

Mounta**in**

voices

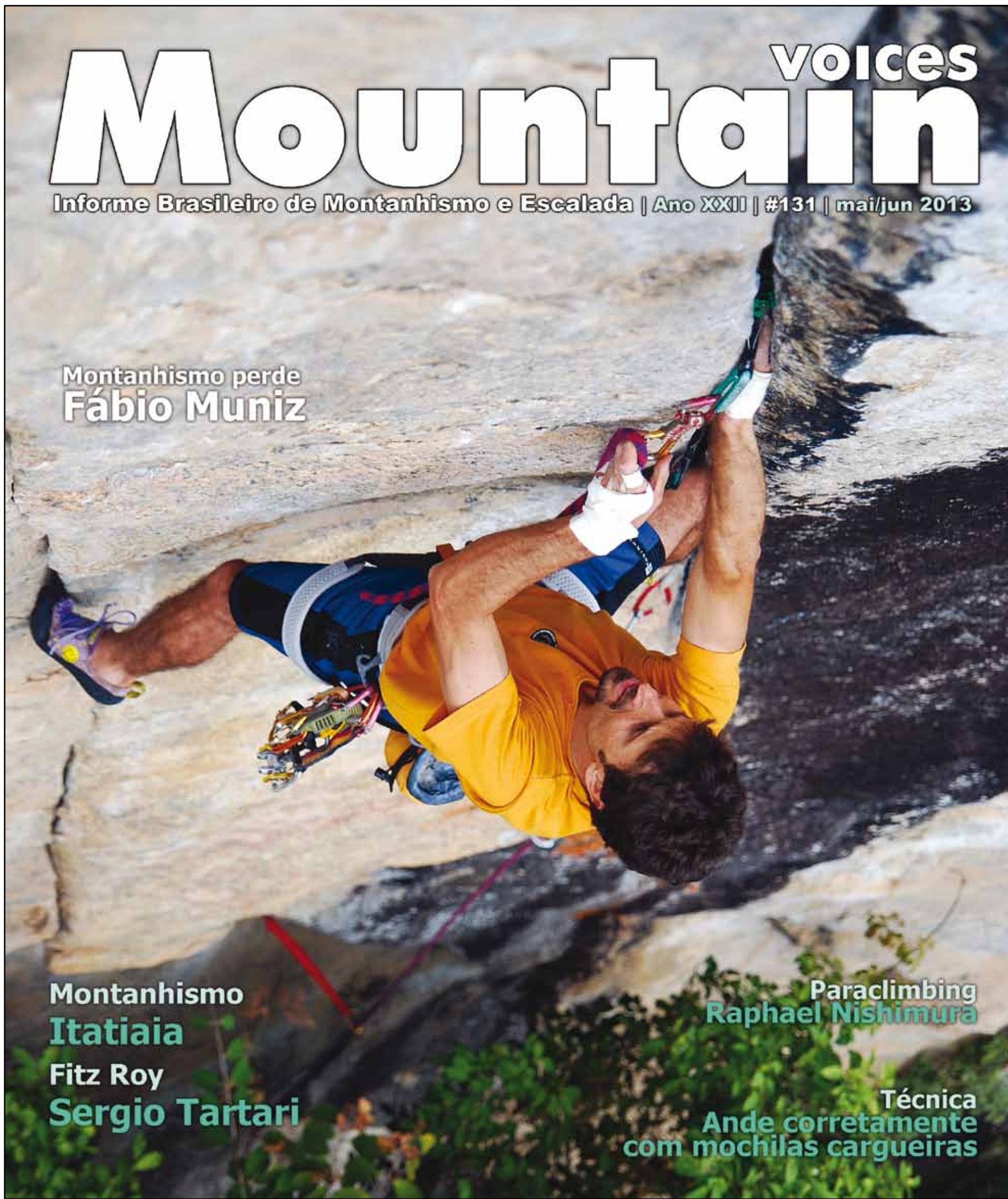
Informe Brasileiro de Montanhismo e Escalada | Ano XXII | #131 | mai/jun 2013

Montanhismo perde
Fábio Muniz

Montanhismo
Itatiaia
Fitz Roy
Sergio Tartari

Paraclimbing
Raphael Nishimura

Técnica
**Ande corretamente
com mochilas cargueiras**



Silver Fresh Performance T-shirt

A camiseta inteligente que oferece muito mais conforto e performance!



supplex®
Toque suave e facilita a transpiração

LYCRA®
Extremo conforto e mobilidade

50+
Proteção contra os raios UVA e UVB

50+
Ação bacteriostática. Neutraliza bactérias e odores da transpiração

Vapor do suor e ar quente

Toque macio e extremo conforto

Proteção UV 50+

Novas cores fem. manga curta Pitanga e Uva

Camiseta masculina e feminina com manga curta e manga longa.

DESAFIO SERRA FINA 24 HORAS 2012

Testada e aprovada

Fornecedora oficial das camisetas do desafio de Serra Fina

Embalagem ecológica
Produzida com o próprio tecido.

Conceito easy care
Fácil de lavar e secar. Não precisa passar a ferro.

www.curtlo.com.br

Produzido no Brasil

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

CURTLO
Aonde você for!

Internacional



ALESSANDRA ARRIADA | RS

Muito comum na Europa, Austrália e Estados Unidos, o car camping, ou simplesmente acampar/dormir no seu carro ou van, vêm ganhando adeptos e curiosos em todas as partes do mundo. A prática é antiga, principalmente entre os dirtbags e escaladores, que saíram em busca de um estilo de vida mais livre, e a procura dos melhores cantos de escalada no planeta. A ideia é

prática e permite que você, com um rápido remanejamento da bagagem, transforme seu espaço em uma cama. Ou no caso de uma van ou furgão, você pode ter o luxo de equipar o carro com uma estrutura melhor o que permitirá você viajar por um longo tempo com praticidade ou ainda morar dentro da sua minicasa caso esse seja seu objetivo. A escaladora americana Katie Boue, correspondente do virtual The Morning Fresh se propôs a passar o ano de 2013 inteiro ao redor dos Estados Unidos escalando e vivendo em sua Yellow Sprinter junto com seu namorado Niko. Viver dessa forma requer um tempo de planejamento, desapego e disposição, mas promete uma experiência enriquecedora de se conhecer um enorme número de lugares com um mínimo conforto. Consegue-se levar mais em um carro e é mais fácil transportar tudo do que se você tivesse com uma mochila e barraca. Também na hora de ir embora é tudo mais rápido, sem falar nas chuvas, ventos e temporais. Pra quem costuma procurar refúgios, campings e hostels pra ficar, a comodidade e a economia de se estacionar a furgoneta e simplesmente dormir compensa. Mas vale lembrar que em muitos lugares é proibido dormir dentro do carro em vias públicas, além do que seria um pouco estranho e difícil na hora de ir ao banheiro ou escovar os dentes. Algumas opções, segundo Benjamim Preston, que já morou 2 anos em um motorhome e é colunista do site de carros jalopnik, seria o quintal da casa de amigos, fazendas, estradas vicinais, viadutos e ruas tranquilas de algumas

