

Mountain

VOICES

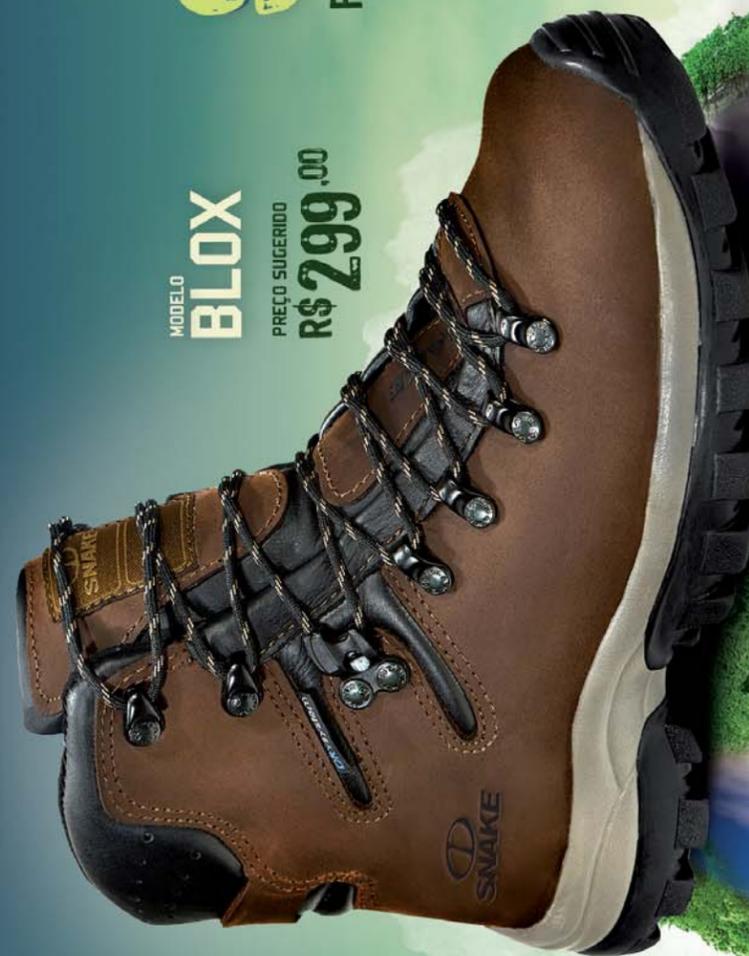
Informe Brasileiro de Montanhismo e Escalada | Ano XX | #119 | mai/jun 2011



Tradicional
Gelo na França
Esportiva
Lagedo de Pai Mateus PB

Montanhismo
São Sebastião SP
Monte Roraima RR
Bike
Chapada Diamantina BA

EM MAIO NAS MELHORES LOJAS



MODELO
BLOX

PREÇO SUGERIDO
R\$ 299,00

Snake EGO

FABRICADA SEM AGREDIR O PLANETA

- 100% IMPERMEÁVEL
- A MAIS LEVE DA CATEGORIA
- MELHOR CUSTO X BENEFÍCIO


Snake
reach the top

EM MAIO NAS MELHORES LOJAS

LF Lady Fit System

Desenvolvido para ajuste perfeito às formas femininas



Alças mais estreitas com formato anatômico

Apoio lombar anatômico



Angulação da barrigueira ajustada ao quadril feminino



Produzido no Brasil



Mountaineer 40+5L LF



Highlander 35+5L LF



Extreme 35L LF



www.curtlo.com.br

Internacional

ELISEU FRECHOU | SP

Piolet D'Or 2011

O ícone da escalada britânica e mundial Doug Scott receberá em abril o Piolet D'Or 2011 por sua vida dedicada às montanhas. Após Walter Bonatti (2009) e Reinhold Messner (2010) era de se esperar que em breve Scott fosse homenageado.

O inglês começou a escalar com 12 anos em sua cidade natal, Nottingham. Após pisar no topo das principais montanhas dos Alpes, se dedicou a escalar no Himalaia. Pioneiro do estilo alpino (escalando leve sem cordas fixas), participou de 45 expedições à Ásia, trazendo cerca de 40 cumes e ainda sendo que mais da metade foram primeiras ascensões.

Blocos europeus

Recém desembarcado na Europa, Daniel Woods seguiu os passos de seu compatriota Paul Robinson nos points de boulder. Sua primeira parada foi na cidade de Innsbruck, indo em seguida para a zona de Zillertal, onde mandou a primera (ou segunda, não se sabe ao certo) repetição de *Purring puma* 8b+ Fb. Se trata de um boulder de apenas dois



Daniel Woods

movimentos (!), aberto pelo australiano Chris Webb Parsons em 2008.

Nina Caprez manda Fish eye

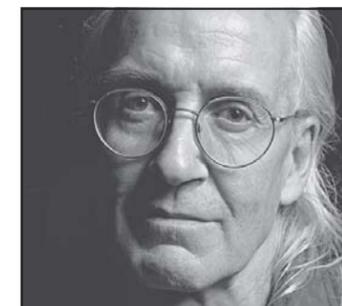
A escaladora suíça Nina Caprez e seu parceiro Cédric Lachat fizeram importantes cadenas na escola espanhola de Oliana. Nina encadenou com rapidez *Full equip* 8c que ela propôs decotar para 8b, opinião que acabou em polêmica, pois se acontecesse, todas as vias do lugar estariam super cotadas. Logo em seguida, ela mandou a difícil *Fish eye*, que disse ser realmen-

te um 8c francês. Antes do final da viagem, Cédric encadenou *Papichulo* 9a+, finalizando muito bem uma estada rápida, porém na qual os dois escaladores suíços aumentaram um grau em seus currículos.

Adam Ondra também visitou Oliana no mesmo período e mandou duas rotas também extremas: *Chaxiraxi* 9b e *Blanquita* 8c+ ambas à vista e no mesmo dia.

V12 aos 9 anos de idade

Ashima Shiraishi, de Nova York, EUA e apenas 9 anos de idade encadenou em Hueco Tanks, Texas, vários problemas de boulder com dois dígitos, como *Right Martini* (V12) que não tinha repetição feminina. Neste lance, ela teve inclusive que achar uma nova maneira de passar um dos lances-chave, pois sua baixa es-



Doug Scott

tatura tornava um dos pêndulos muito difícil de ser controlado, e ela tocava sempre em uma árvore, o que invalidava a ascensão. Ela ainda mandou *Chablanke* (V11/12), *Roger in the Shower* (V11), e *Mojo* (V10), antes de mandar à vista *Mangum* (V9).

Sasha DiGiulian manda 5.14c

A escaladora Sasha DiGiulian encadenou na semana passada seu segundo 5.14c, *Lucifer* localizada no setor Purgatory, em Red River Gorge, EUA. Ela precisou de apenas seis tentativas para mandar a via, mesmo número que ela trabalhou *Southern Smoke*, seu primeiro 5.14c, uma semana atrás. A garota ainda mandou a vista *Omaha Beach* (5.14a) e *Last of the Mohicans* (5.13d).



Sasha DiGiulian

Novas companhias, novas viagens

Transglobe

Para uso como mochila ou mala de mão. Boiso frontal destacável virando mochila de ataque. Capa de chuva e armação embutida. Tecido de alta resistência.

Trilhas Orbi

Bolsa de viagem com rodinhas, alça telescópica e um dos compartimentos em estrutura rígida. Super reforçada. Possui pontos refletivos.



Com rodinhas e alça telescópica.

Trilhas Pilatt

Para pequenas viagens e dia a dia. Super reforçada. Três bolsos externos, grande espaço interno, fundo rígido e pontos refletivos.



Bolso frontal vira mochila de ataque.



www.trilhaserumos.com.br
R. Fernando Luz Filho, 112 - Meudon - Teresopolis - RJ - (21) 2742-9652 - Fax: (21) 2742-5781



Vestuário



Mochilas



Sacos de dormir



Acessórios

Foto: Eliseu Frechou

Vista sua liberdade.

www.solobr.com

Siga a SOLO®

Instagram, Twitter, Facebook, YouTube icons.

SOLO logo.



Travessia Rebouças-Mauá será reaberta

Desde 2006, o Grupo Excursionista Agulhas Negras (GEAN), junto com a FEMERJ e a FEMESP, trabalha arduamente pela reabertura das travessias no Parque Nacional de Itatiaia (PNI). Depois da Ruy Braga e da Serra Negra, é anunciada para o mês de maio a reabertura da tradicional travessia Rebouças-Mauá, via Rancho Caído.

ACESSORIA DE IMPRENSA FEMERJ | RJ

A reabertura das travessias foi aprovada no dia 22 de setembro de 2007, na assembleia do Conselho Consultivo do parque, no qual o segmento

montanhista está representado pelo GEAN, pela FEMERJ e pela FEMESP. A travessia Rebouças-Mauá, via Rancho Caído, começa no Planalto de Itatiaia e termina na região de Visconde de Mauá, mais precisamente no Vale das Cruzes. A travessia está fechada ao uso público há mais de 15 anos. "O processo de reabertura vem sendo incrementado desde 2006 dentro da Câmara Técnica de Montanhismo e Ecoturismo (CTME). O nosso trabalho na montanha começa com um reconhecimento do estado da travessia com o objetivo de levantar as necessidades de limpeza, recuperações pontuais, balizamento e sinalização. Depois, com a ajuda de voluntários, iniciamos os trabalhos necessários com os materiais de que dispomos. O GEAN doou 50 estacas pintadas para auxiliar no balizamento de trechos da Travessia da Serra Negra e agora mais 40 para a mesma finalidade na Rebouças-Mauá", explica Edson Santiago, presidente do GEAN, representante da FEMERJ e coordenador da CTME.

A previsão de reabertura da travessia Rebouças-Mauá é para o início do mês de maio. Ela pode ser feita com tranquilidade em dois dias, acampando na área do Rancho Caído. Os montanhistas serão avisados quando isto for oficializado. "A travessia é muito bonita. Você tem a possibilidade de passar por onde nascem os rios Aiuruoca e o Preto; avistar a

Pedra do Sino de Itatiaia; ver o maciço das Agulhas Negras por ângulos que permitem dimensionar toda sua grandeza; avistar todo o vale onde ficam as localidades de Maringá, Maromba e Visconde de Mauá; assim como pode caminhar em campos de altitude e áreas de mata densa. É uma grande satisfação estar participando de todo este processo de reabertura de travessias no PNI, de modo a disponibilizar mais uma excelente alternativa para todos aqueles que gostam deste tipo de atividade", destaca Santiago, que fez esta travessia pela primeira vez na década de 70.

Além da FEMERJ e FEMESP, outras pessoas foram importantes neste processo ao longo dos anos: Daniel Toffoli e Luiz Coslope, funcionários do PNI; Rodrigo Giovanetti, ex-coordenador da CTME e morador da região; e Fátima Chaves, associada do GEAN.

Em setembro de 2007, foi autorizada a travessia Ruy Braga. Hoje ela é realizada apenas em um sentido, saindo do Abrigo Rebouças até a sede do Parque Nacional. No dia 30 de março de 2009, foi reaberta a travessia Serra Negra, via Aiuruoca. Um documento com as diretrizes gerais e específicas das travessias foi elaborado na ocasião. Uma outra grande vitória para os montanhistas, conquistada pela FEMERJ e FEMESP também na CTME, em fevereiro de 2008, foi a volta dos escaladores à

parede do Mirante do Último Adeus, localizada na parte baixa do PNI, e que tem cerca de 25 vias de escalada, variando desde III até esportivas de VIII.

