

# Mural CEG

Torres de Bonsucesso



Dedo de Deus - retorno Schmidt



Dedo de Nossa Senhora



# CEG

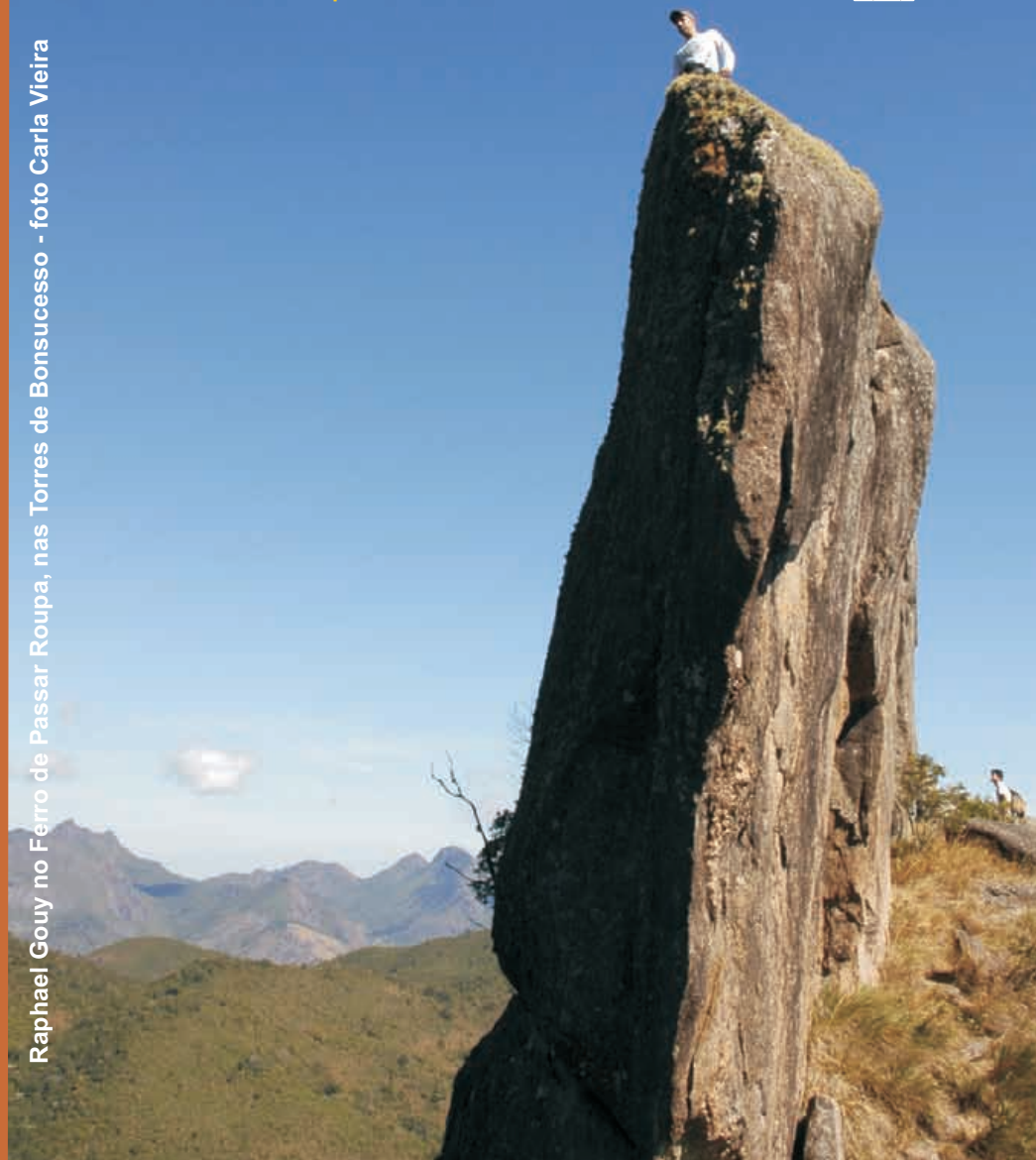
"A Natureza é o nosso guia."