idades. Mas no caso do Brasil, a questão limitante nessas alternativas é de fato a segurança, o que talvez não ocorra em outras partes, nem com carros, nem com barracas. Opções para quem se anima ao estilo car camping não faltam: furgões, kombis, vans, picapes, peruas e até soluções encomendadas especialmente para esse fim podem ser encontradas. A Wildernest é aquela enorme barraca que pode ser instalada no teto de qualquer carro um pouco maior, e ainda a Doubleback que é o sonho de qualquer "autocaravanista": uma extensão acoplada que transforma um simples espaço num duplex com sala, banheiro e quarto. Os mais habilidosos podem ainda encontrar em empresas especializadas ou locais na internet maneiras de construir ou adaptar seu veículo. É o caso do site Camper for fun, do esloveno Greg que traz ótimas dicas de conversão de seu carro em furgão e até contatos para aluguéis ou vendas de vans pelo mundo. A Byron Bay Campers, na Austrália, aluga furgões e carros equipados especialmente para atender essa demanda crescente de pessoas curiosas para viajar em um espaço/casa por um tempo. O EHow também dá um passo a passo divertido e um quanto laborioso para fazer você mesmo sua casa andante, que inclui instalar uma pia e um fogão com parafusos e suportes e baterias de ciclo profundo para ligar os dispositivos eletrônicos. Muitos escaladores encontraram no seu carro uma alternativa econômica e até romântica que em muito combina com o estilo de acordar, escalar, comer alguma coisa

e dormir para escalar de novo. A francesa Nina Caprez recentemente declarou em seu blog estar em uma fase ótima justamente por estar vivendo em sua van com seus amigos ao redor, viajando ao máximo e escalando o máximo de tempo de seus dias. O casal Colette e Joe Kinder, antes de se estabelecer por Oliana, Espanha, viveu um bom tempo em sua furgoneta, desfrutando do estilo livre e despojado e despreocupado de se acordar em diferentes lugares, tomar um café e... escalar. O banho, a internet, o espaço, a água, a autossuficiência, são itens comentados por quem escolheu esse jeito para passar o final de semana ou longos meses e anos, e algum planejamento e investimento são necessários de acordo com as necessidades e prioridades dos viajantes. O casal americano da Yellow Sprinter optou por aparatos solares da Goal Zero já que não abriria mão da internet durante seu ano de viagem. Os que comumente utilizam a estrutura de campings ou casas dispensam a preocupação com a instalação de banheiros ou água. Mas para todos os gostos a ideia comum é experimentar novas perspectivas sobre o mesmo tema. Criar e adaptar, gerar praticidade, diminuir custo, reciclar, economizar, viver com o mínimo, aproveitar ao máximo, trocar, inovar. Os adeptos da barraca sempre serão muitos e sempre será indispensável nos muitos locais aonde o carro não chega nem perto e onde a ideia é essa mesmo. Mas para as tantas outras road trips há esses pequenos espaços automobilísticos para se viajar, sonhar e viver.

Novas companhias, 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.

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

SUA EXPERIÊNCIA É ÚNICA Vista Solo.

www.solobr.com

SOLO
VISTA SUA LIBERDADE




Brasileiros que não estão para brincadeira

ANDRÉ BEREZOSKI | SP

Como é do conhecimento geral da comunidade climber, o The North Face Master de Bouldering no Chile, é a maior competição realizada na América Latina. E como se não bastasse esse excelente título, está se tornando alvo de importantes nomes do cenário mundial, além de ser um campeonato que atende ou supera qualquer etapa de mundial, e o melhor: a estatística prova que os brasileiros marcam presença e incomodam os adversários por seu alto nível que, desde a sua aparição, o Brasil tem registrado o maior número de vitórias e de brasileiros no pódio, com a devida humildade, definitivamente não estamos para brincadeira nesta competição.

É muito impressionante ver e viver a experiência desta competição, mas o mais impressionante é acompanhar sua evolução fenomenal a cada edição, que começou em 2007, deixando somente uma lacuna em 2010, devido ao terremoto no Chile.

No que se refere à estatística sobre a evolução do campeonato e o número de vitórias, os números abaixo demonstram: 2007 - Pucón, Chile, parede de 10 m de largura, vencedor: Jesus Gonzales, CHL

2008 - Pucón, Chile, parede de 12 m de largura, vencedor: Cesar Grosso, BRA
2009 - Santiago, Chile, parede 14 m de largura, vencedor: Daniel Woods, EUA, público estimado: 1.500 pessoas
2011 - Santiago, Chile, parede 16 m de largura, vencedor: Jesus Gonzales, CHL, público estimado: 2.000 pessoas
2012 - Santiago, Chile, parede 20 m de largura, vencedor: Cesar Grosso, BRA, 5 route setters, 4 escaladores de nível mundial, público estimado: 3.000 pessoas

2013 - Santiago, Chile, vencedor Felipe Camargo, BRA, parede de 24 m de largura, 6 m de altura, 6 route setters, 7 escaladores de nível mundial convidados, público estimado: 4.000 pessoas

O que os números não mostram acima foram todos os vários escaladores brasileiros que também competiram em todas as edições e deixaram marca registrada da excelente performance, sempre pisando no pódio junto aos vencedores. Nos bastidores em 2 edições (2012 e 2013), tive o privilégio de fazer parte da organização como route setter, onde tudo funciona perfeitamente, desde a infraestrutura, não só da parede, mas de todo o local,



uma praça pública no meio de Santiago, a organização instala ali, uma megaestrutura, que abrange desde a parede, toldo, área de descanso para público, alimentação, entretenimento e capacidade de visualização total para quase 4.000 pessoas presentes, onde as imagens do campeonato eram passadas ao vivo em dois telões gigantescos ao lado da parede e até imagens aéreas eram emitidas via aparelho rádio controlado, além de uma narração inteligente, animada e explicativa para o público leigo na escalada, com atualizações nos telões a cada resultado, garantindo assim uma vibração estonteante vinda do público presente.

Mais do que relatar detalhadamente como aconteceu a competição este ano, a ideia aqui é confirmar o que realmente acontece em uma competição de Boulder, onde apesar dos nomes de peso presentes, cada fase desta competição pode ser definida como uma micro competição dentro de outra, e onde a cada fase as posições vão se alternando, deixando que as apostas sobre um possível vencedor dentro dos favoritos sejam duvidosas. Nomes estes que já passaram por este evento em edições anteriores como: Daniel Woods, Lisa Hands, Alex Honold e nada menos que o primeiro campeão mundial Yuji Hirayama já se renderam ao nível dos atletas brasileiros e latino-americanos. Para 2013, os nomes de peso e atletas de ponta como Daniel Woods, vinham como favoritos, mas com sempre digo: "uma competição é uma caixinha de agarras", e se aquela "caixinha" contém uma combinação de agarras colocadas em um determinado ângulo de parede, com um estilo específico, não há treinamento, experiência ou motivação que supere isso. Dentro

de uma competição de Boulder até uma tentativa a mais pode fazer toda a diferença no resultado final, e definitivamente vence quem erra menos.

