em dois carros e fizemos a primeira parada para lanche pouco depois da entrada para Juiz de Fora. Ainda paramos duas vezes em Belo Horizonte, sendo uma para troca de motoristas e outra para abastecimento, antes de seguir pela MG-010, sentido Lagoa Santa e Conceição do Mato Dentro. Vale dizer que nos perdemos no anel rodoviário de Belo Horizonte, considerado por muitos o melhor do país. Não sei se foi problema nosso ou dele...

Já na região da Serra do Cipó, fomos direto para a Serra Morena, pois eu tinha indicação de três cachoeiras maravilhosas lá. Estava chovendo, mas assim mesmo acreditamos que seria interessante. Porém, o senhor que nos atendeu na entrada foi extremamente mal educado, disse que com a chuva só poderíamos olhar rapidamente de longe, mas que teríamos que pagar a entrada inteira (R\$ 5,00 por pessoa). Demos meia-volta e fomos para a Pousada Chapéu do Sol, no km 103 da MG-010. Não é minha intenção fazer qualquer tipo de propaganda, mas não posso deixar de citar a Solange e o Luís, que além de nos receberem muitíssimo bem, ainda nos fizeram um ótimo preço para as três noites, incluindo excelente café da manhã.

Ainda no sábado, saímos para fazer a trilha do Caminho dos Escravos, que liga a estrada à Mãe D'Água, que é a nascente da Cachoeira Vêu da Noiva. No caminho, observamos vegetação e terreno bem característicos do cerrado, com riachos, argila, areia e muitas rochas diferentes.

No domingo ensolarado fomos visitar o Parque Nacional da Serra do Cipó. Chegando lá, perguntei pelo Henri, mas fui informado de que ele saía para a cidade. A funcionária que nos atendeu nos deu várias informações sobre as trilhas e um folheto com um mapa. Paguei os a entrada de R\$ 3,00 por pessoa e seguimos.

As trilhas são longas, porém planas. Para a Cachoeira da Farofa, são 7 km desde a entrada do Parque, mas é necessário atravessar o Ribeirão dos Mascates para chegar até lá. Por causa das chuvas nos dias anteriores, atravessamos o rio com a água na altura do peito. A Cachoeira da Farofa é maravilhosa, fora o visual das montanhas em volta. Aproveitamos para fazer o almoço lá mesmo. Só não entendi porque os outros não se animaram a mergulhar...

Para chegar ao Cânion das Bandeirinhas, é necessário voltar, atravessar o rio novamente e continuar na trilha. A partir da bifurcação, são mais 6 km (12 km a partir da entrada do Parque). Mais uma vez é preciso atravessar o rio, mas agora com água na altura dos joelhos. A trilha acaba em um local com vista para dentro do cânion.

Na saída do Parque, perguntei mais uma vez pelo Henri, mas o vigilante me disse que ele já havia ido embora. Deixei então um exemplar do nosso Boletim, uma cópia das Cartas Abertas e um bilhete agradecendo pela cordialidade quando me atendeu ao telefone.

À noite, conversamos bastante com o Luís, que nos deu várias dicas sobre as atrações da região.

Entre muitas outras informações, ele disse que o Poço Azul estava fechado por causa de problemas entre o IBAMA e o dono do terreno, que ainda não foi indenizado.

No dia seguinte, segunda-feira, acordamos cedo e seguimos para o Fervedouro. É uma pequena nascente com fundo de areia branca cuja superfície apresenta um leve borbulhamento. Todos concordamos que não é muito interessante.

Voltamos para a pousada para aquele delicioso café da manhã. Depois, seguimos com destino à imperdível Cachoeira da Capivara (entrada R\$ 3,00), mas antes paramos ao lado da estátua do Juquinha para tirar fotos. Juquinha era um morador da região que gostava de contar histórias e oferecia flores às moças que encontrava.

Ainda na segunda-feira, visitamos a Cachoeira Grande (entrada R\$ 5,00; R\$ 10,00 nos fins de semana), que é muito bonita. Pode-se tomar banho embaixo da queda d'água, ou no alto, onde há uma pequena represa e onde fizemos um lanche reforçado. Depois do farnel e de muitas fotos, partimos para a Lapa da Sucupira, sítio arqueológico onde podem ser vistas pinturas rupestres de cerca de 7 mil anos.