Setembro/2009 - 100 exemplares - Boletim Informativo



IMPRESSO

Raphael Gouy no Ferro de Passar Roupas, nas Torres de Bonsucesso - foto Carla Vieira



Leia nesta edição: Retorno ao Dedo de Deus 34 Depois

## programação

## SETEMBRO

DATA	Via / Local	Graduação	Guia
5 a 7	Pico da Bandeira / Parna Caparaó	Caminhada pesada	Ivan/ Roberto Schmidt
19	Travessia Petro-Tere em 1 dia / PNSO	Caminhada pesada	Waldecy

Os locais e horários de encontro são combinados nas quintas-feiras anteriores às excursões. Procure o guia responsável nas reuniões sociais, ou ligue para o clube quinta-feira à noite: Tel.: 3285-8653

## Curso Básico de Escalada - CBE 2009

Data	Atividade
14/09	Apresentação e Técnica de Escalada I
16/09	Técnica de Escalada II
19/09	Campo Escola Grajaú
20/09	Campo Escola Guaratiba
21/09	História do Montanhismo
23/09	Ética e Mínimo Impacto
26/09	Escalada I – Coloridos
27/09	Escalada II – Agulhinha da Gávea
28/09	Prevenção de acidentes / Lesões
03/10	Escalada III – Babilônia

## fique por dentro

## Vem aí....

**Festa dos 33** - Aniversário em conjunto de seis guanabarenses, todas nascidas no ano de 1976: Ana Lulu, Carla, Dione, Elizete, Nicole e Marcia Fregolon. Em outubro.

**Encontro de Veteranos** - No dia 27/outubro (3ª feira), a partir das 17 horas, veteranos do montanhismo irão se encontrar Sede do CEB - Av. Almirante Barroso, 8 - Centro.

**Serra dos Órgãos Setentão**

O aniversário do PARNASO, terceiro Parque mais antigo do País, fundado em 30/11/1939, será realizado no final de semana de 28 e 29 de novembro. Está prevista a data ser celebrada com a inauguração de uma "trilha suspensa", a criação de um "abrigo" na região dos Castelos do Açú e "novos centros de visitantes" em Petrópolis e Teresópolis.

## aniversariantes do mês

Dia	Nome
1	Astor Alberto Muniz
1	Solange F. da Silva
1	Tarcizio Almeida da Mata
3	Waldinar Santos Menzes
4	Georgina Maria S.Córtes
4	Sonia Werblowsky
4	Allan Blanco Carnevale
5	Inês Lauriano
5	Leila Maria Pinto Macie
6	Maria do S. C. Filha
6	Fernanda H. dos Reis
7	Rossana O. Tartari
8	Terence Medeiros Diek
8	Denise Lucena
9	Carlos Ferreira Trindade
9	Dalton Chiarelli Santos
9	Luisa Souza da Silva
10	Zilda A. de Magalhães
10	Mathilde D. Dumoulin
11	Laize Helena P. Santos
11	Leoh Kramarz
11	Jorge Carlos P. Santos
11	Francisco de Assis Júnior
12	Vera Lúcia Glosser Dutra
12	Clovis Alberto Barbosa
12	Albertino da R. Ferreira
12	Lilian Florêncio White
12	Ary Scapin Jr.
13	Luiz Eduardo Ferreira
14	Edilson Vieira Santos
15	Luigi Iannace
15	Paulo Roberto Novik
15	Roberto A. da S. Lobo
15	Sônia Maria G. Lontro
17	Sebastião José e Silva
17	Kátia G. S. Matosinho
18	Francino Bomtempo
18	Jorge Schubert Neto
18	Marcelo Gamboa Trotta
18	Tânia Maria V. Pacheco
19	Mario de Araújo Mota
20	Celso Luiz de Carvalho
20	Clélio Vilhena dos Reis
20	Eliane de Souza Lopes
21	Priscilla Barros
22	Manuel Rosário Júnior
22	Paulo César Bastos
23	Anna Rosaura Trancoso
24	Aline Ribeiro de Almeida
24	Cláudia G. de Rezende
24	Gerson Fraifeld
25	Jerome Franz J. Chardronnet
25	Luciane S. Bossan
25	Marcelo Silva Schubach
25	Maria Gorete Moreira
27	Luiz Antônio de Souza
27	Alexandre Visintainer Pino
27	Arnaldo D. R. Coutinho
28	Antônio Campos M. Neto
28	Caio de Biase Fernandes
29	Rafael Ferreira Meireles
30	Luiz Claudio. R. e S. Maia

## Tabela de Preços

Mensalidade*:	R\$ 20,00
Mensalidade - casal*:	R\$ 33,00
Matrícula ou Descontagem:	R\$ 60,00
Curso Básico de Montanhismo:	R\$ 450,00
Curso Avançado de Escalada:	R\$ 240,00

\*Veja no clube, preços especiais para anuidade



## Expediente

## Diretoria

<b>Presidente</b>	Flavio Peixoto
<b>Vice Presidente</b>	Roberto Schmidt
<b>Tesoureiro</b>	Luiz Alberto Correia
<b>Secretaria Geral</b>	Ana Lúcia Andrade Raphael Gouy
<b>Diretor Técnico</b>	Boris Flegr
<b>Diretor Social</b>	Dione Conde Nicole Ingouville
<b>Dir. Meio Ambiente</b>	Francisco Saraiva
<b>Diretor Divulgação</b>	Carla Vieira

