

Mounta**in**

voices

Informe Brasileiro de Montanhismo e Escalada | Ano XXII | #130 | mar/abr 2013

Janine Cardoso
encadena Super-heróis

10a

Técnica
Proteções fixas
Indoor
Treinamento feminino

Montanhismo
Cozinha no agreste
Arrumação da mochila



Mountaineer 60+15L

Highlander 35+5L

MELHOR
Outside
2012
PRODUTO NACIONAL

Melhores produtos Nacionais

De acordo com o Guia de Equipamentos 2012 da revista Go Outside

Tecnologias utilizadas:
CORDURA **DRY SYSTEM** **YKK**
cooling chamber

www.curtlo.com.br

www.youtube.com.br/curtlobrasil www.facebook.com/curtlobr www.twitter.com/curtlobr

Produzido no Brasil

Internacional



ALESSANDRA ARRIADA | RS

Quantos de nós veríamos uma possibilidade de união, paz e amizade diante de uma grande e dolorosa dificuldade? John Ellison, um inglês, pai de uma filha escaladora e treinador da equipe juvenil britânica de escalada, teve o diagnóstico de um câncer terminal ósseo em 28 de outubro de 2011. Ele havia sentido dores extremas em sua perna direita então resolveu procurar

um médico depois dessas dores piorarem bastante e se mostrarem diferentes e progressivas. Depois de uma série de exames, a notícia. Ele tinha apenas alguns meses de vida. "Esse com certeza foi o meu crux, e eu tinha duas opções: poderia cair, vertiginosamente ou me empurrar lá pra cima." O cume, nesse caso, significaria transformar uma trajetória difícil e dolorosa em um projeto de milhares de escaladores na luta por maiores pesquisas de diagnóstico e cura do câncer, além de uma maior estrutura e apoio aos familiares e pacientes. O Climbers Against Cancer (CAC) espalha alegria e esperança com a venda de produtos e camisetas que são revertidas em recursos a instituições ao redor do mundo, como a Cancer Research UK. A camiseta tem a marca registrada de seu autor: um óculos de grau e as iniciais de seu projeto e é a preferida de escaladores famosos e anônimos, um raro caso em que isso minimamente importa. Em seu site, ele pede que cada comprador envie uma foto sua e até um vídeo com a camiseta, endossando a campanha e incentivando a participação de todos e tornando a luta um pouco mais informal e até divertida. O objetivo também é que os doentes possam partilhar suas dores e experiências e para isso há um espaço importante no site em que histórias tocantes e gloriosas são divididas com os leitores em emocionantes relatos. John Ellison acredita que a doença não deve ser tratada como um tabu, que isso só torna o processo mais lento e doloroso e que falar abertamente sobre a palavra que começa com 'C' faz com que todos se sintam parte de uma forte e im-

portante família, unidos com um objetivo em comum. Essa família de que fala, foram as dezenas de escaladores que se mobilizaram enormemente nos últimos dois anos e o que fez o sucesso do projeto. "Desde o início, vi no esporte um instrumento de apoio e motivação, uma vez que sempre identifiquei a escalada como um grupo unido e solidário, sempre pronto a enfrentar qualquer obstáculo com garra e determinação e a maioria sempre disposta para os piores e mais difíceis desafios" - disse. O espírito de equipe, a boa energia e a amizade entre todos os montanhistas o fez acreditar que era sim possível mudar uma triste realidade de doença incurável para exemplo de superação, ajuda e esperança. O projeto envolveu um time forte de escaladores, não só pelo carisma e reconhecimento de John, mas principalmente pela vivacidade e energia com que ele se dedica a causa. "Com John é impossível permanecer alheio ao problema ou infeliz. Quem o conhece sabe que ele tem um dom incrível de fazer tudo a sua volta ser especial" - diz Laura Michelard, representante na França do projeto. Em toda parte há fotos de famosos com a camiseta (Daila Ojeda, Chris Sharma, Alex Puccio, Fran Brown, Shauna Coxsey) e também muitos iniciam suas expedições com os ganhos para o CAC. Libby Gamble, Michy Banert e Hannah Wuensche de apenas 13 e 15 anos são do time de escaladores de Londres que irão até o Everest com o objetivo de arrecadar dinheiro para o Cancer Research Institute através do Climbers Against Cancer. "John é uma verdadeira inspiração em sua atitude de sincera e admirável generosidade,

o que me faz pensar na minha chance de dar um pouco em troca também" - disse Libby. "Espero inspirar outras pessoas a fazer o mesmo, atingir seus objetivos ajudando outras pessoas" - completou Micky. O custo da camiseta é de 25 dólares e John espera que a ação continue e evolua mesmo se o pior acontecer, pois acredita que dessa forma ele poderá de alguma forma fazer a diferença no mundo. Por isso, há representantes seus em outras partes, como Loic Timmermans na Bélgica, Maja Vidmar e Domen Skofic, na Eslovênia e Sean McColl, no Canadá. Escaladores ou não, a busca é envolver o maior número de pessoas com a preocupação de uma melhor qualidade de vida e maiores recursos para a pesquisa na luta contra o câncer. Com certeza, fazer a diferença é a melhor forma que temos para diminuir uma dor ou simplesmente esquecer-se de nossos pequenos problemas. O sentido das coisas e até mesmo o valor delas pode mudar sinceramente se vivenciamos experiências e sofrimentos alheios. Mostrar-se, doar-se, envolver-se, são formas de preencher cada espacinho de nossa confusa individualidade e dar um sentido maior as coisas. Mesmo quando passamos por algo extremamente difícil saber que não se está só e que também os outros podem contar com a nossa força, nos torna mais fortes e com certeza nos ajuda passar por qualquer aprendizado que a vida nos oferece.

Para participar ou obter maiores informações, acesse:
<http://www.climbersagainstcancer.org/>

Novas companhãs, novas viagens

Transglobe
Para uso como mochila ou mala de mão. Bolso 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.

TRILHAS & RUMOS

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

Vestuário

Mochilas

Sacos de dormir

Acessórios

EU SOU A MONTANHA

Subir é aprender a ser livre. A SOLO® veste sua liberdade para você viver a aventura.

www.solobr.com

SOLO

VISTA SUA LIBERDADE

“Arm strong” ou “Be strong”?

Em meio a tanta repercussão com o caso Lance Armstrong, a dúvida e a descrença de que um atleta poderia se superar por tanto tempo e em tão alto nível fica no ar, e imediatamente nos leva a questionar sobre este mesmo tipo de caso dentro da escalada. Até onde a escalada chega próximo do limite humano?

ANDRÉ BEREZOSKI | SP

Em um esporte em tamanho desenvolvimento, que aumenta cada vez mais o número de praticantes, estaria a escalada livre deste mal que rodeia a todos ou maioria dos esportes? Ou já existem casos relacionados ao uso de substâncias proibidas dentro deste meio? Existem várias formas de raciocínio para tentar enquadrar a escalada nesta questão, um estilo de vida, um hobby, um esporte “for fun”, entre outros, que não fariam diferença, agora, dentro da escalada levada a sério para o lado competitivo ou de alto rendimento, muitas histórias deveriam ser reescritas ou apagadas, mas como o ditado impera “até que se prove o contrário, todo mundo é inocente”.

A chegada da competição ao mundo da escalada nos anos 80 caiu como uma bomba no meio, e assim como deixou muita gente incomodada com esta nova modalidade, também fez surgir novos adeptos simpaticizantes da natureza humana de auto superação. Muito se discutiu, se especulou, mas passo a passo e com sua progressão natural, a modalidade se fixou, e no fim, não era para tanto alarde a inserção da competição dentro da escalada, tanto que depois de pouco tempo, se converteu em uma das maiores fontes de repercussão na mídia para o esporte.

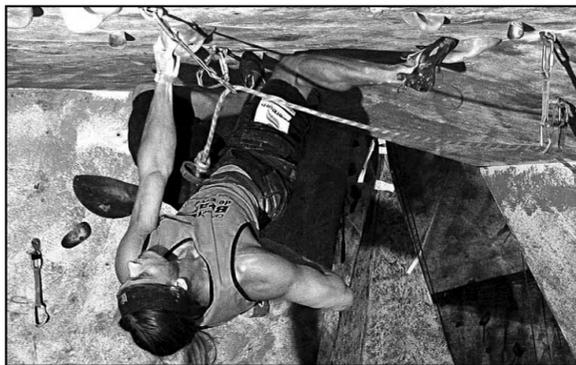
Mas eis que surge o tal do controle antidoping, que depois de competir, te colocam

para fazer “pipi” dentro de um frasquinho diante da incômoda supervisão de um guardião da verdade, que não tira os olhos do que estamos fazendo, e por mais litros de água gelada que te forcem a tomar para facilitar, a companhia e a dúvida de que tudo está correto transforma o simples ato de ir ao banheiro em algo inexplicavelmente complexo, e por mais limpa que a consciência esteja sobre substâncias proibidas, sempre gera uma ponta de dúvidas a respeito de medicamentos aparentemente simples, mas que podem esconder ingredientes que lhe tiram qualquer título ou posição no pódio.

Isso não é nada novo dentro de todos os esportes regulamentados pelo COI (Comitê Olímpico Internacional), qualquer atleta que participe de competições está obrigado a submeter-se a “controles surpresa”, não só depois de uma competição, mas também em pleno treinamento. Creio que seja algo muito positivo que a competição tome este caminho e que esses aspectos sejam regularizados. Possivelmente é a fórmula mais concreta para uma competição séria e reconhecida no cenário mundial, mas, mesmo assim, é travada uma batalha incessante para derrubar ou pelo menos tentar inibir o uso dessas substâncias.

O IFSC, em seu árduo processo para inserir a escalada dentro dos jogos olímpicos desde sempre expõe todos os objetivos, bem como as regras para que este sonho se torne realidade, regras que incluem os exames antidopings dentro dos padrões exigidos pelo COI, e com um grau de excelência mais que aceitável dentro do circuito oficial, considerando que poucos ou quase nulos foram os casos relatados nos tantos anos de competições oficiais. Esse é um caminho norteado, o que não significa que essa questão está extinta dentro do circuito de competições. Escaladores, times e treinadores possuem nas mãos muitas informações dos avanços nessa área, e as informações certas nas mentes erradas podem encontrar caminhos para burlar um teste que dentro da escalada, devido aos altos custos de um exame como esse, ainda não é o ideal e o mais completo para abranger e captar as inúmeras e imprevisíveis substâncias, como fenilpropanolamina, metilendioxietilamfetamina, dehidroclorometiltestosterona etc, assim como as já conhecidas anfetaminas, anabolizantes e esteroides. A grande questão é como levar essas informações até o alvo e de fato conseguir aplicar no dia a dia de treinos e competições de uma forma regulamentada, já que uma Aspirina ou Colírio podem ser fatores determinantes em um exame.