No momento, as informações sobre a Travessia Rebouças-Mauá, via Rancho Caído, ainda não estão nas Diretrizes para Travessias no PNI, que constam na página do parque na internet. Antes da reabertura desta travessia, as diretrizes serão revisadas e atualizadas, incluindo-se novas informações. Para escalar no Último Adeus, o montanhista tem que parar no Posto Um do PNI para preencher um Termo de Responsabilidade.

Abrigos

Ótimos trabalhos realizados e muitos outros a caminho para os montanhistas no Conselho Consultivo do Parque Nacional de Itatiaia. Um dos objetivos mais importantes que FEMERJ e FEMESP têm pela frente é a participação na elaboração do Plano de Manejo do Parque. "Além disto, temos a recuperação emergencial do Abrigo Massena; implantação e acompanhamento de novos procedimentos para a reserva e uso do Abrigo Rebouças, de modo a evitar os contratempos pelos quais muitos montanhistas já passaram; e a implantação de uma área de camping que possa suprir a demanda montanhista", ressalta Edson Santiago.

TRILHAS

Parque Estadual do Desengano
TRAILS | Desengano State Park



ANDRÉ ILHA | RJ

É com imenso orgulho e satisfação que informo que já está impresso, o **Guia de Trilhas do Parque Estadual do Desengano**, terceiro maior parque estadual do RJ com seus 22.400 hectares, situado nos municípios de Santa Maria Madalena, Campos dos Goitacazes e São Fidélis, e que, apesar de ter montanhas, trilhas, poços e cachoeiras belíssimos, é virtualmente desconhecido da população, incluindo aí os montanhistas.

O guia saiu em uma edição primorosa, de 336 páginas a cores, abordando 19 trilhas ou atrativos no parque ou em seu entorno imediato, sendo grande assim porque possui muitas fotos, mapas e gráficos.

Ele foi produzido pelo Instituto Terrabrasil, o mesmo que havia feito o Guia de Trilhas do Parque Nacional da Tijuca, e este trabalho teve a peculiaridade de ter contado com a consultoria ativa (inclusive reabrindo trilhas a facção!) do renomado guia Francesco Berardi, do CEB, além de Cláudia Bessa e outros montanhistas experientes e conhecedores daquela região também do CEB.

O guia foi patrocinado pelas empresas AngloAmerican e LIX Logística, e não será disponibilizado para venda: a edição é pequena (1.000 exemplares) e sua distribuição será exclusivamente institucional (clubes de montanhismo, setor turístico, municipalidades envolvidas, autoridades etc.), mas não se preocupem, pois assim que ele for todo distribuído, ou até mesmo antes disso, vamos disponibilizá-lo na íntegra para download gratuito através do site do INEA.

Esperamos que este maravilhoso parque, criado em 1970, saia enfim do anonimato, e cumpra a sua função educativa através do uso público consciente e ordenado. Para tanto, estamos ainda reformando todo o complexo da sede, em Santa Maria Madalena, inclusive o seu centro de visitantes, e encontra-se avançado processo de desapropriação de uma grande fazenda na localidade de Sossego do Imbé, em Campos, onde há um conjunto de poços e cachoeiras muito frequentados pela população local e onde instalaremos, no próximo ano, uma subsede da unidade de conservação.

www.halfdome.com.br



Al. dos Nhambiquaras, 946
São Paulo - Moema
Tel.: 11 5052-8082

FESTA NA MONTANHA 2011

CREPES COMIDAS E BEBIDAS TÍPICAS E MUITA MÚSICA!

E mais: palestras com Márcio Bruno e João Mauro Carrillo
Desafio de força, boulder da mesa, bingo e outras gincanas

4/JUNHO a partir das **16h**
Estr. dos Serranos, km 2
São Bento do Sapucaí SP
Informações: 12 3971 1470

Realização:  Apoio:       



HI-TEC
INSPIRED BY LIFE

ALTIITUDE IV ENVIRO

bota ecológica impermeável 

em parceria com a ONG 

www.hi-tecbrasil.com.br

Inspiração, motivação ou pura paixão?

ANDRÉ BEREZOSKI | SP

O que nos move a escalar? Por que escolhemos este esporte a outro? E mesmo com tantos empecilhos e dificuldades (pelo menos no país do futebol), ainda assim algo maior nos atrai. E como se não houvesse uma explicação cabível, cá estamos, com feridas nos dedos, dores por todo o corpo, medos, frustrações, risco eminente, conflitos de sensações e estratégias que devem ser enfrentadas a cada investida. O que está por trás deste magnífico esporte, que por mais que nos distanciamos por inúmeras razões, sempre há outras milhares para retornar?

No 4º Máster de Boulder North Face realizado em Santiago do Chile, nos dias 11 e 12 de março, logo que recebo a confirmação oficial desta competição, uma inexplicável sensação de boas recordações preenche meu corpo e uma motivação enorme surge, derrubando todos os problemas diários e a luta pela subsistência, onde só uma data, local e a vibração única desta competição se tornam o estopim responsável por manter acesa a gana por competições ou pelo menos o retorno a elas, e treinar de uma maneira mais extrovertida e sem pressão. Após levar tantos anos motivados pelo ambiente de competições e treinos, esses foram o motivo de o corpo pedir um descanso e aproveitar outras vertentes da escalada, principalmente em rocha. Porém a motivação e conexão com as competições não desapareceram e o forma encontrada foi estar presente do outro lado, nos bastidores, abrindo vias ou na organização, trazendo para o circuito nacional uma série de ideias e novidades até então só presenciadas por quem participava de competições internacionais, e mesmo com uma queda vertiginosa no número de com-

petições e competidores, as que tive o prazer de estar envolvido, marcaram não só a mim, mas ao público e competidores presentes como uma página importante selada no cenário das competições nacionais, e de quebra, ser responsável por receber figuras do mais alto escalão internacional em competições em território nacional. E o exemplo deste "desvio" de objetivos se retrata em manter-se motivado, independentemente da atividade exercida, desde que a mesma lhe traga imensa satisfação pessoal. Depois de quase 2 anos sem competir, o Open Conquista de Boulder e o The North Face em Santiago vieram para concretizar uma teoria sobre motivação e experiência na qual, independentemente do nível de treinamento mínimo (desde que não em absoluto repouso), o poder da motivação e uma conexão local podem não ter sido colocados no topo do pódio, mas pelo menos garantir algo muito além das expectativas, quem sabe um passo próximo às tão exaltadas 3 primeiras posições, aliás, ganhar uma competição ou encadenar alguma via ou boulder em rocha sempre foi a combinação entre cometer menos erros, em ter experiência/motivação, estar ligeiramente treinado além da média, fora isso, tudo pode acontecer, mesmo em uma fase excelente de treinos e planificações, alimentação, peso, psicológico e afins estarem em perfeita ordem, nada pode substituir o prazer de estar em sintonia na hora "H".

Estar em 3º lugar no Conquista Open e em 4º lugar em Santiago são as provas destas teorias. Existem e competirão escaladores com um nível capaz de realizar tais boulders dentro ou fora de uma competição, muito além da capacidade física que hoje possuo, mas se existe tam-

alguma coisa que só as "horas de voo" podem medir, que é a experiência e a malícia dentro de uma competição ou rocha.

Hoje, no cenário mundial, existem escaladores que vivem profissionalmente da escalada, o que de certa forma ajuda, em uma parcela muito grande, quando se trata de que sua única preocupação é "escalar e escalar". Obviamente tudo tem seu preço, as cobranças por retorno de mídia e afins, mas com altos salários só para escalar as preocupações se amenizam, porém, esses mesmos escaladores que conseguiram chegar a este nível ou "STATUS", possuem uma motivação sem limites capaz de manter-los escalando independentemente de um bom patrocínio ou um session com os amigos.

Na escalada em rocha tenho experimentado situações totalmente inusitadas, onde ao contrário de quando estava treinando freneticamente, as cadeias mais duras e complicadas se concretizaram justo quando acumulava quase 3 semanas sem escalar. Isso se converteu em uma motivação tamanha que a realização dos movimentos saía como nunca antes, com uma solidez difícil de explicar fisiologicamente, mas fácil de entender quando se passa tanto tempo esperando e pensando nos movimentos de seu projeto pessoal.

Sabemos que tudo pode mudar drasticamente, em um ano você pode estar escalando em sua melhor fase mas acontecimentos diversos podem lhe tirar do rumo, ou por mais que tudo se mantenha na mais perfeita ordem, manter-se motivado é algo muito complicado a não ser que você viva integralmente da escalada ou para ela. Vídeos, informações, sites, etc., podem se-
meiar ou manter esta chama acesa, mas só exis-

te uma razão pela qual a motivação nunca se perde: a paixão pelo esporte levada até as últimas consequências, uma força que move um corpo sem a menor motivação. É essa paixão que por muitas vezes percebe-se ofuscada por siglas, números, graus e status, mas que no fim das contas tem seu peso fundamental na decisão entre manter-se escalando ou deixar-se dominar pelo mundo externo.

Sigo escalando por exatamente metade de minha existência na face terrestre, e passei por inúmeras ocasiões onde os planos nunca saíram como a expectativa, muitos "segundos lugares", lesões, frustrações diversas e inúmeros problemas pertinentes a uma vida dedicada ao esporte mas, mesmo assim, por ter sido "picado pelo bichinho da escalada" nunca houve a sequer vez que tenha passado pela minha cabeça abandonar ou parar de escalar, seja em qualquer modalidade ou estilo, a escalada transformou meu modo de viver, minha forma de pensar e de agir, e no que diz respeito a estar motivado depois de tantos anos interrompidos na ativa, a resposta diária é: a cada escalada completa, competição participada, a sensação de estar sempre em um ambiente que traz toda uma gama de sensações até então nunca encontrada em outro lugar.

Boas escaladas a todos.
Escalador apoiado: Conquista, 4 Climb, BelêPAD, S.O.S. Sapatilha, Casa de Pedra.



Conceição de Ibitipoca

Texto • Fotos Flávio Forner

Auguste de Saint-Hilaire (1779-1853), botânico e naturalista francês, escreveu o trecho relatando sua passagem pela Vila de Conceição do Ibitipoca em 1822.

É exatamente isso que se sente ao deixar este santuário natural no sul de Minas, dá saudades mesmo antes de ir embora. Um lugar onde águas mágicas amareladas correm por entre as rochas de quartzo, as mesmas que segundos os geólogos, acumulam energia e por isso dão nome ao lugar - em tupi, Ibitipoca quer dizer "serra que estoura".

Os primeiros relatos sobre a região datam de 1692, o "Monte do Ebitipoca" é citado no roteiro de viagem do Padre João Faria Fialho, vigário de Taubaté em uma bandeira que partiu da mesma cidade. No século XVII, a região atingia mais de cinco mil moradores em decorrência da cobiça pelo ouro. Em 1973 foi criado o parque com 1.488 hectares repleto de grutas, trilhas, picos, cachoeiras, belíssima vegetação e riachos, sem dúvida a maior atração da Vila de Conceição do Ibitipoca.