## Conselho Fiscal

<b>Efetivo</b>	Carlos Trindade José Emiliano Starosky José Ivan Azevedo
<b>Suplente</b>	Irini Petro Rodolfo Campos Suelly Ribeiro

## Colaboraram nesta edição:

**Textos:** Carla Vieira, Nicole Ingouville, Roberto Schmidt e Suelly Ribeiro

## Fotos:

Carla Vieira, Carlos Trindade, Leonardo Guerra e Patrícia Anjos

## Edição e Diagramação:

Carla Vieira

## Reuniões Sociais do CEG

Todas as quintas-feiras, a partir das 19h.

Caso queira contribuir com esse boletim, envie seus artigos, notícias, comentários e sugestões para **Rua Washington Luiz, 9 - cobertura - Rio de Janeiro - RJ - Cep 20230-020** ou por e-mail: [guanabara@guanabara.org.br](mailto:guanabara@guanabara.org.br)

Tel.: 3285-8653

As matérias aqui publicadas não representam necessariamente a posição oficial do Centro Excursionista Guanabara. Ressaltamos que o boletim é um espaço aberto a aqueles que queiram contribuir.

trilha que fiz com o CEG. O tempo estava perfeito, um visual marcante, fotos lindas. A turma unida, animada e muito receptiva. O que incentivou-me à associação," disse Leonardo em sua estréia no CEG.

O casal Carlos Cooper e Lúcia estava radiante de alegria. "Adorei a excursão às Torres de Bonsucesso! O dia estava lindo, o visual é maravilhoso, e o planejamento foi perfeito. Mas o que me deixou mais feliz foram o entrosamento do grupo e a alegria de todos durante o passeio", disse Lúcia sorridente, que acabara de concluir o seu CBM.

Chegamos à van às 15h45, onde o

motorista nos aguardava, pronto para nos levar de volta ao Rio. O *timing* foi perfeito, pois começou a nublar quando estávamos chegando a Teresópolis. Antes de descer a serra paramos no posto do Paraíso das Plantas para matar a fome. Tomamos cerveja premium Terezópolis, sugestão do Schmidt, em homenagem ao local. Deliciosa! E para acompanhar, comemos pão com linguiça.

Parabéns a todos, ao experiente mestre Mario Senna e ao Chico Saraiva, que ainda deixou uma graninha de contingência para a cerva de comemoração!!! Isso é que é planejamento!!!

**Nicole Ingouville**

## história do guanabara

**Elias Lins de Melo** - Sócio Fundador nº42

"É uma pessoa *sui generis* até os dias de hoje; seu apelido no Clube, durante os anos 60, era "Corsário Negro". A 1ª vez em que estivemos na Ilha Grande, convidados pela Diretoria do Presídio, tivemos uma casa cedida por essa Diretoria para dormirmos, mas fazíamos as refeições na única pensão que existia na Ilha (a da Dna. Maria). E fizemos, nessa ocasião a caminhada até o Nariz do Frade... uma festa em toda a Ilha quando nos viram no alto do cume!

Elias, aproveitando os dias que por lá estivemos, começou um namoro com a filha de Dna. Maria, Maria da Penha; casaram-se e tiveram 3 filhos. Com o falecimento de Dna. Maria, transformou sua pensão na 1ª Pousada da Ilha: Hotel Pousada "Mar da Tranquilidade" (ao lado da Igreja) e adquiriu um "saveiro" em que levava o pessoal para passear, ao qual deu o nome de "Corsário Negro". É autor de alguns livros sobre a Ilha, bastante interessantes, em que

focaliza muito bem o meio-ambiente e a ocupação da Ilha". (Suelly Ribeiro)

### Texto de Elias sobre o Guanabara

O que o CEGuanabara representou para minha vida?

Foram os primeiros amores da Juventude, da sabedoria de conviver com um grupo.

Da alegria e felicidade plena de uma geração campeã, como a Copa do Mundo, de Pelé, Newton Santos, Castilho e Garrincha; da Orquestra Tabajara, do Frank Sinatra, do Tom Jobim, Vinicius e Toquinho, Nara, Maysa, Jamelão... A felicidade de ter conhecido a Dna. Dalva, o Sr Oswaldo e o saudoso Manoel Armando...!

E a necessidade da vida me arrancou do convívio maravilhoso dos companheiros do CEG, onde aprendi os princípios da Ecologia e tive uma feliz convivência, mas o destino me encaminhou numa guerra no Acre. Sobrevivi meio neurótico e fui me internar na Ilha Grande...

Estou quase de alta, se não me derem, vou fugir... É....!

