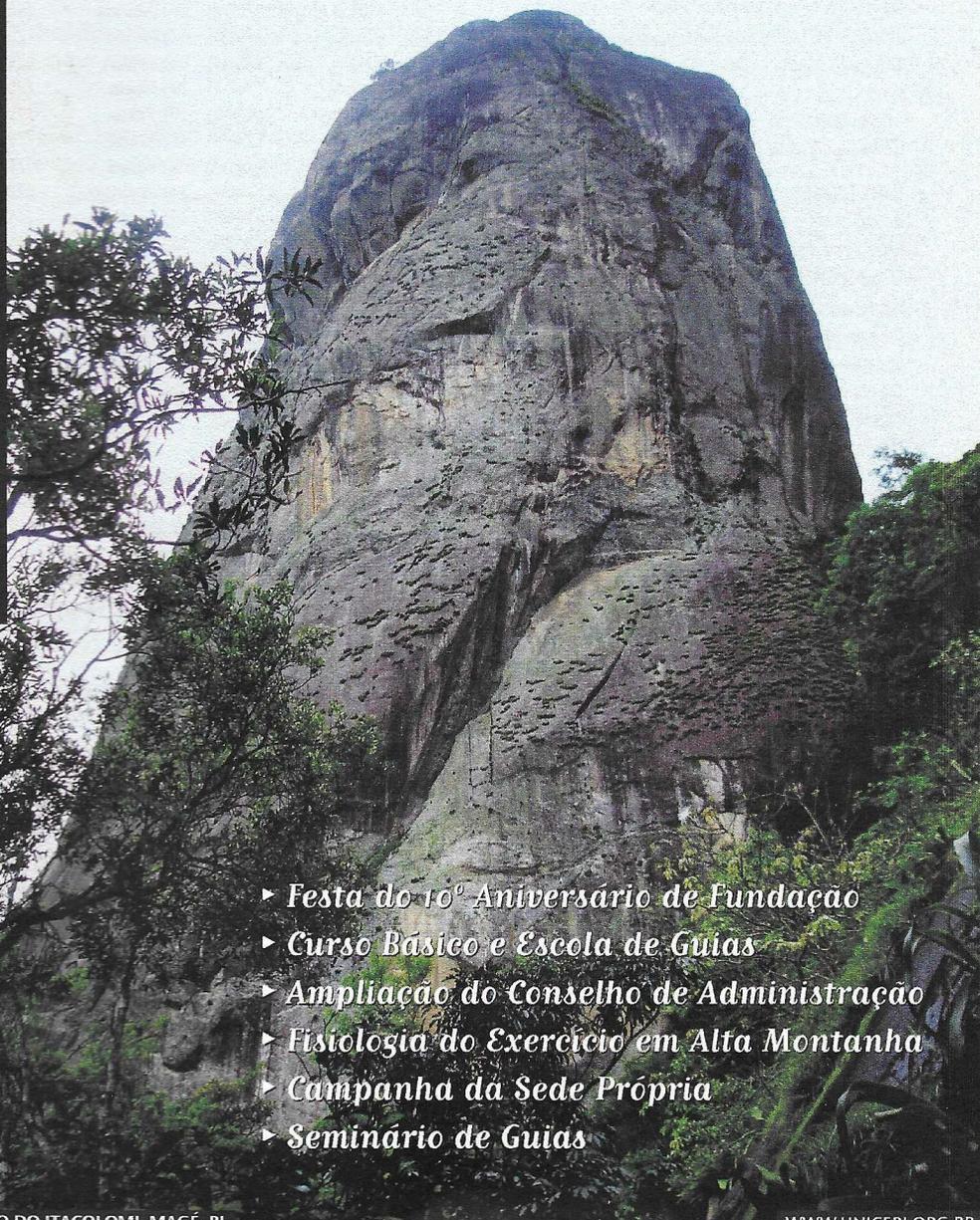


UNICERJ

UNIÃO DE CAMINHANTES E ESCALADORES RIO DE JANEIRO



- ▶ *Festa do 10º Aniversário de Fundação*
- ▶ *Curso Básico e Escola de Guias*
- ▶ *Ampliação do Conselho de Administração*
- ▶ *Fisiologia do Exercício em Alta Montanha*
- ▶ *Campanha da Sede Própria*
- ▶ *Seminário de Guias*

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 *Leonardo Perrone (Leo)*

Vice-Presidente *Marcos Eboli*

Diretor Técnico *Daniel Bonolo*

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 Palva*

Diretora Social *Lucia Ladeira*

ASSEMBLÉIA DE FUNDAÇÃO

Presidente *Filipe Alvarenga*

CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Aleksandra Krijevitch, Carlos Alberto Teixeira de Faria, Christian Costa, Clair de Carvalho Pessanha, Daniel Bonolo, Eduardo Buarque de Alcazar, Fabio Lattario Fonseca, Filipe Alvarenga, François Carvalho de Paiva, José Zaib, Leandro Chen, Leonardo Perrone, Lucia Ladeira, Luis Sayão, Marcos Eboli, Osiris Gopfert, Osvaldo Pereira, Rafael Augusto do Couto Albuquerque, Ricardo Borges, Ricardo Prado, Rodrigo Chauvet de Souza, Tarcísio Rezende e Willy Chen.

COMISSÃO DA SEDE PRÓPRIA

Com o objetivo de agregar mais sócios ao projeto da Sede Própria, contribuindo com idéias e ações, foi formada uma Comissão para a Campanha.

Além de todos os membros da Diretoria e do Conselho de Administração da UNICERJ, que sempre fazem parte de qualquer comissão ou grupo formado dentro do Clube, foram convidados os sócios: Alessandra da Silva Silveira, Ana Edith Franco de Sá Mesquita, André da Silva Favre, André Loeblein Kaercher, Antonio Boulanger Uchoa Ribeiro, Brenda de Figueiredo Lucena, Carlos Eduardo Lessa de Almeida (Cela), Célia Pereira Caldas, Christine Ferreira de Pinho, Eduardo dos Santos Terra, Elisângela da Costa Lima, Felipe Porto Gonçalves, Gabriela Alejandra Huamán Pino, Gustavo Benevides Santos, Jeferson Borghetti Soares, José Vidal, Marcia de Souza Barros, Maria Celeste de Azevedo Lustosa, Mariângela Ziccardi de Camargo Barcellos, Marina de Andrade Iguatemy, Nataniel Carvalho Luz (Natan), Sidnei Bessa de Oliveira Fernandes e Simone Mendes da Costa.

A CSP conta, portanto, com 46 pessoas que vêm trabalhando, juntas e junto aos demais sócios e convidados, no intuito de acelerar a concretização desse sonho.

Capa: Pico do Itacolomi, conquistado pelo CEB em 1948, mencionado em nossa 2ª Carta Aberta aos Montanhistas do Rio de Janeiro e à Sociedade. Foto de Thiago Haussig

CORPO DE GUIAS DA UNICERJ: 41 GUIAS

GUIA	FORMAÇÃO	GUIA	FORMAÇÃO
1) Bira	(2004)	22) Leo	(1999)
2) Bonolo	(2004)	23) Lucia	(1988)
3) Borges	(1990)	24) Luis	(2004)
4) Buarque	(2002)	25) Marcos	(1999)
5) Carlos Alberto	(2004)	26) Marina	(2008)
6) Cassio	(2000)	27) Natan	(2008)
7) Cela	(2004)	28) Osiris	(2006)
8) Celeste	(2004)	29) Paulo	(2004)
9) Christian	(1990)	30) Porto	(2004)
10) Clety	(2004)	31) Prado	(1990)
11) Fabio	(2004)	32) Rafael	(2008)
12) Favre	(2006)	33) Rodrigo	(2004)
13) Filipe	(1989)	34) Santa Cruz	(1973)
14) François	(2006)	35) Sayão	(1984)
15) Gabriela	(2008)	36) Sonia	(2000)
16) Godinho	(2002)	37) Tarcísio	(1989)
17) Hugo	(2000)	38) Terra	(2008)
18) Kaercher	(2008)	39) Thiago	(2006)
19) Kenji	(2000)	40) Willy	(1984)
20) Koiller	(2000)	41) Zaib	(1975)
21) Leandro	(1999)		

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.

Bonolo, Diretor Técnico

FUNDADORES

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

editorial

O montanhismo é, como toda atividade humana, um microcosmo da sociedade em que vivemos. De acordo com os seus valores e sua visão de mundo, cada um tem o direito de escolher a forma como vai praticá-lo. Nesse sentido, é importante para cada indivíduo fazer uma reflexão prévia acerca de suas opiniões e crenças. Surgem então algumas perguntas que devem ser respondidas para a correta escolha do seu estilo:

1) Praticar de modo amador ou de modo profissional?

Enquanto uns apreciam e têm condições de praticar o montanhismo apenas como atividade lúdica, em dias ou horários de folga do trabalho, outros, por necessidade ou opção, encaram o montanhismo como profissão, instruindo clientes e levando-os à montanha em troca de uma remuneração.

2) Dentro de uma perspectiva individual ou coletiva?

Alguns montanhistas preferem a solidão durante uma caminhada ou mesmo uma escalada, contemplando o silêncio e a sensação de completa responsabilidade sobre si mesmo. De outro modo, é mais interessante para muitos o sentido de comunhão e de convivência, de realização conjunta e esforço coletivo.

3) Privilegiando a relação Homem-Natureza ou ignorando que o ser humano é parte integrante do meio ambiente?

Não há dúvidas de que todo caminhante ou escalador consciente deseja o melhor para o meio ambiente e, nesse sentido, incentiva e toma as atitudes necessárias para defendê-lo. Existem iniciativas que estimulam a educação e a maior interação das pessoas com a natureza com o intuito de preservá-la. E há também aqueles que defendem que os ambientes naturais devam ser fechados e vedados aos seres humanos.

4) Estimulando a competição ou de modo não competitivo?

A emoção proporcionada pela competição é considerada importante por uma parcela dos montanhistas, que participam de jogos, disputas e corridas tanto em caminhadas quanto em escaladas. Alternativamente, pode-se praticar o montanhismo sem competição, uma vez que as vias de escaladas e descidas, bem como as trilhas, já impõem uma vasta gama de dificuldades e desafios.

Desde que a Unicerj foi fundada, em 17 de abril de 1998, temos procurado externar com transparência, firmeza e coerência nossas opiniões fundamentadas no modo como praticamos o montanhismo.

Nós da Unicerj respondemos a essas quatro perguntas da seguinte maneira:

1) Defendemos e praticamos montanhismo amador em todas as atividades realizadas pela Unicerj. Cabe ressaltar que entendemos por amadores os que praticam uma determinada atividade sem que haja qualquer motivação financeira. Profissionais, cuja importância para a sociedade também reconhecemos, são os que praticam por profissão.

2) Visando fortalecer os vínculos fraternos em nosso Clube, acreditamos que o modo solidário de atuação seja o mais adequado para os objetivos da Unicerj.

3) Quanto à perspectiva ambiental, privilegiamos uma visão de natureza que vá além das plantas e dos animais e que tenha um viés verdadeiramente ecológico, incluindo e beneficiando todos os seres humanos.

4) Finalmente, para nós, o montanhismo deve ser não competitivo, pois haverá sempre conflito entre competitividade e a prática segura e solidária do montanhismo. Acreditamos que é fundamental reduzir também a competitividade do mundo à nossa volta, incentivada pela mídia hegemônica em todas as suas formas.

Desse conjunto de valores quanto ao modo de pensar e agir surgiu o MASENC, que constitui o ideário da UNICERJ: **Montanhismo Amador, Solidário, Ecológico e Não Competitivo**. Foram longos os caminhos que percorremos até chegarmos a ter esse direcionador de nossas iniciativas. Na verdade, esse aprendizado teve início muitos anos antes que a Unicerj viesse a ser fundada.

Mas isso não quer dizer que não existam outros caminhos. Há espaço para todos no montanhismo. Em todo o mundo, paralelamente ao montanhismo amador, existem os que se dedicam ao montanhismo profissionalmente. Não vemos nenhum problema nisso, pelo contrário, acreditamos que cada um tem o seu lugar nessa atividade. Temos inclusive alguns sócios que são montanhistas profissionais. Evidentemente, não exercem sua profissão dentro do nosso Clube, pois respeitam, como todos os demais sócios, o Estatuto da Unicerj.

Do mesmo modo, há os que gostam de competições no montanhismo. A Unicerj não participa e nunca participou de competições, mas qualquer sócio é livre caso deseje participar delas, desde que não o faça representando o Clube.

O mesmo vale para as outras duas perguntas. Cada um é livre para ter sua visão de mundo numa sociedade pluralista que assegura o direito constitucional de livre reunião e associação. A convivência civilizada pressupõe o respeito às diferenças. Este é o princípio fundamental da vida em sociedade, ao menos das sociedades de homens livres.

Independentemente, contudo, de ser um montanhista amador ou profissional; solitário ou que aprecia o convívio humano; ter um posicionamento ecológico mais abrangente ou excludente; gostar de competições ou não... há uma questão que transcende a todas estas caracterizações: promover atividades montanhísticas que sejam aceitáveis do ponto de vista da segurança dos montanhistas ou aceitar correr riscos em demasia?

Em outras palavras: privilegiar a segurança ou o risco?

Esta pergunta é, a nosso ver, a mais importante de todas.

Há uns poucos que preferem o risco como fim em si mesmo. Estes se expõem, conscientemente ou não, a acidentes gravíssimos cada vez que vão às montanhas em excursões temerárias, escaladas mal protegidas ou mesmo sem equipamento de segurança, desafiando a morte por vaidade ou arrogância.

Nós da Unicerj somos cada vez mais adeptos da prática do montanhismo com segurança, não apenas associada à utilização de equipamento confiável, em bom estado de conservação e adequado para cada atividade, mas também através da preparação de cada integrante da excursão, levando-se em conta o seu condicionamento físico, técnico, psicológico e o próprio amadurecimento. Aliando-se a isso a escolha de lugares adequados, tanto para caminhadas quanto para escaladas e descidas, acreditamos que as excursões podem ser realizadas com um mínimo de segurança aceitável.

É evidente que o que é aceitável para uns é completamente inaceitável para outros e todos nós precisamos reconhecer as limitações humanas, pois não vamos à montanha para provar nada a ninguém, nem em busca de troféus ou prêmios por desafirmos as leis da natureza, que valem para todos os seres humanos.

Nossas preocupações são de outra natureza. Estamos mais interessados em que o montanhismo seja uma atividade que transforme para melhor a vida das pessoas que venham a descobrir o fascínio da montanha. 

A UNICERJ & A ESCOLA DE GUIAS

Na Unicerj, a Escola Técnica de Guias Excursionistas (ETGE) é um direito dos sócios. Desde que o Clube foi fundado, em todas as seis Escolas de Guias já realizadas, sempre tivemos muitos interessados em fazer o curso e, por isso, quase sempre, tivemos que escolher os candidatos. Como pode ser imaginado, costuma ser um processo muito difícil e exaustivo em que o Diretor Técnico preside a reunião de Guias que decide quais serão os alunos aceitos para a Escola de Guias em questão.

Dentre os critérios de seleção, o tempo de associação ao Clube e a experiência de montanhismo são os primeiros a serem conferidos. Outro requisito fundamental para um candidato a cursar uma Escola de Guias é dispor de tempo para, ao longo de um ano e meio, se dedicar de corpo e alma a um projeto que requer doação, generosidade, abnegação, perseverança, superação e capacidade de trabalhar em equipe. Além disso, deve ser lembrado que a ETGE visa formar Guias para o Clube, para o Montanhismo Amador, que como o próprio nome diz, está fora do mercado. Outros fatores subjetivos também são importantes, como a capacidade de liderança, maturidade, equanimidade, senso de justiça e comprometimento com os valores do Clube.

Mais de uma vez já aconteceu em nosso Clube de um candidato ou candidata a fazer uma determinada Escola de Guias não ser aceito, por existirem outros mais preparados para o curso, e ter que esperar pela Escola de Guias seguinte. Alguns não compreendem que nem sempre podemos aceitar todos os interessados e preferem se afastar, confundindo o nosso Clube de Montanhismo com uma empresa prestadora de serviços, onde o que vale é quase exclusivamente a disponibilidade financeira dos interessados. Felizmente, na maioria das vezes, não é isso que acontece a todo aquele que quer ser Guia e continua a atuar pelo

Clube, adquirindo experiência. Espera a sua vez e, no momento certo, faz a sua ETGE, forma-se Guia e passa a atuar decididamente, ajudando a fazer a Unicerj brilhar no cenário montanhístico de nosso país.

A ETGE é o ciclo de renovação para que o Clube possa reafirmar sua função social de oferecer excursões em todos os níveis de dificuldade, com segurança, cumprindo os ideais do MASENC.

Cada excursão aberta aos sócios e convidados é uma porta aberta à sociedade. Uma esperança num futuro melhor. Um futuro mais generoso, de fraternidade e alegria, de companheirismo e amizade, em comunhão com a natureza.

Santa Cruz

AOS NOVOS GUIAS DA ETGE/2007

"São tudo precioso, diamante. Quando chegou aqui era pedra bruto e a gente conseguiu lapidar."

Willy Chen

Mais uma vez me emocionei bastante. Miraflores é lugar de se emocionar. A Unicerj preserva os valores do MASENC e se renova sempre com pessoas que são acolhidas pelo Clube. Na Unicerj, a porta está sempre aberta para as pessoas que chegam e, aos poucos, descobrem a riqueza do Clube, bem como a própria riqueza que trazem.

Montanha ensina a gente. Montanha está lá há milhões de anos, sofrendo vento, chuva, tempestades e tudo mais. A gente aprende com a natureza o tempo todo enquanto vivemos.

Como Guias, precisamos ter a qualidade da temperança. Outra coisa que todo Guia tem que saber é ser falante. Não estamos aqui por acaso. A montanha é um lugar de respeito. Além disso, precisamos fazer tudo com muito humor, com muita alegria, querendo servir, querendo surpreender.

Mais seis Guias para a Unicerj no 10º aniversário de fundação

No dia 17 de abril de 2008 a Unicerj completou dez anos de fundação. Comemoramos a data na sede do Clube, que ficou lotada com a presença de mais de 60 pessoas que estiveram na reunião social, pois, coincidentemente, neste ano, o aniversário do Clube caiu numa quinta-feira. Esta foi uma festa muito bonita que antecedeu a celebração maior dos dias 19, 20 e 21 de abril em Miraflores.

Nesse fim de semana, prolongado pelo feriado de Tiradentes, ocorreram diversas atividades envolvendo a formatura de mais um CBM, bem como da ETGE/2007 - a sexta Escola de Guias oferecida pela Unicerj desde a sua fundação, em 1998. Reunimos 85 pessoas em Miraflores para comemorar a nossa união, rememorar antigas histórias e planejar o futuro do nosso Clube.

Tivemos também queijos e vinhos na noite de sábado, churrasco no domingo, com projeções de filmes à noite, banho de cachoeira na segunda-feira, bem como as solenidades de formatura da ETGE e do CBM, que são sempre muito emocionantes, pelo que se compartilha nessas ocasiões.

A ETGE/2007 teve início em outubro de 2006 com oito alunos. Desse total, seis Guias foram formados, após um ano e meio de intensas atividades:

Guia Caminhante:

- Nataniel Carvalho Luz (**Natan**)

Guias Caminhantes e Escaladores:

- **Gabriela** Alejandra Huamán Pino

- André Loeblein **Kaercher**

- **Marina** de Andrade Iguatemy

- **Rafael** Augusto do Couto Albuquerque

- Eduardo dos Santos **Terra**

No Estágio Supervisionado, a terceira e última fase da ETGE/2007, ocorrida de outubro de 2007 a abril de 2008, os novos Guias da Unicerj conduziram um total de 96 excursões, listadas a seguir. Todas essas excursões, abertas no Clube para sócios e convidados, contaram sempre com a presença de Guias formados atuando como Supervisores, imprescindíveis no acompanhamento dos novos Guias que hoje, já formados, estão aptos a conduzir excursões do nosso Clube, com segurança, dentro da filosofia MASENC.