Caminhar é o grande programa no parque, onde a prática de esportes radicais é proibida. Com uma boa infra-estrutura: oferece camping, restaurante e lanchonete, estacionamento e um centro de informações. O acampamento não faz reservas, a ocupação é feita por ordem de chegada e o limite de ocupação é de 10 barracas de segunda a sexta (30 pessoas) e 15 barracas em sábados, domingos e feriados (45 pessoas). O valor da diária é de R\$ 30 por pessoa. Na cidadezinha de Conceição de Ibitipoca, a cerca de um quilômetro da entrada do parque, é possível encontrar várias opções de camping e muitas pousadas, para todos os gostos e bolsos.

Limites de visitação

Para evitar a depredação, o parque limita os visitantes, 300 pessoas nos dias úteis e 800 nos fins de semana e feriados. É no Centro de Informações que você poderá conhecer e optar por um dos circuitos: o das Águas, o do Pico do Pião e o da Janela do Céu, uma corredeira que segue por um cânion e acaba em uma cachoeira com mais de 20 metros. Você pode fazer todos eles, mas precisará, no mínimo, de três dias para isso e muita disposição.

O parque possui uma fauna variada de espécies que atualmente estão em extinção, como a Onça Parda, o Lobo Guará e os macacos Barbado e o Mono Carvoeiro que já se encontra nos limites do Parque. Os lobos-guará são moradores visto com frequência na área de camping próxima à sede do parque, sempre à procura de restos de alimentos; como são animais relativamente dóceis, rapidamente se habitua à presença humana e passam a se aventurar cada vez mais perto, revirando painéis e mochilas deixadas ao relento, um modo bem mais fácil de obter alimento do que caçar roedores e pequenos animais, sua dieta habitual. Os guardas-parque são bastante enfáticos em seus pedidos de evitar alimentá-los ou deixar comida desprotegida, pois isso terminará por deixá-los dependentes dos humanos e especialmente vulneráveis àqueles menos escrupulosos. São conhecidas 224 espécies de aves que habitam a região, o que representa quase 14% do total do país, sendo 17 delas só encontradas no Parque Estadual do Ibitipoca. A flora é um exemplo primoroso da adaptação de espécies aos campos de altitude, algumas delas são endêmicas, ou seja, só encontradas ali.

É tudo muito bonito e poderia facilmente consumir dias de andanças para se conhecer tudo. Para alguns, a vida não é suficiente. Em meio a tanta maravilha neste lugar encantado, não é nada difícil entender porque Saint-Hilaire sentiu um aperto no coração quando partiu. Para ele e para tantos outros visitantes que deixam o próprio paraíso.

Passeios

O Circuito das Águas é o mais fácil dos três. Ele dá direito a você percorrer trilhas que passam entre cachoeiras, rios e lagos de águas frias e avermelhadas, típicas de Ibitipoca devido a sedimentos vegetais e minerais das rochas. As águas de Ibitipoca não possuem peixes. Os penhascos formam incríveis cachoeiras, como a Cachoeira dos Macacos com 32 metros. Outros atrativos são o lago das Miragens e o dos Espelhos, a Prainha, o rio do Salto e a Ponte de Pedra, um túnel imenso de 25 metros escava-

do pela água, que pode ser explorado por dentro ou por cima.

Pico do pião. Está a 1.722 metros de altitude e dentro dos limites do parque é um dos pontos mais altos. O total da caminhada ida e volta são 9 km e durante o trajeto da para ver as grutas do Monjolinho, dos Viajantes (descanso de viagem, nos séculos 17 e 18) e do Pião, além das ruínas da Capela Senhor Bom Jesus da Serra. **Janela do céu.** O terceiro (e mais difícil) roteiro. São 16 km, entre ida e volta, o passeio começa com uma subida de 4,5 km com desnível de 450 metros, passando pelos Picos do Cruzeiro e Gruta da Cruz e logo depois Pico da Lombada com 1784 metros de altitude. Depois começa uma descida de 3,5 km passando por mais duas grutas e depois chegando a Janela do Céu.

Como Chegar

Para quem viaja de ônibus, uma informação: Ibitipoca recebe apenas dois ônibus por dia, que partem de Lima Duarte, 26 km de estrada de terra e com subidas íngremes, às 7:00 e 15:00 (sujeito a confirmação). E como se chega a Lima Duarte?

"À vista dos belos campos que se apresentaram hoje aos meus olhares, não pude deixar de sentir verdadeiro aperto de coração pensando que logo os deixarei para sempre"

Auguste de Saint-Hilaire

O mais comum são ônibus partindo de Juiz de Fora.

Para quem vai de carro, é fundamental saber que Ibitipoca não tem posto de gasolina, o mais próximo fica a 26 km, em Lima Duarte. e também não tem banco. A partir de São Paulo, basta seguir pela BR-381 até o trevo de Campana, seguindo para Caxambu e Juiz de Fora. Entre para Lima Duarte via BR-267 e de lá até Conceição do Ibitipoca. Distância total: cerca de 410 km. A partir do Rio de Janeiro, seguir pela BR-040 no sentido Juiz de Fora. Após a entrada de Juiz de Fora, entre na BR-267 para Lima Duarte e de lá para Ibitipoca. Distância total: cerca de 350 km. E para quem vai de Belo Horizonte, pegar a BR-040 na direção de Juiz de Fora. Um pouco antes de Juiz de Fora, entre na BR-267 até Lima Duarte e dali até Ibitipoca. Distância total: cerca de 330 km.

Quando ir

Melhor conhecer o lugar de abril a outubro, quando chove menos e os acessos são mais fáceis. Entre novembro e março, a temperatura sobe, as chuvas aumentam e a incidência de raios é grande.



Curso de Escalada

Conte com a experiência de nossa equipe e aprenda a escalar com tranquilidade e segurança com quem está no ramo há mais de 20 anos

Guias de Montanha

Pedra do baú, Itatiaia, Rio de Janeiro, Paraná, Minas Gerais, Rio Grande do Sul, Nordeste e centro-oeste

Abrigo

Pertinho da Pedra do Baú, seu campo base para escalar e caminhar na Mantiqueira

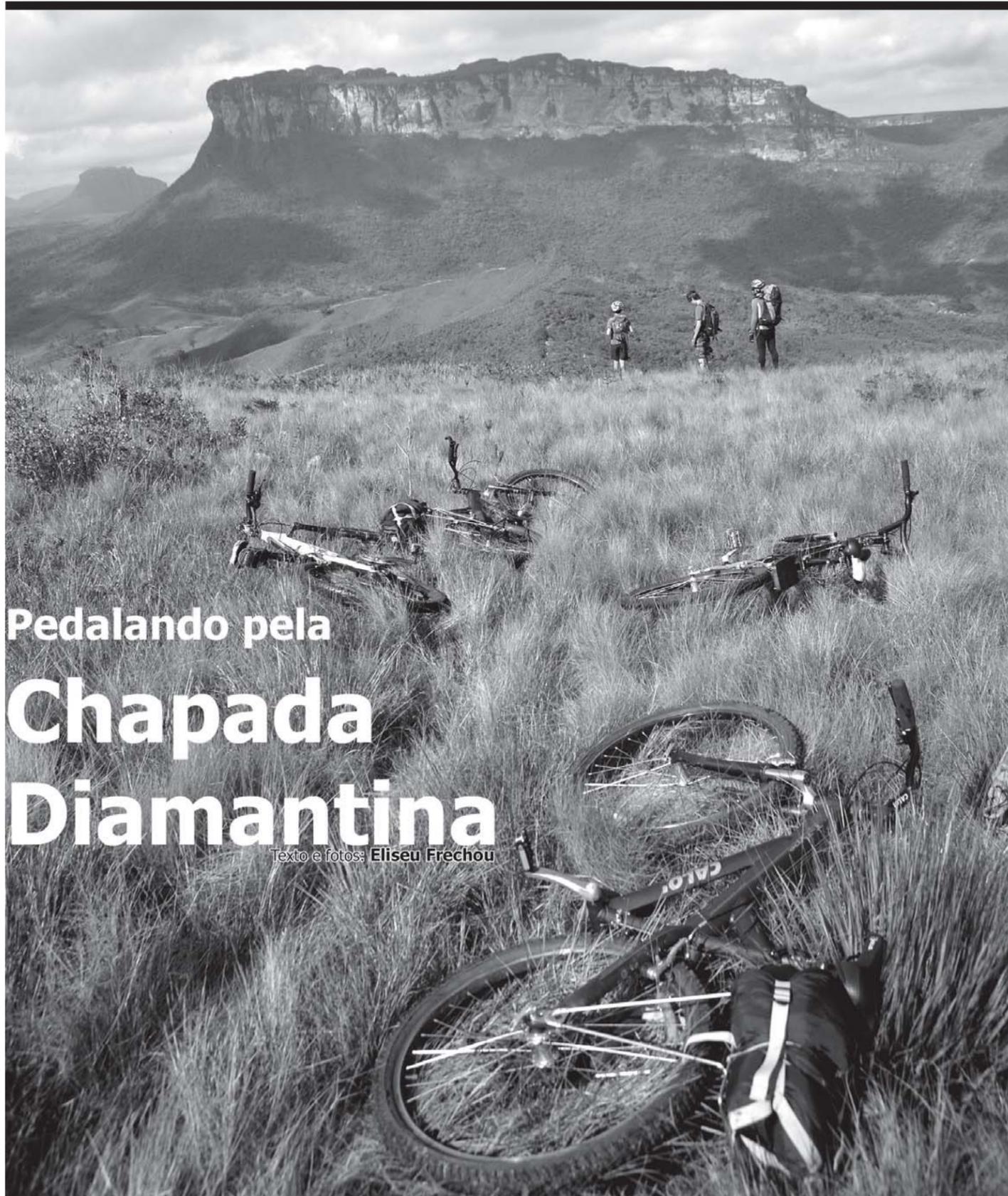
Expedições

Escale as paredes mais alucinantes do planeta! Treinamento específico para big walls e escalada tradicional. Expê: para Yosemite, África, Espanha e México

MONTANHISMUS
Escola de Escalada em Rocha

Curso Básico e Avançado
Móvel - Big Wall - Conquista
Abrigo de Montanha
(12) 3971.1470
São Bento do Sapucaí - SP
www.montanhismus.com.br

USAMOS O MELHOR: SOLO, deuter, SNAKE



Pedalando pela Chapada Diamantina

Texto e fotos: **Eliseu Frechou**

Bicicletas no carro, saímos de São Bento do Sapucaí no dia 23 de dezembro com destino à Igatú, cidade histórica na Chapada Diamantina, onde nosso amigo e escalador José Humberto Neto tem sua base e de onde poderíamos partir para várias atividades neste lugar maravilhoso.

A idéia, nesta terceira visita à Chapada Diamantina, era de fazer, pedalando, a maior parte possível da travessia do Parque Nacional. Preparamos a viagem com uns três meses de antecedência, treinamos as pernas e pensamos na melhor forma de viajarmos rápido e conhecermos o máximo possível.

No nosso primeiro dia de pedal, saímos de Igatú bem cedo, acompanhados do amigo Beto, seguindo da trilha do "Capa bode", que sobe de maneira violenta por mais de 3 dos seus 6km, serra acima nos forçando-nos a empurrar as bicicletas a maior parte do caminho. O dia inteiro esteve nublado e com uma garoa fina, o que apesar de não ter nos brindado com uma vista muito bonita, pelo menos nos ajudou amenizando o calor.