## editorial

### SETEMBRO: UM MÊS E TANTO

Acabo de chegar do Festival Kmon de Curta Metragens de Montanha. O evento foi um sucesso reunindo cerca de 200 pessoas no Centro de Artes Calouste Gulbenkian, na Praça XI. Enquanto corria pra casa para finalizar este boletim, as amigas Monique, Nicole e Dione ficaram na incubência de me ligar para passar o resultado do filme premiado.

Foram 39 filmes inscritos dos quais 14 foram exibidos na noite de 8 de setembro. Com 73 votos, sob a direção de Rodolfo Campos, a "Múmia da Gallotti" foi a grande vencedora. O evento promete e com certeza será aguardado com expectativa para o ano de 2010.

E, por falar em expectativas, a tão esperada excursão ao Pico da Bandeira, realizada no feriadão de 7 de Setembro, foi excelente em todos os aspectos. A começar pela organização, tendo à frente Ivan, Flavinho e Nicole, passando pelo

companheirismo e bom astral de todos os integrantes, finalizando com um ótimo tempo para a conquista do cume. Infelizmente não conseguimos presenciar o espetáculo do nascer no Sol, mas com certeza ficou um desejo de retorno para essa empreitada. As notícias sobre essa excursão deverão surgir nas próximas semanas na lista e, esperamos, no boletim seguinte.

Nesta edição você conhecerá o relato de um "jovem montanhista" que retornou ao Dedo de Deus após 34 anos. Conhecerá também como foi a excursão às Torres de Bonsucesso, realizada em julho deste ano e encontrará a programação do Curso Básico de Escalada - CBE 2009, cujas aulas terão início já no próximo dia 14 de setembro. Sejam bem-vindos ao Guanabara, futuros montanhistas!

**Carla Vieira  
Divulgação**

## fique por dentro

### Novo Curso Básico – Set/09

No mês de setembro será iniciada uma nova turma de Curso Básico. Desta vez, a Diretoria Técnica optou por fazer uma programação mais específica de Escalada, sendo o curso batizado de CBE – Curso Básico de Escalada. Os 12 alunos inscritos terão aulas teóricas a partir de 14 de setembro na sede do CEG, nas quais aprenderão sobre técnicas de escalada, história do montanhismo, ética e mínimo impacto e prevenção de acidentes e lesões. As aulas práticas serão realizadas nos finais de semana nos campos-escola Grajaú e Guaratiba, bem como nos Coloridos, na

Agulhinha da Gávea e no Morro da Babilônia. A previsão de término do CBE é no início de outubro.

### El Chalten - Patagônia

No dia 10 de setembro será exibida na no CEG, uma palestra com projeção de fotos da dupla Bernardo Collares e Seblen Mantovani em El Chalten. Não percam a chance de ouvir os emocionantes relatos sobre essa viagem inesquecível e de conhecer esse lugar que abriga os impressionantes cerros Torre e Fitz Roy e onde é possível fazer caminhadas pelas montanhas, passando por lindos lagos, geleiras, vales e bosques.

## artigo

**KMON - FESTIVAL DE CURTAS METRAGENS DE MONTANHA**

Na noite de 8 de setembro, cerca de 200 pessoas encheram o auditório do Centro de Artes Calouste Gulbenkian, na Praça XI para assistir ao Kmon Festival, evento que, segundo reação do público, deverá entrar para o calendário do montanhismo.

Ao término da sessão, foi a vez do público votar no melhor filme. Com 73 votos, "A Múmia da Gallotti", de Rodolfo Campos ganhou em disparada.

Confira a entrevista com um dos organizadores, Rodolfo Campos, momentos antes do evento, e a lista dos filmes do I Festival Kmon.

**CEG:** Como nasceu a ideia do Festival Kmon?

**Rodolfo Campos:** No ano passado eu havia feito o filme "A Bufa", o JP havia feito o "Teto Preto", e o Léo Nobre, a "Gallotti Surreal". Nós juntamos os três filmes e fizemos algumas exposições no CEG, CERJ e Limite Vertical. Como essas exposições tiveram uma grande repercussão e os filmes agradaram muito a todos, tivemos a ideia de criar um festival para incentivar a produção desse tipo de filme, feito por montanhistas e que toquesse uma visão original sobre o montanhismo.

**CEG:** Como foi o processo de seleção dos filmes?

**RC:** Nós definimos que exibiríamos 90 minutos de filmes. Então, como o total de filmes que recebemos extrapolou esse tempo, a comissão julgadora formada por Bernardo Collares, Dalton Chiarelli e Seblen ManTovanni, selecionou os filmes que seriam exibidos.