E assim aconteceu em 2013, nomes como Woods, barrado na semifinal, a disputa se tornou mais acirrada ainda entre os finalistas, a incrível pressão nos dedos de Felipeinho o fez segurar em uma agarra no teto que eu mesmo coloquei e que era para ser, "na teoria", uma agarra para apoiar e rebotar, ou seja, uma agarra que Felipeinho até ganhou de presente por ter quebrado esta teoria pela motivação de vencer, além de fazer dobradinha brasileira com Jean Ouriques.

No feminino a garra das mulheres foi testada até o último Boulder, derrubando uma a uma devido a imponente parede montada, mas que no fim coroou a francesa Caroline Ciavaldine, uma experiente competidora do circuito mundial como vencedora desta edição. Destaque para Thais Makino que finalizou em 4º lugar.

Grande aplauso para os vencedores de 2013, que tiveram que disputar a edição mais acirrada e de maior nível dos Boulders montados até hoje, lembrando que a delegação brasileira foi a maior registrada até hoje, e que sua presença foi de suma importância para deixar claro que existe um número cada vez maior de escaladores que ultrapassam fronteiras para adquirirem experiência em competições internacionais, e os que já possuem, demonstram e comprovam há vários anos o poderio do escalador brasileiro, sempre vencendo ou ocupando importantes posições no cenário latino.

Boas escaladas a todos.

André "Belê" Berezoski - atleta apoiado por Five Ten, Conquista Montanhismo, 4Climb, Casa de Pedra, SOS Sapatilhas e BelêPad.

Cursos de Escalada
Básico e avançado de escalada móvel, conquista big wall e reciclagens

Guias de Montanha
Brasil: Pedra do Baú e região, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Paraná, Sul e Nordeste
Exterior: EUA, África, México e Espanha

Brasil + Exterior
Escale com tranquilidade nos melhores points do planeta

MONTANHISMUS
Escola de Escalada em Rocha
WWW.MONTANHISMUS.COM.BR
SAO BENTO DO SAPUCAÍ - SP
(12) 3971-1470

USAMOS O MELHOR: SNAKE SOLO deuter BOSCH

acesse também: www.eliseufrecho.com.br

Seja Dinâmico.

Segunda pele HI-TEC
Conforto em todas as situações.



www.hi-tecstore.com.br

HI-TEC
INSPIRED BY LIFE

Ginásios de Escalada

Vilões disfarçados

Texto: Alexandre Silva



Quem aqui já ouviu falar no John Long? John Long fez a primeira ascensão da via The Nose em apenas um dia, no meio da década de 70.

Fez a primeira ascensão em livre da via Astroman 5.11c, junto do Ron Kauk e John

Bachar, outras duas lendas da escalada mundial.

É um dos autores mais reconhecidos no mundo com mais de 40 livros publicados e mais de 2 milhões de cópias vendidas, dentre elas a famosa série How to Rock Climb. Além de um dos editores da revista Rock and Ice. Pois é, essa lenda viva da escalada mundial teve um acidente sério dentro da academia Rockreation em Los Angeles, no final de 2012. Caiu mais de 10 metros e teve múltiplas fraturas nas pernas e tornozelo. Realizou diversas cirurgias para colocar placas e pinos mas segundo os médicos voltará a andar novamente.

Segundo suas próprias palavras, disse que depois de um dia estressante de trabalho estava cansado e distraído, e ao fazer o nó (pescador duplo), passou pelos loops da cadeirinha, mas não terminou o nó corretamente.

Quem aqui não se vê exatamente nessa situação quando chega ao ginásio para escalar depois do trabalho, muitas vezes cansado, estressado?

Todos nós cometemos erros, afinal errar é humano. No entanto, nos esportes verticais, quase sempre um erro não lhe permite uma segunda chance.

O ambiente da academia nos passa uma sensação de segurança, porém escalar em um ginásio é tão ou mais perigoso que qualquer outra escalada outdoor. Você pode dizer que na academia a chance de cair uma pedra (agarrar) é menor, que não chove ou escurece durante a escalada, porém sua atenção e concentração com certeza não serão as mesmas.

Música tocando, grupo de amigos batendo papo, gente chegando e saindo o tempo todo, quem consegue manter o foco na segurança num ambiente tão agitado,

descontraído, amigável?

Portanto não se deixe enganar pela falsa sensação de segurança que o ambiente indoor oferece. Bom, mas o que podemos mudar?

Segurança, seja onde for, é questão de procedimento, check list, repetição, treinamento. Um piloto não aciona os motores de um avião sem fazer no mínimo um check visual, seja um monomotor de aeroclube ou um grande avião de carreira.

Na escalada não pode ser diferente. Temos que entender a responsabilidade e seriedade do esporte e os riscos envolvidos. Por isso checar e re-chechar sistematicamente a segurança nunca é demais. Lembre-se de algo simples: quando você escala, um erro do seu segurança não irá comprometer a segurança dele e sim a sua.

Check list

Cadeirinha

- Conferir se alças das pernas não estão torcidas.

- Conferir se todas as fitas estão corretamente ajustadas e principalmente se as fivelas estão fechada corretamente. Muita atenção às cadeirinhas com sistema de fivelas clássico (a fita deve ir e voltar pela fivela, double buck).

Segurança

- Conferir se o aparelho foi montado corretamente, e se está preso adequadamente no LOOP da cadeirinha.

- Conferir se o mosquetão está travado. No caso do TOP ROPE, tanto do segurador como do escalador.

Corda

- Conferir a integridade da corda, saber sempre o comprimento total da via e da

corda utilizada.

- Sempre encordar tanto o segurador como o escalador, ou pelo menos dar um nó na outra extremidade da corda. Não importa se você vai escalar uma via de 15 metros e sua corda tem 70m. Crie o hábito de dar nó na ponta da corda, o que você faz dentro da academia você fará também na rocha.

- No Top Rope, sempre confira se você está na corda correta para a via que vai entrar.

Guia e segurança

- Confira a sua cadeirinha e do seu parceiro, o fechamento das suas fivelas e as dele.

- Confira o seu equipamento de segurança e o dele sempre.

- Confira se foi dado um nó na ponta da corda.

- Sempre avise seu parceiro sobre segurança pronta. Não comece a escalada enquanto seu parceiro está cumprimentando amigos, conversando, etc.

- Sempre avise seu parceiro antes de iniciar uma escalada.

O mais importante

Ao começar um procedimento "crítico" de segurança, nunca pare na metade:

- Ao vestir a cadeirinha.

- Ao encordar-se.

- Na montagem do freio.

Uma última dica. Ouço sempre que alunos novos ficam acanhados de checar o equipamento de escaladores mais "experientes". Pois então não se acanhe! Confira o seu equipamento, confira o do seu parceiro, e se ele achar ruim, talvez você esteja escalando com a pessoa errada.

Projeto Paraclimbing

RAPHAEL NISHIMURA | SP

A minha história na escalada começou no final de 2007, a convite de um amigo, Frederick Ferreira, resolvi experimentar esse esporte em uma academia em São Paulo, lembro como se fosse hoje, aquela mistura de curiosidade, medo da altura, aprender a usar o equipamento e a melhor parte, aprender a escalar.