Com o Eric dando todas as dicas para pedalar neste tipo de terreno, o Vitor e o Artur seguem bravamente montanha acima, e após algumas horas já estávamos na estrada de terra que dá acesso ao asfalto que margeia o lado leste da Chapada Diamantina.

Dali, o Beto retornou para casa e seguimos nós três e o Eric, nosso guia.

Já perto de Mucugê ainda paramos no Museu do Garimpeiro, onde tivemos uma verdadeira aula sobre a história da corrida do diamante neste lugar. Valeu muito a pena esta parada. Mais 1 hora e chegamos a Mucugê. Não conhecíamos esta cidade ainda, só de passagem a caminho de outras, e sempre vimos Mucugê da estrada. Adentramos desta vez e foi uma agradável surpresa, pois a cidade é muito bonita e as construções antigas muito conservadas.

Terminamos o dia no Restaurante Sabor e Arte da D. Mera, experimentando a melhor comida da região.

A idéia para amanhã é irmos de carro até o Guiné e subirmos pelo Morro do Beco até o Paty.

Guiné ao Paty

No segundo dia de rolê, contamos com a ajuda do João Paulo Salton para nos levar de Mucugê à vila de Guiné e depois retornar com nosso carro até Lençóis. Este trecho de estrada que liga Mucugê ao povoado de Guiné deve ser de mais de 35km em estrada de terra poeirenta, que não nos atraiu nem um pouco enfrentar nas bikes.

Com este carro do João Paulo, chegamos ao início da trilha que sobe pelo Morro do Beco perto das 10h00. Dali pra frente, colocamos as bikes literalmente nas costas e seguimos por uma hora até o trecho onde poderíamos pedalar novamente, já nos Gerais do rio Preto.

Esta parte de cima da Chapada é só visual. Alternando trechos de descida alucinantes e outros bem técnicos (ainda mais com uma cargueira às costas), fomos seguindo rápido até o rio Preto, onde paramos para um almoço reforçado. Cansado de lanchinhos de trilha que não sustentam, já faz um tempo que prefiro levar uma espieteira, panelinha e comida liofilizada (www.liofoods.com.br), que é comida de verdade, preparada da maneira tradicional e em seguida desidratada. De tão fácil de preparar, os moleques já estão craques e prepararam a refeição sozinhos, enquanto o Eric vai dando lições de mínimo impacto do tipo "como lavar sua louça com meio copo de água e sem poluir o rio".

O Eric Pinheiro é um camarada sensacional, sempre bem humorado e incentivando a galera. Tivemos sorte em conseguirmos tê-lo como guia

nesta trip, pois ele conhece muito bem a Chapada, guiando para diversas agências, que além de caminhadas, organiza escaladas e pedaladas também.

O rio Preto corta esta porção ocidental da parte de cima da Chapada Diamantina e tem um volume razoável de água. Felizmente não estava muito cheio e pudemos atravessá-lo com facilidade.

No meio da tarde, chegamos à beira do Vale do Paty. Simplesmente fantástica a vista de cima do vale, com os paredões de quartzito formando um círculo quase perfeito. Daí pra frente, é quase que só descida. Descida perigosa, aliás, onde qualquer vacilada vai te causar alguns ferimentos. Destruímos as pastilhas de freio neste trecho de tanto que precisamos controlar a velocidade.

Já na parte baixa do vale, felizmente conseguimos pouso na Ruinha, onde o João, dono de uma das propriedades, nos atendeu muito bem, mostrando que a hospitalidade dos patizeiros não é só lenda. Ficamos impressionados ao saber que muitas famílias moram no vale e que tudo o que chega lá, vem no lombo de burros, inclusive material para a construção das casas. Já atentos ao turismo de montanha crescente nesta, que é considerada uma das caminhadas mais bonitas do Brasil, vários moradores transformaram suas casas em pousadas para atender aos montanhistas que ao invés de carregarem barracas, muita comida e ainda se preocupar com banheiro, podem dispor de uma infraestrutura básica no lugar que é um ponto de convergência de várias trilhas.

Acordamos antes das 06h00 da manhã no terceiro dia e rapidamente nos agilizamos para sairmos o mais cedo possível. Pela nossa estimativa, este seria o dia mais longo. Do Paty, teríamos que seguir para o Vale do Capão, onde há pousadas e a infra necessária, que nos possibilitou estarmos viajando leves, sem levar barracas, muita comida e outros equipamentos que precisamos carregar quando estamos auto-suficientes.

Montanhista no selim

Acho que a maior parte das pessoas que me conhecem e sabem da minha paixão pela escalada, deve estar se perguntando o que fez eu, montanhista, resolver colocar a bunda no selim e pedalar pela Chapada Diamantina. Bem... A razão tem a ver com o fato de que eu, pai de dois adolescentes, tentar achar um interesse em comum para dar umas voltas com os caras pelo agreste. Já faz tempo que temos pedalado nos arredores de casa, e a idéia de uma aventura mais exigente foi tomando conta de nossas cabeças à medida que constatamos que seria possível pedalarmos por 30 ou 40km em um só dia. A segunda razão é que eu estava realmente disposto a conhecer a parte de cima da Chapada Diamantina. Na minha opinião, a rapidez com que a bicicleta percorre estas trilhas abertas, é uma grande vantagem a outra opção, que seria de caminhar. Então é isso que eu estou fazendo aqui, assando o traseiro.

Para atingirmos a parte dos campos gerais, tínhamos duas opções: voltarmos parte do caminho do dia anterior e retornar pelos Gerais do Rio Preto e depois Gerais do Capão, por um caminho mais longo, mas menos acidentado, ou seguirmos reto em direção ao morro Manoel Vitor, Curral e Rancho, por uma trilha bem menor mas cheia de lama e muito mais acidentada. Como a



◀ Na beirada dos Gerais do Rio Preto, com o vale do Paty logo abaixo, na tarde do segundo dia.
▶ Eric carregando a bicicleta na subida do Morro do Beco.

segunda opção seria apenas 1/3 do percurso da primeira, escolhemos esta. A opção parecia boa até a primeira meia hora. Depois seguimos xingando a cada 5 minutos quem (eu) teve a idéia de seguirmos por este caminho. Só após duas horas de sofrimento, saímos da mata e atingimos os campos de capim. Aqui vale dizer que nossas bicicletas não são as mais leves, o orçamento estava baixo a adquirimos bicicletas apenas confiáveis, mas não muito leves, portanto os meninos se superaram neste trecho que foi bastante desgastante. Nesta parte da trilha, os campos são de um barro bem argiloso, e as mulas deixam pegadas profundas na trilha. A trepidação que temos ao pedalar é bem desagradável, tornando a pedalada extremamente dura e lenta. Depois do Curral, a trilha fica bem melhor e após o Rancho, melhor ainda.

Paramos para almoçar no Rancho, que é uma casa de pau a pique no meio de uma florestinha, bem ao lado de um lago onde é possível nadar. Preparamos a comida e logo em seguida tocamos pela imensidão dos campos. Para descer até o vale do Capão, há um trecho bem acidentado e é necessário ir segurando a bike. Depois é só alegria, com um downhill pela floresta até atingir a estrada que deve ter uns 6km até a vila. A vila do Capão tem várias comunidades alternativas, e parece que estamos numa festa tranca, com muita gente usando roupas coloridas, barracas vendendo chapatis, doces indianos, artesanatos e incenso nas ruas. Ficamos um bom tempo sentados na calçada, curtindo o astral diferente do lugar.

No quarto e último dia de rolê, o objetivo era de sair do Capão e pedalar por 6 horas até um posto ao lado do Morro do Pai Inácio, já na rodovia que corta o Parque Nacional e dá acesso a Lençóis.

Último dia

Saímos tarde neste dia, já quase 09h00, e seguimos por estradas cada vez piores, até chegarmos à trilha, que é bem técnica no início, com pedras e degraus e depois vai ficando mais limpa na medida em que vamos entrando nos campos gerais. O Eric havia garantido que este seria o dia mais fácil e realmente foi. Empurramos pouco as bicicletas neste dia, sendo que na maior parte do tempo, seguíamos bem rápido. O visual do Morrão é impressionante, pois a montanha domina a paisagem e se ergue majestosa desde o campo de capim, e no single track vamos contornando-o por mais de uma hora. Em campo aberto a brisa é constante e que nos dá um ânimo extra.

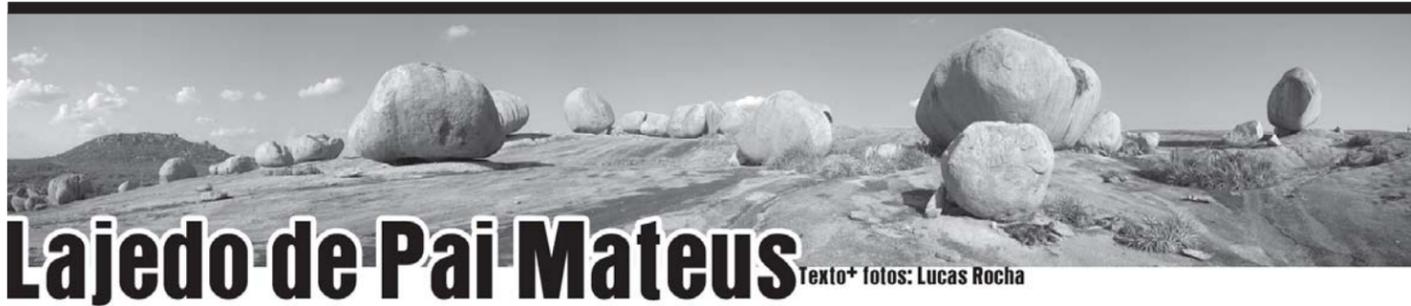
O point de parada para almoço hoje é num poço no córrego das Águas Claras, onde é possível mergulhar no lago principal e ainda apanhar uma água cristalina em um dos afluentes. Na Chapada, a água tem a cor de cobre devido ao

tanino gerado na decomposição das plantas, e achar água incolor é uma raridade. Mais duas horas bem tranquilas entre pedal e captação de imagens e aos poucos os morros do Pai e Mãe Inácio vão aparecendo no horizonte. E é assim que chegamos à rodovia e terminamos nosso passeio, bem esgotados, mas com certeza muito mais contentes por termos conhecido de uma maneira diferente mais uma parte deste lugar tão especial.