Durante os vários dias de festas em Miraflores tivemos os depoimentos dos seis novos Guias da Unicerj que, como ocorre tradicionalmente, fizeram seus memoriais.

Kaercher foi o primeiro dos novos Guias a apresentar o seu memorial lembrando-se que, mesmo com pouco tempo de Clube, foi aceito como aluno da ETGE/2007:

"As coisas boas passam rápido. A primeira atividade prevista para a nossa Escola de Guias deveria ter sido uma excursão de dois dias no Paredão Unidade Latino-Americana. Acontece que choveu e nós fomos fazer duas caminhadas: no sábado, à Torre Central de Bonsucesso e, no domingo, ao Morro das Antas. Nessa segunda excursão aconteceram alguns contratemplos para mim. Acabei com a minha água na metade da subida e aí levei uma bronca do Leo, que disse: 'Espero que você tenha trazido mais água'. Choveu, fez muito frio, cortei o dedo e devo ter caído umas vinte vezes. Tudo isso acabou me mostrando que eu tinha muito que aprender.

Outra excursão marcante para mim foi o Dedo de Deus, uma montanha que eu sempre sonhei escalar. Nas duas primeiras fases da Escola de Guias, nós alunos apenas tínhamos que partici-

par das atividades, pois os Guias organizavam, decidiam e guiavam todas as excursões. Na terceira fase, com o Estágio Supervisionado, foi que vimos o quanto é difícil se formar Guia, pois tivemos que tomar todas as iniciativas e liderar as excursões desde o planejamento, passando pela excursão em si, até a redação do relatório. Voltando ao Dedo de Deus, deixo aqui registrado a minha emoção, pois é uma montanha verdadeiramente clássica, que tive a alegria de guiar no meu estágio.

Não posso deixar de mencionar as excursões realizadas no Espírito Santo, onde fomos recebidos por pessoas muito especiais como Valdecir e Edilso, que foram muito importantes na nossa formação. Edilso, além de escalar muito, prepara uma comida deliciosa.

Quando começou o Estágio Supervisionado, fui fazendo as minhas excursões, até que chegou a Via dos Italianos, que eu nunca tinha feito. Na base, o tempo estava ameaçador e cheguei a pensar: 'Será que vou conseguir?'. No fim, acabou dando tudo certo. Quanto à Travessia Petrópolis-Teresópolis, acabei fazendo duas no meu estágio. Como sempre, tivemos que superar grandes dificuldades, mas valeu a pena. Fiquei feliz também por fazer o Paredão José Kayan como Guia Estagiário. Já tínhamos ido lá várias vezes pela Escola de Guias durante a conquista e regrampeações e foi muito emocionante voltar lá para fazer a escalada toda. Minha última excursão do Estágio Supervisionado foi também muito desafiadora: o bivaque no Platô da Íbis. A escalada foi muito demorada e nós só conseguimos chegar lá às 23 horas. Deu muito trabalho, mas todos gostaram.

Tem muitas outras excursões da Escola de Guias que foram marcantes, mas as que eu citei foram as que eu escolhi para contar a vocês."

Terra foi o segundo a contar um pouco do que foi a ETGE/2007:

"Quero falar não só da minha Escola de Guias, mas também do que tenho vivido e convivido no

Clube, desde a minha primeira excursão, ainda como convidado. Esta excursão foi uma Travessia Petrópolis-Teresópolis, que não chegamos a completar devido ao mau tempo. Chovia bastante quando, após um dia de caminhada, chegamos ao local de acampamento, no Vale do Paraíso. O tempo estava péssimo, mas os Guias encaravam esse contratempo, terrível para mim, como a coisa mais normal do mundo. Durante a noite, o tempo não melhorou e, quando amanheceu, os Guias decidiram que não valeria a pena prosseguir com tantos novatos como eu na excursão. Assim, todos nós voltamos para Petrópolis. Sábria decisão! Apesar de não havermos completado a travessia, deu para perceber como a excursão foi bem planejada e conduzida com alta qualidade, apesar das péssimas condições meteorológicas. Alta qualidade com dedicação a toda prova e sem qualquer interesse financeiro. A taxa da excursão era praticamente só a despesa das vans e o ingresso do Parque Nacional da Serra dos Órgãos.

Aí eu me perguntava: 'como é que Guias que não ganham nada conseguem conduzir tão bem uma atividade tão complexa do ponto de vista logístico e humano?' Afinal, os Guias precisam tomar decisões que visem à segurança do grupo e o bom relacionamento entre os participantes. Aí eu pensei: 'é isso que eu quero para mim. Como é que se faz para se tornar um Guia?' Ao me associar ao Clube, fiquei sabendo que a Unicerj forma seus próprios Guias e que a Escola de Guias é um direito dos sócios. Cela, que me trouxe para o Clube e tinha me convidado para aquela travessia, me disse: 'Antes de pensar em fazer a Escola de Guias, você precisa primeiro ganhar experiência. O CBM é um bom começo'. Então, me inscrevi e logo de cara fomos para o Parque Nacional do Itatiaia, com direito a pernoite no Abrigo Rebouças. Fiquei maravilhado. Pela magia do lugar em si e também pelo companheirismo e camaradagem naquele fim de semana que nunca vou esquecer. No segundo dia da excursão, no

Campo Escola Fernando Pessoa, do outro lado das Agulhas Negras, me chamaram para escalar e logo em seguida para bater um grampo. E eu estava apenas começando. Depois vieram muitas excursões que iam me trazendo a vivência necessária para vir a cursar a Escola de Guias.

Aos poucos o sonho ia ficando mais próximo. Foi durante o CBM, nas conversas com os Guias e os sócios mais antigos do Clube, que eu fui descobrindo a essência da Unicerj. Ela está ali, mas é difícil perceber. É muito mais do que fazer travessias, escaladas e conquistas. Fiz o CBM e participei de muitas excursões. Quando foram abertas as inscrições para a Escola de Guias, eu continuava entusiasmado com a possibilidade de me tornar Guia e, acredito, já tinha consciência da grande responsabilidade de um Guia numa excursão.

Em setembro de 2006, houve uma reunião na sede, aberta a todos os sócios do Clube, visando desencadear o processo de seleção dos interessados em fazer a ETGE/2007, que ia começar no mês seguinte. Logo de cara, nos deram um questionário que cada um de nós deveria preencher. Mas não era um questionário qualquer. Havia algumas perguntas que mesmo hoje eu teria dificuldades para responder. Aí eu pensava: 'o que esses caras querem que eu escreva aqui?' Percebi que o Clube espera de cada um dos futuros alunos da Escola de Guias um comprometimento muito sério. Havia cerca de vinte candidatos para as oito vagas oferecidas para a ETGE/2007 e eu fiquei muito feliz e honrado por ter sido aceito como candidato a Guia Caminhante e Escalador. Os Guias do Clube devem ter visto um potencial em mim.

Ainda descobrindo a essência do Clube, iniciei junto aos meus companheiros a ETGE/2007. Eu estava entusiasmado e confesso que achava que não teria dificuldades em fazer o curso. Aos poucos fui descobrindo que uma Escola de Guias é bastante exigente e vai ficando mais difícil à

medida que o curso avança. Na segunda fase, iniciada em abril de 2007, começaram as excursões maiores e mais desafiadoras. Fomos várias vezes ao Espírito Santo, onde tive a oportunidade de escalar o Pico do Itabira, a Agulhinha Juliana e participar de uma nova conquista em andamento. Foi muito bom conhecer Edilso, Valdecir e todo pessoal do Espírito Santo com quem nós da Unicerj temos a maior alegria de escalar. Para subir o Itabira, tivemos que ir lá dois fins de semana. No primeiro, não conseguimos chegar ao cume, mas a excursão foi um grande aprendizado para mim, quando foi feita a regrampeação da Chaminé Edilso Debarba e a conquista da Descida Machado de Assis. Algumas semanas após, voltamos ao Espírito Santo e tivemos a felicidade de chegar ao cume do Itabira por esta belíssima escalada.

Vou passar logo para a terceira fase, embora tenha muitas excursões da segunda fase que eu poderia descrever, como o Paredão Che Guevara, com suas aderências quase impossíveis. A terceira fase começou em outubro de 2007 e só terminou agora em abril de 2008.

No Estágio Supervisionado, nós alunos tínhamos que pensar em tudo. Posso confessar a vocês que aí sim tivemos consciência dos grandes desafios. Os Guias Supervisores, quais anjos da guarda, nos ajudavam bastante, mas a iniciativa tinha que ser nossa o tempo todo e nós é que tínhamos que assumir as responsabilidades inerentes a um Guia.

Para a minha primeira excursão do Estágio, marquei logo de cara a Chaminé Stop. Foi a excursão para a qual eu mais me preparei. No entanto, logo no início, ainda no Caminho do Bem-te-vi, errei a entrada da trilha e fui advertido pelo meu Supervisor, Favre, formado na Escola de Guias anterior. Era a primeira vez que eu guiava a Stop e a primeira vez que ele supervisionava. Eu já tinha feito a Stop com segurança de cima. Agora guiando vi que é muito diferente. Deu tudo

certo e agradeço as dicas muito bem-vindas do Supervisor, lembrando que uma vez formados deixamos de ser Guias Estagiários e precisamos estar preparados para as cruciais decisões como Guias.

Outra excursão que me ensinou muito foi um acampamento de três dias na Ilha Grande, quando vi o quanto é importante o planejamento para que tudo corra bem. Reconheço que poderia tê-la planejado melhor. Mesmo numa excursão aparentemente simples, há que se pensar em todos os detalhes.

Na Travessia Petrópolis-Teresópolis, requisito indispensável a todo aquele que pretende ser Guia da Unicerj, foi tudo bem e o pessoal caminhou sem reclamar os dois dias, até porque não dava para ver nada com o tempo que fez. Pelo menos não tivemos o sol escaldante do verão, que ficou escondido por trás das nuvens o tempo todo.

Não posso deixar de mencionar a Agulha do Diabo, ainda na segunda fase. Fomos eu, Kaercher e Santa Cruz, numa excursão de apenas um dia e ainda duplicamos três grampos. A primeira vez que a gente chega naquele cume, com o visual da Serra dos Órgãos à nossa volta, é algo que a gente não esquece. O mais perigoso foi voltar para casa dirigindo, pois estávamos todos muito cansados.

Foram muitas excursões e eu estou contando só algumas. Se eu fosse mencionar todas, a gente ia ficar aqui até amanhã de manhã. A Escola de Guias foi um aprendizado permanente para todos nós.

Espero, a partir de agora, ajudar a Unicerj no que estiver ao meu alcance, pois por aí deve haver os que sonham ser Guias, como eu sonhava quando conheci o Clube”.

Natan foi o último dos novos Guias a apresentar o memorial na noite de sábado:

“Quando me deu vontade de praticar o montanhismo, vi que as opções não eram muito animadoras. A impressão inicial era de que teria

que pagar algo em torno de R\$ 600,00 só para fazer um Curso Básico. Foi aí que eu conheci o Leandro Chen, que me disse para eu aparecer na Unicerj, onde seria muito bem recebido.

Cheguei ao Clube numa quinta-feira às 20:30 horas e a sede tinha acabado de abrir. Encontrei o François que me apresentou o Clube e me convidou a participar das excursões. Tinha uma prancheta com a Pedra da Gávea e eu me inscrevi. A excursão foi muito boa. Quando chegamos lá em cima, um dos Guias tirou uma melancia de dentro da mochila. Foi o Buarque. E eu que pensava que era doido! Na quinta-feira seguinte, me associei ao Clube e fui fazer o CBM. Aí não parei mais.

Quando abriram as inscrições para a ETGE/2007, fui aceito como candidato a Guia Caminhante. Eu pretendia fazer o curso para Guia Caminhante e Escalador. Aí pensei: ‘Tudo bem, o importante vai ser poder ajudar o Clube. Se for o caso, depois posso passar a Guia Caminhante e Escalador’. Logo na abertura da ETGE, na Torre de Bonsucesso, tivemos que fazer um treinamento de resgate descendo por aquela pirâmide toda. Vi que era bem mais difícil do que eu havia imaginado.

Pensava: ‘Como será pela frente, se no primeiro dia já foi assim?’. Para mim, essa excursão inaugural foi uma das mais marcantes da minha vida. Vi ali a dedicação dos Guias do Clube e o nível de comprometimento que esperavam de todos nós.

Na segunda fase, nos separamos um pouco, pois eu era candidato a Guia Caminhante. Uma das excursões mais incríveis que nós fizemos foi a tentativa de subir o Garrafão. Sofremos o diabo com a barraca inundada. Osiris e Rodrigo nos ensinaram muito naquele dia e estavam passando pelo mesmo sufoco que nós. Rodrigo chegou a ter princípio de hipotermia, mas todos sobrevivemos.

Outra excursão maravilhosa foi a Travessia do Parque Nacional do Caparaó em três dias. Nessa

excursão subimos o Pico da Bandeira e depois, com a companhia de Edilso e Josias, fomos ao Pico do Cristal. Cheguei a ficar preocupado quando descemos por uma trilha muito pouco sinalizada, do outro lado do Cristal. Até hoje fico impressionado com o senso de orientação do Filipe. Pela primeira vez fiz uma excursão indo do Espírito Santo para Minas. Passei um frio que nunca tinha sentido na vida com temperatura abaixo de zero nas noites de acampamento. Hoje guardo com carinho tudo que conversamos e compartilhamos nessa incrível excursão.

Gostei muito também da palestra que a Celeste fez no Clube sobre o Caso Stop. Aprendi muito nos debates sobre esse tema que mostram a postura firme da Unicerj em defesa do montanhismo praticado com segurança.

Ter escalado os primeiros esticões do Paredão Mário Arnaud também me ensinou muito. Na ocasião, Bonolo me pediu para guiar na frente e eu vi que mesmo ali, na parte mais fácil daquela grande escalada, a responsabilidade de guiar é imensa, ainda mais que estávamos com vários principiantes, além da presença do Gustavo Benevides que, mais uma vez, nos mostrou o que é superação.

Veio então o tão esperado Estágio Supervisionado, onde nós deveríamos por em prática tudo que aprendemos nas duas fases anteriores. A exigência do Estágio justificou porque nós fomos tão exigidos durante um ano de atividades. Como Kaercher e Terra já contaram aqui, só quem faz uma Escola de Guias pode ter idéia dos desafios que precisam ser superados. Well e Carlos Henrique desistiram e todos sentimos muita falta deles. Sinceramente, teve horas em que eu também tive a sensação de que não iria conseguir. As dificuldades foram aumentando e, num dado momento, cheguei a pensar em desistir. Mas precisava honrar os Guias Caminhantes.

Na travessia no Parque Nacional da Bocaina, aprendi um bocado. Foi uma beleza completar

essa travessia numa excursão de três dias.

É isso aí, pessoal, agora que estamos nos formando Guias da Unicerj, nos comprometemos a acolher as pessoas que estão chegando ao montanhismo. Vamos retribuir ao Clube tudo que ele fez por nós. A Escola de Guias foi um grande desafio para mim. Se fosse mais fácil não valeria a pena. Acredito que estou consciente das responsabilidades de ser Guia da Unicerj.”

No segundo dia de festividades, domingo, continuaram as narrativas dos novos Guias. **Rafael** começou dizendo:

“Tanto eu quanto a Marina nos inscrevemos inicialmente para cursar a ETGE/2005, em setembro de 2004. Como na época havia sócios mais experientes do que nós, tivemos que esperar a ETGE/2007. Valeu a pena, pois amadurecemos bastante nesse tempo e acredito que tenhamos feito o curso no momento preciso.

As excursões mais marcantes para mim foram as que nós fizemos no Espírito Santo. Deu para perceber a forte amizade construída ao longo dos anos com Valdecir, Edilso e todos aqueles companheiros que compartilharam grandes excursões de nossa Escola de Guias.

De todas as excursões, a que mais me marcou foi a Chaminé Unicerj, que significou tanto para mim quanto a minha primeira ida ao Dedo de Deus. Era um sonho que eu tinha e nem sabia.

O Estágio Supervisionado foi onde mais aprendi. A Escola de Guias me ensinou muito. Aprendi a dividir as barracas no frio, a compartilhar o farnel, a me conhecer melhor para enfrentar os desafios e a me responsabilizar pelas pessoas. Quero agradecer a todos os Guias da Unicerj que se dedicaram à nossa formação. Agradeço também pela amizade que nos une.”

Foi então a vez da **Gabriela**, que estava tão feliz por se formar que disse que tudo o que ela queria dizer já havia sido dito: “Na Escola de Guias, a gente sofre muito, mas compensa. Encontrei grandes amigos. Agradeço aos Guias e às pessoas

que foram comigo nas excursões, principalmente o Buarque e o Rodrigo que me supervisionaram no Dedo de Deus e à Anete que participou das minhas piores excursões.”

Marina foi a última a fazer seu memorial:

“Pois é, Escola de Guias é isso aí, uma luta permanente contra o tempo atmosférico e o tempo cronológico, pois precisamos aprender muita coisa. É preciso muita perseverança, pois em alguns momentos parece que não vamos conseguir. Na primeira fase, como já foi dito, parecia tudo muito tranquilo. Na segunda fase, ficou bem mais pesado e o curso passou a exigir tudo de nós. E sem frescura. Isso para dizer o mínimo.

Quero contar para vocês a excursão que fiz ao Espírito Santo. Já na viagem de ônibus, durante a noite, eu fiquei remoendo um bom tempo: ‘Eu tenho que dormir’. Mas estava tão ansiosa que pensava: ‘Será que vou conseguir?’. Afinal, estávamos indo escalar a Chaminé Unicerj, com Descida Filipe Alvarenga. E eu já tinha ouvido histórias escabrosas dessa excursão. Ao chegar lá em Atílio Vivacqua, eu vi que era assustadora mesmo e, no entanto, me acalmei.

Assim que saímos do ônibus, na rodoviária de Cachoeiro do Itapemirim, fomos recebidos pelo pessoal do Espírito Santo. Ainda nem havia acabado de amanhecer e nós subimos na carroceria de uma caminhonete com todas as mochilas. Aí o Josias, que eu estava conhecendo naquele momento, comentou: ‘Essa menina também vai escalar com a gente? Ela não vai agüentar. A escalada que nós vamos fazer é muito, muito difícil’. Mas foi bonito. No fim do segundo dia, nós todos conseguimos completar a escalada da Chaminé Unicerj e assinar o livro de cume. Na Descida Filipe Alvarenga, foi o Josias que se emocionou. E não é para menos, pois é uma descida completamente diferente de tudo o que eu já tinha visto no montanhismo. Esta excursão foi muito importante para mim. Eu era a única mulher em nosso grupo de oito montanhistas. E

no final ainda tivemos o famoso jantar preparado pelo Edilso.

Eu poderia descrever muitas outras excursões. A Escola de Guias foi muito legal. Quero agradecer a todos que se esforçaram para que hoje possamos nos formar Guias da Unicerj.”

Os depoimentos acima são uma pequena amostra de tantos outros que marcaram esta grande celebração. São dez anos de fundação da Unicerj. No entanto, temos a certeza de que constituem apenas o início de uma grande história.

Da minha parte, 2008 foi um ano bastante conturbado, pois me vi pela segunda vez na vida afastado das montanhas.