A princípio a escalada seria mais um esporte sem grandes novidades, mas sempre que tinha um horário livre, lá estava eu na academia novamente; praticando cada vez mais. Naquele tempo jamais havia pensado que a escalada seria meu novo estilo de vida. Mas a afinidade com o esporte foi tão grande, que em poucas semanas havia comprado a cadeirinha, sapatilha, magnésio, mosquetão e conversando sobre agarras, caminhos e posições. Já estava em um caminho sem volta, escalar tornou-se minha grande paixão!

Em 2008 escalei pela primeira vez outdoor, um lugar próximo a Bragança Paulista, chamado Pedra Bela; algo totalmente inimaginável para mim, pois como alguém com grandes dificuldades para andar, poderia escalar uma pedra? Bom, eu também não sei explicar, talvez exista um encanto sobre as pessoas que vão escalar uma pedra e as faça cada um de acordo com sua mobilidade, superar qualquer desafio que esteja em sua frente.

Alguns bons escaladores dizem que para escalar bem precisa de um conjunto entre força e habilidade. Bom, a minha deficiência me proporciona a força de um lado de meu corpo e a habilidade/técnica de outro. Quem pratica este esporte sabe que elas devem ser usadas juntas; não me perguntem como consigo o que sei é que consigo chegar lá acima.

Ainda em 2008, após 3 meses de curso, em minha primeira guiada, sofri uma queda quando eu estava a centímetros de colocar a costura no segundo ponto de segurança, ou seja no lugar mais distante do primeiro ponto de segurança. Eis a minha primeira VACA, cai 6 metros de altura, girando o meu corpo de cabeça para baixo e ao buscar apoio contra a parede acabei batendo a minha mão contra a rocha, fraturando um pequeno osso "escafoide", e para piorar a situação, só após inúmeros raios X, três médicos de diferentes hospitais e 3 semanas com a mão esquerda doendo é que foi diagnosticado a fratura. É claro que eu como um grande teimoso continuei a treinar, pois o primeiro medico recomendou uma semana de molho. E como era de se esperar um dia o osso simplesmente partiu em dois. Resultado: cirurgia, pino, 5 meses de gesso, fisioterapia, dor e quase um ano sem conseguir escalar.

Já no ano de 2010, comecei aprendendo a escalar do zero de novo, mas desta vez foi uma fase boa de aprendizado, pois necessitava melhorar o posicionamento dos pés, para não sobrecarregar a mão, durante esse período, viajei bastante, conheci diversas pedras, cultivei muitos amigos, grandes amigos por sinal.

22 de Julho de 2011, o ano em que nasceu o projeto, começou como quase tudo que acontece em nossa vida, nos simples e bons momentos em que vivemos. Lá estava, na intervalo do almoço procurando algo novo neste mundo de escalada na internet e me deparei com os vídeos do 1º Campeonato Mundial de Paraclimbing que acontecia na Itália; no começo não gostei da ideia, pois

sempre escalei por diversão e participar de campeonato nunca foi um objetivo, a conquista maior é no prazer de praticá-lo nada mais importante que isso.

Lembram do amigo que havia me mostrado o esporte? Bom, mostrei o vídeo e o primeiro comentário foi "Se você treinar tu vai no próximo", simples assim. Vindo de um escalador já é natural achar não muito normal, mas foi neste bate papo de 12 minutos, com pouquíssimas palavras e de uma forma inacreditável lá estava o esboço de tudo o que iríamos fazer até o campeonato de 2012, com patrocinadores, contato com a federação, a viagem e pré requisitos para o sonho. Fácil assim? É claro que não. Sonhos todos temos a todo tempo, agora fazer com que se tornem realidade, é um longo e árduo caminho, ainda bem que pude contar com dois escaladores que não dá para não mencionar sobre eles, Maurício Bellani e Frederick Ferreira e também outros muito amigos.

Para se ter uma ideia naquele momento nem existia a modalidade para deficientes no Brasil. Como é que iria participar de um campeonato que nem existia? Eu tinha que correr atrás para criar a modalidade com os órgãos competentes, me federar, buscar a divulgação para mais atletas deficientes e participar de campeonatos, para ai sim me qualificar para o mundial

O Open São Paulo de Boulder 2011, foi o primeiro campeonato que participei, mesmo não existindo a categoria para deficiente físico e mesmo sem saber, nascia ali a categoria Paraclimbing e o meu projeto de escalada Paraclimbing Brasil.

A preparação para o Campeonato Mundial de escalada, começou sem a certeza que conseguir ir para a prova. Foi bem intensa, precisei aumentar a carga horária de treinos, conciliar a rotina de trabalho e buscar patrocínio para a viagem. Patrocínio e escalada de competição, são palavras que quase sempre não estão juntas, para financiar minha viagem, recebi muitos produtos, que viraram rifas, vendi camisetas e adesivos e a minha família também me ajudou. Os atletas que treinam para competir, sempre estão em busca do melhor resultado, comigo também não é diferente, mas eu não tinha parâmetros para saber em que nível estava, pois no Brasil não existe outros para-escaladores.

Já na França me deparei com a diferença de profissional e escaladores. Profissionais são comitivas de atletas, federações, massagistas, treinadores, nutricionistas, tudo bem estruturado. Escaladores são, intercalar as provas com a ida no supermercado para comprar o almoço e janta do dia, quando não esta competindo é a torcida de quem esta, acordar cedo e utilizar o transporte publico, que lá funciona muito bem, inclusive para mim. Bom, até ai sem nenhuma novidade. Mas de uma forma que não sei explicar, subi ao pódio e trouxe a medalha de prata para o Brasil, um motivo de muito orgulho e felicidade para mim e que eu considero meu grande feito no esporte. Lembro que muitas pessoas me diziam para que eu curtisse o campeonato, conhecesse o formato do campeonato, aproveitar para pegar experiência, independente do resultado todos já estavam bastante felizes por minha iniciativa e por outro lado alguns amigos diziam que se eu não trouxesse uma medalha, que era para ficar por lá (risos), na minha cabeça isso era um misto de incentivo e pressão, que na época foi bem difícil