Dentro do cenário de competições oficiais, a grande maioria, ou os que participam regularmente, já estão acostumados e bem



André “Belê” Berezoski

instruídos por suas federações e treinadores. Mas, e por aqui, e pela América do Sul, como andaria essa questão? Aí a história toma outro rumo, fora as competições oficiais, como os pan-americanos máster e juvenil, todos os outros eventos realizados ao longo de um ano, ou acumulado de anos, nunca tiveram e não está previsto este tipo de intervenção. Na verdade, a realização de uma competição já resulta em tanta despesa e trabalho, que este exame é sempre classificado como um “adicional” para os organizadores, seja lá por motivos financeiros (que seria o mais provável), mas infelizmente o “evento” tem em seu objetivo maior trazer os melhores escaladores, divulgar o esporte, marcas e a repercussão na mídia, ou seja, traduzindo em palavras cruas, não importa se o grande vencedor ou seis dos dez primeiros colocados fizeram uso de substâncias proibidas de qualquer tipo para estar na final, ou para seu bem estar, o que vale é o sucesso do evento, e para o escalador, o cheque e o lugar mais alto no pódio. O exame antidoping é uma realidade enfrentada só para quem tem reais chances de estar entre os primeiros nos campeonatos mundiais, concepção completamente errada e que caminha na contra mão, pois se um(a) escalador(a) se dispõe a treinar seriamente, fica impossível acreditar que o mesmo(a) não almeje estar entre os melhores do seu país, continente e por sua vez mundo, sendo assim, por que simplesmente não aceitar as regras deste jogo desde o início? Sabendo que lá na frente a adaptação será mais dura ou até impossível? Pelo menos no Brasil este quesito é algo distante. Dentro do circuito latino americano, escaladores, organizadores de competições e até as federações são extremamente ingênuas e acreditam piamente que um caso de doping é algo distante, ou pelo menos prefere-se não enxergar esse detalhe, mas sinto muito informar: a escalada ainda engatinha nesse aspecto e está longe de tirar as fraldas, porque o “jeitinho brasileiro” está inserido também na escalada, muito se fala que o escalador deveria ser patrocinado, receber salário para se dedicar ao esporte, mas e se de repente incluísem este tipo de exame dentro das competições? É fato que a comunidade de escaladores teria outra visão no momento

de decidir participar de um evento. Pede-se profissionalismo por parte de atletas e organizadores em geral, mas de que adiantam organizar uma megaestrutura, um calendário imenso, prêmios realmente convidativos e instigantes, se corremos o risco de ver um “atleta” no lugar mais alto do pódio, que minutos antes de entrar para competir faz uso de substâncias proibidas (pelo menos oficialmente pelo IFSC) em plena luz do dia, à frente dos organizadores e juizes, sem qualquer remorso ou descrição, imagine então o que poderíamos encontrar de uso “às escuras”. Infelizmente é um assunto que nem entrou em discussão, quanto mais em regulamentação no Brasil. E se a intenção das competições, organizadores, empresas e atletas é de elevar o nível e evoluir a partir de 2013, os controles antidopings deveriam passar a ter uma fatia desta atenção, pois com um prêmio de US\$3.500,00 em jogo, levaria muita gente a pensar nos caminhos para se chegar a este prêmio, seja este caminho longo e extenuante ou pelo jeito rápido e sem muito esforço. O fato da escalada de competição estar se reerguendo no Brasil seria um bom momento para começar um trabalho de base sobre esse assunto também. Anos atrás, onde as competições eram em maior número tanto de eventos, quanto em participantes, escaladores encontraram uma porta para “experimentar” e alterar estados de consciência e desempenho de forma deliberada, uma vez que não existia nenhuma forma de controle, eu mesmo já fui vítima de resultados injustos em competições, um título sul americano poderia estar no meu currículo se o vencedor da prova não tivesse feito uso de um forte remédio para gripe, porém, dentro deste “inofensivo” medicamento, havia tanta efedrina que realmente ficou difícil alcançar o primeiro lugar, sendo que o próprio escalador me confessou sobre o caso muitos anos depois; e não existe nem como se revoltar ou revogar o resultado, uma vez que a falta de informação e controle com exames não existia na época, e não foi um ato premeditado para vencer a prova, me restando somente a sensação de que um rumo da história foi alterado por uma simples pastilha. Os exames e controles podem ser angustiantes para os atletas, mas o cumprimento de tais normas nos ajudará a evitar que todo o dinheiro investido em uma competição, a pressão da concorrência e vários outros fatores, roubem o espírito do esporte e de prejudicar nossos atletas. Uma série de circunstâncias diferentes pode explicar a decisão de um atleta em quebrar a lógica perversa do doping, mas atletas de alto nível devem sempre lembrar-se de que são vistos como exemplos por todos os mais jovens que se aproximam do nosso esporte, e o que eles poderiam ensinar sobre esforço, desafio e glória. Mas de que adianta chegar à glória, se esse status não foi alcançado da forma mais pura?

Boas escaladas.

André “Belê” Berezoski
Atleta apoiado pela 5.10, Conquista Montanhismo, 4Climb, SOS Sapatilhas, BelêPad e Casa de Pedra.

Para os apaixonados por caminhadas em meio à natureza!

V-Lite Buxton MID WP

Com um design tradicional e um toque moderno, é leve, confortável e impermeável.



V-LITE (vertical build system)

Sistema de construção vertical que reduz consideravelmente o peso do calçado.



CABEDAL

Construído com materiais mais leves.



PALMILHA

Tecnologia Confor-Tec fabricada em EVA removível.



STABILA FLEX PLUS

Plataforma fabricada com plásticos reciclados que asseguram a mesma rigidez das hastas de aço, sem o excesso de peso.



ENTRESSOLA

Produzida em CMEVA para melhor absorção de impacto.



SOLA MDT

Produzida com borracha de carbono, é leve e proporciona alta tração multidirecional.



DRI-TEC (waterproof membrane)

Oferece excepcional impermeabilização e excelente respirabilidade.



www.hi-tec.com

HI-TEC
INSPIRED BY LIFE

14 anos dedicados a oferecer o melhor para sua aventura.

www.penatrilha.com.br

Rua Apeninos 803 São Paulo SP
11 3562 1801

Culinária Agreste

Se para você dormir numa barraca é sinônimo de comer mal e passar dias à base de macarrão instantâneo, vai começar a repensar seus conceitos após ler essa matéria.

CAROL EMBOAVA | SP

Até bem pouco tempo essa era uma realidade comum entre campistas, mochileiros e montanhistas. Mas hoje, graças às novas tecnologias tanto em equipamentos quanto em alimentação, isso mudou, e muito. Fogareiros mais leves e alimentos em embalagem tetra-pak® são apenas alguns dos fatores que contribuem para essa comodidade. É possível comer tão bem acampando, quanto se você estivesse cozinhando no conforto da cozinha de sua casa. Para começar, deixe de lado as embalagens de vidro ou lata, pois são muito pesadas e invista nas de alumínio, plástico e a vácuo. Muitos alimentos desse tipo já estão disponíveis nas prateleiras dos supermercados, ao alcance de todos nós.

Se todas as refeições do dia serão feitas na porta da barraca, vale a pena dedicar um tempo para um cardápio que seja leve e sustente o suficiente para suprir as necessidades diárias e manter a energia em alta para praticar seu esporte favorito, seja ele subir uma montanha, escalada, pedala ou mesmo uma caminhada mais curta. Tente variar ao máximo os alimentos escolhidos e os horários para ingeri-los. Pois se você comer bolacha em todas as refeições é bem provável que ao final de três dias ela já não esteja muito apetitosa.

No café da manhã aposte em leite em pó, café solúvel ou capuccino, que são fáceis de preparar. Mas se você estiver num lugar onde a água não é problema, vale até mesmo o café de coador, bem quente e com leite. Pães, como o sírio e as bisnaguinhas conservam bem por vários dias na mochila. Separe as porções em saquinhos se não quiser levar um susto no último dia, quando descobrir que comeu tudo no café da manhã do dia anterior. Geleias, mel e manteiga em embalagens individuais são um ótimo acompanhamento, leves e fáceis de levar.

Faça em casa seu capuccino e leve na mochila em saquinhos individuais. Misture uma lata de leite em pó, uma lata (mesma medida do leite em pó) de açúcar refinado, 100gr de café solúvel, seis colheres (sopa) de chocolate em pó, três colheres (sopa) de canela em pó, uma caixinha de pó para chantilly e duas colheres (sopa) de bicarbonato de sódio em pó. Guarde num pote bem fechado. Três colheres de pó fazem uma caneca de capuccino, é só ferver a água, adicionar e misturar bem.



Normalmente quando estamos "em campo" o café da manhã e o jantar (ou almoço tardio) são as duas principais refeições do dia. Mas entre elas alguns lanchinhos são bem-vindos. Sanduíches prontos, com embutidos e queijos duros, conservam bem por até quatro dias. Opte por pães integrais, que aumentam a sensação de saciedade, por causa das fibras dos grãos. Biscoitos doces ou salgados com queijo processado, tipo Polenguiño®, que não precisa de refrigeração, são ótimas opções. Assim como salame, já em fatias e embalado à vácuo, que dura meses mesmo fora da geladeira, não pesam muito na mochila e é muito saboroso. Se você for vegetariano os queijos podem ser uma boa fonte de proteína, e já disse o Sérgio Beck, no Livro de Cozinha do Excursionista Faminto, "Dos queijos se pode dizer ainda que praticamente não estragam – quando muito "amadurecem", transformando-se... em outro queijo." O mais usado nas mochiladas é o queijo prato, que se conserva relativamente bem fora da geladeira e se guardado dentro de um saco plástico, não solta muita gordura. Particularmente, eu indico os queijos mais curados e firmes, por sua durabilidade, como o provolone, parmesão e o delicioso grana padano. Frutas secas e sementes oleaginosas são bastante práticas, ocupam pouco espaço e tem alto valor nutricional. Faça um mix com nozes, amêndoas, castanhas, uvas-passas, damascos, etc, para que possa beliscar ao longo do dia, sempre que sentir fome.

No jantar é hora de esquentar as panelas no fogareiro e fazer uma boa refeição que reponha a energia perdida durante o dia. Massas são uma ótima opção. Mais uma vez dê preferência as integrais e risque da sua lista o famoso macarrão instantâneo. Uma massa de sêmola com ovos, com o fusilli

ou penne, leva de 7 a 9 minutos para ficar pronta.

Uma dica importante é: não deixe para experimentar uma receita quando for viajar. Faça em casa, teste antes. Se ela não for gostosa no conforto da sua cozinha, isso também não vai acontecer no (des)conforto da sua barraca.

Hoje em dia há muitas opções de molhos, sejam em embalagens plásticas ou caixinhas. O que não podemos esquecer é que todo o lixo gerado deve ser colocado de volta na mochila, portanto se esse lixo puder ser amassado, dobrado e ocupar o menor volume possível será ideal. Lembre-se de antes de sair de casa descartar todos os saquinhos, embalagens ou caixas que não for usar, evitando carregar peso desnecessário.