Agora iríamos descansar e nos prepararmos para a segunda parte da missão: as escaladas. Mas isso já é assunto para outra matéria. Quem quiser entrar em contato com o Eric, pode falar com ele nos telefones: (75) 9989 9605 ou 9131 9121

Dicas: Para quem tiver curiosidade de saber, a logística da trip foi bem simples. Levamos apenas o essencial para não termos que carregar muito peso, mas também não ficarmos na roubada caso houvesse algum contratempo do tipo não conseguirmos lugar para ficar ou comer. Levamos, como já disse, comida liofilizada da marca brasileira Liofoods (liofoods.com.br) na proporção de 2 pacotes para nós quatro a cada refeição, o que já é o suficiente e não houve desperdício. Uma panela pequena e uma espieteira de álcool que não consumiu nem 200ml nas 5 refeições que preparamos também são necessárias. Água dá pra pegar nos riachos em quase todo o percurso, e aconselho a levar uns pacotinhos de suco ou isotônico para dar uma alegria. Protetor solar e repelente é obrigatório. Assim como aquele cuecão acolchoado para bike (não sei o nome, ahahahahaha). Para quem for seguir o mesmo trajeto que menciono aqui, aconselho a usar camiseta de manga longa e calça, pois há muitas plantas com espinhos na mata e nos campos a vegetação detona as canelas. O Artur foi de bermuda e se deu mal. Levamos sacos de dormir e apenas uma troca de roupa. As camisetas lon lite e agasalhos em Polartec da Solo (solobr.com), anoraque e headlamp acho que já nem devem sair da mochila de quem viaja pelo agreste.

Kit completo de ferramentas - câmaras extras também são essenciais, pois há uma grande possibilidade de furar um pneu, e as regulagens são necessárias todos os dias. Troque as pastilhas de freio da sua bike e já com novas. Fora a bike do Eric, as nossas não eram tops, o Vitor e o Artur tem T-Types que é uma bike bem gostosa de pilotar e eu uma SNK que é mais pesada mas tem suspensão completa. Todas da Caloi (caloi.com.br). Nossa amiga Renata Falzoni nos havia dito que elas aguentariam e realmente as magrelas não decepcionaram. Fiz uma modificação na minha SNK, trocando o guidão por outro mais alto, que me possibilitou pedalar mais ereto, e diminuiu as dores nas costas, me deixando numa posição bem melhor para apreciar a vista. Colocamos bagageiros para levar os sacos de dormir, o case de equipamentos fotográficos e eles funcionaram bem. Não usamos sapatilhas de bike, fomos de tênis mesmo, pois nos trechos de pedra onde é necessário empurrar ou carregar a bicicleta o tênis funciona melhor. Usei um 3X da Snake que é próprio para comida de aventura e seca muito rápido (snake.com.br). Como a trilha é fechada em vários pontos, preferimos carregar mochilas ao invés de alforjes e não me arrependi da escolha. Levei uma de 60 litros, o Eric uma de 35 litros, o Vitor 25 litros e o Artur uma de 20, estas duas últimas são mochilas para snowboard e tem proteção na região da coluna. Todas da Deuter (deuter.com.br). O equipamento fotográfico ficou seguramente acondicionado em dois cases à prova d'água e choque.



Lajedo do Pai Mateus

Texto+ Fotos: Lucas Rocha

As vezes é engraçado lembrar como as coisas acontecem. Lembro exatamente o momento quando meu grande amigo e escalador, Felipe Giroldo, mostrou o calendário. Nesse calendário existia uma foto linda, de uns blocos enormes, perfeitos para a prática de boulder, minha paixão. O melhor viria momentos depois. O local fica exatamente 65km da casa de familiares que não via a mais de 20 anos. Resolvido. Minhas férias estavam planejadas. Escalada em Campina Grande e Cariri. Paraíba aqui vou eu.

Lajedo do Pai Mateus, esse era o nome do local. A região dos blocos faz parte do Hotel Fazenda Pai Mateus, localizado no meio do sertão do Cariri, espremido entre o sertão e o agreste. O Pai Mateus era um homem de descendência africana que era rodeado de misticismo, um curandeiro ermitão que a tradição diz ter habitado o Lajedo em meados do Século XVIII. A formação geológica do Lajedo do Pai Mateus só existe em outros dois pontos, Namíbia e Austrália. Devido a sua composição ferrosa e posicionamento dos blocos, os blocos fazem um som de sino ao colidir com uma pedra. Durante os pre-

parativos da trip entrei em contato com escaladores locais e funcionários do hotel para colher informações. Sabia que a região já tinha sido visitada por escaladores como Eliseu Frechou, escaladores da região de Campina Grande como Claudionor Costa e Pablo Phyllip entre outros poucos felizardos. Entre os preparativos tomei a decisão de ligar para hotel e explicar meu desejo de escalar os blocos locais. Algumas das orientações a seguir eu já sigo desde sempre e outras são específicas para o local e tomadas por mim desde o check-in no hotel. Assinar os termos de responsabilidade

na prática de esportes de aventura. Pagar as diárias do guia do hotel que irá acompanhar sua visita. A presença do guia é obrigatória e vale cada centavo. É através do guia que se tem informações da região, cultura regional e o principal, a troca de experiência de vida. Os guias Thiago e Gerson que me acompanharam, deram uma aula do que é viver em meio a natureza e paz interior. Ambos são bem conscientes sobre a condição de vida local e tem uma maturidade exemplar para a idade. Thiago uma vez me disse: "... na vida existem 3 coisas que o povo acha que traz felicidade mas eu não vejo como.

São elas: poder, dinheiro e fama. Não busco nenhuma delas. A minha felicidade e paz estão marcadas quando abro sem medo a janela em uma noite de calor, ou quando fico ate tarde sobre a luz da lua jogando areada (conversa fora) com as amigos até a madrugada..."
 Uso mínimo e controlado de carbonato de magnésio, o clássico magna. O carbonato de magnésio quando usado de maneira descontrolada pode deixar marcas temporárias na rocha, nada que uma chuva não lave depois mas considerando que a região ja teve o menor índice pluviométrico do pais a sua marca pode

ficar lá por meses. O conselho é: passar o magna apenas antes de entrar nos boulders e mesmo assim levar um pedaço de pano ou escova para limpá-los ao final da session.

Tomei a decisão de não escalar os blocos Moradia do Pai Mateus e Pedra dos 3 Pedidos. Os dois blocos são místicos e por respeito a tradição local deixei os blocos apenas para a fotografia. Conversando depois com o guia Gerson pude perceber que minha atitude o agradou e será atitude orientada em próximas visitas.

O foco da região esta em sua beleza natural e contemplação, ou seja, lixo, baderna, fogueiras e qualquer coisa que interfira na degradação da região não será aceita. Não vou prolongar muito essa questão, pois acredito que se alguém saiu de casa para visitar uma região tão singular e encantadora colocou em sua bagagem algo que não tem preço. A boa educação.

Sol do sertão

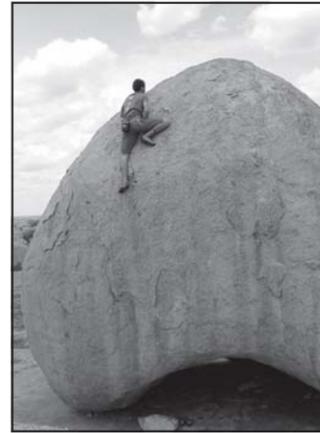
A vegetação da região, a caatinga, é o único bioma exclusivamente brasileiro, ou seja, a singularidade das características por si só já valem a visita. Com uma aridez absurda e com praticamente toda flora repleta de espinhos. Uma delas inclusive chamou minha atenção devido ao seu poder de penetração. A Macambira é uma planta super comum da região que simplesmente tem ao redor de todas suas folhas espinhos no formato de arame farpado. O poder dos espinhos esta em sua posição, a direção é sempre alternada em espinho "que vai" e espinho "que vem", ao tentar tira-lo da onde estiver preso o espinho seguinte será forçado para dentro. Confie em mim, machuca.

Atenção redobrada se estiver de sandália de tira ou descalço, aliás descalço eu não aconselho de forma alguma. Por duas vezes resolvi ficar mais a vontade e sentir a rocha nos pés, e lógico me dei mal. Pelo menos aprendi a diferença entre o espetar do espinho ea queimação da urtiga.

Use filtro solar. O sol castiga sem dó. Acredito que um filtro solar e/ou bloqueador seja totalmente indispensavel na trip. Os primeiros raios de sol começam a sair em torno de 5 da manha, não se surpreenda se as 06h30 a temperatura bater os 29/30 graus. Como diria Euclides da Cunha, o sol se deita em torno das 18h00, variando com a época do ano.

Os funcionários do hotel oferecem para cada chalé uma carta com todos os itens do impressionante café da manha para escolherem o que e que horas comer. Eles já estão acostumados com os amantes da fotografia então não se acanha em pedir para servir o café as 5 da manha.

Os meus dias começavam cedo para fo-



tografar e escalar, acordava 04h30 da manhã para preparar os equipamentos e tomar café. Do hotel até o Lajedo sao 4 km Em torno das 5:30 ja estava no Lajedo batendo fotos.

Tanto a janela de fotografia, para aproveitar a melhor luz, como a janela de escalada, para nao fritar no sol é a mesma, entre 5h00 as 10h00 e 15h00 as 18h00 da tarde. Entre 10h00 da manha e 15h00 da tarde eu aconselho a aproveitar a piscina do hotel, tomar uma agua de coco, degustar um sorvete de cajá, ou mesmo um dos vários sorvetes de saquinho feito ali mesmo, ou ainda, capotar no chalé no frescor do ar condicionado. Caso haja o desejo de uma session de night climb é bom avisar o guia antes, o guia acompanhará sem problema algum, mas claro, o bom senso pede para não ficar ate depois das 20h00 mesmo porque o guia tem que ir pra casa e cuidar da vida dele. Fiquem tranquilos. A pele de vocês vai agradecer o descanso.

Os blocos de granito da região são abrasivos e machucam bastante. Cristais, abaulados e regletes pequenos, bem pequenos são quase maioria. Boulders de 2m, 4m, 6m !!! Para os amantes do High Ball o Lajedo é um prato cheio. Repito: Crashpad nunca vai sobrar.

Outros setores

Além do Lajedo do Pai Mateus existem outros points que valem a visita. O Manoel do Souza é um setor menor em relação ao Lajedo mas há muito boulder para abrir, inclusive um dos tetos mais lindos que ja fiz. Ao lado do Manoel de Souza tem o Saco da La que existe inclusive uma via tradicional aberta. O Canyon é outro ponto de destaque, existe um bloco com tons laranja enorme com um teto impressionante mas que exigia um mínimo de 3 crash pads ou mais, como estava apenas com um crashpad e nin-

guém para dar segurança, achei melhor deixar para uma próxima.

Fotografia.

No Lajedo do Pai Mateus e mesmo no Cariri os cenários são fantásticos. Se a natureza pudesse falar a de lá falaria: - "Me fotografe!". Se voce ama fotografar por hobby ou profissão, tanto a fauna, a flora, arquitetura das casas, e lógico os boulders são incríveis. O Lajedo foi minha primeira trip que uniu escalada e fotografia, estava equipado com uma Canon Rebel 2Ti, uma tele de 18 a 135mm, uma lente clara de 50mm com abertura de 1.8, tripé robusto para suportar o vento, um jogo de filtros e polarizador, 3 cartões de memória de 8GB e um HD externo da minha prima e fotografa profissional Juliana Escorel que estava com sua Nikon. Agradeço muito por estar ao lado de uma fotografa para trocar experiência e ainda por cima uma prima que nao via há mais de 20 anos, foi maravilhoso. Bom, voltando aos equipamentos, não ache estranho levar o HD externo, o potencial de fotos e videos deixa qualquer visitante maluco. Vem na minha.