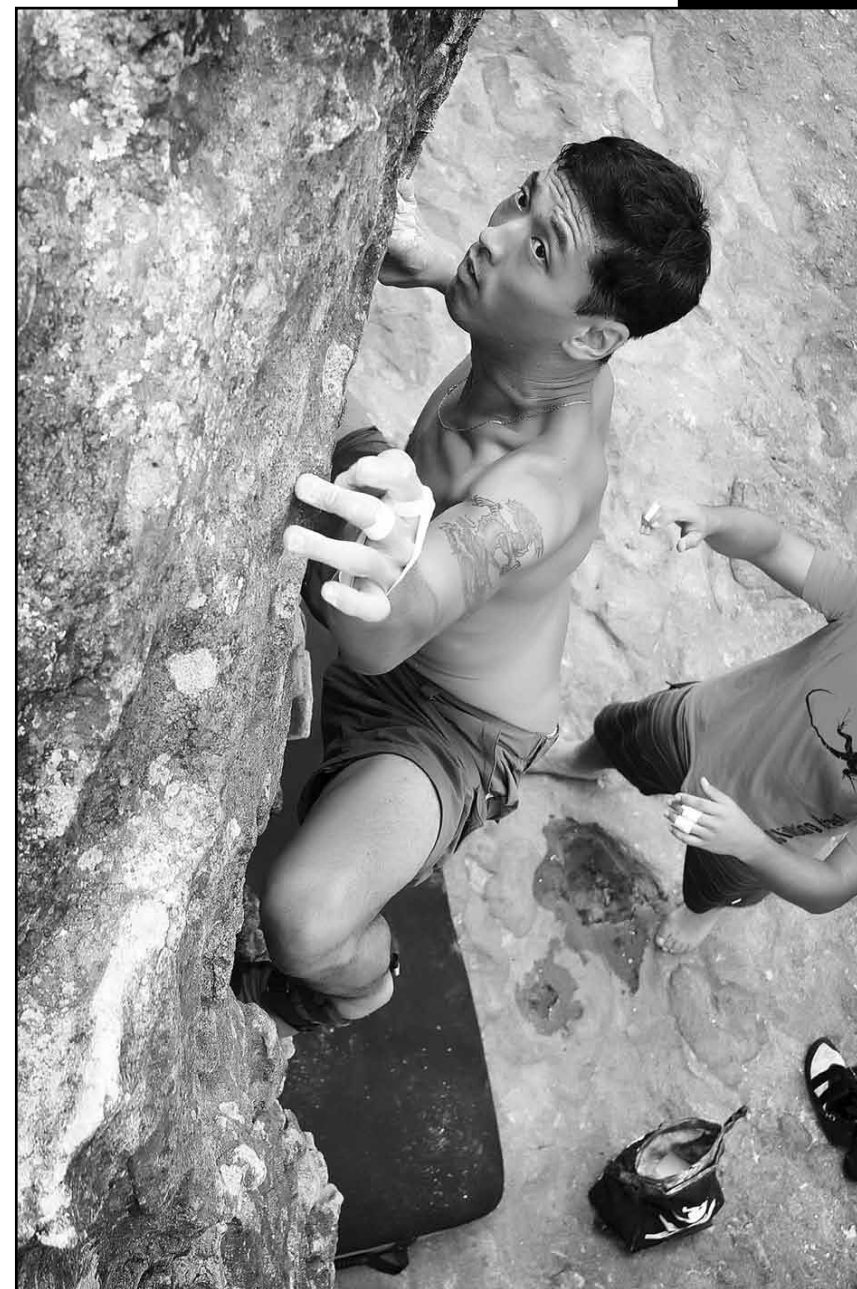
de administrar.

O que eu posso dizer sobre o Mundial, é que um conjunto de sensações boas, você poder escalar e ainda assistir os ícones da escalada mundial e também torcer para os outros atletas brasileiros é algo inacreditável, tipo um sonho acordado e inafocado que o que mais gostei foi torcer para os brasileiros que lá estavam, Thais Makino, Janine Cardoso e Pedro Nicoloso.

O Projeto Paraclimbing Brasil, já realizou três eventos sociais de inclusão de deficiente físico na escalada, sendo dois com crianças deficientes físico e um com amputados, os evento são realizados com ajuda dos amigos, tanto na parte financeira e na logística da segurança dos participantes. Passar esses dias escalando e demonstrando que a escalada pode proporcionar uma experiência de liberdade diferente na vida de cada, seja os deficientes físico ou os voluntários, me faz acreditar que quando queremos algo, basta lutar e correr atrás.

Acertamos, as vezes erramos, fazemos tudo de coração pois é tudo novo, não temos onde nos espelhar, sem parâmetros para comparar, apenas fazemos o que esta no nosso alcance, mesmo porque eu me considero novo no mundo da escalada, há muito o que aprender

Raphael Nishimura



Cargueiras: postura correta

MARIO NERY | RJ

Este texto complementa a matéria anterior onde eu falei sobre como arrumar a sua mochila de forma que a carga fique bem distribuída e equilibrada, gerando um conforto maior durante a caminhada. A grande questão é que não basta organizar a mochila de forma certa, é preciso lembrar que você está com dez ou mais quilos extras nas costas e que esse peso age sobre sua capacidade de deslocamento e equilíbrio – quer você queira ou não.

Dois fatores principais, seu desempenho e seu equilíbrio, são afetados diretamente. Não é preciso dizer que quando você está mais leve você anda melhor, ou mesmo que quando não existe uma carga enorme nas suas costas o seu equilíbrio para abaixar ou se inclinar é totalmente diferente.

Desempenho durante a caminhada

O peso extra vai sobrecarregar suas pernas e se a mochila estiver mal arrumada ou ajustada irá sobrecarregar também o seu tronco. Numa situação onde levamos muita carga montanha acima (ou montanha abaixo) o melhor é manter o tronco o mais reto possível e fazer com que as pernas trabalhem. Isso não costuma ser fácil no início e será um bom exercício para as suas pernas, aliás, é recomendável que você faça trilhas menores com cargas mais leves até as suas pernas se adaptarem ao esforço. Exercícios para fortalecimento das pernas como: corrida, musculação e bicicleta também terão efeito positivo no seu condicionamento.

O problema de inclinar o tronco para frente ao caminhar com a cargueira é que isso prejudica o funcionamento do diafragma e gera uma dificuldade para respirar, o que vai diminuir o volume de oxigênio e consequentemente você vai se cansar mais rápido. Um aliado para evitar isso e para reduzir o efeito do peso é o bastão de caminhada. O uso de dois bastões pode reduzir em até 25% o efeito da carga sobre as articulações da perna. Quando ajustados de forma correta os bastões lhe ajudam a evitar que você incline o corpo para frente, além de servir como apoio para descansar nas paradas.

Caminhando com a cargueira

Se a caminhada for montanha acima evite dar passos longos demais ou fazer algum malabarismo para alcançar algum ponto da trilha. Passos largos facilitam o cansaço – principalmente em terrenos acidentados - opte sempre por passos mais curtos. Em trilhas com muitos “degraus” escolha aqueles que tem a menor diferença de altura entre eles, assim você não sobrecarrega tanto as pernas quando elas fazem o movimento de erguer o corpo. Este é mais um momento onde o bastão de caminhada é um grande aliado, ele pode ser usado como apoio para reduzir o esforço das pernas e vencer o lance com mais facilidade.

Já se a caminhada for pra baixo os cuidados principais devem ser com a sobrecarga dos joelhos, com os trechos desnivelados e com o seu equilíbrio. Nunca corra



NÃO INCLINE O CORPO PARA FRENTE NAS SUBIDAS!



O CORRETO É MANTER O TRONCO O MAIS RETO POSSÍVEL!



USE BASTÕES DE CAMINHADA!



SE PRECISAR ABAIXAR PARA PEGAR ALGO FLEXIONE OS JOELHOS E USE APOIOS

com a mochila cargueira quando estiver descendo a trilha, se você perder o controle da descida o peso extra será um grande problema... Quando o assunto são as trilhas desniveladas demais (aí quem tem problemas nos joelhos costuma reclamar muito) o melhor a ser feito é manter o passo sob controle, sem esforços desnecessários ou passos largos e abusar do bastão de caminhada para auxiliar nos pontos mais difíceis.