Uma massa muito saborosa e que pode começar a ser preparada ainda durante o dia é o "Fusilli com Bacalhau". Esse peixe, em lascas e já salgado se conserva por muito tempo sem necessidade de refrigeração. Só não se esqueça de colocar numa embalagem bem vedada, pra sua mochila não ficar com cheiro. Uma boa ideia é colocar as lascas, ainda com sal, dentro de uma garrafa pet pequena. Durante o dia encha a garrafa com água e vá trocando sempre que possível, para que todo o sal seja eliminado. Umas três vezes é o suficiente. Na hora do jantar é só cortar a garrafa e refo-

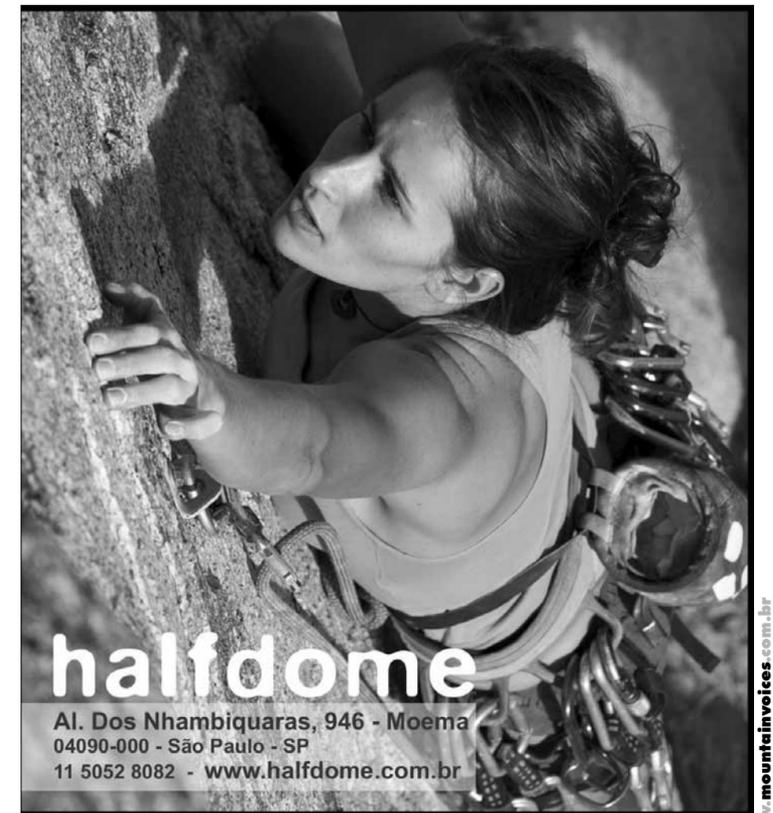
gar o bacalhau. Para servir duas pessoas, 200gr de bacalhau é o suficiente.

Pique uma cebola, coloque numa frigideira com um pouco de azeite, que você também pode levar numa garrafa pet, e deixe fritar. Acrescente um dente de alho picado e frite mais um pouco. Junte o bacalhau, já dessalgado, dez azeitonas pretas picadas, 10 azeitonas verdes picadas e sal-sinha desidratada. Mexa bem e refogue por alguns minutos. Prove e acerte o sal somente se necessário, lembre-se que o bacalhau normalmente já é bem salgado. Numa outra panela ferva água, adicione um pouquinho de sal e coloque 150gr de macarrão para cozinhar. Se a massa for integral leva em média 10 minutos para ficar pronta. Escorra a água, junte a massa ao bacalhau e misture. Regue com mais um pouquinho de azeite extra-virgem e sirva a seguir.

No final do dia, antes de entrar no conforto do seu saco de dormir, uma roda de mate ou um chá, desses de saquinho, pode fechar a noite com chave de ouro. Ainda mais se for acompanhado de amigos, debaixo de um céu estrelado e com muito bate-papo.

Boas aventuras e bom apetite!

Carol Emboava é montanhista, trilheira e biker, pilota o fogareiro no www.cozinhanamochila.com.br e o guidão no www.giramerica.com



halfdome

Al. Dos Nhambiquaras, 946 - Moema
04090-000 - São Paulo - SP
11 5052 8082 - www.halfdome.com.br



Texto: Mario Nery

Arrumando sua mochila de caminhada

Arrumar a mochila corretamente faz a diferença. Quando falamos em trekkings longos ou aproximação de montanha com grandes cargas devemos ter em mente que o desgaste físico causado por uma má organização da mochila irá afetar diretamente o rendimento da caminhada ou quem sabe da escalada posterior a ela – podendo até colocar em risco o sucesso da empreitada... Por isso mesmo este é um assunto que deve ser bem entendido.

Existem técnicas para arrumar a carga dentro da mochila e assim minimizar o esforço e auxiliar melhor a distribuição de peso feita pelos próprios ajustes da mochila – aliás, esta é outra questão importante - encher a

mochila corretamente, mas ajustá-la de forma errada não adianta de nada! Por enquanto eu vou falar especificamente sobre a distribuição de carga, mas uma pesquisa na internet já irá lhe ajudar a entender melhor os ajustes da sua mochila – na pior das hipóteses pergunte a um amigo mais experiente sobre isso.

Basicamente você pode posicionar a carga mais pesada da sua mochila em 3 pontos dentro dela: embaixo, no meio ou em cima.

Peso na parte de baixo: errado

O posicionamento dos itens pesados na parte de baixo da mochila é incorreto, já que o peso irá lhe puxar para trás ao logo da caminhada, fazendo com que você tenha que brigar com a força que lhe puxa para trás inclinando o corpo para frente para conseguir equilibrar as forças, ao fazer isso você cria um desgaste extra e só gera ainda mais esforço. Na parte inferior da mochila coloque seu saco de dormir, isolante inflável, chinelo, barraca (fora da embalagem, dobrada e sem as varetas da armação) e outros objetos que não tenham tanto peso e que não serão necessários ao longo da caminhada.

Peso no meio da mochila – o ideal

O corpo humano tem seu centro de gravidade próximo da região do umbigo, por isso ao carregar peso devemos aproximar esta carga deste centro de gravidade, facilitando o equilíbrio natural do corpo e evitando o esforço que seria feito para equilibrar forças opostas. Essa é a melhor posição para acomodar os itens mais pesados dentro da sua mochila, em uma altura intermediária – nem embaixo, nem em cima. Essa posição reduz o balanço da carga em terrenos acidentados facilitando o deslocamento e prevenindo acidentes. É a organização ideal para trekkings em montanha. Particularmente eu uso esta organização para qualquer terreno, mesmo os planos.

Neste caso coloque no meio da mochila os itens mais pesados, como: comida, volumes de água, material de escalada (ferragens), material de cozinha...

Peso na parte de cima da mochila

Alguns defendem que este é o melhor posicionamento para terrenos planos, como eu disse antes, eu prefiro manter a carga no meio da mochila, independente do terreno. Eu considero que o peso na parte superior da mochila (na parte superior do corpo dela, não é na tampa ou fora, é claro) gera um

desequilíbrio muito grande principalmente se for necessário se abaixar, inclinar-se para frente ou para os lados - movimentos bem comuns, sendo assim eu evito essa arrumação sempre!

Nada de coisas penduradas!

Já viram pessoas por aí com canecas, panelas, barracas, isolantes e afins pendurados fora da mochila? Bem comum essa cena... Pois é, comum e errada. Objetos pendurados ou colocados em posição transversal (como um T) no lado de fora da mochila criam arrastos em locais com vegetação mais fechada ou trilhas estreitas, podendo facilmente enganchar em arbustos ou pedras. E até mesmo danificar o material colocado ali, eu mesmo quando era mais novo cansei de colocar o isolante térmico no alto da mochila e cansei de rasgá-lo na vegetação. Evite colocar qualquer coisa fora da mochila. Um item comum nesta situação é o isolante térmico de EVA. Se possível coloque-o na lateral da sua mochila ou mesmo na parte da frente, caso a sua mochila permita. Outra forma curiosa de transportá-lo é aberto dentro da mochila, ao redor dos itens no compartimento principal da cargueira – algo como uma panqueca - no meio seus equipamentos e ao redor deles seu isolante de EVA. Essa não é a forma mais prática, mas é melhor do que colocá-lo em T sobre a tampa da mochila. O mesmo vale para barraca, só que neste caso remova ela da embalagem original e coloque o sobreteto e o quarto dobrados dentro da mochila (eu costume usar o compartimento do saco de dormir já que minhas barracas são pequenas). As varetas da armação podem ficar em um dos cantos do compartimento principal da mochila numa posição onde elas não irão furar nada ou mesmo sofrer danos!

Outra dica: se não der para evitar e você tiver que levar algo pendurado do lado de



Ilustração: Mario Nery

fora cubra a mochila com a capa de chuva dela, isso minimiza a chance daquele objeto do lado de fora vir a agarrar em alguma parte da vegetação. Essa dica é boa para quem transporta cordas ao redor da mochila neste caso prenda a corda em formato de U por baixo da tampa e prenda as pontas nas fitas de compressão laterais, feito isso cubra com a capa de chuva. Assim a corda não enrosca na vegetação durante a caminhada e ganha uma proteção extra.

Menos peso mais disposição!

Fugindo um pouco do tema, mas isso é um complemento, evite carregar coisas demais! É bem normal errar para mais na quantidade de roupas, comida ou outros itens. Isso você vai aprendendo com o tempo, uma boa dica é montar checklists para ir controlando o que você vai pondo na mochila e assim ir refinando com o tempo o que você realmente precisa ou não! Quando você descobrir que caminhar mais leve é muito melhor não vai querer outra coisa.

Mario Nery é editor no trekkingbrasil.com e colunista no adventurezone.com.br



Eliseu Frechou

CBME e as conquistas de 2012

2012 foi um ano movimentado para o montanhismo organizado no Brasil. A CBME, federações e clubes filiados estiveram muito ativos e pode-se dizer que tivemos algumas conquistas expressivas, algumas delas ainda com potencial de evolução e desenvolvimento. Destacamos aqui as cinco principais conquistas de 2012

SILVERIO NERY | SP

Realização da 1ª Semana Brasileira de Montanhismo (SBM)

A Confederação Brasileira de Montanhismo e Escalada (CBME) e a Federação de Montanhismo do Estado Rio de Janeiro (FEMERJ) organizaram a 1ª Semana Brasileira de Montanhismo, um grande evento realizado no Rio de Janeiro entre 23 de abril e 1º de maio de 2012.

A comunidade brasileira de montanhistas e admiradores do esporte se reuniu no Bairro da Urca, um dos mais importantes centros de escalada do país. Ali, ao longo de nove dias, aconteceram eventos marcantes para a escalada e o montanhismo brasileiros: Campeonato Brasileiro de Escalada Esportiva, Cine Montanha na Praça, 25ª Abertura de Temporada de Montanhismo (ATM), Exposição "História do Montanhismo no Brasil", Workshops de Segurança em Escalada, II Congresso Brasileiro de Montanhismo e Escalada, II Encontro de Parques de Montanha do Brasil, Cine Montanha na Praça, Curso de Acesso e Conservação em Áreas de Montanhismo e Palestras com grandes Montanhistas brasileiros e estrangeiros. Os resultados tangíveis e intangíveis foram muitos e dentre eles, podemos citar:

- Fim da obrigatoriedade da contratação de guias no Parque Nacional dos Veadeiros. Saiba mais em: <http://www.cbme.org.br/noticias/26-cbme/66-posicao-da-cbme-em-relacao-a-guias-condutores-de-visitantes-obrigatorios>

- Início das negociações para a liberação

da escalada em Parques Estaduais Capixabas, CBME e ACE (Associação Capixaba de Escalada) estão negociando com o Instituto Estadual de Meio Ambiente (IEMA, ES) a assinatura de um Termo de Cooperação Técnica visando abrir os Parques Estaduais para escalada, proibida em todos parques do ES há cerca de 10 anos.