Em 1978, sofri um grave acidente numa escalada considerada fácil, o Paredão Jorge de Castro. Vale ressaltar que eu já conhecia muito bem esta escalada, pois até aquela ocasião já havia subido a Agulhinha da Gávea 26 vezes por esta via, sem qualquer problema. Isso nos mostra o quanto o montanhismo é imprevisível e o quanto todos nós seres humanos, somos frágeis.

Tive múltiplas fraturas em uma perna e precisei fazer duas cirurgias, o que me levou a ficar 13 meses afastado das montanhas. Depois disso, antes de voltar a escalar, tive que reaprender a andar. Ultrapassada essa dificuldade, posso dizer que tive a felicidade de viver estes últimos 30 anos entre verdadeiros amigos, compartilhando a prática solidária do montanhismo amador. Porém, com a passagem do tempo, seqüelas daquele acidente começaram a aparecer e, este ano, em maio, tive que ser submetido a uma nova cirurgia. Até o momento, por intercorrências desta cirurgia ainda estou usando muletas e provavelmente terei que passar por outra cirurgia.

Por tudo isso, solicitei o meu afastamento da presidência da Unicerj para poder concentrar energias em minha recuperação.

Embora esteja vivendo um período muito difícil em minha vida, tenho esperança de que voltarei às montanhas.

Santa Cruz

Excursões do Estágio Supervisionado da ETGE/2007

1) Costão noturno

Pão de Açúcar

Escalada Fácil

Estagiários: Kaercher e Natan

Supervisores: Osiris, François e Santa Cruz

01 de outubro de 2007 - 8 participantes

2) Travessia Petrópolis-Teresópolis*

Parque Nacional da Serra dos Órgãos

Caminhada Pesada

Estagiários: Rafael e Marina

Supervisor: François

06 e 07 de outubro de 2007 - 9 participantes

3) Par. Branco*

Morro da Urca

Escalada Fácil

Estagiário: Kaercher

Supervisores: Rodrigo e Osiris

06 de outubro de 2007 - 8 participantes

4) Chaminé Stop

Pão de Açúcar

Escalada Difícil

Estagiário: Terra

Supervisor: Favre

06 de outubro de 2007 - 3 participantes

5) Paredão Ecos Univérsicos

Morro do Quitinilha

Escalada Difícil

Estagiária: Marina

Supervisor: Osiris

12 de outubro de 2007 - 4 participantes

6) Paredão Augusto Ruschi

Morro da Urca

Escalada Fácil

Estagiário: Natan

Supervisor: Bonolo

12 de outubro de 2007 - 8 participantes

7) Paredão Cor de Burro Quando Foge

Morro da Urca

Regrampeação

Estagiários: Terra e Natan

Supervisores: Santa Cruz e Osiris

13 de outubro de 2007 - 4 participantes

8) Grutas da Floresta da Tijuca

Parque Nacional da Tijuca

Caminhada Leve

Estagiário: Terra

Supervisor: Osiris

14 de outubro de 2007 - 12 participantes

9) Cachoeira das Almas/Vale do Caveira/ Caminho da Lagartixa*

Parque Nacional da Tijuca

Caminhada Leve

Estagiária: Gabriela

Supervisores: Osiris e Leo

20 de outubro de 2007 - 8 participantes

10) Paredão Cor de Burro Quando Foge

Morro da Urca

Regrampeação com Aferição

Estagiários: Rafael e Kaercher

Supervisores: Santa Cruz e François

20 de outubro de 2007 - 4 participantes

11) Paredão Lindaurea Pereira

Morro da Babilônia

Escalada Difícil

Estagiários: Terra e Marina

Supervisores: Rodrigo e Favre

21 de outubro de 2007 - 5 participantes

12) Paredão José Kayan

Pedra da Conquista, Mangaratiba

Regrampeação com Aferição

Estagiários: Kaercher e Rafael

Supervisores: Santa Cruz e François

21 de outubro de 2007 - 4 participantes

13) Descida Pablo Neruda

Pedra da Cruz, PNSO

Descida Vertiginosa

Estagiários: Kaercher e Rafael

Supervisor: Santa Cruz

27 de outubro de 2007 - 4 participantes

14) Pico dos Quatro

Parque Nacional da Tijuca

Caminhada Semi-Pesada

Estagiária: Gabriela

Supervisores: Buarque e Osiris

27 de outubro de 2007 - 10 participantes

15) Pico da Tijuca

Parque Nacional da Tijuca

Caminhada Leve

Estagiário: Natan

Supervisor: Bonolo

28 de outubro de 2007 - 14 participantes

16) Ponta Negra/Saco Bravo

Parati, RJ

Caminhada Pesada

Estagiários: Well e Gabriela

Supervisor: Buarque

02 a 04 de novembro de 2007 - 11 participantes

17) Carneiro Alto

Teresópolis

Caminhada Semi-Pesada

Estagiário: Kaercher

Supervisores: Santa Cruz e Leo

02 de novembro de 2007 - 4 participantes

18) Face Norte do Morro da Urca*

Morro da Urca

Escalada Fácil

Estagiário: Rafael

Supervisores: François, Osiris e Porto

02 de novembro de 2007 - 8 participantes

19) Chaminé Stop

Pão de Açúcar

Escalada Difícil

Estagiária: Marina

Supervisor: Rodrigo

02 de novembro de 2007 - 3 participantes

**20) Dedo de Nossa Senhora/Var. Willy Chen/
Des. Daniel Alvarenga**

Escalada Artificial/Descida Muito Inclinada

Estagiários: Marina e Kaercher

Supervisores: Santa Cruz e Osiris

03 de novembro de 2007 - 6 participantes

21) Corcovado via Parque Lage

Parque Nacional da Tijuca

Caminhada Semi-Pesada

Estagiário: Kaercher

Supervisor: Carlos Alberto

04 de novembro de 2007 - 7 participantes

22) Morro do Archer

Parque Nacional da Tijuca

Caminhada Leve

Estagiários: Rafael e Gabriela

Supervisores: Buarque, Fabio e Osiris

10 de novembro de 2007 - 12 participantes

Excursão com simulação de resgate

23) Costão/Var. São Bento vespertino

Pão de Açúcar

Escalada Fácil

Estagiária: Gabriela

Supervisores: Marcos, Buarque, Prado e Santa Cruz

11 de novembro de 2007 - 10 participantes

24) Paredão Osvaldo Pereira (parcial)

Parque Estadual da Serra da Tiririca

Escalada Difícil

Estagiária: Gabriela

Supervisores: Porto e Buarque

15 de novembro de 2007 - 5 participantes

25) Travessia da Bocaina

Parque Nacional da Serra da Bocaina

Caminhada Pesada

Estagiário: Natan

Supervisores: François e Filipe

15 a 17 de novembro de 2007 - 10 participantes

26) Paredão Íbis (até o 1º platô)

Pão de Açúcar

Escalada Difícil com bivaque

Estagiária: Gabriela

Supervisores: Bonolo e Buarque

17 e 18 de novembro de 2007 - 4 participantes

27) Paredão Íbis (até o 3º platô)

Pão de Açúcar

Escalada Muito Difícil

Estagiários: Terra e Kaercher

Supervisor: Santa Cruz

20 de novembro de 2007 - 3 participantes

28) Travessia Petrópolis-Teresópolis*

Parque Nacional da Serra dos Órgãos

Caminhada Pesada

Estagiários: Gabriela e Kaercher

Supervisores: Buarque e Prado

24 e 25 de novembro de 2007 - 7 participantes

**29) Dedo de Deus, Face Leste/
Descida Rio de Janeiro**

Parque Nacional da Serra dos Órgãos

Escalada Difícil/Descida Vertiginosa

Estagiários: Rafael e Terra

Supervisores: Cela e Santa Cruz

24 de novembro de 2007 - 5 participantes

30) Pedra da Gávea

Parque Nacional da Tijuca

Caminhada Semi-Pesada

Estagiário: Natan

Supervisores: Favre, Rodrigo e Carlos Alberto

25 de novembro de 2007 - 18 participantes

31) Paredão José Zaib (parcial)

Agulhinha da Gávea, PNT

Escalada Muito Difícil

Estagiário: Terra

Supervisor: François

01 de dezembro de 2007 - 4 participantes

32) Chaminé Stop

Pão de Açúcar

Escalada Difícil

Estagiário: Rafael

Supervisores: Porto e Santa Cruz

01 de dezembro de 2007 - 4 participantes

33) Paredão Doze de Fevereiro

Perdido do Andaraí, Parque Estadual do Grajaú

Escalada Difícil

Estagiário: Kaercher

Supervisor: Favre

01 de dezembro de 2007 - 4 participantes

34) Descida Metrópolis

Bico do Papagaio, PNT

Descida Vertiginosa

Estagiária: Marina

Supervisores: Osiris, Santa Cruz e François

02 de dezembro de 2007 - 4 participantes

35) Campo Escola das Paineiras

Parque Nacional da Tijuca

Treinamento

Estagiários: Rafael e Marina

Supervisor: Osiris

08 de dezembro de 2007 - 5 participantes

36) Mutirão Voluntário do PNT**

Parque Nacional da Tijuca

Excursão Ecológica

Estagiário: Natan

Supervisores: Buarque e Rodrigo

08 de dezembro de 2007 - 17 participantes

37) Paredão CEPI
Pão de Açúcar
Escalada Artificial
Estagiário: Kaercher
Supervisor: Santa Cruz
09 de dezembro de 2007 - 2 participantes

38) Paredão Unesco vespertino
Morro da Babilônia
Escalada Difícil com Aferição
Estagiária: Gabriela
Supervisores: Favre e Buarque
09 de dezembro de 2007 - 6 participantes

39) Via Penhasco Fantasma
Parque Estadual da Serra da Tiririca
Escalada Artificial
Estagiários: Rafael e Kaercher
Supervisor: Bonolo
15 de dezembro de 2007 - 5 participantes

40) Via dos Italianos
Pão de Açúcar
Escalada Muito Difícil
Estagiária: Marina
Supervisor: Leo
16 de dezembro de 2007 - 2 participantes

41) Pedra Bonita
Parque Nacional da Tijuca
Caminhada Leve
Estagiário: Kaercher
Supervisores: Terra e Osiris
16 de dezembro de 2007 - 23 participantes

42) Via dos Italianos/Par. CEPI
Pão de Açúcar
Escalada Muito Difícil
Estagiário: Kaercher
Supervisor: Bonolo
22 de dezembro de 2007 - 3 participantes

43) Campo Escola Zumbi dos Palmares**
Morro da Urca
Treinamento
Estagiários: Natan e Gabriela
Supervisores: Leo, Osiris, Buarque e Porto
22 de dezembro de 2007 - 17 participantes

44) Paredão Antonio Callado
Morro da Urca
Escalada Muito Difícil
Estagiário: Kaercher
Supervisor: Rodrigo
23 de dezembro de 2007 - 4 participantes

45) Alto Mourão**
Parque Estadual da Serra da Tiririca
Caminhada Leve
Estagiários: Natan e Marina
Supervisores: Osiris e François
06 de janeiro de 2008 - 21 participantes

46) Paredão Yuri Gagarin
Morro da Urca
Escalada Muito Difícil
Estagiária: Gabriela
Supervisores: Buarque e Rodrigo
06 de janeiro de 2008 - 4 participantes
Excursão com simulação de resgate

47) Agulhinha Beija-Flor/Des. Henry Thoreau
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Caminhada Leve/Descida Vertiginosa
Estagiária: Gabriela
Supervisores: Bonolo e Buarque
12 de janeiro de 2008 - 11 participantes

48) Campo Escola Grajaú**
Parque Estadual do Grajaú
Treinamento
Estagiários: Kaercher e Marina
Supervisores: Favre, Osiris e Rodrigo
12 de janeiro de 2008 - 18 participantes

49) Mutirão
Cachoeira dos Macacos, Horto
Excursão Ecológica
Estagiária: Gabriela
Supervisores: François, Celeste, Bonolo e Willy
13 de janeiro de 2008 - 17 participantes

50) Travessia da Neblina
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Caminhada Semi-Pesada
Estagiário: Natan
Supervisores: Prado, François e Osiris
19 de janeiro de 2008 - 9 participantes

51) Campo Escola Helmut Heske**
Parque Estadual da Serra da Tiririca
Treinamento
Estagiário: Terra
Supervisor: Porto
19 de janeiro de 2008 - 9 participantes

52) Polegar
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Caminhada Pesada
Estagiárias: Gabriela e Marina
Supervisores: Buarque e Bonolo
19 de janeiro de 2008 - 5 participantes

53) Diedro Infernal
Morro da Babilônia
Escalada Difícil
Estagiária: Gabriela
Supervisor: Borges
26 de janeiro de 2008 - 4 participantes

54) Fissura Mariana/Descida Henry Thoreau
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Escalada Muito Difícil/Descida Vertiginosa
Estagiário: Terra
Supervisores: Leo e Favre
27 de janeiro de 2008 - 4 participantes

55) Paredão Infravermelho**
Morro da Urca
Escalada Fácil
Estagiárias: Marina e Gabriela
Supervisores: Buarque e Rodrigo
27 de janeiro de 2008 - 8 participantes

56) Paredão Yuri Gagarin
Morro da Urca
Treinamento
Estagiários: Marina e Terra
Supervisores: Porto e Buarque
02 de fevereiro de 2008 - 4 participantes
Excursão com simulação de resgate

57) Paredão Íbis (até o 1º platô)
Pão de Açúcar
Escalada Difícil com bivaque
Estagiários: Rafael e Terra
Supervisores: Rodrigo e Santa Cruz
09 e 10 de fevereiro de 2008 - 5 participantes

58) Paredão Infravermelho
Morro da Urca
Treinamento
Estagiários: Marina e Terra
Supervisores: Rodrigo e Porto
10 de fevereiro de 2008 - 4 participantes
Excursão com simulação de resgate

59) Mutirão Ecológico**
Morro da Urca
Excursão Ecológica
Estagiário: Terra
Supervisor: Carlos Alberto
16 de fevereiro de 2008 - 11 participantes

60) Dedo de Deus, Via Teixeira/Des. Montanhismo Amador/Des. Flávia Prado
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Escalada Difícil/Descida Vertiginosa
Estagiários: Marina e Kaercher
Supervisor: Bonolo
16 de fevereiro de 2008 - 4 participantes

61) Fissura Mariana/Descida Henry Thoreau
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Escalada Muito Difícil/Descida Vertiginosa
Estagiário: Rafael
Supervisor: Leo
16 de fevereiro de 2008 - 3 participantes

62) VI Mutirão Voluntário do PNSO
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Excursão Ecológica
Estagiário: Terra
Supervisor: Willy
17 de fevereiro de 2008 - 4 participantes

63) Paredão Phoenix
Morro da Babilônia
Escalada Difícil
Estagiário: Kaercher
Supervisor: Porto
17 de fevereiro de 2008 - 3 participantes
Excursão com simulação de resgate

64) Chaminé Stop
Pão de Açúcar
Escalada Difícil
Estagiário: Kaercher
Supervisor: Rodrigo
23 de fevereiro de 2008 - 3 participantes

65) Paredão Íbis (até o 1º platô)
Pão de Açúcar
Escalada Difícil com bivaque
Estagiária: Marina
Supervisores: Porto e Willy
23 e 24 de fevereiro de 2008 - 3 participantes

66) Paredão Osvaldo Pereira
Alto Mourão, PEST
Escalada Difícil
Estagiário: Rafael
Supervisor: Bonolo
23 de fevereiro de 2008 - 4 participantes
Excursão com instalação de livro de cume

67) Serrilha do Papagaio**
Parque Nacional da Tijuca
Caminhada Semi-Pesada
Estagiário: Natan
Supervisor: Willy
23 de fevereiro de 2008 - 7 participantes

68) Par. Antonio Callado/Par. Ervé Muniz
Morro da Urca
Escalada Muito Difícil
Estagiária: Gabriela
Supervisor: Leo
24 de fevereiro de 2008 - 2 participantes

69) XLIV Mutirão Voluntário do PNT**
Parque Nacional da Tijuca
Excursão Ecológica
Estagiário: Kaercher
Supervisores: François, Thiago e Willy
24 de fevereiro de 2008 - 12 participantes

70) Travessia Petrópolis-Teresópolis**
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Caminhada Pesada com acampamento
Estagiários: Natan e Rafael
Supervisores: Bonolo e Paulo
01 e 02 de março de 2008 - 10 participantes

71) Par. Mesmo Com Sol e Par. Ervé Muniz
Pão de Açúcar
Regrampeação
Estagiária: Marina
Supervisores: Borges e Favre
02 de março de 2008 - 4 participantes

**72) Dedo de Deus via Teixeira/
Descida Montanhismo Amador**
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Escalada Difícil/Descida Vertiginosa
Estagiária: Gabriela
Supervisores: Rodrigo e Buarque
02 de março de 2008 - 3 participantes

73) Chaminé Stop
Pão de Açúcar
Escalada Difícil
Estagiária: Gabriela
Supervisores: Rodrigo e Buarque
08 de março de 2008 - 5 participantes

74) Par. Bohemia Gelada/Santos Dumont
Pão de Açúcar
Escalada Difícil
Estagiária: Marina
Supervisores: Osiris e Porto
08 de março de 2008 - 5 participantes

75) Paredão Red Shift
Morro do Quitinilha
Escalada Muito Difícil com Aferição
Estagiário: Terra
Supervisor: Favre
08 de março de 2008 - 4 participantes

76) Paredão José Kayan
Morro da Conquista, Mangaratiba
Escalada Muito Difícil
Estagiário: Kaercher
Supervisor: Buarque
09 de março de 2008 - 4 participantes
Excursão com instalação de livro de cume

77) São Pedro
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Caminhada Pesada
Estagiário: Terra
Supervisor: Willy
09 de março de 2008 - 6 participantes
Excursão com instalação de livro de cume

78) Pedra da Cruz
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Caminhada Semi-Pesada
Estagiária: Marina
Supervisor: Osiris
15 de março de 2008 - 7 participantes
Excursão com instalação de livro de cume

79) Travessia Petrópolis-Teresópolis**
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Caminhada Pesada com acampamento
Estagiários: Kaercher e Terra
Supervisores: François e Porto
15 e 16 de março de 2008 - 10 participantes

80) Pico da Tijuca/Morro do Archer
Parque Nacional da Tijuca
Caminhada Leve
Estagiário: Natan
Supervisores: Bonolo e Leo
16 de março de 2008 - 7 participantes
Excursão com simulação de resgate

81) Morro da Itaocaia
Itaipuaçu
Caminhada Semi-Pesada
Estagiário: Natan
Supervisores: Bonolo e Osiris
17 de março de 2008 - 3 participantes

82) Ilha Grande
Parque Estadual da Ilha Grande
Caminhadas Diversas
Estagiário: Terra
Supervisores: Rodrigo e Porto
21 a 23 de março de 2008 - 14 participantes

83) Paredão Olimpo
Agulhinha da Gávea, PNT
Escalada Difícil
Estagiário: Kaercher
Supervisor: Osiris
21 de março de 2008 - 4 participantes

**84) Papudo/Mirante do Inferno/
Pedra da Cruz**
Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Caminhada Pesada com acampamento
Estagiários: Gabriela e Natan
Supervisores: Buarque e Willy
21 e 22 de março de 2008 - 5 participantes
Excursão com instalação de dois livros de cume

85) Salão Azul

Chaminé Stop, Pão de Açúcar

Aferição

Estagiária: Marina

Supervisores: Leo e Osiris

23 de março de 2008 - 4 participantes

86) Par. Bohemia Gelada/Santos Dumont

Pão de Açúcar

Escalada Difícil

Estagiários: Gabriela e Kaercher

Supervisores: François e Buarque

23 de março de 2008 - 5 participantes

87) Paredão Íbis (até o 1º platô)

Pão de Açúcar

Escalada Difícil com bivaque

Estagiário: Kaercher

Supervisor: Buarque

28 e 29 de março de 2008 - 3 participantes

88) Via Playders

Parque Estadual da Pedra Branca

Escalada Muito Difícil

Estagiário: Rafael

Supervisor: Favre

29 de março de 2008 - 3 participantes

89) Paredão Joana

Morro da Boa Vista, Prainha

Escalada Fácil com Aferição

Estagiário: Natan

Supervisor: Osiris

29 de março de 2008 - 4 participantes

90) Paredões Coloridos vespertinos**

Morro da Urca

Escalada Fácil

Estagiário: Natan

Supervisores: François, Buarque e Porto

30 de março de 2008 - 8 participantes

91) Pico da Tijuca/Tijuca-Mirim**

Parque Nacional da Tijuca

Caminhada Leve

Estagiário: Natan

Supervisor: Osiris

30 de março de 2008 - 7 participantes

92) VII Mutirão Voluntário do PNSO

Bonfim, Parque Nacional da Serra dos Órgãos

Excursão Ecológica

Estagiária: Marina

Supervisores: Willy e Bonolo

30 de março de 2008 - 5 participantes

93) Campo Escola Grajaú**

Parque Estadual do Grajaú

Avaliação

Estagiários: Rafael e Natan

Supervisores: Osiris, Buarque, Rodrigo e Favre

05 de abril de 2008 - 14 participantes

94) Par. Bohemia Gelada/Santos Dumont

Pão de Açúcar

Escalada Difícil

Estagiário: Terra

Supervisor: Bonolo

05 de abril de 2008 - 4 participantes

95) Tijuca Mirim

Parque Nacional da Tijuca

Excursão Ecológica

Estagiários: Natan e Rafael

Supervisores: Buarque e Rodrigo

06 de abril de 2008 - 12 participantes

96) Peito do Pombo

Sana, RJ

Caminhada Pesada com acampamento

Estagiária: Marina

Supervisores: Bonolo e Porto

11 e 12 de abril de 2008 - 6 participantes

* Excursões conjuntas da ETGE/2007 e do CBM/2007-1

** Excursões conjuntas da ETGE/2007 e do CBM/2007-2

Atividades complementares

No Estágio Supervisionado, além das excursões, cumprindo uma série de requisitos, cada aluno da ETGE/2007 teve o compromisso de organizar e conduzir uma palestra, uma festa para a Campanha da Sede Própria e uma atividade na sede.