O caminho para a Lapa da Sucupira é um pouco complicado, pois não há nenhum tipo de indicação. Depois de muito perguntar, chegamos à propriedade do Sr. Barbino e da Dona Margareth, que nos receberam muito bem, dizendo que havia uns dois anos que não aparecia ninguém por lá para visitar. Cobrou R\$ 2,00 por pessoa e nos deu frutas à vontade. Disse que a sua sogra mora ao lado e sabe explicar mais sobre a história do local, mas não estava em casa. A Dona Margareth ainda nos contou que uma vez duas pessoas chegaram lá, quebraram algumas pinturas e levaram, dizendo que era para a universidade. Ela tentou impedir, mas sozinha não pôde fazer nada.

O local é realmente muito bonito. Há construções de argila dentro das grutas que parecem ser reservatórios de água e alimentos, bem como uma espécie de forno. Do lado de fora, dezenas de pinturas rupestres, representando pessoas, animais, plantas, contagens e outras coisas. Emocionante imaginar a vida naquela época. Antes de sair, ainda sofremos um ataque de marimbondos, mas felizmente nada grave.

No último dia de viagem fomos até Conceição do Mato Dentro (60 km, sendo grande parte de asfalto muito bom e alguns trechos de terra em mau estado de conservação), depois mais 22 km até o distrito de Tabuleiro. Mais uma vez precisamos perguntar bastante para achar o caminho. Em uma dessas perguntas, conhecemos o Sr. Geraldo, morador de Tabuleiro, que estava indo para lá e para quem demos carona. Assim, não tivemos mais problemas.

A Cachoeira do Tabuleiro fica dentro do Parque Municipal de Ribeirão do Campo. Na entrada conhecemos o Cristiano, que é Guia da região e trabalha no Parque. Indicou-nos as duas trilhas mais fáceis: uma que vai até um mirante (20 a 30 min) e outra que vai até o poço da cachoeira (1h30min a 2h). Por falta de tempo, decidimos ir apenas até o mirante, pois ainda íamos viajar de volta para o Rio. A Cachoeira do Tabuleiro é realmente impressionante. São aproximadamente 280 metros de queda dentro de uma formação que parece um coração. A água espalha-se pelo ar muito antes de chegar lá embaixo. Todos ficamos com muita vontade de descer até o poço, mas isso comprometeria demais a nossa viagem de volta para casa. Saímos de lá direto para a pousada para fechar a conta e pegar as coisas, voltando então para o Rio.

Chegamos cansados no início da madrugada, mas muito felizes por mais essa excursão maravilhosa, onde pudemos conhecer um pouquinho do Cerrado Brasileiro.

Incêndio na Pedra da Gávea

"A alegria de ver e entender é o mais perfeito dom da natureza."

Albert Einstein

Travessia dos Olhos, tradicional escalada horizontal situada na Pedra da Gávea, com belos visuais a cada lance, foi o camarote para uma cena lamentável em um dia quente de sol.

No dia 10/03/07, eu, Thiago e Elaine Terra bivicamos na mesa do imperador a fim de escalarmos a via pela manhã. Por volta de sete horas da manhã, ao descermos a carrasqueira, encontramos um facão em cima de uma das pedras. Passamos adiante, mas sem deixarmos de perguntar o porquê dele estar ali. A resposta sobreveio quando já estávamos no segundo esticão, no momento em que eu dava segurança para o Thiago, que finalizava a cordada e iria guiar o terceiro. Escutei alguns estalos, mas não via nada. Quando o avistei, perguntei o motivo de tal ruído. Ele, pálido e transtornado, respondeu que viu um grupo colocando fogo em um amontoado de vegetação. Tal grupo começou a descer a trilha e, quando pudemos vê-los, perguntei a eles o motivo de tal incêndio. Responderam que não sabiam e continuaram a descer às gargalhadas, com um deles dando facadas nas árvores que margeavam a trilha. Senti revolta e dúvida.