Nos dias de descanso vale a pena passar um fim de tarde na cidade de Cabaceiras. Saindo do Hotel Fazenda Pai Mateus são aproximadamente 45 min de carro ou 25km de estrada de terra. Por incrível que pareça você já viu Cabaceiras mais vezes do que imagina, a "Roliúde" do Agreste foi cenário de uma grande lista de filmes nacionais, começando em 1921 com o documentário "Ferração dos Bodes", "O Auto da Compadecida", o mais famoso deles, "Lisbela e o Prisioneiro", "Romance", "Cinema, Aspirinas e Urubus", e mais uma lista que passa de 20 filmes. Diretores como Júlio Bressane e Guel Arraes são amantes da cidade e regioao. Reparar na posição do sol para aproveitar melhor a luz, em Cabaceiras o fim de tarde

é sensacional quando bate nas casas. A dica de restaurante é o Berço de Bode localizado na frente da praça central.

Como chegar

Saindo de Campina Grande em direção a Cabaceiras são 65km de estrada bem sinalizada, a dica é não perder a saída para Boa Vista. Serão uns 25km de estrada de terra até o Hotel Fazenda Pai Mateus. Com infra-estrutura completa o hotel é super acolhedor e demonstra o que tem de melhor na simpatia e na qualidade do serviço, que foi não menos que maravilhoso.

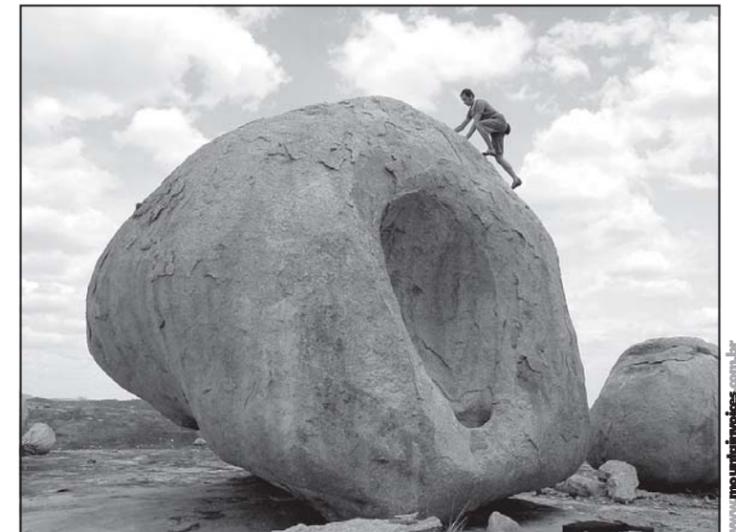
O Lajedo fica a 4km do Hotel Fazenda. A dica é ir de carro para ir e voltar com tranqüilidade e no Maximo em 12 min. Caso nao tenha jeito serão 45 min de caminhada e subida leve com sol suando suas forças. Alugar um carro entre 3 e 5 pessoas nao fica caro.

- Além da paisagem, boulders e culinária regional, existe algo de muito valor. Os moradores da região. Lima, Gerson, Thiago, Romeria, Wagner, Damiana e tantos outros. Nada mais valioso do que aprender com a experiência humana, e para isso nao precisa de crashpad ou mesmo de uma janela de luz. Só é preciso querer.

Informações do Hotel
www.paimateus.com.br
 Preço Chalé (2 pessoas) e Café da manhã R\$ 180,00
 Refeição e suco 25,00
 Água 500 ml 1.50 (preço muito justo por estar no meio da caatinga e isolado do mundo) .



Lucas Rocha trabalhando o boulder do Capacete.



O que fazer quando o clima está pra pinguim? Neve, frio, gelo, escalada?! O inverno na Europa ainda guardava algumas surpresas...

Depois de uma temporada de três meses trabalhando e vivendo a bordo de um veleiro, desde o "provençale" sul da França, cruzando o mar Mediterrâneo e o oceano Atlântico; já estava mais que na hora de enfiar a mão no magnésio, calçar as sapatilhas e aumentar a concentração de ácido láctico nos braços. Um avião me levou, da quente e úmida ilha de Sant Martin, no Caribe, direto ao inverno frio e seco da França. Fui logo visitar um amigo, Lionel Bunge, quem acabara de comprar uma casa centenária nos arredores de Gap e que precisava de uma "reforminha". Nada com muito compromisso, trabalhávamos uns dias e escalávamos quando o dia estava bom;... Mas... escalar? em pleno inverno?... Sim!!! Gap está localizado nas proximidades do "Massif des Écrins" nos Alpes e, em particular, à apenas 75km de uma zona de escalada considerada a meca da escalada em gelo na França, com mais de 23 setores catalogados. O setor ao qual escalamos nesses dias se chama "Secteur des Violins" dentro do vale de "Freissinières" muito perto de uma vila típica de montanha chamada "l'Argentière-la-Bessée". Acordávamos cedo, dirigíamos pela auto-pista por uma hora e meia e a aproximação as cascatas de gelo não passava de uma hora. "

"Boa carra!!! Vamos á escalar!!!" dizia Lionel com sua acentuação francesa. No "Secteur des Violins" existem 15 cascatas de diferentes tamanhos e graus de dificuldade. Mas como interpretar o "topo" e o grau de dificuldade de uma cascata de gelo? Bom, como na escalada em rocha, a cotação de dificuldade não é uma verdade absoluta, ela flutua entre o ambiente, o humor dos conquistadores e dos repetidores e ainda mais, as condições do gelo: Grau de engajamento: I a VII; que reflete os parametros exteriores, como o tamanho da cascata, a dificuldade para descender, os perigos objetivos. O grau técnico: 1 a 7; que é a cotação da enfiada mais difícil. Continuidade, esforço físico, qualidades do gelo como ancoragens e proteções. Ao final de janeiro, entre um azulejo e outro, pegávamos os "piolets" e "crampons" e saíamos para um dia inteiro ao ar livre. Escalamos algumas cascatas bem significativas para mim, como a cascata "Directe de l'arc de cercle" 200m III5, "Arc de cercle" 150m III5 e "Cascade des Oules" 300m III4+. Deve-se ter muitos cordinos, pois os "rappels" na maioria, são improvisados com "abalakoff". Dentre muitas lembranças na cabeça, o frio foi o que mais chcou; não bate sol desse lado do vale

Texto + Fotos:
Daniel Stassi



Escalando no gelo francês

durante todo inverno e os dias muito curtos. Mas logo ao inicio de fevereiro, as temperaturas aumentaram, impossibilitando a escalada em gelo, fazendo excelentes dias de sol e deixando espaço para a agradável escalada em rocha... até eu terminar este relato, escalamos em "Órpiere" e ao famoso "Pic de Ceüse" por vários dias seguidos. Para uma iniciação mais agradável, fomos á "Queyras", turística vila ao sopé dos "Ecrins"; com apenas 5 minutos caminhando do centro existe uma cascata artificial de uns 20 metros em pleno sol. Um luxo que desfrutamos por um dia inteiro. Todas as informações estão no guia "Glace et mixte en cascade... Briançonnais - Argentérois - Embrunais", E.Fine - Ph.Turin, Edition 2005. Encontrado facilmente em qualquer loja especializada em Gap. A melhor época, obviamente, é ao final de dezembro até final de fevereiro, mas claro depende muito das temperaturas. Com a popularização da prática é muito comum encontrar duplas escalando na maioria das cascatas, então chegue

cedo ou você corre o risco de não escalar. Agradeço ao amigo Lionel, pela parceria em minhas viagens pela França.



Além de uma loja de equipamentos outdoor você acaba de ganhar um centro de informações

Na Bivak você encontra:

- Assistência na escolha dos equipamentos
- Atendimento personalizado
- As melhores marcas e muito mais!

PETZL **Marmot** **Black Diamond** **deuter**

BIVAK OUTFITTER

e-commerce: www.bivak.com.br

11 2308 6995 - Rua Caramuru, 523
Praça da Árvore - São Paulo
a 2 quarteirões do Praça da Árvore

● Shape de alta performance em cauxo Prorider

● Lentes com 4 filtros anti reflexo biotransmutável

● Testado nos Alpes Suiços para esportes de alto risco

PRORIDER
prorider.com.br



Expedição Monte Roraima

Texto: Renata Oliveira
Fotos: Artur Vieira

Apesar da aparente tranqüilidade em se chegar ao topo do Roraima, uma das formações geológicas mais antigas do planeta, com cerca de 2 bilhões de anos, o trekking de acesso não tem nada de sossego. E o que é pior: assim como informou Eliseu, aqueles que se aventuram em chegar lá devem suportar o mau humor do espírito da montanha, Makunaima, que não gosta de barulho e confusão e expulsa os visitantes, seja derubando helicópteros ou, como foi no nosso caso, com muita chuva e tempo fechado.

Nosso grupo saiu de São Paulo com os dias contados para chegar ao topo e voltar para casa. Separamos 12 dias do mês de fevereiro para o feito, sendo que 1 dia foi de preparo em Boa Vista; 8 dias na montanha e 2 dias para descanso em Boa Vista.

Após ler diversos relatos na Internet e também trocar idéias com o amigo fotógrafo de montanha Flavio Varricchio e o montanhista Pedro Hauck, que tinha acabado de voltar de uma viagem de lá, partimos em direção a Boa Vista, Roraima, onde tudo havia sido organizado pelo amigo Magno, da Roraima Adventure (aliás, muito bem organizado!).

Desembarcamos em Boa Vista com um calor de 40° e aproveitamos o primeiro dia, ainda em solo brasileiro, para organizar as mochilas e comprar os mantimentos. Levamos pães, latas de atum, macarrão, molhos, queijos, salaminho, café, leite em pó, ao todo 25kg de comida para os 07 integrantes do grupo (Renata, Artur, Idílio, Fred, nosso guia Alvan e os porteadores Adelino e Juvêncio).

No dia seguinte partimos para Venezuela, para a cidade de Santa Helena de Ujarén, em um trajeto de 2 horas. Atravessamos a fronteira, apresentamos nosso passaporte, nossa vacina contra febre amarela e seguimos viagem. Em Santa Helena nós trocamos nossos reais por bolívares, a conversão foi 1x4,5, ou seja, enchemos nosso bolso com o dinheiro venezuelano.

A próxima parada foi a aldeia Paray-Tepuy, aos pés dos tepuys Kukenan e Roraima. Tepuy é o nome dado ao tipo de formação geológica equi-

valente as nossas chapadas, como se fossem "mesas" que se elevam em meio à vegetação. Paray-Tepuy significa a "sandália da montanha", provavelmente pela localização. A comunidade Paray-Tepuy tem cerca de 400 habitantes, que falam dialeto próprio e se especializam em guias e porteadores para os turistas.

Durante todo o trajeto cruzamos com porteadores de todas as idades, desde a mais jovem com 10 anos, aprendendo a função com a sua tia, e os mais idosos que ainda mantêm a força nos joelhos e nas costas, carregando os "guaiates" lotados de mantimentos e equipamentos de camping dos turistas. Eles chegam a carregar até 30kg.

O que mais nos surpreendeu na aldeia foi a quantidade de turistas que fecham pacotes com as agências no estilo "all inclusive": guias, porteadores, equipamentos de camping, refeições, capas de chuva, enfim, eles só levam a máquina fotográfica a tiracolo e quando chegam no acampamento já têm barraca montada e comida quentinha à espera. Talvez seja por isso que eles teriam fôlego para brincar, gritar e farrear durante a trilha, o que deixou nossa anfitriã bastante irritada.