1) Organização da Sede

Estagiários: Kaercher e Gabriela

Supervisor: Bonolo

11 de dezembro de 2007 - 6 participantes

2) Churrasco na casa do Fabio

Confraternização na Ilha do Governador

Estagiários: Terra e Kaercher

Supervisor: Fabio

16 de dezembro de 2007 - 43 participantes

3) Festa de Fim de Ano

Confraternização na sede do Clube

Estagiária: Gabriela

Supervisora: Lucia

20 de dezembro de 2007 - 41 participantes

4) Organização da Sede

Estagiário: Natan

Supervisor: François

07 de janeiro de 2008 - 3 participantes

5) Organização da Sede

Estagiário: Terra

Supervisor: Porto

14 de fevereiro de 2008 - 2 participantes

6) Feijoada na casa do Fabio

Confraternização na Ilha do Governador

Estagiários: Marina e Natan

Supervisor: Fabio

24 de fevereiro de 2008 - 25 participantes

7) Viagem ao Peru

Palestra na sede do Clube

Estagiária: Gabriela

Supervisor: Buarque

18 de março de 2008 - 21 participantes

8) Elaboração de Croquis

Mutirão na sede do Clube

Estagiário: Rafael

Supervisor: Osiris

25 de março de 2008 - 2 participantes

9) Acrofobia

Palestra na sede do Clube

Estagiário: Natan

Supervisor: Bonolo

26 de março de 2008 - 16 participantes

10) Macarronada no Bom Retiro

Confraternização no Parque Nacional da Tijuca

Estagiário: Rafael

Supervisores: Buarque, Bonolo e Rodrigo

06 de abril de 2008 - 12 participantes

11) Unicerj e Cidadania

Palestra na sede do Clube

Estagiário: Rafael

Supervisora: Celeste

08 de abril de 2008 - 17 participantes

12) Geologia do Rio de Janeiro

Palestra na sede do Clube

Estagiária: Marina

Supervisora: Lucia

09 de abril de 2008 - 14 participantes

13) Organização da Sede

Estagiária: Marina

Supervisor: Buarque

14 de abril de 2008 - 7 participantes

14) Orientação

Palestra na sede do Clube

Estagiário: Terra

Supervisor: Bonolo

15 de abril de 2008 - 14 participantes

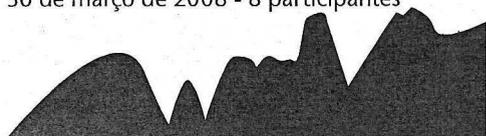
15) Segurança e Risco em Escaladas

Palestra na sede do Clube

Estagiário: Kaercher

Supervisor: Osiris

16 de abril de 2008 - 15 participantes



Já começou a ETGE/2009

Bonolo

Na qualidade de Guia formado pela UNICERJ e, mais recentemente, Diretor Técnico do Clube, foi com grande alegria que encontrei a sede cheia no dia 17 de setembro de 2008, quando tivemos a palestra para os candidatos a cursar a ETGE/2009.

Assim como nas Escolas de Guias anteriores, a ETGE/2009 terá duração de 1 ano e meio, com a sua conclusão em abril de 2010, quando a Unicerj estará completando 12 anos.

Foi uma grande honra presidir a reunião de Guias do dia 10 de outubro último, na qual escolhemos os 8 alunos desta Escola de Guias. Iniciei pedindo a todos para que nos esforçássemos no sentido de atingir um consenso na seleção, que não foi fácil. Conversamos muito a respeito dos candidatos e tentamos identificar como eles poderiam contribuir com o Clube uma vez formados Guias, bem como de que maneira a ETGE poderia auxiliá-los a crescerem como pessoas.

Depois de várias horas de debates, os candidatos escolhidos para cursar a ETGE/2009 foram:

Caminhantes:

- Anete Maria Gama
- Antonio Boulanger Uchoa Ribeiro
- Célia Pereira Caldas
- Jeferson Borghetti Soares
- Roberto Maisenhelder

Caminhantes e Escaladores:

- Carlos Henrique Silva de Lima
- Clair de Carvalho Pessanha
- Luciana Yoshie Kondo

É inspirador ver que, entre os que não foram selecionados, enxergamos vários potenciais alunos para uma próxima Escola de Guias, caso eles se inscrevam novamente.

Empenharemos todos, alunos e Guias, nossos melhores esforços para que possamos reafirmar

e solidificar os nossos valores, multiplicar os conhecimentos técnicos e reforçar os nossos laços de amizade.

Primeira fase da ETGE/2009 (outubro de 2008 a março de 2009):

ATIVIDADES REALIZADAS

1) Aula Inaugural

Sede do Clube

Aula Teórica

Guias: Santa Cruz, Lucia, Leo, Marcos, Bonolo, Buarque, François, Osiris, Cela e Kaercher
15 de outubro de 2008 - 18 participantes

2) Pico Menor e Médio de Friburgo

Parque Estadual dos Três Picos

Caminhada Semi-Pesada

Guias: Bonolo, Osiris, Natan e Terra
18 de outubro de 2008 - 12 participantes

3) Caixa de Fósforos

Parque Estadual dos Três Picos

Treinamento

Guias: Bonolo, Osiris, Natan, Terra e Willy
19 de outubro de 2008 - 14 participantes

4) Cordas e Nós

Sede do Clube

Aula Teórica

Guias: Buarque, Leo, Christian, François, Gabriela, Marina e Terra
29 de outubro de 2008 - 14 participantes

5) História da UNICERJ I*

Sede do Clube

Aula Teórica

Guias: Prado, Santa Cruz, Lucia, Leo, Bonolo e François
12 de novembro de 2008 - 17 participantes

6) Par. CEPI

Pão de Açúcar

Escalada Artificial

Guias: Leo e Favre

15 de novembro de 2008 - 6 participantes

7) Cha. Stop

Pão de Açúcar

Escalada Difícil

Guias: Kaercher, Rafael e Terra

16 de novembro de 2008 - 5 participantes

8) Manutenção de Trilhas

Sede do Clube

Aula Teórica

Guias: Buarque, François, Gabriela e Leo

26 de novembro de 2008 - 10 participantes

9) História da UNICERJ II*

Sede do Clube

Aula Teórica

Guias: Christian, Santa Cruz, Lucia, François, Osiris, Bonolo, Kaercher e Natan

03 de dezembro de 2008 - 17 participantes

10) Direito Autoral e Grampeação

Sede do Clube

Aula Teórica

Guias: Leo, Buarque, Bonolo, François e Gabriela

10 de dezembro de 2008 - 14 participantes

11) Circuito Cova da Onça-Taquaruçu

Parque Nacional da Tijuca

Caminhada Leve

Guias: François, Bonolo e Kaercher

13 de dezembro de 2008 - 9 participantes

12) Par. CEPI

Pão de Açúcar

Escalada Artificial

Guias: Buarque e Osiris

14 de dezembro de 2008 - 4 participantes

* Atividade aberta a todos os sócios

ATIVIDADES PROGRAMADAS

10 de janeiro de 2009

Dedo de Deus

Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Escalada Difícil

Guias: Osiris e Rafael

11 de janeiro de 2009

Dedo de Deus

Parque Nacional da Serra dos Órgãos
Escalada Difícil

Guias: Buarque e Porto

21 de janeiro de 2009

História da UNICERJ III

Sede do Clube

Aula Teórica

Guia: Santa Cruz

28 de janeiro de 2009

O Caso Stop

Sede do Clube

Aula Teórica

Guia: Celeste

04 de fevereiro de 2009

Proteções Fixas

Sede do Clube

Aula Teórica

Guia: Leo

14 de fevereiro de 2009

Par. Henfil

Parque Estadual dos Três Picos
Regrampeação

Guias: Favre e Rodrigo

18 de fevereiro de 2009

Prevenção de Acidentes

Sede do Clube

Aula Teórica

Guia: Buarque

21 e 22 de março de 2009

Morro das Antas

Parque Estadual dos Três Picos
Caminhada Pesada com bivaque

Guias: Leo e Bonolo

O Ganhador do Piolet d'Or Renuncia a seu Prêmio

Em janeiro de 2007, os eslovenos Marko Prezelj e Boris Lorencic receberam o prêmio "Piolet d'Or" (piqueta de ouro) por terem feito, em 2006, a primeira ascensão do pilar noroeste do Chomo Lhari (7.326 m de altitude), no Tibet.

Durante a cerimônia, em Grenoble, França, Prezelj tentou explicar a sua opinião sobre a competição no montanhismo, mas teve dificuldades. Posteriormente, escreveu uma carta, que transcrevemos abaixo:*

"Alguns me criticaram por participar da cerimônia do Piolet d'Or deste ano. Nenhum deles estava em Grenoble.

Participar desse circo me trouxe a oportunidade de apresentar minha opinião a respeito do prêmio. O tempo dirá se isso foi ou não um erro.

Não acredito nos prêmios para o alpinismo, muito menos em troféus ou títulos concedidos pelo público ou pela mídia. Na cerimônia pude ver e sentir o espírito competitivo criado e fomentado pelos organizadores do evento. A maioria dos escaladores rapidamente aceitaram este espírito sem entender que estavam sendo empurrados a uma arena onde os espectadores desenvolvem um drama e onde os ganhadores e perdedores são julgados.

Não é possível julgar a escalada de outra pessoa objetivamente: cada ascensão contém muitas histórias não contadas, influenciadas pelas expectativas e ilusões que se desenvolvem muito antes de pormos os pés na montanha. No alpinismo, inclusive o julgamento mais pessoal é extremamente subjetivo. Quando retornamos das montanhas, lembramos dos momentos de forma diferente de como aconteceram – naquele local e hora – no momento em que tivemos que tomar decisões sob a pressão de muitos fatores. Comparar diferentes escaladas não é possível sem algum tipo de envolvimento pessoal, e ainda assim é difícil. No ano passado escalei no Alasca, Patagônia e Tibet. Não pude decidir qual destas expedições foi a mais... A mais o quê?

Para explicar isso, durante a primeira parte da cerimônia, perguntei a um pai com vários filhos que decidisse qual era o melhor e qual o pior. Não soube como responder.

Posso escolher o vinho que tomo. A comida que como, os livros que leio ou os filmes que mais me agradam, em um determinado momento, mas um jurado não

pode decidir para todos qual é a melhor ou pior ascensão em um ano. Se um jurado escolhe um só ganhador, automaticamente isto implica um perdedor: isto é a essência da competição. E o primeiro posto implica um segundo e um terceiro. É o terceiro posto realmente pior, ou simplesmente o ganhador se adaptou melhor ao jogo da manipulação? Exageraram na beleza de sua ascensão de uma forma mais eficaz, souberam vender seu produto melhor ao jurado?

A idéia de que os alpinistas se reunam é positiva sem dúvida, mas não posso apoiar a absurda idéia destes escaladores competindo no alpinismo. Na cerimônia do Piolet d'Or, me posicionei contra este tipo de competição. Disse que o troféu não é importante para mim, porque a eleição de um ganhador é subjetiva, como um concurso de beleza, e a influência comercial no evento é óbvia e definitiva. Meu pobre inglês fez com que não ficasse tão claro o que queria dizer.

Mas a história do Piolet d'Or deixa claro que comparar escaladas (e os protagonistas das mesmas, com seus ideais) é algo sem sentido, quanto mais fazendo isto dentro de um prazo de um ano. Se a comparação é impossível, que fazem os representantes da mídia e os patrocinadores apresentando e promovendo este evento, e por quê? Para aumentar as vendas? Por fama?

Na Eslovênia, para nomear a fama usamos um nome de mulher: Slava. Os mais velhos costumam dizer: "Slava je kurba" (a fama é uma vadia), um dia dorme com um, e no dia seguinte com outro. A fama é uma armadilha criada pela mídia para explorar os complacentes, se dando conta demasiadamente tarde de que a verdade e a honra não vivem na mesma casa que a notoriedade. Ao público não importa realmente os escaladores, que são meras ligações em uma incestuosa cadeia que é alimentada pela mídia para promover ou criticar de acordo com seus interesses. Os organizadores do Piolet d'Or sabem e contam com uma cruel verdade: sempre encontrarão gladiadores e palhaços desesperados para representar seu papel no circo da fama. A pergunta mais interessante é: é isto um "reality show"?

Se a idéia romântica do Piolet d'Or sobreviverá no futuro, deveria transformar-se em uma simples reunião de escaladores que troquem idéias e compartilhem suas ilusões, seus sonhos e realidades. Talvez até possam escalar juntos, sem ganhadores nem perdedores. Se isto não é possível, teria que pedir aos organizadores que deixem de tentar introduzir o espírito competitivo no alpinismo e que comecem a respeitar os alpinistas, suas diferenças humanas e suas idéias criativas que fazem do alpinismo uma experiência complicada e enriquecedora.

Peço desculpas se ofendi alguém que seja apegado a "senhorita Fama". E finalmente, se os alpinistas são balas, e a mídia é um rifle, onde está o alvo?"

Marko Prezelj

Kamnik, Eslovênia, fevereiro de 2007

*publicada em 22/02/2007 no portal Webventure (http://www.zone.com.br/paraquedismo/index.php?destino_comum=noticia_mostra&id_noticias=19060), em 26/02/2007 no portal Alpinist (<http://www.alpinist.com/doc/ALP18/newswire-prezelj-rejects-piolet-d%27or#>), em 27/02/2007 no portal Barrabes (http://www.barrabes.com/revista/articulo_ant.asp?idArticulo=5144) e em 1/03/2007 no portal AltaMontanha (http://altamontanha.com/news/9/news/news_item.asp?NewsID=142)

Seminário de Guias

Foi realizado no dia 01/11/2008, sábado, o 3º Seminário de Guias da Unicerj, com 18 Guias presentes. A idéia do Seminário é reforçarmos a nossa União, realizando uma excursão apenas com Guias nesse dia. A excursão escolhida não foi uma escalada muito difícil, tampouco algo exigente tecnicamente. Apenas um espaço para conversarmos abertamente e sem hora para terminar, sobre o futuro do Clube e o cordão umbilical que nos une. Mas afinal o que nos une?

Essa foi a primeira pergunta que fiz aos presentes e a resposta não é simples. Cada um dos 18 Guias presentes deixou de fazer outra excursão ou mesmo de estar com a família para estar durante pelo menos seis horas discutindo os mais diversos aspectos do Clube. Mas por quê?

Penso que o Clube é também a nossa família e, logo, essa excursão também era um compromisso familiar. Alguns responderam que trocaríamos experiências das últimas excursões e mesmo ensinaríamos algumas técnicas. Outros que deveríamos estar pensando nos próximos anos do Clube, quando o Carlos Alberto prontamente pediu a palavra: "Creio que esse fórum deveria estar pensando nos próximos 50 anos do Clube". E assim começou o Seminário.

A segunda pergunta chave do dia foi uma continuação da primeira. Se todos, individualmente, sabem por que estamos aqui, ainda que as respostas não sejam as mesmas, como devemos trabalhar a união do grupo sempre pensando o que é melhor para o futuro do Clube?

Lucia reforçou o quanto o respeito entre os Guias e a Diretoria é importante. A mesma confiança, amizade e amor que já temos em nossos Guias quando estão guiando excursões deveria ser fortalecida fora das excursões também. É importante pensarmos nisso com mais afinco, pois se queremos construir um futuro mais sólido (para os

próximos 50 anos e mais), precisamos consolidar bem essa estrutura. E essa estrutura somos nós. Os Guias são o coração do Clube, a força motriz desse sonho que sonhamos coletivamente.

E, quando vislumbramos o futuro do Clube, precisamos pensar também em renovação. Devemos pensar em quem irá nos substituir no futuro e em como deixar as portas abertas aos sócios que tenham condições e estejam dispostos a fazer o Clube brilhar.

Como bem disse o Sayão, o nosso Clube *"é a materialização de uma trajetória de luta que atravessa décadas, que sucumbe, dá uma cambalhota, mas não morre nunca, pela defesa de uma forma de montanhismo que acreditamos. O nosso Clube não é somente nossa sala, ele é, acima de tudo, o fio tênue de nossas idéias que nos envolve a todos. Nosso Clube é a nossa cordada que está costurada na amizade, no companheirismo, na humildade perante a montanha, na forma desprendida e fraterna com que nossos Guias transmitem a sua arte sutil, na alegria de compartilhar os segredos, as saliências e reentrâncias das montanhas e, sobretudo, no respeito à natureza e ao ser humano, sua criação mais preciosa."*

Muitas idéias foram levantadas no sentido de melhorar ainda mais a integração dos sócios no dia-a-dia da Unicerj. Palestras, exibição de fotos, filmes e até mesmo permitir a participação dos sócios em algumas das aulas teóricas da Escola de Guias, hoje exclusivas para os alunos.

Sabemos que muitos sócios querem voluntariamente trabalhar também, mas muitos não sabem como e nós Guias temos um papel importante em deixar esse canal aberto e mais transparente.

Naturalmente que o crescimento saudável do Clube no longo prazo depende também da segurança permanente nas excursões. Por isso, muito falamos de como nós podemos melhorar

internamente essa questão, bem como reforçar ainda mais com a atual ETGE.