Para saber mais sobre estes e outros resultados, acesse: www.semanademontanhismo.com.br

Realização dos Campeonatos Brasileiros de Boulder e de Dificuldade de 2012

Com o apoio e organização da Adrena Esporte e Aventura aconteceram três etapas do Campeonato Brasileiro de Boulder: no Rio de Janeiro (abril), em São Bento de Sapucaí (junho) e em Belo Horizonte (agosto), valendo para o ranking Brasileiro de Escalada da CBME. Nas 3 etapas, foi montada uma mega estrutura ao ar livre, onde os boulders das competições foram montados por André Berezoski Neto (Belê), o escalador paranaense e tetra campeão brasileiro eleito o melhor route setter do Brasil. Como premiação das três etapas, os melhores colocados nas categorias Master masculino e feminino ganharam passagens para o Campeonato Mundial em Paris com o patrocínio da Adrena Esporte e Aventura realizados entre 12 e 16 de setembro de 2012. Foram eles Thais Makino e Felipe Camargo. Nesse Campeonato Mundial de Paris o Brasil obteve o melhor resultado do Brasil

em competições internacionais de todos os tempos com o paraescalador Raphael Nishimura que ganhou a medalha de prata!

Saiba mais em: <http://campeonato.adrenaonline.com.br/>
Ainda, com o apoio e organização da academia ROKAZ de Belo Horizonte tivemos o Campeonato Brasileiro de Dificuldade em etapa única, em novembro. Janine Cardoso foi a campeã feminina pela 9ª vez e Cesar Grosso, o campeão masculino pela 10ª vez.

Nova estrutura da Diretoria de Competições da CBME

As etapas do Brasileiro de Boulder e a etapa do Brasileiro de dificuldade deram um fôlego especial à Diretoria de Competições, agora sob o comando de Pedro Leite, da FEMEMG. Pedro está elaborando um planejamento a longo prazo para dar sustentação financeira e organizacional aos projetos da Escalada Esportiva

Fim das dívidas com IFSC e UIAA
Com o balanço financeiro da I SBM a CBME terminou o ano de 2012 sem nenhuma dívida com as entidades internacionais de organização do esporte, IFSC e UIAA.

Publicação dos Princípios e Valores do Montanhismo Brasileiro
A CBME publicou o documento Princípios e Valores do Montanhismo Brasileiro, com o objetivo de nortear o desenvolvimento do montanhismo no Brasil e guiar futu-

ras políticas relativas ao uso recreativo de áreas de montanha, seja em Unidades de Conservação (UCs), propriedades privadas ou áreas públicas. Os princípios estão organizados de modo a tratar os principais temas relacionados à prática do Montanhismo no Brasil: acesso às áreas de recreação em montanha, direito de acesso, acesso responsável, direito ao risco, responsabilidade individual, recreação com a menor restrição possível, taxas de entrada e concessão de serviços, responsabilidade civil, liberdade, autonomia, desafios naturais, e o compromisso com o meio ambiente. Cabe ressaltar que a CBME reconhece que a escalada e o montanhismo são atividades de risco e podem ocasionar lesões, incluindo a morte. Todos os participantes dessas atividades devem ter conhecimento dos riscos envolvidos, minimizá-los e, por fim, aceitá-los, sendo responsáveis por suas próprias escolhas, ações, decisões e, consequentemente, sua segurança.

Veja mais em: <http://www.cbme.org.br/noticias/26-cbme/65-principios-e-valores-do-montanhismo-brasileiro>

Participe você também deste movimento, pois ele influencia na sua escalada, ajudando a garantir seus direitos e mantendo locais abertos.

Filie-se a um clube, associação ou federação de montanhismo e seja parte da solução: www.cbme.org.br

Quanta Patagônia!

LUCIANO FERNANDES | SP

A quantidade de recursos para se executar um filme de escalada é seguramente um limitante na execução de projetos. Entenda por "recursos" desde equipamento de filmagens como também aquele necessário aporte financeiro para a realização da aventura.

É inegável que de posse de uma quantia considerável de dinheiro a possibilidade de realização de um trabalho de qualidade é alta. Porém há um pré-julgamento errôneo de que para se realizar um bom filme é necessário bastante dinheiro.

Este tipo de pensamento é equivocado, pois se fosse realmente verdade, a saga "Crepúsculo" seria garantia de verdadeiras obras de arte. Muito pelo contrário.

Trazendo para o universo de filmes de montanha, além do fator monetário, também é comum equivocar-se sobre a obrigatoriedade de existir um feito extraordinário como motivação de se realizar uma boa história. Importante saber que não necessariamente uma escalada de alta dificuldade resultará em garantia de qualidade em um filme. O mérito do escalador que realiza algo difícil é indiscutível. Porém se a maneira de retratar esta realização não for de qualidade, o feito em si pode vir a ser considerado sem valor ou mesmo "vazio".

Para realizar uma produção de qualidade, ou até mesmo ganhar o status de "filme", são necessários quesitos simples. Juntos com estes quesitos é fundamental também transmitir uma mensagem ao público.

A produção dos brasileiros Márcio César e Guilherme Pahl é uma demonstração de que

quando se escolhe o caminho da simplicidade e simpatia com boa qualidade de história, o fator limitante de recursos escassos é contornado.

O filme "Quanta Patagônia" é uma produção simples e eficiente. Ela possui o mínimo de imagens e diálogos possível e resulta em um filme que mesmo com dificuldades de recursos mecânicos (câmera, grua e etc) se destaca dentre as produções do gênero.

O filme é conta a história de uma viagem de uma dupla de escaladores oriunda de Brasília até a região do Frey em Bariloche para uma temporada de escaladas tradicionais. Toda a aventura da dupla é mostrada em câmera única no estilo estilo POV (point of view) por Guilherme.

Com carisma Guilherme Pahl guia o espectador pelo desenvolvimento da história.

Mesmo nas mais diversas situações, sua fala demonstra a calma e concentração. Tanto em cenas de cunho cômico ou dramático são editadas de maneira harmônica.

Toda a viagem é mostrada desde a aterrissagem até suas últimas escaladas em terras argentinas, e foi cuidadosamente editado. A qualidade da edição é o ponto a se destacar como ponto forte de "Quanta Patagônia", pois privilegiou a história a fatos isolados.

Alternando momentos cômicos com dramáticos "Quanta Patagônia" é entretenimento garantido para quem assiste. Sua duração passa despercebida, muito em função pela maneira despojada e tranquila de apresentar cada acontecimento.

Com uma captação de imagens eficiente (apesar de imagens não estarem em HD

nem com qualidade de cores exuberante), a compreensão de algumas cenas é fácil. Com uma trilha sonora de bom gosto, embora não original, houve boa harmonia entre imagens e música.

Por ter tantas qualidades merecidamente ganhou o prêmio de melhor filme no Festival de Filmes de Montanha do Rio de Janeiro em 2011.

Não apenas pela qualidade de roteiro e edi-

ção apresentados, mas também por mostrar que é possível realizar filmes outdoor sem a necessidade de que o feito seja heróico ou de grande dificuldade.



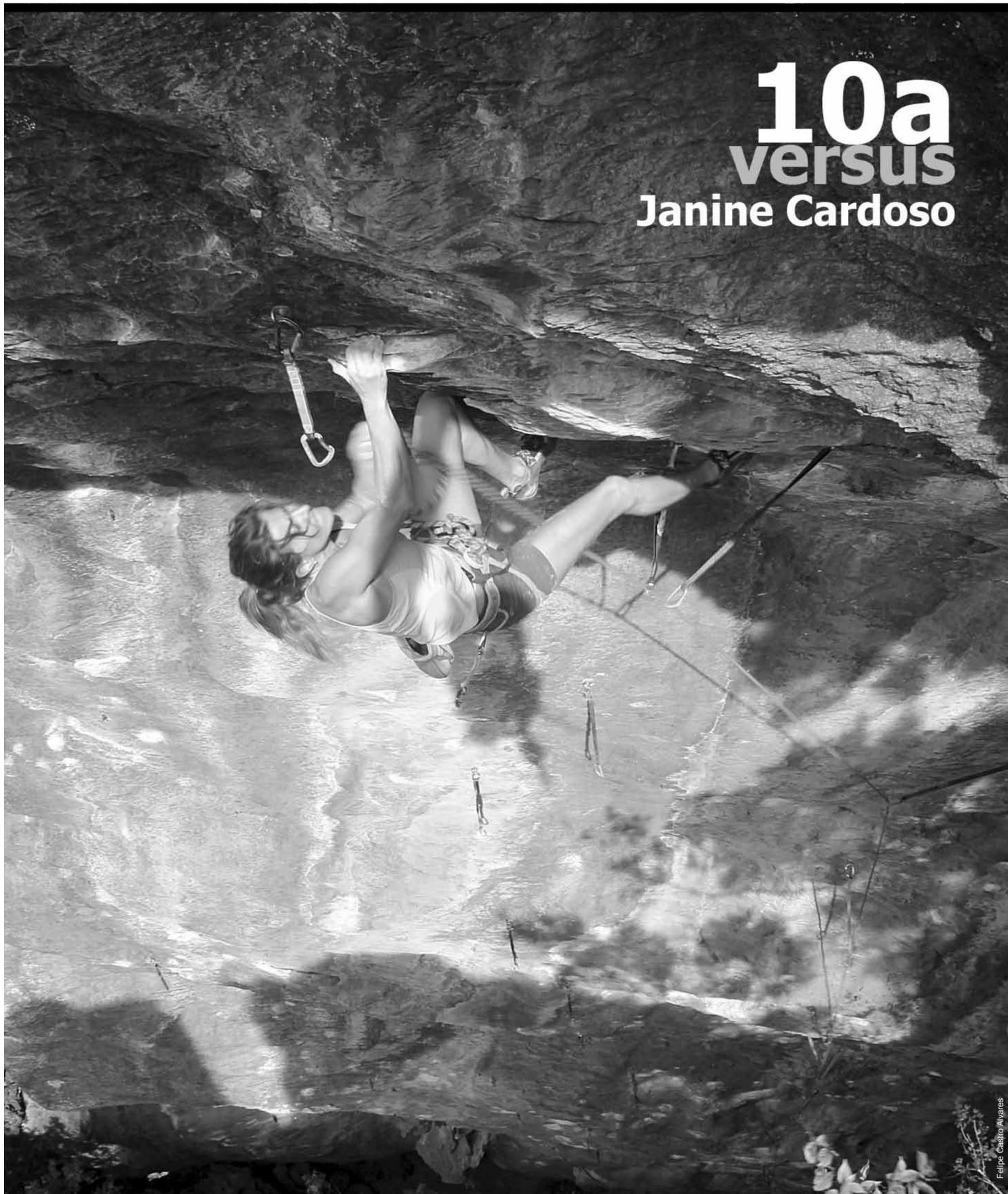
Marina Marcondes

www.deuter.com.br



Eliseu Frechou - Atleta Deuter

www.mountaininvoices.com.br



10a versus Janine Cardoso

É inegável: encadenar uma via como a Heróis da Resistência 9c, clássica linha localizada no setor Sala da Justiça na Serra do Cipó, é algo que motiva e comprova o amadurecimento físico e técnico de um escalador.