O bastão de caminhada é um grande e importante aliado quando estamos com mochilas cargueiras. Algumas pessoas gostam de usar um bastão, já outras preferem dois. Teste ambos os casos e veja qual você gosta mais. Eu particularmente uso um bastão quando estou com mochilas mais leves, e dois bastões quando estou com cargueiras pesadas. Ao se abaixar ou se inclinar lembre-se da mochila, o mesmo vale para giros de tronco quando estamos em trilhas estreitas e com mais pessoas.

Se for necessário se abaixar para pegar alguma coisa não incline com a mochila para frente, prefira abaixar flexionando os joelhos e se possível com o apoio extra dos bastões ou de alguma árvore ou pedra. Ao inclinar o corpo para frente ou mesmo para os lados com a mochila você pode se desequilibrar e ir parar no chão, sempre faça isso com apoios... A questão do giro de corpo é importante em trilhas mais estreitas e com risco de queda, onde

ao girar o tronco bruscamente você pode empurrar alguém com a mochila ou até perder seu ponto de equilíbrio, atente para isso.

Equilíbrio

Se você arrumar sua mochila corretamente, não fizer movimentos desnecessários, não ficar brincando na trilha e usar corretamente os bastões de caminhada/apoios você não terá problema com o equilíbrio. A arrumação da mochila é fundamental neste caso – peso demais em cima ou embaixo da cargueira irá lhe desequilibrar. Os bastões de caminhada são peças importantes que lhe ajudam a manter o equilíbrio. Não os veja como “bengalas”, “coisa de velho” – como eu já ouvi alguns falando.

Outra coisa importante ao colocar a mochila nas costas é sempre apoiar-na na perna antes e aí sim vestir uma das alças. Nunca levante a mochila do chão em um movimento brusco para vesti-la diretamente, isso pode lhe causar alguma lesão. Se você tiver algum amigo por perto peça para que ele erga a mochila para você coloca-la nas costas. Se estiver sozinho uma dica útil é usar algum tronco ou pedra como base para vestir a mochila.

Hasta, bons ventos!

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

ADVENTURE SPORTS FAIR

O Maior Evento de Esportes e Turismo de Aventura está chegando! Completando 15 anos de sucesso a feira apresenta novos setores: camping, mergulho, running sports e muito mais! Venha conhecer e ficar por dentro de todas as novidades e lançamentos do mundo da aventura!

De 01 a 05 de maio 2013
Bial - Ibirapuera - São Paulo - SP

Sua maior aventura ainda está por acontecer.

www.adventurefair.com.br

Patrocínio: **SEBRAE** MendozaArgentina **UOL** o melhor conteúdo **ELDORADO BRASIL 3000** 18-1072 **ESPN** **abeta** **ADVENTURE**

Midia Oficial: **UOL**

Rádio Oficial: **ELDORADO BRASIL 3000**

Apoio: **abeta** **ADVENTURE**

O MAIOR EVENTO DE AVENTURA DO HEMISFÉRIO SUL **15** anos

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

www.deuter.com.br

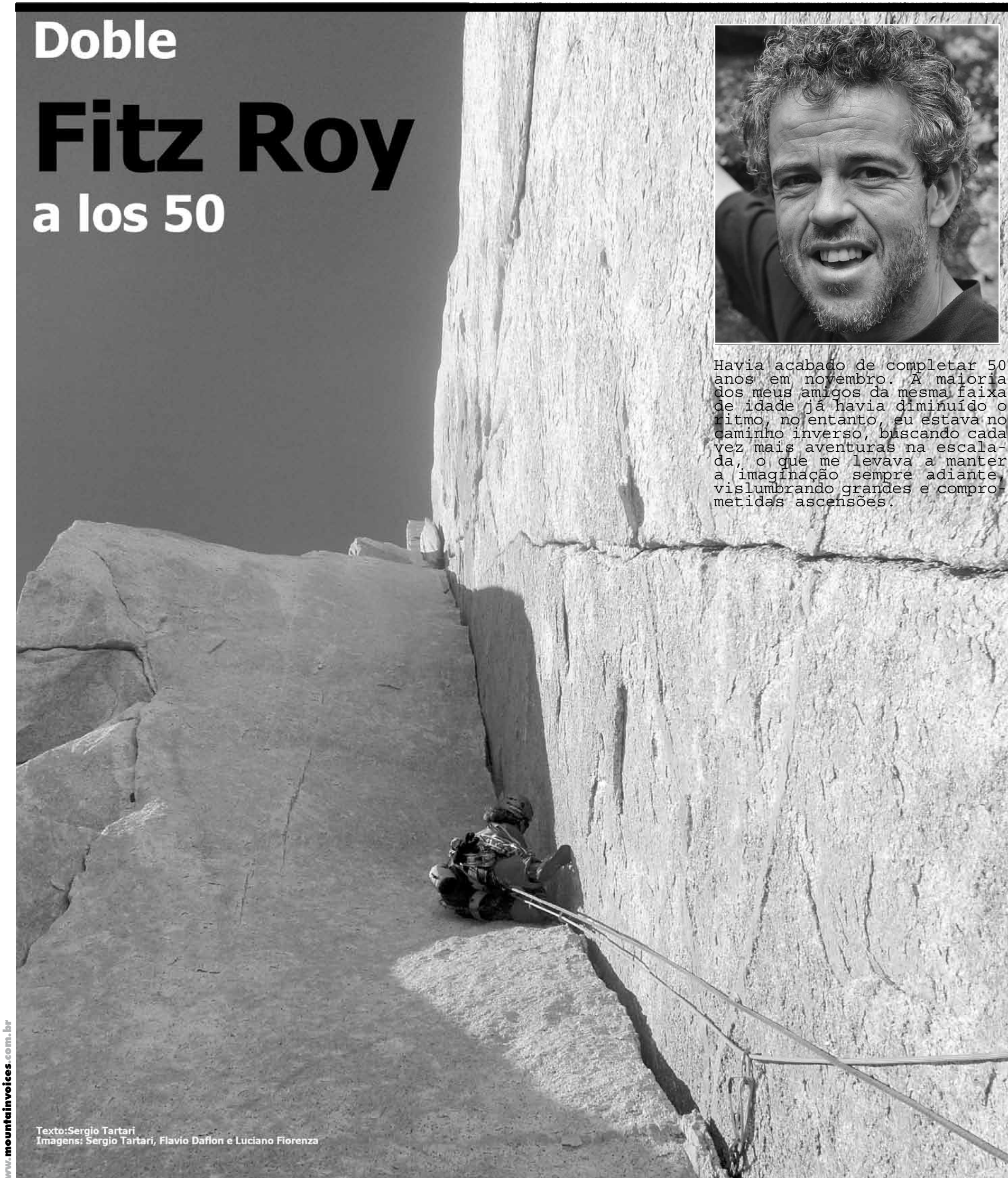
deuter

35+ GUIDE

Doble Fitz Roy a los 50



Havia acabado de completar 50 anos em novembro. A maioria dos meus amigos da mesma faixa de idade já havia diminuído o ritmo, no entanto, eu estava no caminho inverso, buscando cada vez mais aventuras na escalada, o que me levava a manter a imaginação sempre adiante, vislumbrando grandes e comprometidas ascensões.