Nem tudo pode ser previsto, mas certamente podemos melhorar muito com uma boa programação. Uma programação antecipada por alguns meses, que nos motive, daquelas que deixam os olhos brilhando durante nossa semana de trabalho e que seja sempre variada. Uma programação que permita ao Diretor Técnico saber antecipadamente e até mesmo sugerir alterações para que fique ainda melhor. É como um casamento, pois todos precisam ceder um pouco de vez em quando para que o conjunto seja melhor. Afinal de contas, o piano a carregar é grande e pesado e, quando todos carregamos, fica muito melhor.

Ressaltei aos Guias, em especial aos recém formados, o quanto eles vão aprender com essa nova ETGE. Comentei que foi preciso que eu tivesse um filho para dar o devido valor à minha mãe. E assim será também com eles, quando começarem a ensinar aos alunos da ETGE, vão sentir o quanto é difícil transmitir algo que lhes pareça cristalino. E serão questionados pelos alunos sobre coisas que talvez não tenham pensado ainda e nesse processo perceberão que também estão aprendendo e que são paradoxalmente, ao mesmo tempo, professores e alunos.

Tivemos ainda uma parte dedicada ao aprimoramento técnico, em especial o rapel. Lembramos do acidente recentemente ocorrido com uma sócia de outro clube e reforçamos que esse acidente poderia ter acontecido com qualquer um de nós.

Reconhecemos o quanto é difícil balancear o binômio: segurança x tempo, ou seja, quanto mais segurança queremos, mais tempo levamos. Por outro lado, se demoramos mais para fazer com mais segurança, estamos expostos a outros riscos, como tempestades, e isso também reduz a segurança. Nesse sentido, várias recomendações foram feitas para aumentarmos ainda mais a segurança no rapel.

Nesse momento, Santa Cruz falou sobre as descidas,

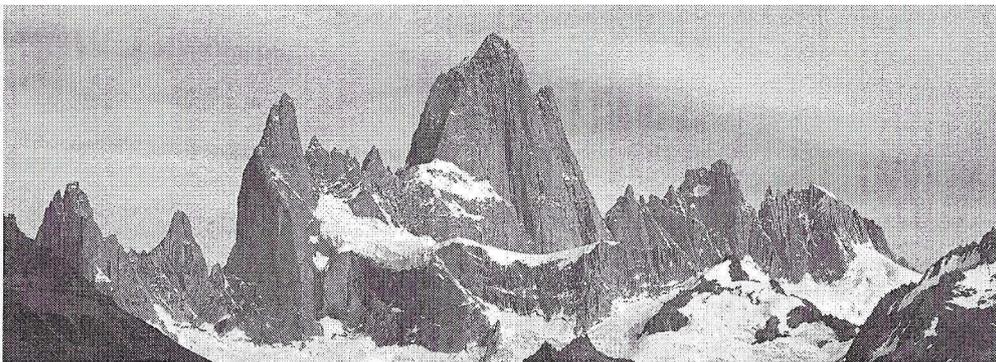
citando em especial os últimos acidentes que temos visto relatados e mostrando que o assunto tem um cunho muito mais ideológico e filosófico do que possa parecer. Muitos bons escaladores têm, de fato, aversão ao rapel e quase todos dão maior importância às técnicas de subida do que as de descida, como se o rapel fosse menos importante. O próprio fato de muitos aprimoramentos serem feitos em vias pequenas (boulders) ou mesmo em muros artificiais, facilita que as técnicas de subida sejam mais desenvolvidas. E, assim, não é raro vermos ótimos escaladores em vias tecnicamente desafiadoras descerem como principiantes. Porém, subidas e descidas são de igual importância e todos sabemos que, estatisticamente, as descidas são mais perigosas do que as subidas. Muitos erroneamente acreditam que a chegada ao cume é o fim da excursão e depois "só falta descer", quando não custa lembrar que chegar ao cume quase sempre representa apenas 50% da excursão e que ainda falta muito para o fim. Não podemos esquecer a famosa frase da expedição chilena ao K2, de que "a verdadeira foto do cume é a que se tira na base, com todos de volta sãos e salvos".

Já no encerramento das atividades, Bonolo falou da importância do fortalecimento não só da Unicerj, mas também dos demais Clubes de Montanhismo Amador, para que possamos ampliar o movimento a que nos propomos, de transformação da sociedade em que vivemos. Lembrou ainda do aniversário do CEB, que fazia 89 anos naquele dia.

Aos Guias presentes: Lucia, Santa Cruz, Buarque, Bonolo, Carlos Alberto, Cela, Rodrigo, Porto, Fabio, Osiris, François, Favre, Rafael, Marina, Gabriela, Natan e Kaercher, o meu sincero agradecimento por todas as contribuições e a certeza de que devemos caminhar juntos para que o Clube mantenha a chama acesa do Montanhismo Amador.

Esperamos, no próximo Seminário, contar com mais Guias da Unicerj presentes para fortalecer ainda mais a nossa União.

Leo



Excursão à Patagônia Argentina

Foram muitas as vezes em que, no Clube e fora dele, paramos tudo o que estávamos fazendo para ouvir o Santa Cruz contar suas passagens pela Patagônia. A Terra do Fogo, dona dos ventos mais musicais do mundo, de fauna e flora contempladas pelo universo, com divina beleza selvagem.

O janeiro de 2007 apresentava seus dias de maneira nada paulatina, impressionando-nos na velocidade com a qual a noite caía, seguida quase que imediatamente pelo Sol, que por mais que nos presenteasse com mais um dia lindo, confirmava a certeza do fim do verão. Mal podíamos esperar para saber o que nosso amigo-Guia Bonolo reservara para salvar o feriado de Carnaval que se aproximava a galope.

Viviany, sempre a mais empolgada do mundo, me revelou após breve telefonema que o Bonolo faria uma expedição para o cone sul, tão desejado por toda comunidade unicerjense. Ele ficaria 21 dias, a partir do Carnaval, percorrendo trechos da Patagônia Argentina e Chilena, em caminhadas pesadas que levariam até mesmo dias para serem concluídas.

"Será que dá para nós, amiga?" - perguntei... Sem hesitar minha amiga de fé respondeu: "Bonolo nos autorizou a acompanhá-los na semana do Carnaval e eu estou indo agora, com você, comprar nossas passagens enquanto é tempo.

Fecha o computador e 'vambora'!"

A partir deste momento, nossa excursão teve início. Sendo obra do planejamento do Bonolo, qualquer excursão se torna encantada. Fizemos reunião na Unicerj para conhecer o roteiro e desde já nos integrar previamente com os membros da tribo. Conhecemos a Monica e a Carla, que mais tarde se tornariam nossas grandes parceiras! Fomos juntos ao Centro adquirir alguns itens imprescindíveis para a expedição. Encontramos mais algumas vezes para receber instruções logísticas, pois os membros do grupo chegariam e partiriam em momentos distintos. Tivemos que sair para comemorar e esperar o dia cuja expectativa nos fazia sonhar em todos os poucos dias que faltavam para o embarque.

E chegou o dia. Viviany e eu chegamos a Buenos Aires umas horinhas antes e, à noite, a trupe estava parcialmente reunida. Tivemos o prazer de conhecer o Alonso, amigo "ogro" do Bonolo, que manifestou logo de cara suas "ogrices", talvez para registrar sua marca. Mas ao longo da viagem foi se revelando um cara muito boa gente e, diga-se de passagem, muito cavalheiro! No dia seguinte partimos em busca do nosso destino: a Patagônia. Pegamos vôos separados, mas chegamos todos juntos a El Calafate. Já no aeroporto identificamos o nosso território. Desembarcamos

em uma imensidão, com características já peculiares ao mundo encantado, cantado em prosa e poesia pelo Santa Cruz.

Fomos todos juntos para o albergue. O Sol cortava com seus raios vívidos o deserto e o céu azul. Um friozinho diferente do habitual indicava que havíamos de fato chegado. O táxi nos deixou em uma rua larga, onde ficava o albergue. Muito bem recebidos fomos, nos instalamos e fomos para a rua desbravar aquela terra. Fomos logo ao local onde tinha mais informações sobre Perito Moreno, que dá nome ao grande glaciar que conheceríamos no dia seguinte, após merecido descanso de toda a viagem. Muita expectativa. Vimos muitas fotos. A Monica, incrível geóloga, vibrando como todos, mas sabendo dos fenômenos como ninguém, explicou a tal "ruptura", vista em seqüência de fotos, que o Bonolo já havia mencionado em uma das reuniões no Clube, por ter estudado e se preparado para guiar a excursão, que para nós seria pura diversão! Voltamos para o albergue. A noite começou a substituir o Sol brilhante e, com ela, veio o frio característico do local. Saímos todos juntos para jantar num lugarzinho delicioso!

Pela manhã, mal sabíamos o que nos esperava... Precisávamos pegar um ônibus para estar cara a cara com uma maravilha da natureza, que o aquecimento global ainda não foi capaz de fazer derreter.

Chegamos lá! Perito Moreno! 60 metros de gelo "arriba", sabendo que "abajo" eram mais uns 180 metros. 13.000 km² de área gelada!!! Óculos escuros eram fundamentais para que o poder da reflexão do branco muito branco da neve não nos ofuscasse a visão. Alonso passou algum tempo, durante a viagem de ônibus, estudando como conseguiria concatenar óculos de grau e de sol e ver tudo... e conseguiu! Todos conseguimos ver aquilo! Quanta beleza!!! Que imensidão de gelo! Vimos gelo, lago, montanha, imensidão, gelo caindo, com todas as explicações teóricas dadas

por nossa geóloga e nossa geógrafa particulares... a Monica e a Carla!

A Patagônia cantada pelo Santa Cruz começava a fazer sentido real para nós. E assim passou este dia. Mais "Patagones" do que nunca, agora íntimos do Perito Moreno, que nos revelou sua beleza em um dia de sol intenso, sem nuvem alguma no céu, a excursão começou a tomar corpo. É hora de ir embora de El Calafate, este vilarejo chique para turistas, onde estávamos, e colocar o pé na estrada, todos rumo à grande expedição patagônica, que para mim, Viviany e Carla, teria início e já estava quase na hora de terminar. Mas qualquer minuto nesta Terra valeria a pena, qualquer minuto com estes amigos valeria a pena...

No ônibus para El Chaltén, Bonolo leu nosso relato da travessia Cumuruxatiba-Porto Seguro, escrito pelo Fabio (Boletim nº 8), contou historinhas para a gente, explicou coisas sobre a Patagônia que conheceríamos. A Carla nos instruiu sobre como ler os mapas da região e até a Viviany, que não pode nem pensar em viajar sem estar dopada dormindo por causa de sua sensibilidade labiríntica que a faz passar mal, fez todo trajeto acordada, feliz e contente. É a felicidade da reunião de amigos, da viagem, da terra desconhecida.

Rumo a El Chaltén, vimos paisagens deslumbrantes, desérticas, cortadas por grandes lagos gelados. Montanhas ao fundo, com o cume ora liso, ora pontiagudo, cobertos de neve. O Sol... o Sol do deserto parece iluminar diferente... E quando ele se põs? Tivemos a chance de presenciar este momento! Para onde foi, se parecia que estávamos vendo o horizonte todo, os dois hemisférios ao mesmo tempo, diante de tanta imensidão? De repente tudo sumiu. O Sol se foi e nenhuma luz, a não ser a dos faróis, pelo resto da viagem que já estava por se acabar. Depois de tanta expectativa, espera, desejo e curiosidade, chegávamos a El Chaltén!

O ônibus nos deixou a cerca de uns 400 metros do acampamento. Mochila nas costas e pernas para que te quero. Agora posso mencionar os 400 metros com muito conforto, mas na hora... Depois de andarmos uns 300 metros, havia uma placa sinalizando para a direita; "acampamento 20 km"! O Bonolo nos perguntou: "Pessoal, está todo mundo confortável com suas mochilas? Então 'bora' que é para cá!", apontando para a placa de 20 km. Todos, sem dúvidas, obedeceram, mas com uma dorzinha no coração. Até que, 100 metros depois, ele falou: "Brincadeira, podem apoiar as mochilas que nós chegamos!"

E daí foi só alegria! Focallzamos as lanternas, enquanto o Bono escolheu um lugar bom para fincarmos as barracas. Para todos os laços era só breu, barulho do vento, ainda muito discreto pela tenra noite que acabara de chegar. Estrelas, estrelas, estrelas, estrelas e muita curiosidade. Lembro-me que meus olhos procuravam ansiosamente na paisagem apagada pela noite uma deixa daquelas montanhas históricas congeladas no topo, que avistamos de longe durante a vlgem de ônibus. Que energia! Ouvíamos caminhantes passando para lá e para cá junto com os insetos, os bichinhos, o vento e tudo mais que uma noite escura possa oferecer a um forasteiro. Montamos tudo à luz das lanternas.

Era hora de dormir. O dia seguinte nos aguardava repleto de novas emoções, imagens, figuras, sons, sensações, informações. Mal podíamos esperar a noite passar e o dia surgir naquele horizonte desconhecido.

Em uma barraca para dois, estavam Bonolo, Alonso e bagagens. Na outra barraca para quatro, estávamos Carla, Monica, Viviany, eu, as bagagens, toda ansiedade do mundo e a espera. Depois de acomodadas como sardinhas em lata, após reunião e consenso geral, conseguimos colocar nossas mentes em outra dimensão. Ainda assim, éramos capazes de ouvir os ventos uivando na imensidão do bosque que nos cercava por todo lado.

Zzzzzzzzzz.

É dia em El Chaltén. Antes mesmo do dia amanhecer por completo, eu, ansiosa para fazer o reconhecimento do local, saí da barraca e me coloquei de pé a contemplar tamanha beleza e imensidão. Posso me lembrar como se fosse hoje a sensação que tive ao perceber o local onde passara a noite. Obrigada, Senhor!

Sem qualquer intenção religiosa, independente de credo ou qualquer coisa parecida, acredito que a comunhão com um ser superior, para os que acreditam, acontece a partir da caridade e da bondade. Eventos como este são maravilhosos, alimentam o corpo com energias boas, renovam o nosso humor e a capacidade de fazermos o bem. Mas, é preciso mencionar nesta fala, mais uma vez, a dedicação do Bonolo, que planejou tudo passo a passo, levantou os trechos aéreos e terrestres, reservou nossos pousos, traçou rotas a serem caminhadas, nos reuniu para falarmos sobre a viagem, deu instruções sobre organização de mochilas, indumentária apropriada, farnel, sobrevivência, primeiros socorros, tudo!

Enfim, estatelada pela beleza daquele lugar, eu fui dar uma volta. As árvores estavam cobertas por uma finíssima camada de orvalho que, conforme o Sol ia se impondo, iam desaparecendo como cristais mágicos. A alguns passos do acampamento ouvi um barulho que me chamou a atenção. Fui em busca dele e descobri, alguns outros passos depois, que um rio cortava nosso acampamento! O Río de Las Vueltas. Maravilhada eu já estava, extasiada eu fiquei. Descobri ali, naquele momento, a razão da história que o Santa Cruz e o Tarcisio sempre contam para todos do "soy Patagon!!!". Coloquei minhas mãos no rio e deixei que a água gelada me explicasse porque o sujeito da história se vangloriava de ser "Patagon".

Naquele momento, resolvi ser "Patagona" também. Entrei no rio de corpo e alma. Não eram 7 da manhã ainda e meus amigos dormiam.

Purificação foi o que eu senti, além de frio, calafrio, arrepio e depois mais nada: anestesia. Saí em 45 segundos, mas logo em seguida entrei de novo, depois de novo, de novo e de novo, sempre em doses de alguns segundos.

Voltei para o acampamento e o pessoal estava despertando. Terminei de acordar quem ainda tentava dormir, mas todos responderam muito bem, diante da curiosidade que venciu o sono e o cansaço.

Estávamos de fato na Patagônia. Ouvimos os ventos cortantes da Patagônia. Estávamos prestes a entrar na floresta patagônica, em busca do primeiro desafio, a Laguna Torre.

O Bonolo, neste primeiro dia, se estressou de leve com o grupo, que parecia estar na Disneylândia, por causa da lentidão nos preparativos. Começamos a subir a montanha no ritmo unicerjense de ser. Um atrás do outro, igual a gafanhoto. Começamos a subir meio tensos, obedecendo ao chamado forte do nosso Guia que estava coberto de razão. Aprumamo-nos e logo, logo começamos a observar o quanto subíamos, o quanto tínhamos para frente e quão bela era a paisagem. A Viviany, figura como sempre, esbravejando com todos, reclamando da inclinação da montanha, da quantidade de galho pelo meio do caminho etc. Do nada, a Carla, não menos figura, lança uma canção para o grupo. Muito ritmada e afinadinha, ela começou a cantar MPB. Primeiro uma musiquinha, depois outra e assim foi se suavizando nossa grande trajetória. Passamos a sucessos internacionais, rock'n'roll, pop e chegou a rolar até uma das músicas da trilha sonora da Noviça Rebelde, quando o Bonolo mandou: "e agora com vocês, a Família von Trapp", imitando a voz de quem os apresentava nos shows. Eu não pude perder a oportunidade de lançar em altos brados cantados, imitando a noviça, a música "High on the hill, was a lonely golfred ley a ley a ley y ou!!!!". Risos generalizados ecoaram pelo vale. Estávamos, de fato, nos divertindo de mon-

tão, mesmo subindo toda aquela pirambeira!

E mais música, mais alegria e mais estrada pela frente. Quanto mais subíamos, mais parecia ter o que subir. Algumas pausas para fotos, lanchinhos e que se siga o caminho traçado. Cinco horas depois da partida, chegamos ao nosso objetivo: Laguna Torre e Mirador Maestri, aos pés do Cerro Torre. Lá chegando, a Monica nos desafiou a um banho de lagoa. Tinha uns pedaços de gelo boiando na água, mas para quem quase amanheceu dentro da água do rio do acampamento, o que seria um mergulhinho naquele lago.

Os meninos nem desceram para a região molhada, preferiram nos observar de longe, do alto, não acreditando no nosso feito: entrar naquela água perto de 0°C. Pois entramos. Nos esbaldamos, inclusive, naquela aguinha tão agradável! Prontos para retornar, nos reunimos e demos meia volta. Após 9 horas de caminhada, a partir da saída do acampamento, retornamos ao ponto de partida. Exaustos, começamos os preparativos para o alimento de acampamento e a "naninha" merecida, não sem antes uma leitura do Bonolo sobre o Cerro Torre, Cesare Maestri e os "40 anos de controvérsia nos Andes Patagônicos" (Boletim nº 3).

Mais um dia no extremo sul. Mais uma noite passara deixando como registros os ventos característicos por seus sussurros. Acordamos cheios de empolgação para trilhar os novos rumos que nos levariam à Laguna de Los Tres, na base do famoso Fitz Roy. A esta altura, estávamos todos integrados, mergulhados na intimidade de dormir e acordar juntos. Já brincávamos a toda hora com o jeito meigo da Carla, com os "eu não vou conseguir" da Viviany, com a "ogrice" do Alonso. Era quinta-feira, pós-carnaval. Expediente normal no meu trabalho, embora eu tivesse mandado uma mensagem para o meu chefe desejando feliz carnaval para ele e avisando que não sabia se conseguiria pegar um vôo de volta a tempo de chegar na sexta. Sempre rola um frio na barriga! Mas tudo estava sob controle e fomos subir! Está-

vamos em trânsito desde sábado de carnaval, mas a excursão de caminhadas acabara de começar no dia anterior. E para nós (Carla, Viviany e eu), como dito anteriormente, já estava com seus momentos contados.