JANINE CARDOSO | SP

Imagine então, a sensação de estender esse desafio de cerca de 30 metros para o imponente teto mais acima e realizar a *Super-Heróis' 10a*, completando cerca de 56 metros, em uma única cordada, da mais pura escalada esportiva em rocha.

Para dar um 'tchan' inesquecível a cadeia dessa linha Rosa, como era vista a *Super-Heróis' 10a*, completando cerca de 56 metros, em uma única cordada, da mais pura escalada esportiva em rocha. Para dar um 'tchan' inesquecível a cadeia dessa linha Rosa, como era vista a *Super-Heróis' 10a*, completando cerca de 56 metros, em uma única cordada, da mais pura escalada esportiva em rocha.

Outras vias esportivas e clássicas do Cipó, como a *Sinos de Aldebaran 8c* ou a belíssima *Lamúrias de um Viciado 7b* também oferecem essa mesma oportunidade de chegar ao cume. São escaladas que nos trazem ainda mais sensação de liberdade, independência, leveza e, ao mesmo tempo, grande conexão com a rocha e com o universo.

Por tudo isso a realização da *Super-Heróis* é tão plena: combina uma escalada de alta performance com um grand finale. É marcante e inesquecível para quem faz e é marcante para quem acompanha, seja da base da *Sala da Justiça*, seja dos camarotes existentes nos setores mais altos acima da sala, graças aos encantadores caminhos, cavernas e setores que compõem o G3.

Diga lá o próprio Pita que, em 1994, sozinho, conquistou a 1ª parte, um 9a técnico com crux de pressão ligeiramente negativo, encadenando-a no mesmo ano. Após 6 meses, terminou a parada de 2 grampos que finaliza o 9c - grau sugerido para a via *Heróis da Resistência completa*, com primeira

ascensão também do conquistador em 1995. Com isso, a comunidade tem até hoje o costume e a possibilidade de partilhar a via *Heróis da Resistência*.

Contudo, desde o princípio, Pita já olhava para a *Super-Heróis*: "Essa linha eu já namorava desde a primeira vez que fui ao Cipó, mas ela me parecia bem futurista. Até então, era conhecida como a 'Linha Rosa'", relatou ele da Espanha, país onde tem morado nos últimos anos, mantendo a escalada esportiva em rocha no mais alto nível.

Somente em 2007 voltou ao Cipó e, finalmente, terminou de equipar a parte de cima: "Via inteira natural! Só ganhou um pouco de sika para reforçar duas ou três agarras na parte de cima, com primeira ascensão do 10a realizada pelo Thiago Balen", completou o conquistador que, em 2009, também realizou a cadeia de sua obra-prima completa.

Minha história com a *Super-Heróis*, começou no dia em que fiz a cadeia da *Heróis da Resistência* em 2011 e toquei para cima até seu crux, com os betas do Eduardo "Barão" ali do 'camarote'.

Desde então, fiquei fascinada com a extensão e logo de cara percebi que tal projeto precisaria de uma boa betada de todos os lances com um descanso bem feito na sua base, no final da *Heróis*.

Refleti também sobre a tática para chegar ao final da *Heróis da Resistência* o menos cansada possível. Para isso, teria que conhecer melhor todos os lances do 9c, o que ainda estava bem cru para mim. Até então, desde 1994, possuía 4 ou 5 entradas na parte do 9a, e 1 entrada na parte do 9c que saiu em flash. A cadeia da *Super* é, acima de tudo, muito

mental, porque para chegar a ela é preciso realizar novamente toda a *Heróis da Resistência*. A partir disso, temos que controlar a ansiedade, administrar um bom descanso lá em cima, recuperar os antebraços da melhor forma possível e seguir por uma parte ainda mais negativa do que as anteriores, formada por uma sequência de movimentos atléticos que corresponde a um 8b/c.

Após um breve contato com o crux do 10a, voltei para São Paulo de cabeça feita com a *Heróis* completa e filosofei com os amigos sobre a história que estava por trás daquela minha escalada.

E agora, filosofando um pouco mais sobre evolução esportiva após a realização a *Super* no início deste ano, não deixo de recordar os anos em que minha escalada em rocha ainda era muito tímida, anos em que estava focada em escalada indoor e em competições.

Nessa época, acompanhava de longe escaladoras como a carioca Mônica Prantzl, as paranaenses Vanessa Valentim e Francine Gomes malhando e encadenando a *Heróis* e, mesmo assim, não sentia um click de conexão mais profunda com a rocha. Talvez porque ainda não tivesse conseguido me entregar tão intimamente a sua magia.

No meu caso, de 1994 a 2006, me envolvi com a facilidade e ótima estrutura para prática da escalada indoor em São Paulo, alternando escalada com faculdade, trabalho, casamento e, em 2002, com os cuidados da maternidade. Graças a essa mescla, fui aprimorando meu repertório de movimentos, minha técnica e desenvolvi mais do que tudo minha resistência, pois sempre

adorei realizar travessias longas e ficar no meu mundinho, de um lado para o outro na vertical. Não tenho dúvidas que minha resistência atual em vias longas na rocha deve-se a todos esses anos.

Finalmente, em meados de 2007, paralelamente à evolução física nas competições, passei a viver a escalada em rocha com mais frequência e me apaixonei de vez por essa combinação.

Após, finalmente, me classificar para a semifinal de 2 etapas da Copa do mundo em 2006, comecei a sentir muita vontade em viver mais intensamente a escalada esportiva em rocha, atraída também pela leveza e pelo aspecto psicossocial inerente a esse universo.

Com isso, amadureci também a ideia de que toda meta deve ser grande e estar fora do alcance no momento, mas não longe da vista. Nesse processo, é sempre bom reforçar a existência de uma boa dose de dedicação e inúmeros erros e acertos.

A conexão que faltava com a escalada em rocha aconteceu em 2008 quando segui para o Valle Encantado na Argentina, após participar de um campeonato de boulder em Pucon, Chile. Lá, realizei meu primeiro 9a à vista com a cadeia da via *Hércules*. Mais do que nunca, me senti em casa naquele lugar, completamente encantada e sedenta por desfrutar do mundo de possibilidades à minha volta.

Desde então, a motivação e aprendizados na rocha foram crescendo, trazendo de forma natural conquistas gratificantes.

Janine Cardoso na via Super Heróis, 10a.



Eduardo Barão

É claro que sempre existe a parte arriscada de estar em ambientes inóspitos, desconhecidos, em busca desse tipo de desafio em ambiente outdoor: entre 2011 e 2012 tive um problema de saúde devido à ingestão de uma água contaminada que me baqueou por 1 ano.

Nessa fase, diminuí a frequência dos treinos para regularizar minha imunidade e passei a administrá-los pensando em manter ou, quiçá, melhorar minha força/resistência. Raramente fazia boulders com os outros escaladores, principalmente para minimizar lesões comprometedoras. Porém, tentei priorizar o treino de força no campus e fingerboard.

Mais do que nunca, meu foco voltou-se totalmente para fluir na escalada em rocha nos dias livres nos finais de semana e feriados. E minha filha fez parte desse processo, muitas vezes torcendo da base.

Cada vez mais, aprendi a olhar para o meu corpo, a interpretar e respeitar cada dor, fosse de cansaço muscular extremo, de tendão ou até mesmo mental.

Para isso, alternava os dias de escalada com descanso, aproveitando para ajudar nos trabalhos de abertura de vias por São Bento do Sapucaí e região ao lado do meu companheiro, o escalador Flávio 'Massa', e com a companhia de amigos incríveis.

Assim, em 2012, me permiti descansar muito mais do que algumas cartilhas diziam, priorizando a busca pelo equilíbrio. Tenho certeza que essa busca é eterna para cada um de nós em todos os setores da vida.

Ao mesmo tempo em que sempre fui muito disciplinada com alimentação e dedicação a treinos, nunca deixei de sentir a escalada como algo muito leve e natural no meu dia-a-dia, aceitando minhas limitações e tentando me livrar de cobrança extrema por resultados.

Com isso, a escalada mantém-se, além de tudo, como uma terapia desenfreada por quase 20 anos na minha vida.

Contudo, o freio mais marcante na escalada aconteceu, justamente, 3 meses antes de realizar a *Super*, quando vivi em outubro de 2012 a dor inesperada de quase perder meu pai por causa de um AVC grave. Nessa fase, a vontade de escalar tornou-se rara no meu coração e voltei a diminuir a frequência de treinos no ginásio.

Superada essa fase crítica do meu pai no final de novembro, acredito que a oportunidade de tê-lo em casa com a família novamente, de certa forma, me encheu de novas energias para viver com ainda mais motivação os momentos preciosos de escalada pela frente. E, então, segui para BH para participar de mais um campeonato brasileiro, onde, sentindo uma espécie de gratidão à vida, conquistei o enea campeonato brasileiro.

O fato é que já me sentia confiante para tentar a cadeia da *Super-Heróis* desde agosto de 2012, sendo que 2 momentos foram marcantes para isso.

O primeiro deles foi assistir pela primeira vez, uma cadeia emocionante da via feita pelo escalador mineiro "Drosa", em meados de 2011.

Fiquei arrepiada com aquela luta e completamente pilhada para experimentar a linha toda, já que, até então, não conhecia os movimentos posteriores ao crux.

O segundo momento importante foi em julho de 2012, quando viajei para o Cipó e experimentei pela primeira vez a sequência inteira que compõe o 10a até a entrada da canaleta final, onde os movimentos difíceis acabam.

Com os sábios betas da Mara Imbellone (escaladora fanática que já estava malhando a via também), percebi que a realização seria apenas uma questão de oportunidade,

pois física e mentalmente, eu me senti preparada.

Contudo, nessa visita ao Cipó, não tinha outro dia disponível para descansar e tentar novamente a linha toda na cadeia, pois trabalho e maternidade me aguardavam em São Paulo no dia seguinte.

Por causa da altura e negatividade da *Super*, ela requer agilidade com suas costuras longas, administração do lastro da corda, explosão e resistência muscular para realizar os movimentos de continuidade do final. Sendo assim, conhecendo a movimentação após 3 entradas na *Super* e consciente sobre a necessidade de descanso, só faltava combinar alguns fatores: ter a oportunidade de viajar novamente até o Cipó, pegar um dia sem chuva (já que o final da via fica molhado com chuva), ter a via equipada com suas 28 costuras, entrar na linha descansada e inspirada, e partir para o abraço!

Combinei com o Massa de tentar buscar este 'abraço' em janeiro de 2013, período em que teríamos 2 semanas de férias para tentar nossos projetos no Cipó.

Mesmo sabendo que o risco de chuva seria grande por causa da época, lá fomos nós de carro, direto de São Bento do Sapucaí, na fé, logo após o réveillon.