Janeiro de 2013 o mundo não acabou e seguimos em frente.

Havia acabado de completar 50 anos em novembro e mantinha a mesma motivação dos primeiros anos de escalada, quando em casa minha família me tachava de fanático e obcecado. A maioria dos meus amigos da mesma faixa de idade já havia diminuído o ritmo, no entanto, eu estava no caminho inverso, buscando cada vez mais aventuras na escalada, o que me levava a manter a imaginação sempre adiante, vislumbrando grandes e comprometidas ascensões. Foi assim que aceitei o convite de Luciano Fiorenza, companheiro de grandes escaladas, a um projeto audacioso sobre abrir uma nova via na face norte do Fitz Roy. Já havíamos visto fotos e estudado a linha e a intenção era uma rota o mais independente possível. Chegamos no começo de janeiro em Bariloche e quatro dias depois já estamos a caminho de Chaltén. A previsão indicava bom tempo durante três ou quatro dias, o que nos incitava a ação. Luciano havia chamado a Jorge Kosul, um amigo de Bariloche, para completar a cordada e assim fomos em sua nave Toyota pela Ruta 40, estrada essa que ajuda a expandir nossos horizontes com suas lindas paisagens.

Após um dia e meio de viagem chegamos a Chaltén. Ficando na casa de Horacio Gratton e Cintia Percivati que fica perto da Hosteria el Pilar já na saída do caminho que leva a Pedras Negras. De lá já saímos andando. No dia seguinte começamos a aproximar com um tempo frio e ventoso, mas com previsão boa para o dia seguinte. Bivacamos dentro do bosque antes de Pedras Negras, já que lá é bastante desprotegido. As 4h00 da manhã continuamos a subida. Amanheceu um pouco antes do Passo do Quadrado, quando chegamos vimos que a parede estava toda salpicada de neve da noite anterior. Dia lindo, péssimas condições. Ficamos um pouco desiludidos, mas já que estamos aqui, vamos conferir de perto e pensar em um plano b.

Atravessamos o glaciar e começamos a subida pelo corredor cuja neve dava nas auxílios. Paramos na agulhinha que brota da rampa e analisamos a situação. Há um bivaque aí e não há muito o que fazer pela via imaginada. Acabamos relaxando e desfrutamos do sol sem vento nestas alturas, o panorama é magnífico com a face norte se erguendo a nossa frente com suas imensas paredes de granito.

Pensamos um pouco e cogitamos uma tentativa na via *Mate e Porro* que estava em melhores condições. Deitados e aquecidos pelo sol, avistamos uma cordada que acabava de começar a via, relaxamos, nos hidratamos, comemos e torraramos ao sol absorvidos por tanta beleza. Resolvemos entrar na via somente no dia seguinte. Pouco tempo depois chega até nós uma cordada de americanas que tinha a intenção de escalar a face norte pela via *Tehuelche*, como se viram impossibilitadas de entrar nesta face, resolvem entrar na *Mate e Porro* também, plano b para todos. Passamos o resto da tarde acompanhando o progresso das duas cordadas, e na última luz vimos quando chegaram ao primeiro platô da via. Preparamos o bivaque e vamos a uma noite nas montanhas. Despertamos em plena escuridão e subimos pela rampa gelada que nos leva a base. Começamos a escalar por enfiadas mais fáceis até que embocamos no grande diedro. As condições eram boas, entramos em ritmo e ganhamos altura rapidamente. A escalada é magnífica e constante. O tempo passa e às 17h00 chegamos ao grande platô, onde avistamos logo acima de nós as duas cordadas americanas que aí se dividiram, uma pela linha original e

a outra por uma variante à esquerda, chamada *Gringos Perdidos*, que se encontrava mais seca e bonita que a linha da via original onde gotejava. Sem perder tempo, entramos nessa variante e aceleramos o passo. A escalada se mostra bela e difícil, fazendo-nos queimar as últimas reservas de energia. Chegando às 23h30 juntamente com as duas outras cordadas, descobrimos que uma delas era o próprio Colin, que esteve no encontro dos 100 anos do Montanhismo Brasileiro, escalava com sua namorada, guiando tudo. Estávamos meio exaustos das 17 horas de ação que nos levaram em um dia ao topo do pilar. Nos acomodamos em um lindo platô virado para o norte, nos hidratamos, comemos e fomos dormir às 2h00 para acordar às 5h30. Não tem moleza! Se quisermos chegar ao cume temos que sair cedo, pois as primeiras enfiadas do pilar para cima desprendem blocos de gelo à medida que o sol toca as cascatas que ficam mais acima.

Bivaque gelado para mim com meu saco demasiado leve apesar de ser pena de ganso. Vamos à rotina: hidratar, comer, arrumar o material e a mochila que vai para cima. Deixamos os sacos de dormir, fogareiro e comida no platô, pois é por onde vamos descer da montanha. Passamos pelos americanos que ainda tomam chá dentro de seus sacos de dormir, vamos ao mítico trecho que nos levará ao cume. Toca a mim a guiada e desconfiado entro na canaleta sob uma chuva de pedaços de gelo que começam a se desprender da parte de cima. Indeciso, saco o martelinho e picoteio o gelo incrustado nas laterais da fenda. Protejo bem e saio pela direita alcançando uma linda sequência de fissuras bem mais protegidas das caídas de gelo. Seguimos por esse trecho bem vertical da via sentindo o cume próximo à medida que alcançamos as rampas de neve do final.

Pisamos no cume às 16h30 do dia 14 de janeiro, com tempo firme e pouco vento. Alegria estampada no rosto de todos, apesar do cansaço. 15 minutos e já começamos a descer. Estamos bem cansados e queremos chegar logo de volta ao cume do pilar para descansar, hidratar e comer. Nos primeiros rapéis encontramos com os americanos que estão prestes a chegar ao topo, desejamos sorte, pois eles iam descer pela *Franco-argentina* e não nos veríamos mais.

Chegamos ao colo abaixo do cume do pilar, temos que escalar uma cordada para chegarmos ao bivaque, o dia cai e nuvens do oeste se aproximam, estamos muito cansados para empreender uma retirada agora. Resolvemos passar mais uma noite no topo. As 3h00 da madrugada somos envolvidos por nuvens úmidas e um vento gelado, um pouco apreensivos resolvemos começar imediatamente os rapéis, sem direito a café da manhã. Na escuridão e com sono, desfrutamos das paradas pendurados pela cadeirinha, bela resignação nesses momentos, inexplicável sentimento.

Amanhece e dá-lhe puxar corda, o vento aumenta e nos faz perder o sono. Seguimos, agarra mais uma vez na canaleta, sobe, recupera e finalmente chegamos às rampas de gelo. Valeu ter se adiantado, entrou o mal clima e a parte de cima da montanha é varrida por nuvens e vento. Chegamos ao glaciar enquanto chovia um pouco. Subimos de volta ao Passo do Quadrado com uma energia fora do comum, sensações distintas. Estávamos de volta, mas queremos mais. O corpo se nega e temos que descansar, a mente quer a criação e a motivação esta ativada.