Depois de 6 horas de caminhada morro acima, o final ainda não se aproximara. Viviany quase pirou quando, depois de aparentemente subir e descer duas montanhas e estar no meio da terceira subida, me pediu que fosse um pouco a frente para conferir se a tal Laguna já estaria lá esperando por nós. Pois eu fui. Andei, andei, andei um pouco mais e mais e mais e nada. Até que avistei a Laguna a coisa de uns 500 m. Mas ela estava lá. Linda. Azul. Ou seria translúcida? De longe não parecia estar tão fria quanto estaria certamente. "Vamos, Viviany! Você consegue!"

Alonso e Bonolo foram dar apoio moral e anteparo físico para minha amiga que superou o desespero apoiada pelos meninos. Tudo deu certo embora estivéssemos em uma subida bem íngreme com o Sol cegando nosso horizonte. Olhávamos lá de cima e víamos o quanto tínhamos subido. Em compensação, passavam por nós crianças, adultos, muitos idosos pedindo passagem. A Patagônia é um parque de diversões para caminhantes de todo o mundo. O Bonolo havia explicado que os europeus são aficionados por este tipo de esporte e viajam o mundo em busca de aventuras deste porte. São habituados a fazer isso durante toda a vida e o corpo, acostumado com este ritmo acelerado, parece não padecer com a idade, pelo contrário, soma experiência.

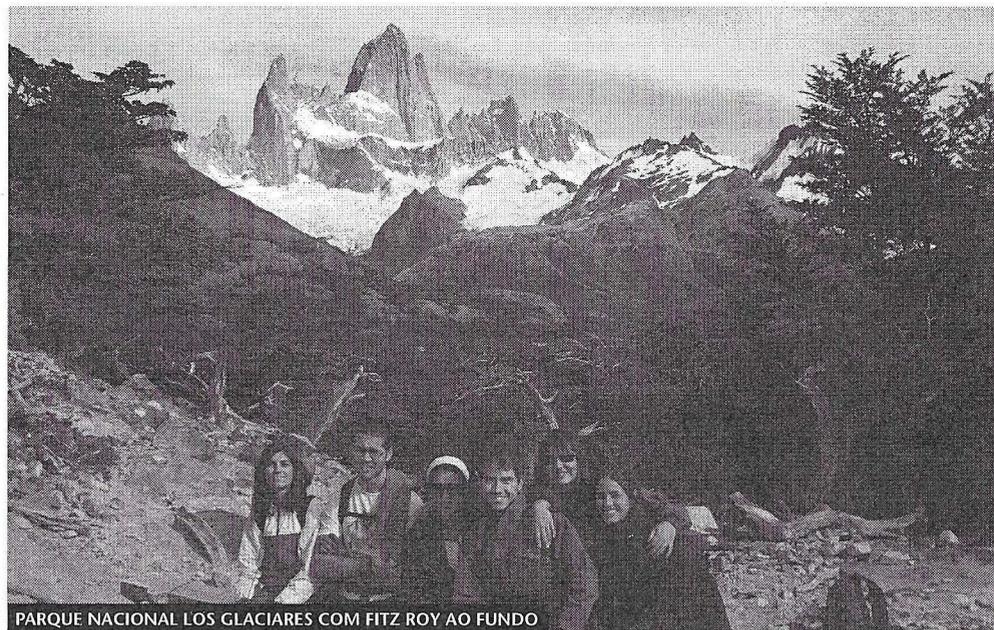
Chegávamos ao deslumbre da Laguna. Não consigo definir o tom daquilo que estava diante dos meus olhos, atentos para todas as informações. Rapidamente corremos em direção à água, pois já se passavam quase 7 horas desde o momento da partida. Queríamos mergulhar naquele lago de qualquer forma. Havia muita gente em volta, mas ninguém se habilitando a entrar. Fomos verificar o porquê e o motivo era o mesmo

de sempre: água temperada "on the rocks" a 0° C. Sensação térmica de congelamento. Mas quem se importa, afinal, somos brasileiros e não desistimos nunca. Monica já estava de biquíni chamando a gente. Mais que rapidamente me prontifiquei a entrar também. O Alonso, porém, com o qual implicávamos em todas as paradas congelantes, precisou dar a deixa dele e não se contentou em apenas pular na água e sair imediatamente! Ele concluiu um ciclo de 5 braçadas para dentro do lago, que lhe renderam dor de cabeça depois.

Efeito Patagônia. Viviany estava achando tudo lindo. Mergulhou seus pés na água por 30 minutos e aí sim podemos dizer que ela foi "Patagônica". Embora isto seja um procedimento fisioterapêutico que pode ser aplicado no calor do verão carioca através de equipamento específico ou baldão de gelo, onde se mergulha a extremidade corporal em agonia, palmas para nossa amiga!!! Meia hora, ainda que em prol da própria cura, dentro do gelo da Laguna, foi ótimo!

Enfim, estando lá em cima, a única certeza que tínhamos, era que era preciso voltar. E assim o fizemos. Nós, eu e Viviany, voltaríamos na certeza que seria nossa última montanha daquela expedição, porém o início de muitas e muitas e muitas outras que se precipitariam com a coragem que nos foi revelada nesta viagem. Quando eu ia poder imaginar que eu, um ser urbano, poderia passar o Carnaval na Patagônia?

Agora, de volta rumo ao acampamento. Nossos pés já davam sinais de cansaço. Os pés da Viviany estavam detonados. Eu estava ansiosa para voltar ao acampamento para telefonar para o trabalho. Alonso e Monica perguntaram ao Bonolo se seria possível acelerarem o passo para chegar antes e pegar a telefônica aberta. A Monica precisava falar com a linda Dianinha, que eu conheceria um ano depois, em outra incrível expedição, desta vez para a Chapada Diamantina. Mas isto é conversa para outro relato... Como a trilha é



PARQUE NACIONAL LOS GLACIARES COM FITZ ROY AO FUNDO

muito bem sinalizada, Bonolo ficou no ritmo normal com a Viviany e com a Carla e permitiu que Alonso, Monica e eu saíssemos na frente em passos largos para ganhar tempo.

Aceleramos e fomos. Chegamos, telefonamos, achamos um local apropriado para um banho quente. Inacreditável! Muito bom. Uma hora e meia depois, chegam eles, que aproveitaram a maré mansa e foram visitar a Laguna Capri, que nós três perdemos. Pena.

Voltamos para o acampamento e ouvimos mais historinhas da Patagônia, desta vez sobre o Fitz Roy e sua conquista, contadas pelo Bonolo depois do super-macarrão preparado com temperos exclusivos! Mais uma noite caía. Esta, porém, com jeito de Patagônia mesmo. Os ventos não pararam de soprar fortemente um só minuto. A barraca conversava com a gente, tantos eram os sons que o vento produzia sobre ela.

Chamei a Viviany para sairmos um pouco e sentirmos aquilo tudo em cima da gente. Que loucura! Tudo que se conseguia enxergar com os poucos feixes de luz balançava e uivava. A

Patagônia nos presenteou naquela noite com seu poder. Restava-nos arrumar as mochilas para no dia seguinte rumar de volta para El Calafate, desta vez sem nossos companheiros, em seguida para Buenos Aires e, finalmente, para casa.

No último dia, ainda rolou um banho de cachoeira, "Chorrillo del Salto". Isso mesmo: banho de cachoeira em plena Patagônia, em um dia de ventos que proibiam o simples ato de caminhar com equilíbrio.

Esta tal de Unicerj, um Clube não só de caminhantes e escaladores do Rio de Janeiro, mas de amigos queridos, ainda que recém conhecidos, preocupados com as pessoas, a integração delas, o conforto mútuo e a natureza, promove mais do que excursões e diversão. A Unicerj produz senso de coletividade, amizades sinceras e despretenhiosas, amor e UNIÃO, como o nome do Clube. É por isso que ele transcende o conceito de simples equipe ou reunião de amigos e ponto. Na Unicerj tem amigo de verdade, ainda que você o tenha conhecido na reunião de quinta-feira passada.

Camila Furtado

Fisiologia do Exercício e o Montanhismo, parte II.

Alta Montanha.

André Favre

“Se você conhece o inimigo e conhece a si mesmo, não precisa temer o resultado de cem batalhas. Se você se conhece, mas não conhece o inimigo, para cada vitória ganha sofrerá também uma derrota. Se você não conhece nem o inimigo nem a si mesmo, perderá todas as batalhas”.

(Sun Tzu, a arte da Guerra)

Introdução

“O nosso ritmo foi ruim. A minha intenção era realizar 20 passos consecutivos montanha acima sem parar, para então depois repousar e respirar profundamente com os cotovelos apoiados nos joelhos; no entanto, não me lembro de ter conseguido isto – 13 foi a marca mais próxima” [1]. Essa é uma tradução do relato de Norton sobre a escalada de sua equipe, sem suplementação de oxigênio, que atingiu os 8600 m dos 8848 m do monte Everest em 1924. O grande esforço que precisaram despender para amarrar uma bota, abrir uma caixa de alimento ou entrar em um saco de dormir exemplifica o desafio fisiológico que o corpo humano pode se deparar em altas altitudes.

Qual a causa deste estresse fisiológico e suas conseqüências para o organismo? Qual a melhor forma de nos adaptarmos? Quais os sintomas para os quais estar alerta? Como prevenir e remediar situações de doenças na montanha?

Estas perguntas serão respondidas nesta segunda parte da série sobre Fisiologia do Exercício e o Montanhismo. Recomendo a leitura do primeiro capítulo, que está no Boletim nº12, de dezembro de 2007. Nele, aprendemos, dentre outras

coisas, que os sistemas respiratório, cardiocirculatório e muscular trabalham como se fossem engrenagens acopladas, isto é, o desempenho físico depende do funcionamento adequado de cada uma delas. Em regiões de grande altitude, o ambiente joga contra, mesmo que todas estas engrenagens estejam normais e condicionadas ao nível do mar. Elas terão que se adaptar.

A Captação de Oxigênio e o Estresse da Altitude

O ser humano, provavelmente, tem sua origem em regiões ao nível do mar. Quando ele resolve subir e viver em locais mais altos, a coluna de ar que há acima de sua cabeça diminui. O peso que essa coluna de ar exerce sobre nós é conhecido como pressão atmosférica (Patm). A Patm flutua em torno dos 760 mmHg no nível do mar e em torno de 250 mmHg no pico mais alto do mundo (243 mmHg em janeiro e 255 mmHg de junho a julho).

E qual a conseqüência disto? É uma redução da percentual de oxigênio no ar atmosférico?

Não! O oxigênio possui o percentual de 21% (20,93%) em qualquer local em que você ponha os pés (menos no espaço sideral, claro). O que muda é a pressão parcial que o oxigênio exerce. A Patm é a soma da pressão parcial de todos os gases (inclusive o vapor d'água) presentes na atmosfera. Por exemplo, ao nível do mar podemos determinar a pressão parcial do oxigênio (PO₂) pela seguinte equação: PO₂ = 0,2093 (21%) x 760 mmHg = 159 mmHg. Conclui-se que quando a Patm diminui, o mesmo acontece com a PO₂, ou seja, o ar fica menos denso e há uma menor oferta de oxigênio ao nosso sistema respiratório (SR).

A função de nosso SR é conduzir e realizar as trocas gasosas com nosso sangue, o qual se encarregará de distribuir os nutrientes (e o O₂) pelo restante do corpo. Ao nível do mar, o nosso SR capta o oxigênio a uma pressão de

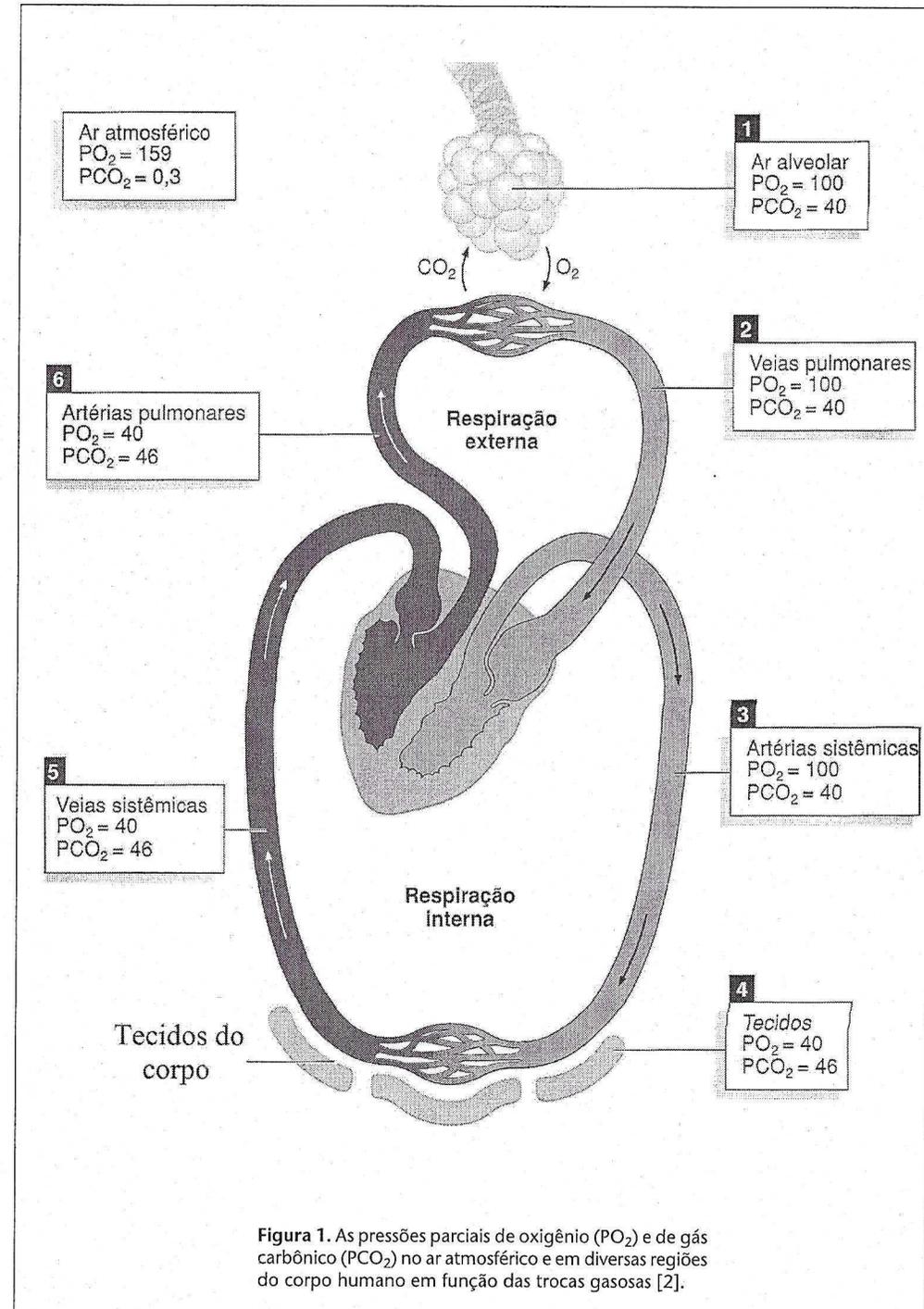


Figura 1. As pressões parciais de oxigênio (PO₂) e de gás carbônico (PCO₂) no ar atmosférico e em diversas regiões do corpo humano em função das trocas gasosas [2].

ALTITUDE EM METROS	PRESSÃO ATMOSFÉRICA (mmHg)	PO ₂ EM AR SECO (mmHg)	PO ₂ ALVEOLAR (mmHg)	SATURAÇÃO O ₂ ARTERIAL (%)
0	760	159	100	97
973	680	142	94	96
1.976	600	125	78	94
3.040	523	111	62	90
4.286	450	94	51	86
5.594	380	75	42	75
6.992	305	64	31	60
8.859	230	48	19	33

Quadro 1. Relação entre altitude e a cascata de oxigênio até a saturação de oxigênio no sangue. Valores aproximados e em situações de repouso.

159 mmHg, como vimos acima. O mesmo ar alcança os alvéolos pulmonares com uma pressão de aproximadamente 100 mmHg, a qual reflete o equilíbrio entre a troca do sangue venoso, cuja pressão parcial de oxigênio é de 40 mmHg, com o ar alveolar (figura 1). A pressão parcial de O₂ no sangue arterial de 100 mmHg é mais do que suficiente para atender as necessidades metabólicas do organismo, restando apenas que o sistema cardiocirculatório faça o sangue circular satisfatoriamente e os músculos captem e utilizem o O₂ adequadamente. O consumo de oxigênio (VO₂) depende das três engrenagens, lembra?

O oxigênio é carregado no sangue principalmente pelas células vermelhas conhecidas como hemácias ou eritrócitos. Cada hemácia possui uma molécula de hemoglobina, que por sua vez é capaz de carregar quatro moléculas de O₂ por vez. Se, ao passar pelos pulmões, a hemoglobina pega quatro moléculas de oxigênio, diz-se que ela está 100% saturada; se carregar apenas duas, está 50% saturada. Fazendo uma média de um determinado volume de sangue, obtemos a porcentagem de saturação da hemoglobina que carrega oxigênio (oxiemoglobina-SaO₂). Na Figura 2 observamos que tal porcentagem depende da PO₂ alveolar. Uma SaO₂ de 97 a 98 % é o normal ao nível do mar.

Considerando que uma saturação de oxigênio satisfatória é maior que 92 %, o que corresponde a uma oferta de pelo menos 70 mmHg de PO₂,

percebe-se então que o problema começa quando atingimos determinadas altitudes, onde a PO₂ possui valores abaixo do que estamos acostumados. Quando a PO₂ diminui abaixo do habitual, temos o que chamamos de hipóxia (alvéolo) que leva a hipoxemia (sangue). Saturando-se menos, a hemoglobina conseguirá carregar menos moléculas de oxigênio, logo, menor será a captação e proporcionalmente menor ainda será a oferta aos tecidos. Para se ter idéia do estresse fisiológico, imagine você no cume do Everest onde a sua PO₂ alveolar e a SaO₂ atingem, respectivamente,

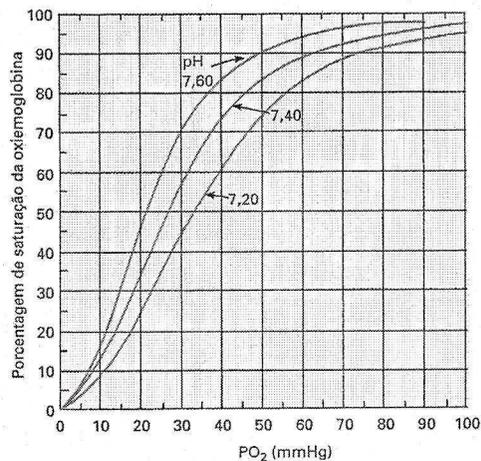


Figura 2. Saturação da hemoglobina em função da pressão parcial de oxigênio (PO₂). A faixa de normalidade do pH do sanguíneo é de 7,35 a 7,45. Observe que quedas iniciais da PO₂ não comprometem a saturação.

valores aproximados de 25 mmHg e 45% (cerca de 30% do O₂ disponível ao nível do mar)!

Tudo bem, você não pretende ir até lá, mas pode querer ir à Cordilheira dos Andes, por exemplo. Abaixo de 2500 m de altitude não temos um desafio para quem está em repouso (tabela 1), mas pode ser considerável durante o exercício físico. Durante um esforço, o sangue flui mais rapidamente através dos capilares alveolares, dando menos tempo da hemoglobina realizar trocas com o ar alveolar e a sua saturação pode diminuir. Já se observa reduções do VO₂max (obtido em esforço máximo) em altitudes acima de 1600 m [2].