**CEG:** Quantos filmes foram inscritos e quantos serão exibidos?

**RC:** Nós recebemos 39 filmes ao todo e, desses, selecionamos 14 filmes para a exibição. O filme vencedor será escolhido pelo público presente em votação secreta no próprio dia da exibição.

**CEG:** Qual a expectativa de público?

**RC:** Pelas conversas que tivemos com os amigos e pela repercussão nas listas de discussão, nossa impressão é de que os montanhistas de uma maneira geral se identificaram com a nossa proposta e estão tão ansiosos quanto nós para conferir os resultados. Outro dia, só por curiosidade, digitei "kmon festival" no Google e apareceram 25.900 links. Mesmo que nem todos esses links sejam referentes ao nosso festival, ainda assim achei um ótimo sinal. Nessa pesquisa pude perceber que muitos blogs de montanhistas estavam ajudando a divulgar o Kmon, e sempre de um ponto de vista muito favorável.

**CEG:** Qual a proposta do Kmon?

**RC:** Permitir que montanhistas que não sejam necessariamente experts em filmagem e edição de vídeo, mas que tenham uma boa ideia e senso de humor, possam se expressar. Então se você tem uma máquina fotográfica digital que faça filmes, um computador com um programa de edição e uma ideia criativa, vá para a montanha e faça o seu filme. Se correr tudo bem no festival desse ano, a nossa ideia é organizar outras edições.

**Filmes exibidos:**

Teto Preto; Pedra da Boca - Seu Tico; Gallotti Surreal; Montanha Mágica; A Bufa; Via do Sofá; Enfrentando a Bufa; Salinas Tudo Certo; Starwars; Grampo do Créu; A Múmia da Gallotti; Precisando de Férias; Eu Vi Gnomos; Dolce Far Niente.

Esta primeira parte da caminhada seria o único trecho coberto. A trilha começa com um leve auge e vai se tornando cada vez mais íngreme. Chegamos a uma bifurcação e pegamos o caminho da direita, que levaria ao circuito curto que sobe a cadeia pela direita. Levamos mais de uma hora dentro da floresta fechada, sempre caminhando em fila indiana, embalados pelas histórias do Mario Senna. O guia contou tantas histórias que daria para escrever um livro só do que escutamos durante a excursão. É pau a pau com o Waldecy...

Dali em diante a caminhada seria bastante íngreme, aberta e exposta. À medida que subíamos o visual ficava cada vez mais bonito. Quando nos deparamos com a imensidão das torres bem à nossa frente não podíamos acreditar, tamanha era a imponência e a beleza daqueles paredões alaranjados. Imaginamos ser impossível escalar aquelas paredes íngremes e intermináveis. Há exatos 30 anos, em julho de 1979, o Carioca deu início à primeira ascensão da Face Norte da Torre de Bonsucesso, que seria concluída um ano depois. Incrível feito. E parabéns ao Carioca!

Retomamos a caminhada. Foi uma subida dura e lenta. Lenta devido à quantidade de participantes, ao grupo ser heterogêneo e à beleza hipnotizante da paisagem. Fizemos uma pausa num boulder, de onde ficamos contemplando a belíssima paisagem. O morro dos Cabritos à direita (uma enorme pedra riscada com vias de escalada) e a Serra dos Órgãos ao fundo. Dava para ver claramente o Escalavrado, o Dedo de Deus, o Dedo de Nossa Senhora, o Sino e até a Agulha do Diabo com absoluta clareza. O dia estava perfeito, o céu azul de brigadeiro!

Chegamos ao cume da Torre Central. O visual de lá de cima é inspirador, e a sensação de estar no cume daquelas

imponentes torres era maravilhosa. No rosto de cada um dava para ver a alegria de estar lá. Estávamos todos num clima ótimo, eufóricos e bem-humorados.

A maioria vestiu seus anoraks pois o vento era frio no cume. Nós nos acomodamos e iniciamos o ritual do lanche. Foi um verdadeiro banquete! Eu nunca tinha visto uma variedade tão grande de comida. Desde funcho, cenouras e tomates; maçã com nutella; *alfajores*, pé de moleque e chocolates de todos os tipos; sanduíches de recheios variados, incluindo de atum *fatto al momento*; biscoitos, amendoins e castanhas; até o incrível inhamo cozido do Mario Senna. Cada um experimentava o lanche do outro, num divertido troca-troca. Teve até arremesso de pé de moleque. Descansamos, tiramos fotos, assinamos o livro do cume e nos preparamos para partir. Após aproximadamente uma hora no cume, iniciamos a descida às 13h45.