A primeira caminhada até o acampamento TEK foi tranqüila, porém molhada. A chuva começou logo no começo da trilha e nos seguiu até o retorno. A trilha até o TEK é aberta em meio a colinas e o sobe desce marcou o trajeto. O acampamento TEK fica às margens do Rio TEK, onde pudemos pegar água para cozinhar e tomar banho. Existe ainda uma infra-estrutura para

o preparo da comida, barracas de pau-a-pique cobertas de palha, com mesas e bancos de madeira para melhor acomodar o pessoal. Foi uma noite tranqüila, ainda com a temperatura amena do clima tropical.

O segundo dia de trekking seria até o acampamento base, aos pés do tepuy Roraima. Ainda caminhando entre colinas, sentimos que o acíve estava mais forte do que no dia anterior, e a chuva, novamente, não deu trégua. Chegamos ao acampamento base no fim da tarde e não gostamos nenhum um pouco do que nos esperava: um acampamento lotado pelas barraquinhas dos pacotes "all inclusive", quase sem espaço para nós. Vale destacar que também vimos muito lixo nos acampamentos, especialmente na região dos "banheiros". Talvez seja preciso reforçar a teoria do mínimo impacto para os visitantes, para que toda aquela beleza não se perca em meio a tanto lixo.

A água lavava o acampamento e era preciso fazer calhas no solo para a água não entrar na barraca. Com muito custo conseguimos um lugar aceitável para passar a noite. Apesar do barro, estávamos longe dos turistas e tivemos um pouco de tranqüilidade. Lá também havia tendas montadas para auxiliar no preparo das refeições, mas a lona que cobria a barraca estava furada e acabamos jantando embaixo das goteiras. O banho, para os mais corajosos, foi em uma jacuzzi de água super gelada. Lá a temperatura começava a cair. Estávamos entrando no ambiente mais úmido e alto, próximo ao Roraima.

montanha. Poucos metros acima já estaríamos no topo e, então, daí pra frente o difícil é descrever a beleza que se esconde lá em cima.

A sensação que tivemos foi a de caminhar por jardins japoneses em que os orientais passam horas e horas a cortar um matinho aqui, podar uma florzinha ali, criar riachos, lagos, mini-cascatas, jacuzis... enfim... a natureza provou naquele lugar que pode crescer e se manter tão perfeita como qualquer jardim (muito melhor!) de paisagista japonês por aí!

Há cerca de 2000 espécies da flora na superfície de 90km² do topo do Monte Roraima e 70% são endêmicas, ou seja, só encontramos lá. É uma enorme variedade de cores, tipos e tamanhos de flores que enfeitam o solo rochoso (destaque para as plantas carnívoras).

As formações rochosas também são a grande surpresa. Há diversas rochas já batizadas (como o Maverick, o Macaco Tomando Sorvete, a Tartaruga Voadora, etc) e outras que o explorador pode criar na hora deixando a imaginação trabalhar.

A água está presente o tempo todo. A grande umidade é responsável pela formação das jacuzis e somada às nascentes também deram origem ao **Fosso** e ao **Lago Gladys**, incríveis oásis a 2700m de altitude. Para chegar ao lago Gladys o grupo seguiu até bem próximo à **Proa**, o ponto mais distante de onde estávamos acampados, do outro lado do topo.

A logística de nosso trekking do topo foi um pouco diferente da tradicional escolhida pelos turistas. Mesmo por que... não somos turistas! Em geral, o pessoal sobe até o topo, busca uma área para acampar (lá eles chamam de **hotéis**, que são grutas com boa infra-estrutura para montar acampamento), caminham até a alguns mirantes próximos (de onde se tem bela vista do tepuy vizinho, o **Kukenan**) e retornam. Gastam não mais do que dois dias lá em cima.

Nós decidimos passar um dia a mais e explorar o lado inóspito do topo do tepuy. Chegamos até o **Ponto Triplíce** — exatamente onde está a fronteira entre os três países, Brasil, Venezuela e Guiana — e continuamos a caminhada até o hotel **Coati**, de onde estávamos mais próximos do Lago Gladys e da Proa. A caminhada foi feita em silêncio, contemplando a natureza incrível e na torcida para a chuva parar.

Na chegada ao Coati tivemos sorte e pudemos seguir até o Abismo e observar o **Roraiminha**, uma bonita formação que está ao lado do Roraima, e outra rocha mais alta que não soubemos identificar (nem o guia!).

A tentativa de chegar à Proa, infelizmente, não foi bem sucedida. Além do mal tempo, o acesso era bastante delicado, sendo necessário o uso de corda para montar um rapel de cerca de 20m e a corda do nosso querido guia Alvan não era a mais adequada, além de medir apenas 5. Por prudência, recuamos.

No retorno aos hotéis próximos ao portal de entrada do topo, visitamos o **Vale dos Cristais**, um santuário repleto de cristais que certamente já deveria ter sido preservado e lacrado. Nós caminhamos em cima dos cristais que se quebram a cada passo. É fácil colocar um no bolso e, se não iniciarem um controle sobre eles, em um futuro não muito longe eles se extinguirão e as próximas gerações não conhecerão esse lugar mágico.

O início da nossa descida, no 6º dia de trekking, também foi embaixo de chuva. Pouco antes de chegarmos à rampa, um susto! Um turista alemão escorrega e cai de uma altura de aproximadamente 6m, felizmente sobre uma superfície pantanosa, o que evitou piores contusões, mas suficiente para que ele deslocasse o ombro. Nosso companheiro Fred e o nosso guia Alvan prestaram os primeiros-socorros e ele ficou aguardando o resgate de helicóptero que

sairia da cidade de Santa Helena de Ujarén, na Venezuela. O mau tempo fez com que o homem de 63 anos aguardasse por dias... um suplício! A descida também foi complicada para parte do nosso grupo, que não se preparou adequadamente para a caminhada. Pernas inchadas, joelhos doendo, o simples movimento de dar um passo a frente já não era tão fácil. Além da complexidade da descida que estava super escorregadia, os degraus altos, as pedras soltas, a chuva que não cessava, enfim, tudo contribuía para que cada metro percorrido soasse como uma grande vitória.

Ao chegarmos ao acampamento **Tek** para o último pernoite, a sensação era de alívio por termos saído sãos e salvos da montanha mau humorada. Durante todo o percurso de volta ainda olhá-vamos para trás com esperança de fazer uma última foto do tepuy, mas, ela se manteve escondida, retraída, avessa às visitas.

Os indígenas nativos acreditam que o espírito da montanha, chamado de Makunaima, é temperamental. Contam que barulho e mau humor deixam a montanha bastante irritada. Uma pena que estávamos acompanhados de dezenas e dezenas de turistas, que berravam e gritavam durante todo o caminho e que, talvez, tenha ocasionado toda essa zanga que se transformou na chuva que sentimos sob nossas cabeças, sobre e dentro de nossas botas durante todos os dias do trekking.

Apesar disso, quando retornamos ao Brasil e chegamos a Boa Vista, em Roraima, naquele calor de 40° e sob um céu azul límpido e tranqüilo, sentimos saudade dos acampamentos nas grutas, das conversas ao redor do fogareiro, do tilintar da chuva sobre a barraca, dos banhos nas jacuzis e, claro, da energia e beleza do tepuy Roraima e de toda a vida que há lá em cima.

Montanhistas perdidos na neblina do Monte Roraima.



RESSOLE SUA SAPATILHA NA



- 15 anos de experiência no mercado
- Grade de formas novas, desenvolvidas especialmente para sapatilhas
- O menor prazo de entrega do mercado
- Ressolamos com XS Grip Vibram
- Pronta para sua cadena

ACEITAMOS SERVIÇOS DO BRÁSIL E EXTERIOR

Mais informações
www.bele.com.br ou
ligue para 11 82446672

14 anos dedicados a oferecer o melhor para sua aventura.

www.penatrilha.com.br

Rua Apeninos 803, São Paulo SP
11 3562 1801



São Sebastião

Passou-se mais de uma década antes que eu voltasse a subir uma montanha em Ilhabela. Quando fiz o Baepi, o caminho era muito fechado - mas hoje dizem estar desimpedido, devido ao número de visitantes.

Já a trilha do São Sebastião acho que continuará fechada por muitos anos, por ser tão longa e íngreme. Ponto culminante de Ilhabela, o cume irá premiar o seu esforço com a visão de todo o acidentado e exuberante relevo da ilha.

História e Geografia

Ilhabela é uma grande ilha formando um pequeno arquipélago. Com 35 mil ha, é a segunda maior ilha oceânica do Brasil, depois da de Santa Catarina. Separada do continente por um estreito canal, é até hoje acessível apenas por balsa. Você notará que sua rica natureza encontra-se melhor preservada do que no continente.

Ilhabela possui uma história interessante, com diferentes fases ao longo do tempo. Começou como um refúgio de piratas ingleses, passando a seguir pelo ciclo do açúcar na período colonial e funcionando depois como abrigo de escravos. Experimentou um apogeu com as plantações de café, abrigou importantes salgas de peixe e foi palco de naufrágios espetaculares, até se converter na capital da vela brasileira.

Com o advento da ferrovia entre São Paulo e Santos, o Porto de São Sebastião entrou num período de decadência que

arrastou consigo Ilhabela. Até a década de 50 era habitada apenas por famílias caícaras. Com a instalação do serviço de balsa na década de 60, a ocupação urbana e o turismo vieram a criar novas alternativas de progresso. O Parque Estadual foi criado nos fins dos anos 70.

Apesar disto, Ilhabela continua bastante rústica e inexplorada. As construções são vedadas acima da cota 200, devido à presença do Parque, o que permite que 80% de sua área seja preservada. As casas distribuem-se por menos de 1/3 do seu longo perímetro de 140 km, particularmente no seu lado oeste, voltado para o canal. Além da floresta tropical, a ilha possui ambientes de restinga, mangue e costão.

A flora e a fauna são típicas da Serra do Mar, embora a primeira seja mais fechada e exuberante e a segunda seja mais variada e protegida. São comuns as figueiras, canelas, guapuruvus e manacás, nas matas habitadas por macacos, esquilos, lontras e mesmo jaguatiricas. As aves são abundantes, desde tucanos, maritacas e tiés, a jacutingas, macucos e jacus.

Ao cruzar o canal, você logo verá o Baepi, com sua extensa parede rocho-

sa voltada para o mar, emergindo da densa vegetação. A ilha possui outro pico de aspecto impressionante, o Papagaio, no extremo oposto. Nenhum deles entretanto é o ponto culminante dos maciços em que se situam. De fato, os cumes das duas serras da ilha são os Picos da Serraria e de São Sebastião, do qual falarei a seguir.

O São Sebastião

Visto de longe, o São Sebastião é um discreto triângulo no centro da ilha, que não parece assim tão alto. O início de sua trilha é enganoso, pois parte de um condomínio chamado Portal dos Pássaros, na Praia da Feiticeira. É um local asfaltado, dando acesso à conhecida Cachoeira dos Três Tombos. Basta seguir à esquerda ao invés da entrada à direita que vai para a cachoeira.