Dedução lógica: quanto maior a altitude e maior o esforço, maiores deverão ser as respostas adaptativas na fisiologia e no metabolismo que aprimoram a tolerância individual à hipóxia da altitude. Tais adaptações são conhecidas como aclimação e começam a ser mais sensíveis a partir de 2000 m de altitude [3].

Aclimação

Ok, você está em uma grande excursão a 2500 m de altitude. Nas primeiras 6 horas seu corpo não sentirá os efeitos, mas mudanças fisiológicas gradativas acontecerão à medida que o tempo passa em resposta à hipóxia, até que em 3 a 4 semanas atinge-se a adaptação crônica [6]. Podemos então dividir a aclimação em ajustes fisiológicos de curto e longo prazo [3].

A resposta imediata mais importante é a hiperventilação. O indivíduo aumenta principalmente o número de atos respiratórios por minuto (frequência respiratória) ou volume de ar mobilizado a cada ato (volume corrente). É uma forma de o organismo captar um maior volume de ar para suprir a menor densidade do mesmo. Há também adaptações cardiovasculares de curto prazo, como o aumento do débito cardíaco (litros de sangue bombeados em um minuto), através do aumento da frequência cardíaca submáxima [6].

Em uma excursão ao Peru, guiada pelo Buarque, subindo o Glaciar Pastoruri, Departamento Ancash, Marcelo Nery chegou a utilizar a expressão "coração fumegante", devido à taquicardia que ele sentia, dando a impressão de que seu coração ia sair pela boca.

O volume de sangue bombeado a cada batimento (volume sistólico) não aumenta, pois seu volume de líquido (volume plasmático) diminui nas primeiras 24h a 48h. Por um lado isso é benéfico, pois o organismo ainda não teve tempo de provocar a adaptação mais importante que ocorre em longo prazo. Enquanto o organismo não aumenta o número de hemácias, um sangue mais concentrado pode carrear mais oxigênio.

Com o estímulo hipóxico, os rins aumentam a produção de um hormônio chamado eritropoetina [5] que estimula o aumento da produção de eritrócitos pela medula óssea e, conseqüentemente, de hemoglobina; aumentando assim a capacidade do sangue para transportar O₂. A saturação da oxiemoglobina volta gradativamente aos valores satisfatórios e a PO₂ normaliza-se após 4 semanas [4].

O volume plasmático, que estava diminuído nos primeiros dias, eleva-se contrabalançando o aumento da viscosidade causado pelo aumento do número de hemácias. Essa diminuição inicial do volume plasmático se dá pela desidratação com o aumento da evaporação do ar, principalmente pela respiração. A cada 150 m de subida, a temperatura cai 1° C e o ar mais frio possui menor umidade absoluta, sendo, portanto, mais seco. Com o aumento da ventilação pulmonar na altitude, aumenta-se a perda de água. Hidratar-se bem é a primeira dica que forneço para você, além de proteger-se do frio (ventos fortes!).

Você pode estar pensando: o sistema cardiovascular se adaptou, o SR também... falta o sistema muscular. Bem, a alteração pode ser benéfica ou maléfica – depende da altitude e do tempo de exposição. Com a altitude, diminui-se o apetite,

há redução da ingestão de calorias pelo indivíduo e a conseqüente perda de massa corporal [6]. O problema é que grande parte dessa perda é de massa magra (músculo). Quem enfrenta o Everest pode perder 25% da área da fibra muscular que tinha ao nível do mar.

Mas quanto tempo eu levo para me aclimatar? Quais são as conseqüências adversas sobre a minha saúde?

Relembrando, as adaptações são proporcionais à altitude e ao tempo de aclimação. O tempo que você leva para se adaptar completamente a uma altitude não é o mesmo para outra. Na verdade, adaptação completa só há em quem cresceu nessas condições. Quem se desenvolveu ao nível do mar não consegue atingir o grau de adaptação de um nativo, a não ser que este também não tenha passado sua fase de crescimento na montanha. Você pode levar duas semanas para se aclimatar satisfatoriamente a 2.300 m, mas isso garantirá apenas um ajuste parcial para você em uma elevação maior [3]. O ideal é subir gradativamente, mas essas e outras recomendações serão feitas no final. Continue lendo! Vamos responder antes a pergunta sobre os problemas clínicos relacionados à altitude.

As doenças da montanha

São três que podemos encontrar: o mal agudo das montanhas (MAM), o edema pulmonar (EP) e o edema cerebral (EC) das grandes altitudes. O MAM ("soroche") acomete cerca de 10% a 30% das pessoas que atingem altitudes a partir de 2500 m, com 6h a 12h para início dos sintomas [4]. Os sintomas podem ser: cefaléia, náusea, vertigem, dispnéia (sensação de falta de ar), perda do apetite e insônia. Geralmente ela é benigna e auto-limitada, resolvendo-se espontaneamente em um dia ou dois [7]. Se os sintomas não passarem ou a náusea evoluir para vômitos, a pessoa pode estar evoluindo para o EP ou EC, os quais podem ser letais.

O EC acontece por extravasamento excessivo de líquido pelos capilares, aumentando o volume de líquido intracraniano, que pressiona o cérebro, causando cefaléia forte (que não passa com remédios), movimentos descoordenados e confusão mental que pode evoluir para o coma e a morte. É mais suscetível de ocorrer em altitudes acima de 4000 m [2].

Os sintomas do MAM também podem anteceder o EP, que também é uma alteração da função endotelial, só que resulta no extravasamento de líquido para dentro dos alvéolos, prejudicando as trocas gasosas. A hipóxia leva a um aumento da pressão sangüínea nos pulmões. Geralmente ocorre acima de 3000 m [4] e é mais comum em pessoas que ganham altitude muito rapidamente, principalmente quanto mais jovem for [2]. O indivíduo pode apresentar dispnéia progressiva, cianose (lábios ficam azulados), dor torácica, tosse seca (sem secreção), que pode evoluir para tosse com secreção rosada (hemoptise), confusão mental e pode ser letal.

Há como remediar e até mesmo prevenir esses males? Sim, claro. A primeira forma de tratamento é administrar O₂ para o indivíduo e descê-lo o mais rápido possível. Atingir uma altitude mais baixa faz uma grande diferença e você já sabe fisiologicamente por quê! Embora deva ser feito com indicação médica, a profilaxia ou tratamento com Nifedipina (vasodilatador pulmonar) pode ajudar no EP e drogas como a Acetazolamida (500 mg/dia) ou Dexametasona são indicadas para o MAM e o EC [7]. Contudo, prevenção natural (aclimação adequada) é a melhor forma de evitarmos esses males. Vamos às dicas finais!

Recomendações úteis para uma boa viagem às grandes altitudes

Primeiramente, é importante ressaltar que a suscetibilidade a alguma doença da montanha e as suas reações variam de indivíduo para indivíduo, não tendo relação com seu grau de con-

dicionamento físico prévio. Depende da resposta de cada um ao estresse hipobárico. Especula-se sobre a influência da variabilidade genética no sucesso da aclimação [8]. Algumas pessoas que apresentam redução da SaO₂ durante o exercício ao nível do mar podem ter maior predisposição a se sentir mal. O condicionamento físico prévio fará diferença se você resolver realizar esforços na altitude. Pessoas com melhor capacidade de hiperventilar tem menor chance de diminuir a SaO₂. Seguem as recomendações genéricas para uma boa aclimação:

1. Chegou à altitude? Evite exercícios nos primeiros dias, mesmo que esteja se sentindo bem.

2. Sentiu secura nos lábios, garganta ou boca? Urina escura? Hidrate-se melhor (3 a 4 L/dia) e evite a ingestão de álcool.

3. Adote dietas pobres em sal e principalmente a base de carboidratos. A ingestão de gorduras, além de ter uma digestão mais complicada, pode reduzir a SaO₂ [3]. Evite comer alimentos suspeitos de lhe causar diarreia.

4. Pessoas com maior suscetibilidade à anemia ferropriva ou com fluxo menstrual aumentado beneficiam-se de uma suplementação dietética com ferro. A hemoglobina possui uma molécula de ferro em sua composição.

5. Ascensões lentas! Suba primeiramente até uma altitude inferior a 3000 m. Após pelo menos dois dias sem esforço, suba em uma taxa de 300 m/dia [4]. Assim, você conseguirá dormir bem e reduzirá as chances de doenças da montanha. Para um maior conforto e recuperação, você pode dormir em um local mais baixo de onde parou de caminhar (esquema de aclimação "em serrote").

6. Se tiver que ir a altitudes mais altas de imediato, permaneça mais tempo no local sem subir [3]. Quando resolver caminhar, retorne e durma na mesma altitude inicial.

7. Não subir com muito peso se ainda estiver aclimatando e evitar trajetos muito íngremes.

Caminhar seguindo as curvas de nível é mais produtivo. As informações sobre economia do movimento da matéria do Boletim anterior caem muito bem aqui.

8. Não seja orgulhoso, utilize oxigênio suplementar se sentir necessidade.

9. Proteja-se do frio e da radiação solar. Ambos intensificam-se com a altitude (ar mais seco e menos denso acarreta menor absorção da radiação), principalmente em presença de neve (maior reflexão dos raios solares). A radiação aumenta de 3% a 4% a cada 100 m de ascensão.

Enfim, "conheça-te a ti mesmo". Respeite seu limite, realizando ascensões dentro de suas capacidades físicas e psicológicas, prestando atenção às alterações e mal-estar que possam surgir. Extrapole este sábio ensinamento, gravado no templo de Apolo em Delfos, para toda sua vida. Até o próximo capítulo, paz, saúde e boas excursões.

REFERÊNCIAS

1. Norton, E.G. The fight for the Everest: 1924. London: Arnold, 1925.
2. Willmore, J. H., Costill, D. L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. São Paulo: Manole, 2001.
3. 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.
4. Bärtsch, P., Saltin, B. General introduction to altitude adaptation and mountain sickness. Scand J Med Sci Sports. Aug;18 Suppl 1: 1-10, 2008.
5. Huang, H.H, Han, C.L., Yan, H.C., Kao W.Y, Tsai, C.D., Yen D.H., Huang C.I., Chen W.T. Oxidative stress and erythropoietin response in altitude exposure. Clin Invest Med. Dec 1; 31(6): E380-5, 2008.
6. Powers, S.K., Howley, E.T., Fisiologia do Exercício. Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 4. ed. São Paulo: Manole, 2005.
7. Dehnert Ch, Schneider M, Mairbäurl H, Bärtsch P. Acute mountain sickness and high-altitude pulmonary edema. How to protect the mountain climber from the effects of the "altitude haze". MMW Fortschr Med. Feb 20;145(8): 33-5, 2003.
8. Stobdan T., Karar J., Pasha M.A. High altitude adaptation: genetic perspectives. High Alt Med Biol. Summer; 9(2): 140-7, 2008.

Doadores de Amor

A solidariedade não se agradece, comemora-se.
Betinho

No dia 25 de Outubro de 2008 a Unicerj levou ao Instituto Nacional do Câncer (INCA), 51 pessoas, a maioria sócios, para doação de sangue e para cadastramento no Registro Nacional de Doadores de Medula Óssea.

Desejávamos promover um evento que saísse um pouco do contexto da montanha e que se mantivesse coerente com filosofia amadora e não competitiva de nosso do Clube.

Sabemos que certas iniciativas, ainda que com a melhor das intenções, acabam por reforçar certos preconceitos. Quando resolvi promover uma excursão ao INCA, confesso que fiquei preocupado. Seria efetiva esta iniciativa? Qual é o valor da iniciativa individual? *Não havendo uma atitude crítica, um gesto de solidariedade pode se tornar um ato de caridade sem valor.*

Também grandes projetos sociais financiados por grandes empresas, podem facilmente corromper o objetivo a que se destinam. Nesse contexto, executivos travestidos de gestores sociais estão sempre ávidos de um grande cliente que financie seus projetos. Para estes pequenos gênios, nada além de suas redes globais tem valor. Nunca participam daquilo que não lhes oferece palanque e a solidariedade em nível individual é algo risível. A vaidade pode facilmente nos cegar aos valores realmente nobres.

Não é possível apenas pensar solidariamente, é preciso viver solidariamente, com o coração,

com a razão, e sobretudo, com fé. Foi pensando sempre no equilíbrio entre um pensamento crítico da realidade que nos cerca e uma atitude mais solidária, que quisemos então contagiar outras pessoas com esses valores tornando-nos dignos de sermos unicerjenses. O que fizemos requereu uma responsabilidade igual a qualquer outra excursão.

Em certa ocasião acompanhava uma senhora que resolveu doar certa quantia a um menino que fazia malabarismos num sinal. Iniciou-se uma discussão acerca da validade daquele gesto. Ainda que acreditasse que aquele gesto em verdade fixasse o menino na rua ao invés de assisti-lo, pensei apenas que atitudes como aquelas são mais importantes para quem doa do que para quem as recebe. *Em verdade, portanto foi o INCA que nos doou uma oportunidade de reflexão, de amizade, de carinho, de alegria e amor.*

Nós possuímos a única matéria-prima necessária para curar outras pessoas. Esta matéria-prima não pode ser sintetizada, cultivada ou reproduzida. Tem que ser doada. Assim o fizemos. Alguns acreditavam não poder doar, nem sangue nem medula, pois já tiveram hepatite ou têm diabete. Souberam que podem sim doar medula aqueles que já tiveram ou tem estas doenças. Assim sendo, quase todos entraram para o cadastro de doadores. O maior valor da iniciativa foi seu caráter informativo,

especialmente àqueles que estavam impedidos de doar. Alguns não puderam doar os 450 ml de costume. Alguns, mesmo no limite da idade para doação, estavam lá com suas carteiras de doador. Outros doadores habituais foram logo doar plaquetas, modalidade de doação que se pode realizar com muito mais frequência.

As 8h da manhã iniciou-se apresentação de um vídeo educativo acerca das enfermidades tratadas pelo INCA, em especial o câncer. Destacou-se evidentemente a importância da doação de medula como única cura possível à leucemia. Aprendemos, por exemplo, que a chance de um enfermo encontrar uma medula compatível com a sua é de apenas 1 para cada 100 mil. Ao vídeo seguiu-se uma rápida palestra proferida pela assistente social chefe do serviço de coleta. Tratou-se dos diversos tipos de doação, falou-se também de assuntos diversos e muitas dúvidas ficaram esclarecidas e preconceitos desfeitos. Concomitantemente iniciou-se a doação em si, composta de uma rápida triagem, entrevista de saúde e doação de material. Após a doação, serviu-se um lanche oferecido pelo hospital, além de um delicioso bolo farnel trazido especialmente para celebrar a ocasião.

A festa foi animada e o evento provou que descontração é compatível com solidariedade. Retornamos da excursão, merecedores do amor compartilhado daqueles que nada mais podem contar além da solidariedade humana.

Podemos amar a natureza, mas somente o homem é solidário.

Christian

Livro de cume

Ampliação do Conselho de Administração da Unicerj

Pela segunda vez em 10 anos de existência, o Conselho de Administração (CA) da Unicerj decidiu pela ampliação do seu quadro. Assim como em 13/11/2004, quando incorporou 5 novos membros, no dia 30/07/2008 o CA aprovou por consenso a indicação de 6 sócios:

- Carlos Alberto Teixeira de Faria
- Clair de Carvalho Pessanha
- Fabio Lattario Fonseca
- François Carvalho de Paiva
- Rafael Augusto do Couto Albuquerque
- Rodrigo Chauvet de Souza

Damos as boas vindas aos novos integrantes do CA da Unicerj e manifestamos a nossa honra em recebê-los no grupo que toma as decisões quanto ao direcionamento do Clube.

A ampliação do CA da Unicerj foi o último ato da gestão do então presidente Osvaldo Pereira Filho, Santa Cruz, antes de deixar, a pedido, a Diretoria.

Mudanças na Diretoria

Também no dia 30/07/2008 o CA da Unicerj aprovou as mudanças na Diretoria, após a solicitação do Presidente Osvaldo Pereira Filho de deixar o cargo.

Leonardo Perrone Poerner, que ocupava a Diretoria Técnica, foi aclamado Presidente da Unicerj. O cargo de Diretor Técnico foi ocupado por Daniel Dellamora Bonolo, que era o Vice-Presidente. Para a Vice-Presidência, foi eleito o sócio fundador Marcos Éboli.

Casamentos

Dois queridos casais de sócios decidiram concretizar seu amor unindo-se como família. Nossos

parabéns aos novos casais! Vida longa e repleta de alegrias para vocês!

- Fabio e Brenda Lucena, que se conheceram no Clube e continuam contribuindo ativamente com o nosso projeto, tendo sido recentemente convidados: ele a compor o Conselho de Administração; ela, a Comissão da Sede Própria.

- Gustavo Konte e Daniela Almeida, formados no primeiro CBM realizado pela Unicerj, logo após a sua fundação, e que mesmo quando precisam ficar afastados das atividades, nunca deixam de permanecer como sócios ativos do nosso Clube.

Notas de falecimento

Manifestamos os nossos sentimentos a dois companheiros que perderam entes queridos no ano de 2008.

Compartilhamos esse momento de tristeza e prestamos nossa singela homenagem àqueles que serão sempre lembrados pelas boas sementes que plantaram ao longo de suas existências.

- Lindolpho Mendonça de Souza, pai do Guia Rodrigo.

- Bernardino Gavazzi, padrasto do aluno Antonio Boulanger da Escola de Guias.

Mutirão no PNSO

No dia 06 de dezembro de 2008, a Unicerj realizou um mutirão para manutenção da trilha da Pedra do Sino, no Parque Nacional da Serra dos Órgãos, com a participação de 22 pessoas. Construímos drenos para escoamento da água das chuvas, recuperamos trechos da trilha deteriorados pela erosão, fechamos diversos atalhos, cortamos árvores tombadas e podamos vegetação que obstruía a passagem.

Esta atividade foi realizada com a autorização e o apoio da administração do Parque.

Durante a subida da trilha foram registradas

133 intervenções necessárias, das quais 92 foram realizadas total ou parcialmente em 12 horas de trabalho árduo, porém gratificante.

Novo sócio

Com grande alegria, registramos o nascimento, dia 5/08/2008, do novo sócio Guilherme Carneiro da Cunha Poerner, filho de Ana Beatriz (Bia) e do nosso Presidente Leo.

Festa julina

A tradicional Festa Julina da Unicerj foi realizada nos dias 05 e 06 de julho, na Fazendinha Caneca Fina, em Guapimirim. A decoração estava caprichada, com lindas bandeirinhas e um espantalho. A quadrilha foi animadíssima. Não faltaram a tradicional fogueira, o quentão, os salsichões, os churrasquinhos e as comidinhas típicas. Uma caipirinha muito boa, preparada pelo Terra, fez estrondoso sucesso.

Santa Cruz, apesar das muletas, dançou e puxou a quadrilha. Teve até casamento na roça: o Rodrigo casou com a Maria Ana. O celebrante foi o Padre Buarque, sob a supervisão do delegado Benevides.

Agradecemos ao Wanderley, tio do Guia Rafael, por disponibilizar generosamente seu sítio para a realização da confraternização. Participaram 46 pessoas, entre associados e convidados.

Aniversário do Willy

No dia em que o querido Guia Willy Chen completou 60 anos, 29/07/2008, realizamos uma linda comemoração em nossa sede. Este grande companheiro é o segundo Guia do Clube a tornar-se sexagenário e fez questão de celebrar a memorável data com a família Unicerj, nos presenteando com a aquisição de um certificado de doação em prol da Campanha da Sede Própria. Desta homenagem participaram 44 pessoas.