O que fazer? Thiago chegou a querer retornar para tentar apagar o fogo, contudo o som de mato queimando aumentava e a fumaça mostrava que não se tratava de um pequeno foco. Fazia quase um mês que não chovia na cidade do Rio de Janeiro. O clima estava

muito seco, um calor insuportável, e assim o fogo se alimentava vorazmente em nossa direção. Tínhamos mais um problema: Thiago, que era o único que conhecia a via, não tinha condições psicológicas de guiar. Ligamos para o Corpo de Bombeiros para avisar sobre o incidente. Elaine manteve contato com eles durante a escalada. A princípio ligamos mais preocupados com o meio ambiente e com as pessoas que estavam no cume, mas logo percebemos que nossa situação também não era confortável. Assumi a cordada e pedi segurança à Elaine.

Felizmente eu estava calmo, apenas preocupado com o grupo. Elaine participava daquela escalada pela primeira vez, e Thiago não estava mais corado do que um palmito. O estranho foi que eu cheguei a curtir a via. A cada lance uma novidade. Se a exuberância da Travessia dos Olhos tira o fôlego de quem participa pela primeira vez, imagine de quem guia à vista e naquelas circunstâncias. Olhar para baixo e para adiante era emocionante, porém triste quando desviava o olhar para trás. Misturava-se um sentimento de prazer e ansiedade. Ansioso eu estava para puxá-los, já que reclamavam do calor do fogo.

Não poderia haver erros que causasse atrasos. Meu objetivo era levá-los com segurança até o olho direito e aguardar novo contato com os bombeiros. Estes, muito atarefados com os diversos focos de incêndio daquele dia (foram registrados 38), fizeram o possível para não demorar muito. Primeiro apareceu um helicóptero da Polícia Civil. Este foi o que mais se aproximou de nós. Comuniquei-me através de gestos com um dos tripulantes, afirmando que estávamos bem. Depois apareceu um helicóptero dos bombeiros e outro da imprensa. Os bombeiros avaliaram a situação e retor-

naram. A água para acalmar o fogo ainda iria demorar. Tínhamos que seguir adiante.

Sem mais problemas chegamos ao olho direito e pudemos descansar. Foi o momento que eu os senti mais relaxados. Thiago, já se sentindo bem melhor, começou a filmar o helicóptero dos bombeiros que finalmente chegara para arremessar água. Para mim eles relaxaram até demais, a ponto de quererem passar mais tempo ali, até que o fogo acabasse. Thiago curtia as filmagens e as fotos que fazia, e Elaine, que também tirava fotos, falava que as instruções dos bombeiros era a de que aguardássemos eles apagarem o fogo. Comecei a refletir enquanto comia algo e observava o trabalho dos bombeiros. Parecia que estávamos em um camarote privilegiado para assistir àquele espetáculo de manobras aéreas e de desolação da mata atlântica. Observamos que o helicóptero não podia se aproximar muito da rocha e, por isso, os golpes d'água caíam um tanto afastados, não sendo suficientes para conter o fogo que tangenciava a pedra e ainda estava em nosso encaicho. Levantei-me e pedi para que se preparassem para continuar, pois não estava a fim de aspirar fumaça. Além disso eu já previa que a água que dispúnhamos não seria suficiente frente tamanha secura e calor.

Após alguma relutância dos meus companheiros, fizemos a passagem pelo cabo de aço e chegamos à orelha, que estava muito suja pelo lixo deixado por visitantes inconseqüentes. De lá fizemos novo contato com os bombeiros, avisando que tínhamos continuado e estávamos bem. Tínhamos a idéia de descer pelo Pico dos Quatro, caso o caminho estivesse ruim; todavia os bombeiros disseram que estavam nos aguardando no início da descida da Carrasqueira e que dava para descer por lá.