Finalmente, estávamos nós, mais uma vez, na *Sala da Justiça*: sem sinal de chuva, calma na base, primeiro dia de viagem e pouca cobrança pessoal já que teríamos alguns dias de escalada pela frente.

Tudo isso acabou me proporcionando tranquilidade durante a escalada até o final da *Heróis da Resistência* e muita conversa interior no ponto de descanso antes de iniciar a *Super*. "Escalei um 9c até aqui, me sinto descansada e agora só tenho que escalar um trecho equivalente a um 8c 'betado', e chegar ao cume desta parede. Então vamos lá, lance a lance!"

Sabendo que a prática é sempre mais complicada do que a teoria (principalmente com a adrena da cadeia!), foquei na sequência do crux que, para meu desfrute, saiu sólida. Administrei o ácido láctico me encaixando em alguns 'cansos' nos lances de continuidade finais até a entrada da canaleta. Super feliz, foi só ir, cuidadosamente, desvendando a escalada mais tranquila até o cume.

Ali, me desencordei e fiquei imaginando a corda deslizar por cada costura e movimento daquela grande e esportiva 'linha rosa' até atingir o chão, como se fosse uma carta avisando o parceiro sobre a chegada do escalador ao cume!

Re-memorizei o monte de pequenos lances superados até ali e dei por mim que mais um ciclo se fechava. Após tantos anos de paixão por esse esporte, fiquei impressionada como a sucessão de ciclos, abrindo-se e fechando-se, ainda me encantavam verdadeiramente. Contemplando sozinha o belo visual lá de cima, lembrei do instinto que senti no Valle Encantado e pude filosofar comigo, mais uma vez, de alma lavada: "Nada como a serenidade de sentir-se realmente em casa - aqui e agora."

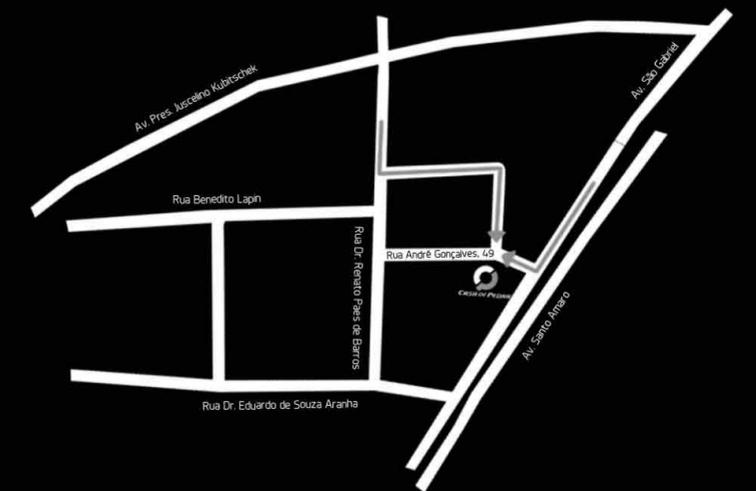
Agradecimentos à 4CLIMB pelo apoio e filmagens da re-cadena da *Super*, ao Flávio 'Massa' pela parceria na escalada e na vida; ao ginásio 90 GRAUS pelo espaço para treino semanal; ao ginásio Casa de Pedra pelos anos de treino indoor; ao Barão pelas fotos cedidas; ao Espaço Mandalla pela hospedagem; aos escaladores que cuidam e preservam toda essa linha e à minha família e amigos que me apoiam e tornam qualquer escalada ainda mais plena.

CASA DE PEDRA

Venha conhecer a nova Casa de Pedra Concept Store Itaim



Um novo espaço, com as melhores marcas e atendimento personalizado que só uma loja com alma de montanha pode oferecer.



Rua André Gonçalves, 49 Itaim Bibi São Paulo www.casadepedra.com.br Fone: 11 3047 2494

ADVENTURE

SPORTS FAIR

www.adventurefair.com.br

O Maior Evento de Esportes e Turismo de Aventura da América Latina completa 25 anos e chega com um novo setor: **Trail Running**. Venha conhecer as novidades, os últimos lançamentos e entender porque este é um dos esportes que mais cresce nos últimos tempos e conquista cada vez mais pessoas que buscam saúde na prática esportiva em meio à natureza.

De 01 a 05 de maio 2013

Bienal - Ibirapuera - São Paulo - SP

EXPOSITOR. GARANTA O SEU ESPAÇO!

Faltam poucos dias para o evento. Reserve agora mesmo o seu espaço e exponha sua marca para um público altamente qualificado.

Vendas: comercial@adventurefair.com.br / 11 3511 0811

Proteções fixas em rocha

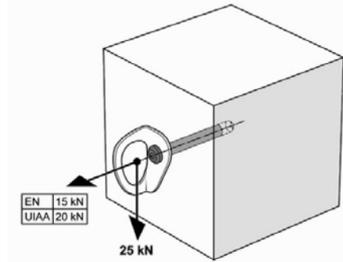
Historicamente as proteções utilizadas na escalada em rocha podem ser divididas em dois grandes grupos, as proteções móveis (nuts, hexcentrics, cams) e as proteções fixas.

DAVI MARSKI | SP

As proteções fixas por sua vez, basicamente são de dois tipos: Grampos e Chapeletas.

Em teoria, qualquer proteção fixa individual deve ser capaz de suportar algo em torno de 20 a 22KN de força, ou seja, algo próximo a 2400kgf de força (vale dizer que qualquer corda dinâmica moderna é capaz de dissipar a energia gerada durante uma queda fator 2 reduzindo o impacto em uma única proteção fixa para valores em torno de 750kgf).

A norma UIAA 123 e a normal européia EN-959, determinam a resistência necessária para proteções fixas utilizadas na escalada em rocha. De forma resumida, uma proteção fixa (seja ela uma chapeleta ou um grampo "P") deve suportar 25kN de força de cisalhamento (força transversal) e 15kN de força de arrancamento.



Grampos "P"

No Brasil, é muito comum a utilização do grampo tipo "P", que nada mais é do que um vergalhão de aço, normalmente com um diâmetro de ½", com um olhal do mesmo material (e normalmente com um diâmetro de 3/8"), formando um "P".

Para fixar o grampo "P" na rocha, usualmente é feito um furo com um diâmetro ligeiramente inferior ao diâmetro do vergalhão de aço, e com um martelo, o grampo "P" é introduzido sob pressão no furo realizado. Essa força é chamada de força de compressão (diferente da força de expansão, utilizada nos parabolts que fixam as chapeletas, como veremos adiante).

Como o vergalhão é de ½", que corresponde por sua vez à 12,7mm, o furo é realizado utilizando-se uma broca de 12mm.

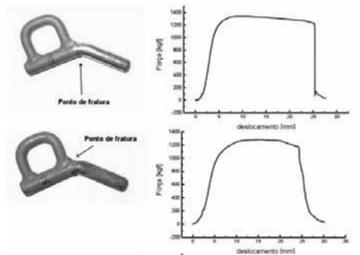
Muitos escaladores realizam suas conquistas (principalmente quando dispões de uma furadeira/martelete pneumático) fazendo primeiramente um furo de 12mm, e na sequência, alargando o começo do furo com uma broca de 13mm. Essa técnica garante que as forças de compressão exercidas pelo vergalhão na rocha irão acontecer na partes interna do furo e não na superfície da rocha.

Acontece que muitas vezes, principalmente quando o furo é realizado utilizando-se um batedor manual, o furo acaba ficando largo e o grampo "P" não entra sob pressão. Nessas situações é utilizado então chapinhas (de aço inox, de alumínio, de aço comum) para garantir que o grampo "P" permaneça em sua posição.

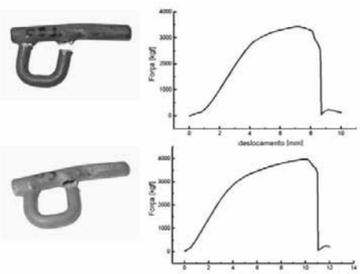
Como o olhal do grampo "P" é soldado, e como não há como conferir a qualidade

desta solda, historicamente este tipo de grampo é colocado com o olhal para cima, entretanto, estudos indicam que a resistência mecânica do grampo é muito superior quando o olhal é colocado para baixo (pois o olhal encostado na rocha impede que o grampo entorte quando submetido a grandes forças).

Os materiais utilizados na confecção destes grampos são dos mais diversos tipos de aço, e a variedade na execução das soldas entre o olhal e o corpo do grampo tipo "P", aliados à total falta de padronização no processo construtivo, tornam a utilização do grampo "P" como equipamento de segurança uma opção no mínimo duvidosa. Grampos tipo "P" jamais devem ser utilizados em tetos ou em paredes negativas, além disso, seu eventual uso em rochas macias (como o arenito ou o quartzito) não deve ser através do uso da pressão expansiva na rocha e sim através da utilização de colas químicas.



Ponto de fratura nos grampos tipo "P" quando colocado com o olhal virado para cima, ruptura na faixa dos 1250kgf (imagem: Marcelo Jimenez e Miguel Freitas)



Ponto de fratura nos grampos tipo "P" quando colocado com o olhal virado para baixo, ruptura na faixa dos 3500kgf (imagem: Marcelo Jimenez e Miguel Freitas)

Para saber mais a respeito da resistência mecânica dos grampos "P" e dos seus potenciais problemas, recomendo a leitura atenta do estudo realizado pelo Marcelo Jimenez e Miguel Freitas, em 1999 no Rio de Janeiro: http://www.carioca.org.br/doc_tecnicos/grampos.pdf

Grampos Comerciais

Saindo dos grampos caseiros tipo "P", encontramos soluções comerciais, como o Collinox ou o Bat'Inox, ambos da Petzl, e feitos em aço forjado.

O Collinox é um grampo feito em aço inox, com 10mm de diâmetro, que deve ser fixado através do uso de cola. O Collinox

suporta 25kN de força de cisalhamento e ao menos 15kN de força de arrancamento (quando fixado de forma correta, claro). Por sua vez, o Bat'Inox, solução para uso em rochas macias, apresenta 14mm de diâmetro e 100mm de comprimento.



Collinox da Petzl, grampo em aço inox fixado quimicamente (imagem de divulgação).

As vantagens dos grampos fixados quimicamente são:

- impossíveis de serem roubados.
- excelentes para rochas macias (como arenito e quartzito).
- o olhal da proteção suporta diversos mosquetões simultaneamente.
- pode-se realizar o rapel diretamente no olhal da proteção.

Desvantagens:

- ruins de instalar
- é necessário esperar um certo tempo (para algumas colas até 24horas) antes de poder utilizar a proteção
- péssimo de substituir em caso de necessidade
- são caras (grampo, cola, pistola, proteção)
- se for incorretamente colocada, é muito fácil de ser retirada

Como dicas gerais para a utilização deste tipo de proteção fixada quimicamente, indica-se sempre utilizar uma pistola ou seringa para colocar a cola no furo, antes de colocar a proteção. Os modelos que vem com a cola em um vidro, em geral não tem quantidade suficiente de cola para preencher todo o buraco do furo e adjacências.

Proteções desse tipo devem estar completamente em contato com a rocha, com a cola quase saindo para fora.