Confraternizações de fim de ano

Os unicerjenses são mesmo muito festeiros. A despedida do ano de 2008 foi comemorada em duas oportunidades. A primeira foi no dia 06 de dezembro, após o mutirão na trilha da Pedra do Sino, no PNSO. O sócio Maurício de Alencar abriu as porteiças do seu Sítio Querência, em Teresópolis, para nos receber carinhosamente, num delicioso fondue de queijo seguido, no domingo, por um farto almoço Natalino.

A segunda confraternização ocorreu no dia 11 de dezembro, na sede do Clube, contando com a participação de 54 animados sócios e convidados.

Festa dos Guias

Mantendo a nossa tradição, no dia primeiro de junho realizamos a Festas dos Guias. Esta festa foi especial porque comemoramos os 40 anos de montanhismo do Santa Cruz - Guia e um dos Fundadores da Unicerj. Não é todo dia que se faz 40 anos de montanhismo! Muitas homenagens foram prestadas àqueles que nos conduzem incansavelmente às montanhas do nosso país. O ponto alto da festa foram os 16 emocionados depoimentos de Guias e sócios que testemunharam a importância e influência dos Guias para o seu desenvolvimento pessoal, tanto como montanhistas quanto como cidadãos.

Camisas

O sonho da concretização da Sede Própria recebeu mais um reforço com a chegada de uma nova leva de camisas com o logotipo da Campanha para serem vendidas. São diversos tamanhos, em três diferentes cores, com mangas curtas ou compridas, todas de qualidade e muito bonitas. Garanta já a sua!

CBM/2009

As inscrições para o CBM/2009 estão abertas! O curso terá início em 11 de fevereiro de 2009 com a Aula Inaugural em nossa sede. A formatura está prevista para o fim do mês de maio.

Agradecimentos

A sede da Unicerj agora conta com um espaço suspenso para acomodar objetos importantes, mas que não estão sendo muito utilizados no dia-a-dia. A nova prateleira foi construída graças à doação do material pela Aleksandra e pelo Tarcisio e à disposição e mão-de-obra dos incansáveis Vidal e François.

As aulas, palestras, projeções de fotos e filmes também receberam uma enorme contribuição com a doação, pelo Buarque, de uma televisão e um aparelho de DVD.

Antonio Boulanger, aluno da ETGE/2009, doou para o Clube uma série de equipamentos e organizou a rifa dos mesmos, com o rendimento revertido para a Campanha da Sede Própria.

A cantina, importante instrumento para a arrecadação de fundos para a Unicerj, bem como para a ampliação do convívio em nossas reuniões sociais, ganhou um forno elétrico, doação da Marina, para incrementar os nossos lanches. Os cantineiros agradecem.

Por falar em cantineiros, vários dos responsáveis por organizar os nossos lanches nas reuniões sociais e em outros eventos gastronômicos fora da sede fizeram questão de doar o valor gasto para a preparação dos quitutes.

E a Biblioteca Daniel Alvarenga agora conta com 540 livros, frutos de doações de vários sócios que querem compartilhar uma boa leitura com os demais companheiros.

O nosso muito obrigado a todos!

curso básico de Montanhismo

CBM/2007-2

O segundo Curso Básico de Montanhismo de 2007 coincidiu com o Estágio Supervisionado da ETGE/2007.

Essa integração entre o CBM e a ETGE constitui uma excelente oportunidade de aprendizado, tanto para os Guias Estagiários quanto para os

iniciantes. A riqueza dessa vivência é completada pela presença, em todas as atividades, dos Guias da Unicerj.

A formatura dos novos Bolhas D'Água também foi realizada em conjunto com a dos novos Guias, durante as comemorações dos 10 anos da Unicerj, em Miraflores.

Atividades realizadas:

DATA	ATIVIDADE	TIPO	PARTICIPANTES
02/dez/2007	Serrilha do Papagaio	Caminhada Semi-Pesada	25
05/dez/2007	Aula Inaugural	Aula Teórica	22
08/dez/2007	Mutirão Voluntário do PNT	Excursão Ecológica	17
22/dez/2007	Cam. Esc. Zumbi dos Palmares	Treinamento	17
06/jan/2008	Alto Mourão	Caminhada Leve	21
09/jan/2008	Cordas e Nós	Aula Teórica	24
12/jan/2008	Cam. Esc. Grajaú	Treinamento	18
16/jan/2008	Procedimentos de Segurança	Aula Teórica	15
19/jan/2008	Cam. Esc. Helmut Heske	Treinamento	9
23/jan/2008	Equipamentos	Palestra	17
26/jan/2008	Par. Mesmo com Sol	Escalada Fácil	7
27/jan/2008	Par. Infravermelho	Escalada Fácil	8
30/jan/2008	Identificação e Prevenção de Acidentes por Serpentes Peçonhentas	Palestra	24
16/fev/2008	Mutirão Ecológico	Excursão Ecológica	11
20/fev/2008	Parques Nacionais	Palestra	6
23/fev/2008	Serrilha do Papagaio	Caminhada Semi-Pesada	7
24/fev/2008	XLIV Mutirão Voluntário no PNT	Excursão Ecológica	12
01 e 02/mar/2008	Tra. Petrópolis-Teresópolis	Cam. Pesada com acampamento	10
15 e 16/mar/2008	Tra. Petrópolis-Teresópolis	Cam. Pesada com acampamento	10
29/mar/2008	Par. Infravermelho	Escalada Fácil	8
30/mar/2008	Par. Coloridos vespertino	Escalada Fácil	8
30/mar/2008	Pico da Tijuca/ Tijuca-Mirim	Caminhada Leve	7
05/abr/2008	Cam. Esc. Grajaú	Avaliação	14
13/abr/2008	XLV Mutirão Voluntário do PNT	Excursão Ecológica	9

Alunos formandos do CBM/2007-2:

- Ana Edith Mesquita
- Fábio Xavier
- Márcio Gamelleiro
- Rachel Martins
- Sidnei Bessa

CBM/2008

Entre maio e setembro de 2008 oferecemos mais um Curso Básico de Montanhismo aos sócios interessados em se aprimorar dos conhecimentos essenciais para a participação nas excursões da Unicerj com segurança.

Uma vez mais verificamos a renovação de nosso Clube, pois os novos Guias formados contribuíram decisivamente no CBM.

Após a 1ª excursão no Alto Mourão, tivemos um

almoço na casa da mãe do Roberto Maisenhelder, em Maricá. A formatura, celebrada em nossa sede, foi marcada por discursos emocionados e divertidos dos alunos e Guias presentes.

Atividades realizadas:

DATA	ATIVIDADE	TIPO	PARTICIPANTES
28/mai/2008	Aula Inaugural	Aula Teórica	26
31/mai/2008	Alto Mourão	Caminhada Leve	24
04/jun/2008	Equipamentos	Aula Teórica	21
08/jun/2008	Cam. Esc. Zumbi dos Palmares	Treinamento	28
10/jun/2008	Cordas e Nós	Aula Teórica	19
14/jun/2008	Serrilha do Papagaio	Caminhada Semi-Pesada	18
15/jun/2008	X Mutirão Voluntário do PNSO (Bonfim)	Excursão Ecológica	10
18/jun/2008	Técnicas de Caminhada, Orientação e Acampamento	Aula Teórica	21
21/jun/2008	XLVII Mutirão Voluntário do PNT	Excursão Ecológica	23
25/jun/2008	Segurança e Procedimentos em Excursões	Aula Teórica	16
28/jun/2008	Cabeça de Dragão	Caminhada Leve	11
29/jun/2008	Caixa de Fósforos	Caminhada Semi-Pesada	16
05/jul/2008	Cam. Esc. Grajaú	Treinamento	19
09/jul/2008	Técnicas de Escalada	Aula Teórica	15
13/jul/2008	Pedra da Gávea	Caminhada Semi-Pesada	15
16/jul/2008	Técnicas de Descida	Aula Teórica	25
19/jul/2008	Papudo	Caminhada Pesada	13
23/jul/2008	Primeiros Socorros	Aula Teórica	14
26 e 27/jul/2008	Tra. Petrópolis-Teresópolis	Cam. Pesada com acampamento	9
27/jul/2008	Costão do Pão de Açúcar/ Par. São Bento	Escalada Fácil	15
03/ago/2008	Cam. Esc. Helmut Heske	Treinamento	11
16/ago/2008	XLVIII Mutirão Voluntário do PNT	Excursão Ecológica	3
16 e 17/ago/2008	Tra. Petrópolis-Teresópolis	Cam. Pesada com acampamento	19
16/ago/2008	Par. Branco	Escalada Fácil	5
23 e 24/ago/2008	Planalto do Itatiaia (Abrigo Rebouças)	Atividades diversas	19
06/set/2008	Tra. da Neblina	Caminhada Semi-Pesada	12
06/set/2008	Mirante do Inferno	Caminhada Semi-Pesada	6
07/set/2008	Face Norte do Morro da Urca	Escalada Fácil	10
07/set/2008	Bico Maior	Caminhada Leve	8
14/set/2008	XLIX Mutirão Voluntário do PNT	Excursão Ecológica	21
20/set/2008	Par. Coloridos	Avaliação	10
24/set/2008	Revisão de Procedimentos	Aula Teórica	17
28/set/2008	Cam. Esc. Zumbi dos Palmares	Avaliação	9

Alunos formandos do CBM/2008:

- Alberto Monte
- André Ribeiro
- Elisângela Lima
- Fernanda Lopes
- Fernando Souza
- João Vaz
- Maria Ana Caixe
- Nilton Proba
- Roberto Maisenhelder
- Rogério Lamour
- Tatiana Ferreira
- Vania Perales

Das Torres del Paine aos Lençóis Maranhenses

No ano de 2007 tive a oportunidade de compartilhar com os grandes companheiros da Unicerj as duas excursões mais pesadas que já fiz: o Circuito O/W do Parque Nacional Torres del Paine, no Chile; e a Travessia do Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses, no Brasil.

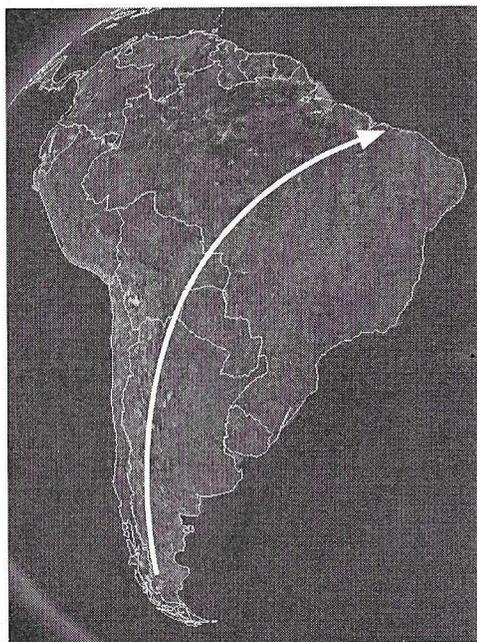
Osiris, Débora Moreira, Monica Rebelo, André Alonso e Marcos Dias (os dois últimos durante todo o percurso, os demais parcialmente) foram os companheiros da expedição chilena. Cela, Jolie Kwee, Annanda Lourenço e Luiz Henrique Moreira os da aventura pelo “deserto brasileiro”.

Olhando o mapa e analisando o relevo e o clima, é fácil perceber a enorme distância (aproximadamente 6.000 km) e as grandes diferenças entre os dois parques, em extremos opostos da América do Sul. No sul, a paisagem é dominada por rocha e gelo por todos os lados. No norte, uma imensidão de areia e a estreita linha do mar ao longe.

Na Patagônia, o calor do Sol é um alento quase materno para o caminhante, enquanto o vento gelado do Pólo Sul chega a dificultar o equilíbrio, impõe o uso de agasalhos, anoraque e, muitas vezes, calçoraque. No Maranhão, o vento constante de leste para oeste, mesmo sentido da caminhada, alivia tanto impulsionando a cada passo quanto diminuindo a sensação de calor provocada pela irradiação impiedosa do Astro-Rei.

E a água!!! Nosso bem mais precioso! As lagoas do Paine apresentam as mais diversas tonalidades de azul e verde, inacreditáveis e irreproduzíveis pelas câmeras fotográficas. As temperaturas das águas, oriundas de degelo, causariam hipotermia em poucos minutos. Em pleno verão. As lagoas dos Lençóis, enormes reservatórios de água pluvial, refletindo o azul do céu sempre limpo de inverno, ofereciam a chance de abastecer os cantis e refrescar o corpo.

Porém, algumas coisas são idênticas, como o



reflexo branco do sol que ofusca e exige o uso de óculos escuros.

Ambos são mundialmente famosos e rota quase obrigatória dos europeus que por aqui passam. A estrutura turística oferece diversas opções para viajantes, banhistas, caminhantes e ciclistas. Escaladas no Paine, bugre nos Lençóis.

As duas caminhadas, uma feita em 7 dias, outra em 3, demandam um esforço físico gigantesco. Carregando mochilas cargueiras mais altas que nós, passar por pontes suspensas, pedras soltas cobertas de neve, dunas de areia e grandes áreas alagadas torna-se um grande desafio.

Mas o que fica marcado e mais vivo na memória são as belezas naturais. O Sol indo dormir na linha do horizonte, nos convidando também para uma merecida noite de descanso. O céu limpo e cheio de estrelas, sem sinal de poluição ou luz artificial. O nascer da Lua iluminando os acampamentos. As paisagens completamente distintas, incomparáveis, igualmente espetaculares. E a valorosa e agradabilíssima companhia dos amigos.

Bonolo

CAMPANHA DA SEDE PRÓPRIA A PLENO VAPOR...

“Sonho que se sonha sozinho é só um sonho.
Sonho que se sonha junto é realidade.”

Visando agilizar a campanha da Sede Própria, foi constituída em junho de 2008, a COMISSÃO DA SEDE PRÓPRIA (CSP), como um órgão assessor da Diretoria, vinculado ao Departamento Social.

A CSP tem como objetivo coordenar ações, em conformidade com os valores da Unicerj, visando a aquisição de nossa sede própria. É formada atualmente por 46 pessoas: todos os 23 integrantes da Diretoria e do Conselho de Administração, complementados paritariamente por mais 23 sócios atuantes do Clube, Guias ou não, que foram convidados e aceitaram o desafio de sensibilizar os demais sócios a abraçarem a idéia da Campanha. Este entusiasmado grupo, desde então, tem se reunido periodicamente, e muito tem contribuído com idéias e ações, que vão desde a reativação de nossa cantina, a organização de festas e iniciativas visando a concretização do sonho.

Com participação efetiva e mobilização da energia solidária de todos os seus sócios, a Unicerj muito em breve terá a sua Sede Própria.

Lucia

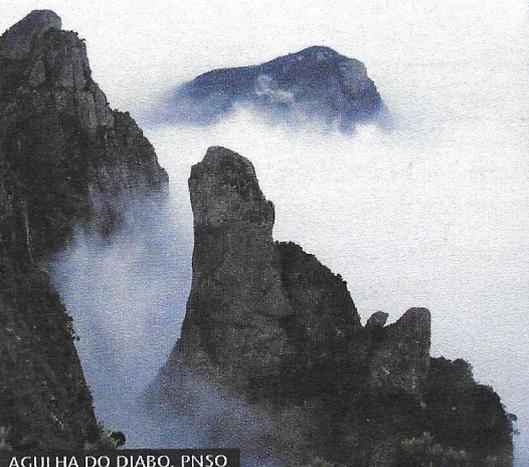
Atividades realizadas na Unicerj nos últimos 12 meses

No período de 1º de dezembro de 2007 a 30 de novembro de 2008 foram realizadas 393 atividades na Unicerj, com um total de 3.314 participações e uma média de 8,4 participações por atividade.

Foram 95 caminhadas, 198 escaladas, 22 atividades ecológicas, 19 treinamentos em Campo-Escola e 9 atividades de conquista ou regrampeação. Tivemos ainda no período 26 aulas, 10 confraternizações, 7 atividades organizacionais, 6 atividades culturais, além de uma atividade solidária de doação de sangue no INCA.

O número de participações nessas atividades foi:

TIPO	ATIVIDADES	PARTICIPAÇÕES	MÉDIA PARTICIPAÇÕES/ATIVIDADE
Caminhadas	95	1047	11,0
Escaladas	198	818	4,1
Ecológicas	22	210	9,5
Treinamentos	19	201	10,6
Conquistas e regrampeações	9	36	4,0
Aulas	26	471	18,1
Confraternizações	10	368	36,8
Organizacionais	7	43	6,1
Culturais	6	69	11,5
Solidária	1	51	51,0
Total	393	3314	8,4



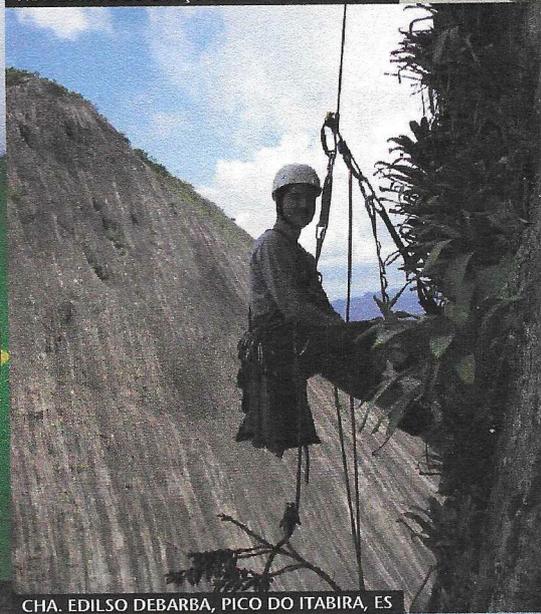
AGULHA DO DIABO, PNSO



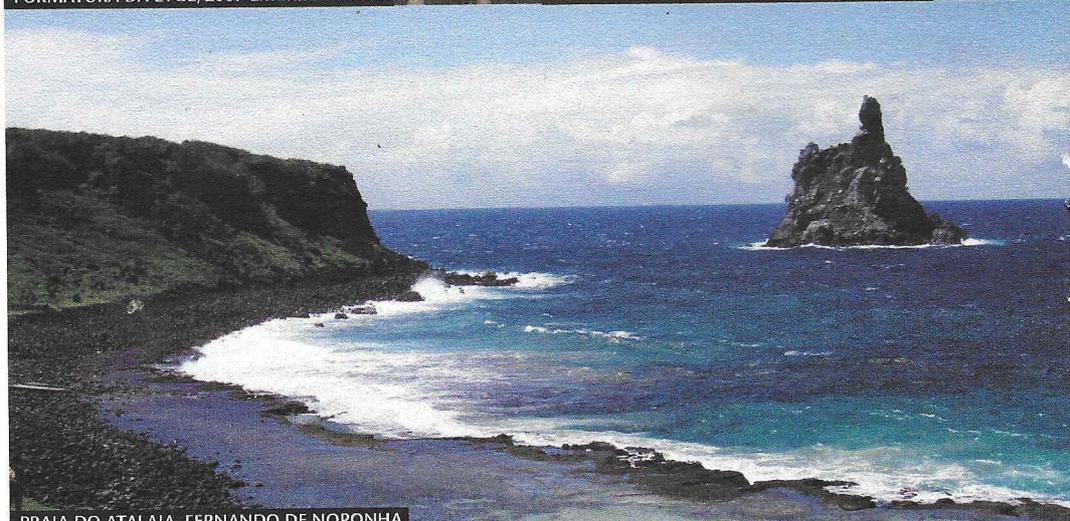
TRAVESSIA DOS LENÇÓIS MARANHENSES, MA



FORMATURA DA ETGE/2007 EM MIRAFLORES



CHA. EDILSO DEBARBA, PICO DO ITABIRA, ES



PRAIA DO ATALAIA, FERNANDO DE NORONHA