A descida, naturalmente, foi bem mais rápida do que a subida. Fizemos em quase a metade do tempo. Paramos na caixa d'água no fim da trilha para nos refrescar e tirar fotos do grupo com as torres ao fundo. Estávamos felizes e satisfeitos. Olhando as fotos da excursão alguns dias depois eu sorria ao lembrar daquele momento especial. A felicidade estampada no rosto de cada um é evidente. Cada um com uma experiência diferente e única. Para alguns, aquela havia sido a primeira caminhada, a que os converteria de vez ao montanhismo. Para outros mais antigos, tinha sido uma deliciosa experiência entre amigos num lugar de beleza natural esplêndida. Para outros, que embora experientes, ainda não conheciam as Torres, aquela caminhada era uma das mais bonitas já feitas, embora desafiadora.

"Torres de Bonsucesso foi a primeira

## artigo

## artigo

**TORRES DE BONSUCESSO, A EXCURSÃO MAIS POP DO ANO**

No dia 18 de julho foi realizada a maior excursão do CEG de 2009. O guia Mario Senna e o aluno da ETG Francisco Saraiva levaram um grupo de 25 pessoas numa marcante caminhada nas Torres de Bonsucesso, no Parque Estadual dos Três Picos, Vale do Lúcio.

A impressionante formação é composta de três montanhas, Ferro de Passar Roupa, Torre Central e Torre Maior, e a mais alta chega a 2.000m de altitude. O objetivo desta caminhada era alcançar os cumes das torres mais baixas, a Torre Central (1.860m) e o Ferro de Passar Roupa (1.630m).

Logo que vi o email do Chico Saraiva anunciando a excursão na lista do Guanabara respondi confirmando a minha presença. E foi o que a maioria fez. Esta foi a excursão que mais rápido lotou, tamanha era a vontade de participar da tão elogiada caminhada por um local de grande beleza.

Teve gente que se inscreveu sem saber direito do que se tratava. Claudio Batman, intrigado, achou o nome interessante e resolveu participar. "Nunca ouvi falar dessas torres em Bonsucesso"... E resolveu ir para conferir.

Faz tempo que não se marcava uma excursão para as Torres de Bonsucesso. Fomos lá há seis anos atrás, em 2003, com a turma do meu CBM. Estavam Chico Saraiva, Mollica, Fred, Sblen, que acompanhavam a turma de 12 alunos numa excursão de fortes emoções. Naquela ocasião fizemos o circuito longo e circular em um dia inteiro de caminhada. Desta vez faríamos o circuito curto, em que subiríamos e desceríamos pela mesma trilha, à direita, pela crista da primeira torre.

A organização foi um dos pontos marcantes da excursão. Chico Saraiva havia alugado uma van que levaria a maior parte dos participantes do Centro do Rio de Janeiro até a entrada do parque. O ponto de encontro foi na Banca do Blues, no final da Av. Rio Branco, às 06h15 de sábado. Saímos de van no horário programado, às 06h30, depois que o último participante chegou. Era o Batman, que a essa altura já sabia que não iria ao bairro de Bonsucesso e sim a Nova Friburgo.

Paramos no posto do Garrafão para tomar café e depois encontramos com mais alguns participantes na parada da vista do Soberbo. Tiramos fotos de um dos visuais mais bonitos da Serra dos Órgãos. Estávamos todos empolgados dentro da van, não parávamos de conversar e de dar risadas. Era tanto entretenimento que nem tínhamos reparado que o CD que tocava estava arranhado, tocando a mesma música um milhão de vezes, "It's only words, and words are all I have..." Argh! O motorista não se tocava e resolvemos encarar a balada com bom humor e cantar juntos, sempre o mesmo refrão.

Chegamos a Bonsucesso e seguimos em direção à entrada do parque, passando por plantações de hortaliças. Paramos a van na propriedade do Sr. Dinei, uma casa grande e bonita, e seguimos pela rua principal. A caminhada iniciou às 9h45. Cruzamos uma porteira que tem um assombroso crânio de boi preso a ela, caminhamos pelo pasto, passamos por uma grande caixa d'água, atravessamos um pasto escorregadio, driblamos uma cerca de arame farpado e finalmente chegamos ao bosque.

**RETORNO AO DEDO DE DEUS 34 ANOS DEPOIS**

A idéia de voltar ao Dedo partiu do Boris em 2008, quando ele me perguntou se eu estava interessado em refazer algumas das escaladas clássicas (eu já havia feito o K2 em 2005). Eu respondi que seria necessária uma preparação longa, pois estava com condições físicas bem abaixo do que seria de se esperar para uma empreitada dessas (nesse período estava iniciando um programa com a fisioterapeuta Tatiane Barcelos para mitigar uma artrose na coxa esquerda). Como ele era também cliente da Tati, combinamos que o treinamento poderia ser realizado durante o período anterior a ATM de 2009 e que em algum fim de semana de junho ou julho de 2009 tentaríamos a escalada. Nesse período eu também participava de atividades na academia Max Forma, da qual eu sou cliente antigo (por recomendação da Tati parei o spinning, voltei à hidroginástica e iniciei o Pilates e continuei a musculação).