O olhal não deve ficar totalmente para fora, nem a cola deve ficar vazando do furo. A cola pode ser usada de duas formas, uma, a mais prática (e cara) são as ampolas de vidro, que já possuem dentro delas em reservatórios separados a cola e o catalisador. Ao terminar o furo você introduz a ampola e martelando o pino rompe o vidro e possibilita a mistura cola-catalisador, que iniciará a cura, cujo tempo depende da temperatura ambiente, mas em geral é de 48 horas.

Outra alternativa menos prática, mas bem mais barata, é usar a cola Sikadur 32, encontrada em boas lojas de ferragem. Ela é feita à base de epóxi e vem uma lata de catalisador e outra de cola. Elas devem ser misturadas em uma canequinha para depois serem aplicadas ao furo. Normalmente utiliza-se uma seringa de 1ml, com a ponta cortada para introduzir a cola no furo. Vale lembrar que para colagem o furo deve estar extremamente limpo e livre de pó, devendo-se assoprar com um caninho, depois usar aquelas escovas de limpar tudo de ensaio para escovar as paredes internas do furo e depois se assoprar novamente.

Para saber mais sobre o Collinox e o Bat'Inox, visite o site da Petzl: <http://www.petzl.com/en/pro/rock-and-concrete-anchors/collinox>

<http://www.petzl.com/en/outdoor/rock-anchors-0/batinox>

Por último, com respeito a utilização de grampos fixados quimicamente, merece ser falado algo a respeito dos grampos de Titânio.

De forma resumida, grampos de aço comum duram muito pouco tempo quando expostos à regiões de beira-mar. A solução adotada em todo o mundo (incluindo plataformas de petróleo) foi utilização de aços inoxidáveis para essas regiões expostas a água salina. Tudo ia muito bem até que os primeiros relatos de ruptura, alguns apenas com o peso do escalador, começaram a ocorrer. Situações como essa aconteceram no Brasil e Tailândia. Grupos de estudo foram formados e tornou-se um consenso que a solução para estas regiões, expostas ao ambiente salino, seria a utilização de grampos de titânio fixados quimicamente. Grampos de titânio não sofrem corrosão e apresentam resistência mecânica similar ao grampos de aço carbono.

O André Ilha e o Miguel Freitas realizaram um minucioso trabalho em 2012 abordando a introdução dos grampos de titânio no Brasil, esse trabalho pode ser lido em:

http://www.femerj.org/images/arquivos/a_introducao_dos_grampos_de_titanio_no_brasil.pdf



- *Olhal com pouca profundidade*
 - *Cola saindo para fora*
 - *Olhal com pouca profundidade e o pior: cadê a cola?*
 - *E a última foto nem precisa de comentários, certo?*
- (imagens ilustrativas no artigo do André Ilha sobre proteções de titânia)

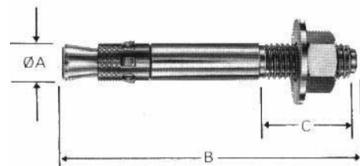
Chapeletas e Parabolts

Chapeletas atendem as normas UIAA 123 e a normal européia EN-959. Atualmente as chapeletas são fixadas à rocha utilizando-se parabolts de expansão, diferente dos grampos "P", que são presos à rocha por forças compressivas.

Quanto aos chumbadores por expansão, existem diversos modelos e tipos, mas para nós escaladores restam basicamente duas opções de modelo: os modelos do tipo "Parabolt" e os modelos do tipo "UR".



Chapeleta dupla e chapeleta simples, da Bonier. A chapeleta dupla da bonier permite seu uso para rapel, com a corda passando diretamente por dentro de seu olhal (imagem de divulgação).



Chumbador expansivo, tipo "parabolt", feito em aço inoxidável AISI 304 da Bonier (imagem de divulgação).



Chumbadores expansivos do tipo "UR".

Então, ao utilizar um chumbador, este deverá suportar uma carga ou força de cisalhamento igual ou superior a 22Kn. Se for um chumbador do tipo UR, o parafuso deve suportar essa força, e se for do tipo parabolt, a mesma coisa se aplica.

Atualmente chumbadores do tipo "UR" não são mais utilizados em escalada, pois são curtos, de difícil inspeção, o torque é exercido no parafuso, o diâmetro do furo invariavelmente é maior que o diâmetro necessário para um parabolt, a profundidade do furo é menor.

Para os chumbadores tipo parabolt, existem duas formas de fixa-los na rocha. Uma delas é fixar a chapeleta no corpo do parabolt. A outra é fixar a chapeleta na rosca do parabolt.

Se a chapeleta estiver apoiada na parte lisa do parabolt, a força exercida é no corpo do parabolt, e não no fio da rosca. Desta forma o conjunto suporta uma força maior, ou seja, se o parabolt estiver muito no fundo e a chapeleta estiver apoiada já na parte da rosca, então a força suportada pelo parabolt é menor. Essa diferença acontece por que na região da rosca, a seção transversal que resiste ao cisalhamento é um pouco menor, por causa do filete da rosca.

O ideal é que o parabolt seja colocado de tal forma que ao colocarmos a arruela e a porca, esta última rosqueie até o final da rosca, assim a chapeleta fica apoiada só no corpo. O problema é que é preciso ter um pouco de prática para saber em qual posição inicial deve-se fazer a expansão do parabolt para que ao final da expansão o final da rosca coincida com a espessura da chapeleta, deixando para a arruela a tarefa final.

A regra é que ao utilizar-se chumbadores do tipo parabolt para fixar uma chapeleta, essa deve estar apoiada no corpo e não no filete da, para garantir dessa forma, a maior

resistência possível.

O diâmetro mínimo do parafuso deve ser de 10mm (3/8").

Fazendo os furos na rocha

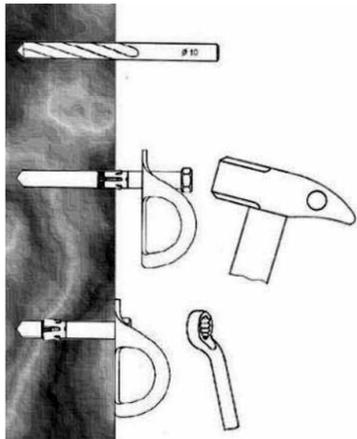
Por último, para realizar os furos na rocha, as dicas a seguir podem ser úteis.

Quando um parabolt é expandido, ele gera um cone de expansão que fragiliza a área da rocha contida dentro desse cone de expansão. Isso é mais crítico em rochas duras, pois pode-se criar diversos planos de clivagem.

Se as proteções foram muito próximas, os cones de expansão dos chumbadores podem se sobrepor, potencializando o risco intrínseco.

Em geral o diâmetro desse cone de expansão (ou área de tensão) é cerca de 20 vezes o diâmetro do furo realizado para colocar-se o chumbador.

Dito isso, o ideal é manter um mínimo de 30cm quando montamos pontos de fixação



- *Faça um furo na rocha com 10mm de diâmetro e 50 ou 65mm de comprimento (conforme modelo). O furo deve ser feito com broca para concreto com a afiação que vem de fábrica. Recomendamos o uso de brocas tipo SDS.*

- *Introduza o chumbador montado, juntamente com a chapeleta. Será necessário bater na cabeça do chumbador, para que a presilha de expansão se ajuste ao furo realizado.*

- *Aperte o chumbador com uma chave de 9/16" (14 mm) até perceber que o chumbador está expandido e a chapeleta bem fixada.*

- *Obs.: Após a expansão do chumbador, é possível retirar a chapeleta se for necessário. (imagem e dicas da Bonier: www.bonier.com.br)*



Imagem de uma rocha fraturada devido a expansão do cone (imagem: Mike Schneider)

duplos.

Resumo

Não use chapeletas ou proteções fixas caseiras. Elas não suportam forças elevadas e colocam em risco a sua segurança e a

das outras pessoas que venham a utilizar-se delas. O uso de chapeletas caseiras só é admissível, e ainda assim com muitas restrições, em artificiais fixos.

Ao colocar a proteção fixa, pense na qualidade da proteção e nas pessoas que a utilizarão no futuro. Seja responsável.

Nunca utilize um grampo "P" em tetos ou vias negativas.

Nunca coloque uma proteção fixa ao lado de uma fenda ou onde possa ser utilizada uma proteção móvel.

Use paradas duplas sempre que possível. Ou seja, duas proteções fixas, com uma certa distância entre elas, eu recomendo no mínimo 30cm de distância entre os furos das proteções, evitando planos de clivagem, sobreposição de cones de expansão.

Em granito e rochas duras pode-se utilizar tanto grampos fixados por expansão, quanto fixação químicas.

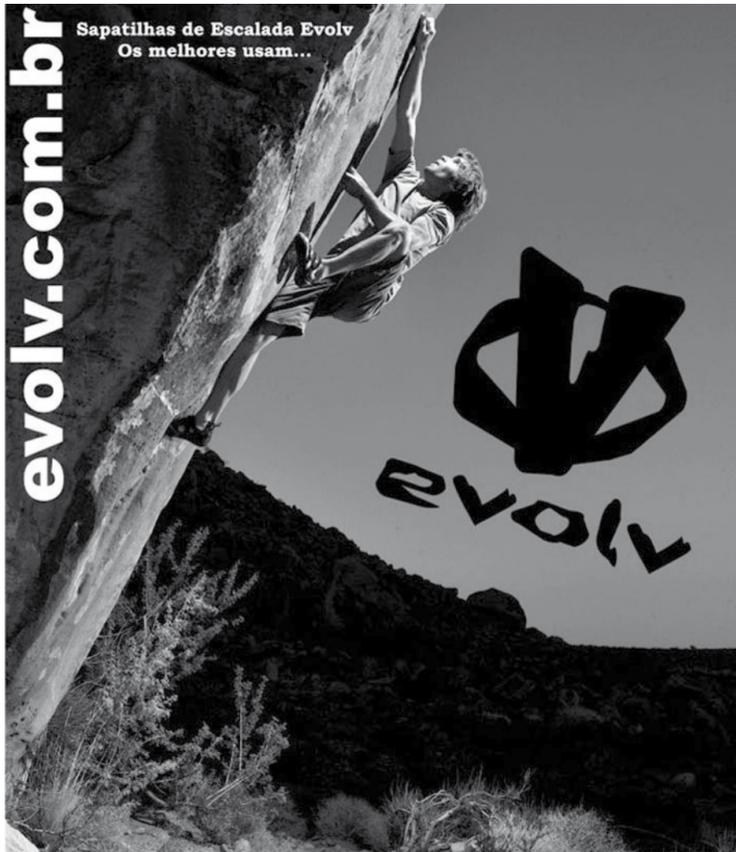
Tabela dos chumbadores da Ancora

Modelos	PBA - ARX	ARXS - ARXM	CBA - AF - OM	AF - OM
Diâmetro da rosca	Cisalhamento teórico no corpo (kgf)	Cisalhamento teórico na rosca (kgf)	Cisalhamento teórico nos parafusos (kgf)	Cisalhamento teórico sobre a jaqueta (kgf)
3/16"	-	-	269	493
1/4"	950	608	507	906
5/16"	1.485	1.004	837	1.336
3/8"	2.138	1.484	1.237	1.985
1/2"	3.800	2.639	2.199	3.396

Força de cisalhamento = força aplicada perpendicularmente ao chumbador, como se fosse uma guilhotina.