A rua termina no início da trilha a 200m de altitude, mas curiosamente o asfalto continua por dentro do mato. Foi minha primeira trilha asfaltada! Mas logo esta ilusão desaparece, quando começa o caminho em terra. Ele acompanha inicialmente o Rio da Pancada d'Água, formador das cachoeiras. Na realidade, ao seguir a trilha, você conhecerá o quarto

e o quinto tombos da cachoeira, que não são visitados.

Não é um início fácil, devido ao chão lamacento e aos troncos atravessados. O percurso total foi de seis horas, mas poderia ter sido mais rápido, se o caminho estivesse aberto. É uma trilha complicada, que você não deve tentar sozinho, devido às muitas derivações de caçadores, algumas paralelas ao rumo pretendido. No meu caso, fui com dois guarda-parques, um dos quais conheceu muito tempo atrás.

O São Sebastião está a 1.379m, uma altitude expressiva para a Serra do Mar. Mas seu cume é um tanto decepcionante: não passa de uma grande pedra no topo da mata, sem uma formação em laje rochosa. A vista é bem interessante, com o canal e as praias urbanas a oeste, e o recorte acidentado de Castelhanos a leste. Você verá ainda a Pedra do Sapo e o Pico do Ramalho em direções opostas. E um incrível mar de vegetação verde à toda volta.

Retornar do São Sebastião não será um exercício fácil, mesmo que seu grupo tenha marcado com cuidado a volta. Noto que esta prática é fundamental para sua segurança, pois a descida é em geral mais traiçoeira - ainda mais considerando o cansaço e as trilhas alternativas. A volta nos tomou mais de três horas, num total de nove horas de caminhada. Portanto, saia na primeira luz para poder voltar na última do fim do dia.



Alberto no topo do Pico São Sebastião, em Ilhabela, SP.

menos de 1.5 km. Ou seja, um acive de 25%, pouco comum mesmo para a íngreme Serra do Mar.

devidamente conservada, até se transformar numa trilha larga. O Bonete é uma comunidade caiçara (a maior da ilha), à beira de uma praia acolhedora. Você pode continuar por trilha daí em diante, visitando as praias seguintes, cada qual a menos de 4 km da outra: as bucólicas rochas de Enchovas e seu único morador, em oposição ao reino da fantasia de Indaiauba, onde existem casas milionárias. Se tiver disposição, caminhe por algo como 6 horas desde o Bonete até Castelhanos, considerada a mais bela de todas - não fiz todo este percurso, que dizem ser muito bonito.

Castelhanos está na orla leste da ilha, voltada para o mar aberto e portanto oposta ao canal. É uma praia longa, com um parcel de rochas, uma lagoa e uma bela cachoeira. Porém seu acesso por terra é por uma estrada assassina de 20 km, que atravessa a serra central da ilha, até descer do outro lado. Seu estado de conservação é horrível, num deplorável exemplo de descaso pelos turistas e pela natureza.

Além das praias, você pode conhecer as muitas cachoeiras, nenhuma delas realmente espetacular. Na extremidade de Castelhanos, existe a cênica Cachoeira do Gato. No caminho do Bonete, a delicada Cachoeira da Laje. No início do São Sebastião, os Três Tombos. No rumo do Parque, a Cachoeira da Toca e na entrada deste, a trilha da Água Branca, com vários poços para banhos.

Outras Atrações

Ilhabela é um local paradisíaco, cheio de belos recantos. As praias voltadas para o canal são em geral pequenas, com mar tranquilo e areias amarelas. Têm porém uma beleza delicada, com barcos, coqueiros e gramados compondo um cenário muitas vezes encantador. Destas, a mais bonita é a de Jabaquara, já no extremo norte. Se tiver disposição, encare a seguir uma trilha um tanto difícil até a pequenina Praia da Fome.

Na outra direção, se tiver tempo não deixe de percorrer a trilha de 15 km até o Bonete. Você andará por uma antiga estrada da década de 80 que nunca foi

BASE BRASIL

Este ano completamos 10 ANOS!

Ao longo desses 10 Anos desenvolvemos e produzimos vestuários utilizando sempre das melhores tecnologias em tecidos, mantendo o mesmo padrão de produção totalmente brasileiro!

Agradecemos em especial a todos os lojistas e usuários que sempre acreditaram em nossa marca e em nossos produtos, fazendo com que alcancemos nossos objetivos de fomentar o montanhismo brasileiro!

Novos Produtos

- Calça bermuda em poliamida
- Blusa Segunda pele com proteção UV +50
- Blusa de Fleece
- Anorak
- Camisetas Dry com ions de prata e proteção UV +50

A venda nas melhores lojas!

Televendas: (32) 3371-4752

www.basebrasil.com.br

Vestindo você nas maiores aventuras!

PRIMUS

A Primus, que produz fogareiros a mais de 115 anos, apresenta o fogareiro **ETA Express**, desenvolvido para quem quer leveza e desempenho num mesmo produto. Com 2600 W de potência, ele ferve a água em apenas 2,5 minutos!

www.primusbrasil.com.br

gringa climbing

ENVIAMOS PARA TODO O BRASIL

WWW.GRINGAAGARRAS.COM.BR

COMPRE DIRETO PELO NOSSO SITE!

agarras training systems

Finger board **TENDON Lançamento!**

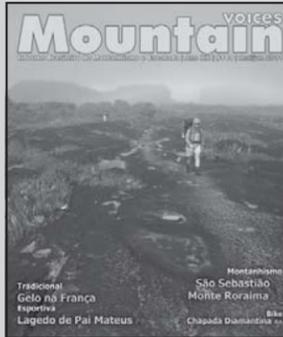
TEL: (11) 7122.1271

www.mountaininvoices.com.br

Assine Mountain Voices e ajude na divulgação de seu esporte

Mountain Voices é um informativo bimestral de circulação dirigida ao excursionismo brasileiro e patrocinado pelos anunciantes. Seu objetivo é fomentar a prática deste esporte no Brasil, em suas várias modalidades: montanhismo, escalada e espeleologia. Reprodução somente com autorização dos autores, e desde que citada a fonte. Não temos matérias pagas. Frizamos que o excursionismo expõe o praticante a riscos, inclusive de morte, que este assume deliberadamente. O uso de equipamento de segurança, bem como o acompanhamento de guia especializado, se faz necessário, porém não elimina totalmente o risco de acidentes.

Editores: Eliseu Frechou, Vitor B. Frechou, Artur B. Frechou e Jorge B. Frechou.
Contatos: Cx.Postal 28, São Bento do Sapucaí, SP, cep 12490-000. E-mail: mv@mountainvoices.com.br. Web site: www.mountainvoices.com.br. Agradecemos a todos os colaboradores deste número: patrocinadores, assinantes, e todas as pessoas que nos escreveram enviando artigos, críticas e apoio.



Capa: Renata Oliveira caminhando na neblina do Monte Roraima
Foto: Artur Vieira

Para fazer sua assinatura, renovação, envie este formulário junto com cheque cruzado e nominal à Eliseu Frechou, Cx.Postal 28 - CEP 12490-000 - São Bento do Sapucaí-SP. Preços válidos até 30/07/2011.

Nome.....
 Endereço.....
 Cidade..... Estado.....
 CEP..... Telefone.(.....)
 E-mail.....
 Idade Profissão.....

Como conheceu Mountain Voices?.....
 Já participou de: () Campeonato () Encontro () Palestra
 Que modalidade pratica com mais assiduidade: () Caminhada
 () Escalada tradicional () Escalada esportiva () Boulder
 () Assinatura Mountain Voices - R\$ 25,00
 () Renovação assinatura - R\$ 20,00
 () Assinatura 2 anos - R\$ 40,00
 () Número atrasado do Mountain Voices - R\$ 5,00 / exemplar
 () Livro Com Unhas e Dentes - Sérgio Beck - R\$ 30,00
 () Manual de Escaladas da Pedra do Baú e Região - R\$ 20,00
 () Manual de Escaladas de Itatiaia e Região - R\$ 20,00
 () Manual de Escaladas da Serra do Cipó, Lapinha e Rod - R\$ 20,00
 () DVD Terra de Gigantes - R\$ 25,00
 () DVD Lobotomia 2 Pedra do Baú e Região - R\$ 25,00
 () DVD Lobotomia 3 do PE ao RS - R\$ 25,00
 () Disco HD Dias de Tempestade - R\$ 25,00
 () DVD Karma - R\$ 25,00

Total00

119

Vídeos de Escalada Mountain Voices

Digitalizados no formato DVD. Tiragem limitada para colecionadores. Compre nas lojas de montanha ou pelo site www.mountainvoices.com.br

LANÇAMENTO!



KARMA



TERRA DE GIGANTES



LOBOTOMIA 2
Baú e Região



LOBOTOMIA 3
De PE ao RS



DIAS DE TEMPESTADE
mp4 e wmv

Manuais de Escalada e Montanhismo



**Pedra do Baú
 Itatiaia
 Serra do Cipó**

- + Rotas selecionadas
- + Acessos
- + Dificuldades
- + Croquis detalhados
- + Fotos ilustrativas
- + Sugestão de equipamentos
- + Formato de bolso



Equinox

A Mais Completa Loja de Escalada e Montanhismo da Web!

E com os melhores preços também!



**Mochila
Elevation 75 l**

Venha Conferir:
loja.equinox.com.br



Sapatilha Anasazi Velcro



Baudrier Momentum SA



Hexentrics Jogo #1 - #11



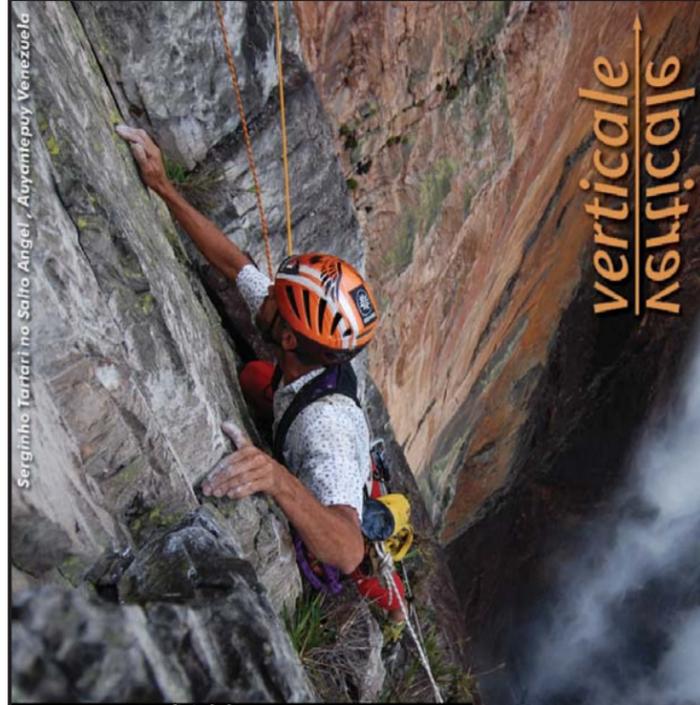
Costura OZ



Capacete Halfdome



Tenis Xursion



Serginho Tartari no Salto Angel, Auyantepeuy, Venezuela

verticale
verticale

Representante oficial das marcas






verticale@verticale.com.br / www.verticale.com.br / Tel. 21 8119.4942

CONQUISTA



As ferragens Conquista são fabricadas na Europa seguindo os padrões mais rígidos de qualidade!

CE  EN

conquistamontanhismo.com.br