No CEG, mantive o regime de caminhadas leves e médias no PNT e PNSO e intercalava com pequenas escaladas no Babilônia e nos Coloridos. A primeira atividade visando o Dedo eu fiz com o Mollica no Lionel Terray, mas uma sequência de caimbras nas mãos nos fez voltar do segundo esticão. Tati recomendou uns exercícios e pediu para que eu me preparasse para uma tentativa de ida ao Paredão CEPI, no Pão de Açúcar, para testar a questão das caimbras. O problema era conseguir

um guia que entendesse minhas limitações e se dispusesse a me levar sem compromisso de cume; em outras palavras estivesse disposto a voltar a qualquer momento. O Waldecy se dispôs ao sacrifício e numa tarde fizemos uns 85% do CEPI, antes das caimbras darem o sinal de alerta e iniciarmos a descida pela via dos Italianos.

Com essas informações, a Tati recomendou que eu achasse um instrutor de musculação que fosse especialista em terceira idade e eu encontrei na minha academia, um especial, que além de cuidar dos velhos, tinha sido escalador no Carioca, André Guerra. Com eles, montei um esquema de condicionamento em que entrava Pilates (terças e quintas às 12:00), Tatiane (segundas e quintas às 17:00) e André (quartas e sextas, 10:00) e uma



caminhada ou escalada por final de semana (o que desse). Francisco Saraiva, Mollica, Flavinho, Armando Schubach, Batman, Aline Alfacinha, Dione, Nicole, Elizete colaboraram de alguma forma para o meu treinamento durante o ano (Salinas, Torres, Babilônia, PNT, PNSO).

Quando tudo estava caminhando para a realização da escalada em junho ou julho, o Boris sofre um acidente num diedro no Babilônia e tem um estriamento no pé. Nesse período Francisco e Flavinho foram excepcionais e pude fazer com eles algumas atividades que me garantiram o

condicionamento. Mollica e Paulo Vitor (namorado da Ana Lulu) também deram uma força extra me levando no UNICEC para umas recordações (eu já havia escalado a via, mas não me lembrava).

No final de julho, Boris me dá o sinal verde para que no dia 08/08/2009 o Dedo seja reencontrado pelo Schmidt. Numa quinta anterior eu havia comentado com o João Paulo (JP) do CERJ que o Boris estava preparando uma ida ao Dedo comigo e ele quis participar também.

Acertados os ponteiros, Boris, que no início das articulações havia pensado em dormir na Toca da Cuíca para me poupar do cansaço da caminhada, resolve fazer a coisa toda no mesmo dia e me propõe sairmos do Rio às 4:00 da manhã. Isso significaria acordar às 3:00, ou em outras palavras não dormir... e ainda ter de ouvir a bronca de Sonia ao acordá-la a essa hora!

Resolvo ir dormir em Teresópolis, numa pousada próxima do PNSO e parto na sexta 07/08 para Teresópolis, para deixar a documentação da escalada no PNSO e ir jantar uma massa (carboidrato) e cair cedo na cama. Em Teresópolis, indo do PNSO para a Pousada quase fui atropelado por uma senhora que perdeu a direção de seu carro e bateu (felizmente para mim) num poste. Eu estava a três metros à frente do poste, de costas, e somente ouvi e senti a porrada.

Após uma pizza magnífica e uma Teresópolis fui dormir, dando instruções precisas ao pessoal da pousada para me acordar às 5:00 e tomar o café, pois o Boris iria me pegar às 5:40. Tudo funcionou no cronômetro e às 6:10 estávamos seguindo para a caminhada. Para minha grata surpresa o Seblen e o Xuxu estavam nessa também. O grupo estava assim formado Boris, Seblen, JP, eu, Xuxu e Dana (uma eslovena amiga da Monica Rache, que escala horrores).

Fizemos a trilha num bom tempo de 50 minutos e nos preparamos para os cabos de aço (quando chegamos na base dos cabos já havia um grupo de jovens pitando uma certa erva do norte, talvez para dar coragem e força). Apesar dos cuidados e conselhos sobre o uso dos cabos dados pelo Boris e JP, eu não senti nenhum problema com eles (talvez por lembrança dos cabos do CEPI, 10 000 vezes mais assustadores do que os do Dedo).