Notem na tabela de valores da Ancora, que a força necessária para o cisalhamento de um chumbador de 10mm no corpo é de 2138Kgf e 1484Kgf na rosca.

Claro que o ideal seria utilizar-se a medida de 1/2" por que mesmo que o chumbador não fique perfeitamente colocado, com a chapeleta apoiando-se no filete da rosca, ele suportaria quedas de valores mais elevados.



Treinamento para mulheres

O treinamento para a Escalada engloba várias divisões bem conhecidas, como a resistência, a força e a técnica, que desenvolvidas em conjunto melhoram o desempenho do atleta. Porém, o treinamento sempre muda dependendo do nível do escalador, suas limitações, suas fraquezas, suas características principais e qual o seu objetivo

THAIS MAKINO | SP

O que posso dizer sobre um treino mais voltado às mulheres é que, assim como para qualquer um, é importante dar atenção aos pontos fracos. Normalmente nós mulheres temos menos força que muitos homens, e pela minha experiência temos menos facilidade para movimentos dinâmicos e de bote em geral.

Pelo menos para o desempenho em boulders, estes são aspectos que devem ganhar certa atenção.

Força

Para começar um treino de força, é importante que você saiba identificar quais são seus próprios limites, pois não se deve exagerar logo no início. Por exemplo, se você ainda não consegue fazer barras direito, obviamente não deve utilizar o campus board, por enquanto.

O risco de lesões no campus é bem alto se você faz exercícios de forma errada ou de forma muito intensa sem estar acostumado, por isso eu prefiro recomendar que ele não seja utilizado antes que se consiga completar alguns exercícios no fingerboard.

Fingerboard

Para treinar a força nos dedos e nos braços de forma mais controlada, o ideal no começo é ter um bom fingerboard à disposição. Eu gosto dos feitos de resina que não são

muito abrasivos e os que são feitos de madeira (para as agarras maiores). Existem alguns exercícios básicos e clássicos para fingerboard chamados deadhangs (aguentar vários segundos pendurado com os braços esticados) e os lock-offs (movimento travado com os braços em um ângulo específico).

Barras

Para treinar barras use a parte boa do fingerboard, ou uma barra mesmo, para não sobrecarregar os dedos, já que o objetivo é desenvolver a força nos braços. Caso seja difícil puxar barras na sequência, a melhor opção é adicionar uma agarra de pé (se houver uma parede), ou então um banquinho embaixo da barra para ajudar na progressão dos exercícios.

Técnica

A parte física é na verdade bem mais fácil de planejar e seguir do que a parte técnica, que precisa ser treinada o tempo todo e é mais difícil de compreender, aprender e manter.

A boa notícia é que muitas mulheres, por não terem os braços naturalmente fortes, tem de compensar com uma escalada mais técnica e precisa desde o início, o que é uma grande qualidade. Aliada ao ganho de força, de resistência e de condicionamento

de forma equilibrada, isso tudo resultará em uma escalada mais eficiente e econômica.

Treinar sozinho não tem graça

Sempre se aprende algo novo observando um escalador que resolve alguma sequência de movimentos de forma mais eficiente que você (apesar de que também existe a possibilidade, muito divertida, de você resolver o problema de uma maneira diferente, tão eficiente quanto). Assim como observar bons escaladores em ação, é de grande ajuda ter alguém observando os seus treinos e ajudando na medida do possível. Dê preferência a alguém que saiba como os exercícios são realizados, para que alguns pequenos erros sejam corrigidos e não resultem em lesões.

Escalar, escalar e escalar

Finalmente, nenhum treino é eficiente sem a própria escalada. Parece óbvio, mas muitas vezes as pessoas dão atenção demais aos treinos específicos, sendo que em grande parte a evolução pode vir com aquelas sessions de boulders ou com aquelas séries de vias com um amigo no ginásio.

Concluindo, no geral as mulheres tem menos força, portanto treinar esta habilidade pode ser de grande ajuda principalmente para os boulders.

A melhor forma de iniciar um treino de força é respeitando os próprios limites, evitando lesões desnecessárias, com a ajuda de um parceiro de escalada e realizando os exercícios da forma mais correta possível. No meu caso, foi importante ganhar minha força inicial através de exercícios de barra e principalmente exercícios no fingerboard. Sem técnica e sem muita prática, nenhum ganho de força é benéfico para a escalada, ou seja, são vários os pilares que sustentam uma escalada eficiente e precisa de verdade.

Links para mais informações (em inglês):
Treinamento de barras: <http://www.nicros.com/training/articles/effective-pull-up-training/>

Treinamento em fingerboard: <http://www.nicros.com/training/articles/fingerboard-pyramid-training/>

Thais Makino escala há 13 anos, atleta patrocinada pela Five Ten Brasil, Campeã Brasileira de Boulder 2012 e Vice-Campeã Brasileira de Dificuldade 2012
Blog: www.webventure.com.br/blogdathais



Marcelo Balestero

Thais Makino no Campeonato Brasileiro de Boulder
Treino em fingerboard



Eduardo Bernardino



MARCOS JOSÉ PINTO | SP

Depois de publicar dois excelentes guias de trilhas, sendo um exclusivamente sobre caminhadas em trilhas petropolitanas (Guia de Trilhas de Petrópolis) e outro abordando trilhas, escaladas e cachoeiras da região serrana Fluminense (o guia Parque Nacional da Serra dos Orgãos), o montanhista e fotógrafo petropolitano Waldyr Neto estreou sua participação na plataforma Kindle, da Amazon, com o ótimo Expedição Pedal Brasil - O diário de viagem que é um manual de cicloturismo. Nesse livro, Waldyr conta com detalhes toda a aventura de encarar a estrada de bike, no nordeste brasileiro, percorrendo muitas cidades e praias em diversos estados nordestinos. Com texto leve, de leitura que flui fácil e prende do início ao fim, e contando ainda com algumas fotos capturadas durante a viagem, Waldyr leva o leitor na garupa; é quase como se estivesse lá com ele e seu amigo Léo, nessa aventura que fez anos atrás. Imperdível."

BLOG DE ESCALADA

A revista on line de escalada e montanhismo

blogdescalada.com

RESSOLE SUA SAPATILHA NA



*SOS.sapatilha

- 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 BRASIL E EXTERIOR

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

Mais que uma loja de equipamentos outdoor

NA BIVAK VOCÊ ENCONTRA

- Ambiente descontraído
- Assistência personalizada
- Suporte técnico
- As melhores marcas



e-commerce: www.bivak.com.br

11 2308 6995

Rua Caramuru, 523

Metrô Praça da Árvore, São Paulo

Curso de Escalada

Conte com a experiência de nossa equipe e aprenda a escalar com tranquilidade e segurança.

Curso Básico e Avançado de Proteção móvel, conquista e big wall. Reciclagem. Desde 1989 formando escaladores e montanhistas.

Abrigo

Apenas 2km do centro de São Bento do Sapucaí. O seu campo base para escalar e pedalar ou caminhar na Mantiqueira.

Guias de Montanha

Pedra do Bau, Itatiaia, Rio de Janeiro, Paraná, Minas Gerais, Rio Grande do Sul, Nordeste e Centro-Oeste.

Expedições

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

Primeiros Socorros
Áreas Remotas

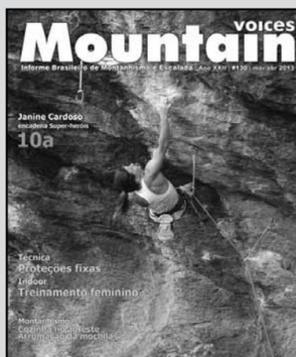
Curso anual, direcionado a montanhistas e escaladores
Certificação internacional
Vagas limitadas
20 e 21. julho 2013



Assine Mountain Voices e ajude na divulgação de seu esporte

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 30/06/2013.

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. Editor: Eliseu Frechou Contatos: Cx.Postal 28, São Bento do Sapucaí - SP, cep 12490-000. E-mail: contato@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: Janine Cardoso na via Superheróis 10a, Serra do Cipó - MG Foto: Eduardo Barão

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

130

Total00

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



Novas Mochilas

Costas acolchoadas com EVA, 3 densidades, canais de ventilação-sistema Circul-Ar.

Novas alças acolchoadas e revestidas com mesh de ventilação exclusivo. Conforto supremo!

Compartimento interno para cantil flexível, fácil acesso via novo design do zíper principal que abre totalmente o acesso ao costado da mochila.

Refletivo para segurança noturna.



Climber 2.0



Front 2.0

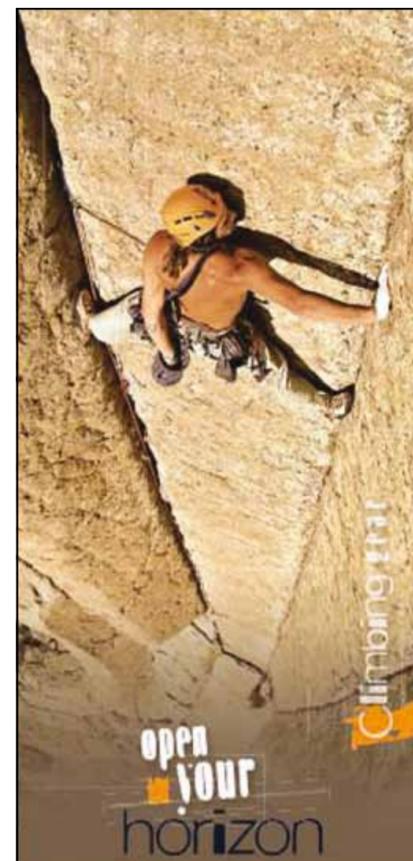


Grande Leste 2.0



Néon

Saiba mais em: loja.equinox.com.br



verticale
verticalis

Equipamentos de Escalada,
Camping e Alpinismo Industrial

Distribuidor das Marcas



neto@verticale.com.br
21 33441665 / 96416910

novas calças

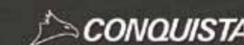


Hombori
e Boulder

CALÇAS TÉCNICAS E CASUAIS
PARA SUA LIBERDADE.

CALÇA BOULDER
CONFECCIONADA
EM ALGODÃO COM
ELASTANO.

CALÇA HOMBORI
FEITA EM POLIAMIDA
SUPER LEVE.



facebook.com/conquistamontanhismo1990
www.conquistamontanhismo.com.br

SNAKE. PELA 3ª VEZ RECONHECIDA POR FAZER O MELHOR EQUIPAMENTO.



EQUIPAMENTO
Outside
2012
DO ANO

ZODIAC II

Desenvolvida com sistema de gerenciamento térmico Outlast® integrado com membrana Sympatex 100% impermeável e respirável, solado bi-componente Vibram Mars com tecnologia shock absorber, passadores e ganchos articulados para melhor ajuste dos cadarços e palmilha de proteção anti-perfuro.



CORDURA

vibram

Outlast

NO-P

33 - Comfort FIT

SNAKE®

www.snake.com.br