Encontramos, no local combinado, os bombeiros que faziam o combate em terra com umas pás para abafar o fogo. Fomos acompanhados por um deles durante toda a descida, enquanto que o restante permaneceu para continuar o trabalho de controle das chamas. Ainda tivemos que desviar de alguns focos durante o percurso até a Praça da Bandeira. O som da mata queimando era desolador. Em contrapartida, os bombeiros foram muito atenciosos conosco. Contamos tudo a eles, inclusive o fato de o incêndio ter sido criminoso.

Finalmente, já cansados e desidratados, chegamos até a viatura dos bombeiros localizada no início da trilha. Tivemos o alento do ar condicionado com a água gelada que compramos no caminho do batalhão. Ouvimos também que a mídia não parava de ligar para o batalhão a procura de notícias nossas, além de querer obter nossos nomes. Elaine e Thiago logo pediram para que não os divulgasse. Eu cheguei a pensar em permitir, para que eu pudesse contar esta história, já temendo que a notícia do dia seguinte não fosse verdadeira. Imaginávamos as manchetes dos jornais do dia seguinte: "Escaladores são resgatados em incêndio na Pedra da Gávea". Isso já era previsível e até brincávamos quanto a isso. O triste foi ler, no O Globo de domingo, que o incêndio, com certeza, foi causado por uma queda de balão. Realmente era uma explicação fácil e conveniente de se engolir. Ainda cheguei a enviar um e-mail à seção de cartas dos leitores do jornal, mas não obtive resposta e nem a mesma foi publicada.

Enfim, agradeço o trabalho de todos que se preocuparam e fizeram o que estava ao alcance. Levo a lembrança de uma escalada encantadora e mais um aprendizado na minha contínua formação como Guia e como ser humano.

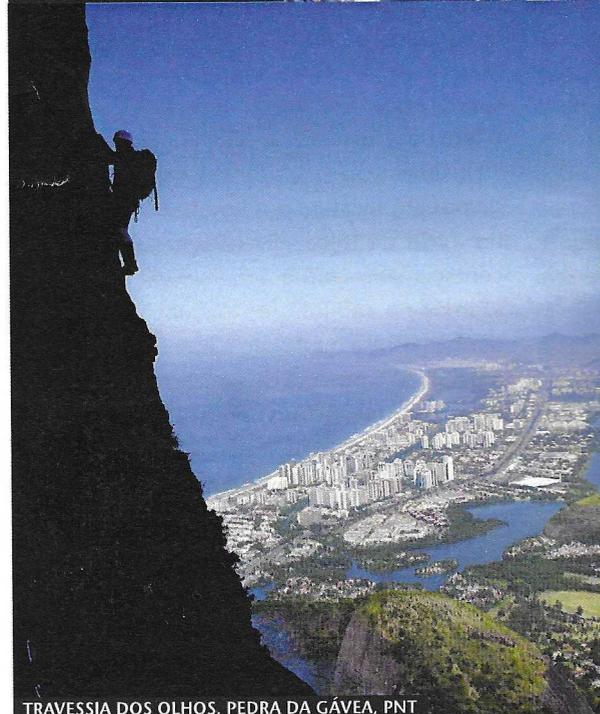
Favre



CUME DO PICO DO ITABIRA, ES



CHAMINÉ UNICERJ, ATÍLIO VIVACQUA, ES



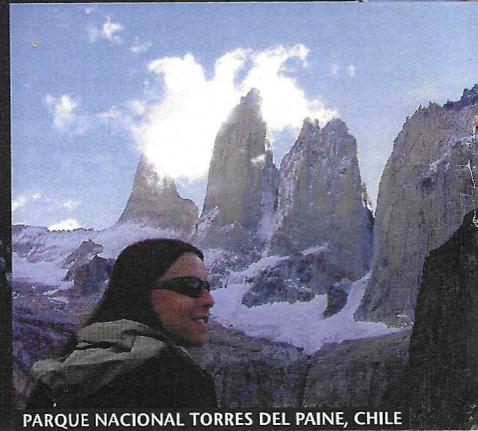
TRAVESSIA DOS OLHOS, PEDRA DA GÁVEA, PNT



PRESIDENTES DA UNICERJ, MIRAFLORES



FESTA JUNINA, MIRAFLORES



PARQUE NACIONAL TORRES DEL PAINE, CHILE