A única questão era o cansaço aeróbico (principalmente por estar respirando erradamente pela boca e não pelo nariz), mas até nisso eu tive um "personal respiration Tabajara", mestre Seblen me lembrava sempre: "Respira pelo nariz!" e havia a todo o momento uma reserva de água para molhar a boca seca. Além disso, a conformação das cordadas me dava condições de descansar sem atrapalhar a movimentação do grupo como um todo. Por isso chegamos bem a base da Leste e pudemos ver a escalada de um outro grupo pelo diedro da esquerda (coisa casca grossa).

Fomos até um mirante que fica em frente à base da Leste e comemos alguma coisa, tiramos fotos e em seguida fomos para a escalada em si. No primeiro lance o Seblen me ajudou ajeitando meu pé numa agarra que eu não estava conseguindo altura, mas depois a coisa fluiu bem e eu cheguei bem à base da bifurcação Maria Cebola / Blackout. Já havia um grupo de três militares se preparando para fazer o lance. O Xuxu que chegou antes com a Dana conseguiram uma licença de passagem e ele seguiu bem rápido, com a eslovena nem dando bola para a Maria (passou batido). Porém nós teríamos de esperar a trinca passar e isso possivelmente iria nos atrasar muito, então decidimos entubar a chaminé escura e suja (que por sinal não estava tão suja como conta a lenda). Foi a nossa sorte, pois com isso ganhamos tempo e chegamos aos

lances do estribo (pulo do gato) e o passo do gigante (nesse lance o Seblen novamente teve de me dar uma ajuda na colocação do pé esquerdo numa pedra mais alta do que minha limitação da perna permite). O passo em si não foi problema por conta da 10-5 que estava estreando (a sapatilha é tão confortável que não a tirei do pé até o início da trilha na bifurcação Leste /Teixeira). Depois foi só subir a escada de aço e estávamos no cume da "Montanha Mágica" do PNSO às 13:30. Após as felicitações de praxe e meus agradecimentos aos guias que me proporcionaram esse retorno, fiz as ligações para Sonia e Monica (filha) e escrevi no livro sobre meu retorno ao Dedo após 34 anos. Almoçamos, e às 14:15 iniciamos os procedimentos de descida pela face da Teixeira (dois lances de 25 m e um curto). Boris e Xuxu abriram, eu e Dana fomos em seguida e JP e Seblen fecharam.

O caminho dos cabos até a bifurcação Leste /Teixeira estavam secos e a progressão foi rápida, no meio do caminho Seblen achou uma corda de sisal usada nas filmagens que recordaram as

primeiras investidas ao Dedo (ele a trouxe de volta). Nos trechos abaixo, até as rampas finais, foi necessário usar rapel umas três vezes para uma garantia de segurança.

A manobra de cordas dos rapéis finais foram rápidas e às 17:00 estávamos no início da trilha. JP e eu seguimos direto, pois eu iria bem devagar por conta dos joelhos podres. No meio do caminho Boris ficou comigo e o restante da turma seguiu para o Paraíso da Serra. Eu levei 1:15 para fazer a trilha na descida e tive de acionar a lanterna de cabeça na parte final e na estrada. Em reparação ao atraso, eu paguei as rodadas de cerveja Teresópolis no Paraíso. Liguei para minha filha (que queria comemorar o Dia dos Pais ainda naquela noite) e disse que se o Boris fosse um ótimo motorista eu estaria às 21:00 em casa. Assim aconteceu, e eu ao chegar à casa só pude tirar as roupas sujas da mochila e colocar para secar o equipamento, tomar um banho e sair para jantar na Cantina Policarpo com a família com uma cara de felicidade que só eu sei o que é!

**Roberto Schmidt**

## fique por dentro

### Escalada Antológica em Salinas

No sábado de 29 de agosto de 2009 foi realizada uma escalada histórica do CEG. Fizeram a clássica via Leste do Pico Maior, no Parque Estadual Três Picos de Salinas, escaladores-guias de várias "gerações" do CEG: Rogéria (Ricardo Penna), Ivan, Sblen Mantovani, Boris Flegr e Xuxu (Carlos Arruzzo).

Rogéria tornou-se sócio do Guanabara em 1991, Ivan em 1994, Sblen em 1997, Boris e Xuxu em 2003. Boris, Ivan e Xuxu formaram-se como guias do CEG no início de 2008, ao retornarem da histórica viagem

à Patagônia Argentina.

A Leste é uma via de 4° VA1 E3 que foi conquistada em 1974. Até pouco tempo era considerada como um mito por ser a via mais extensa do Brasil por quase três décadas, com mais de 700 m, repleta de horizontais e diagonais.

Segundo Boris, DT do CEG, todos contribuíram para que fosse feita uma escalada segura e divertida. Incrivelmente, Salinas estava bem vazia considerando a estação, e o tempo estava fantástico, coisa rara este ano.