O tempo melhora de novo e faz calor, descansamos e a calma nos invade e nos inspira a criação. A ideia de abrir a via na face norte se enche de vislumbres e sonhos e de forma objetiva à criamos em nossas mentes. Não há dúvidas, vamos a ela. Durante uma semana



Luciano Fiorenza, Sergio Tartari e Flávio Dafion

de descanso eu e Luciano preparamos os últimos detalhes. Jorge não quer saber de mais nada e nos chama de malucos e fanáticos. Para mim isso não é novidade. Nossa logística inclui um terceiro e não queremos abrir mão disso. Flávio Dafion estava para chegar, mas somente dia 25, justo quando teoricamente terminaria o bom tempo. Sem pensar duas vezes, o chamo por telefone e lhe digo para adiantar a passagem se possível, isso dia 20 de janeiro. Inacreditavelmente Dafion chega a Chaltén dia 21 e no dia seguinte já estávamos aproximando. Chegamos ao fim de dia em Pedras Negras com um tempo não muito bom. Para o dia seguinte indicava vento e os dois seguintes indicava tempo bom. Estava perfeito. Apertamos no primeiro dia e temos mais dois dias para chegar no cume. Ao amanhecer já estaríamos descendo o glaciar norte do Fitz Roy. A parede dessa vez esta em ótimas condições, só nos resta a ação.

O tempo corre e as ilusões de ótica nos mostram que tudo é maior do que pensávamos e somente ao meio dia começamos a parede. A escalada é diferente, com diedrinhos que se sobrepõem uns aos outros, rocha virgem, delicada e pouco óbvia, mas aos poucos vamos desvendando seus segredos e a escalada vai saindo exatamente como planejavamos. Após nove cordadas chegamos ao *Grande Hotel*, platô que divide os dois muros da face Norte. Temos que caminhar por um pedreiro durante uns 20 minutos até chegar no ponto de bivaque. Nos sentimos no coração da montanha e isso nos enche de alegria! O segundo muro se ergue a nossa frente, são muitas fendas mas já temos nossa escolhida. A noite é fria mas o momento é belo! No dia seguinte, uma escalada de grande qualidade se apresenta. A dificuldade aumenta e a beleza também. Nuts pequenos fazem o serviço, a escalada flui e o dia passa. Finalmente chegamos na crista, e no *Pequeno Hotel* com vista aérea impressionante! Estamos como os condorees, senhores da montanha, só falta a gente sair voando. Pela manhã voltamos a rotina, a intenção é traçar uma nova linha na parte alta e agora lado oeste da montanha. Todas as vias aí se desviam a esquerda pela parte menos inclinada. Nosso objetivo e justamente o muro vertical à direita e aí apontamos, escolhemos um teto para vencer, seguros que por aí ninguém passou. Seguimos, há muitas fendas, fluímos em direção ao cume, estamos cansa-

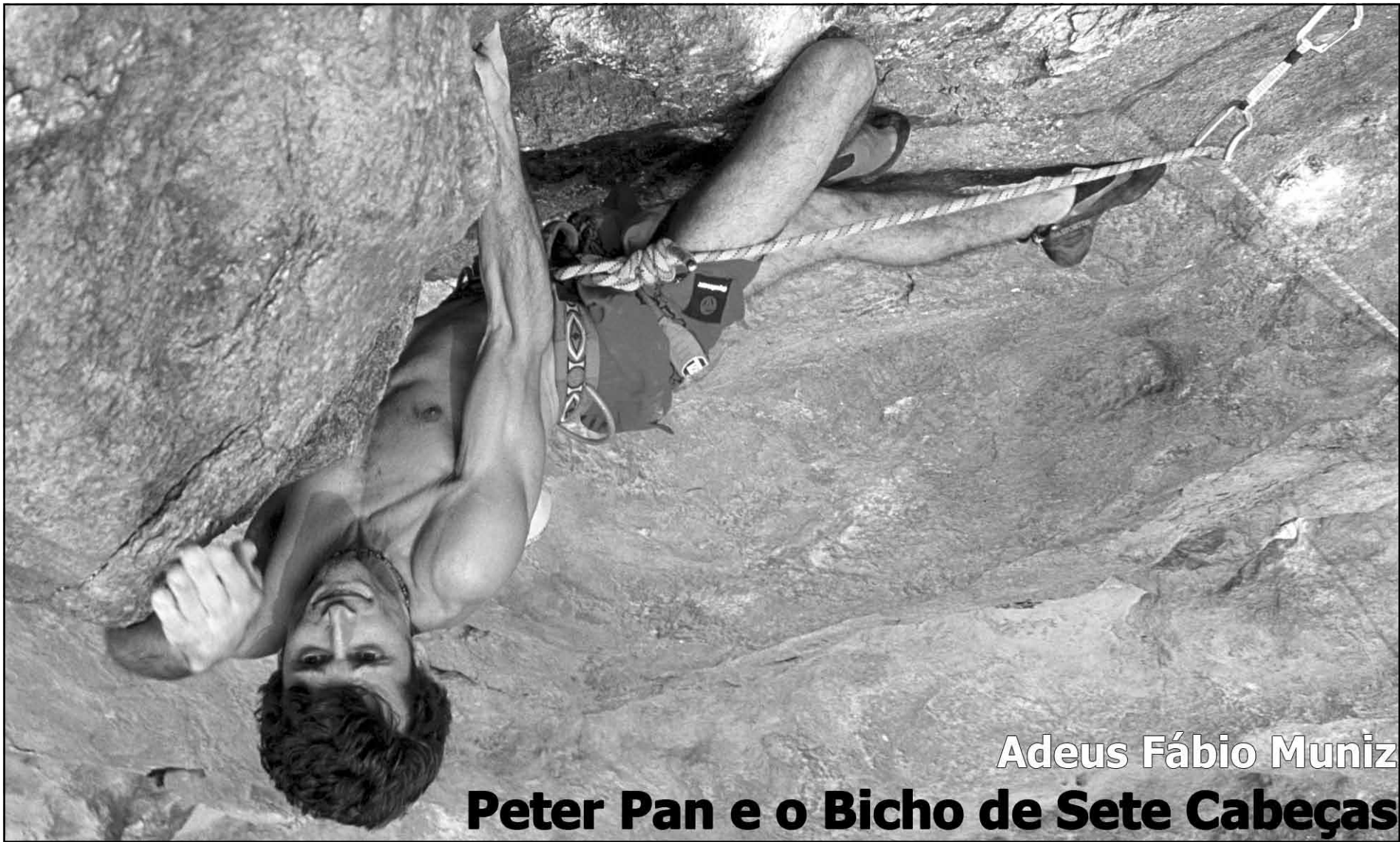
dos mas convictos que vamos chegar. Última parada, Luciano me diz que não há mais nada para escalar. Caminhamos 3 minutos e estamos no cume, coincidentemente às 4h30 como da vez anterior a 11 dias atrás. Tenho uma sensação estranha do momento, fico meio inerte, não sei se estou aqui ou em outro lugar, me vem a lembrança de uma noite agitada alguns anos atrás em que sonhei que escalava o Fitz Roy por uma nova via. Meus companheiros são a própria felicidade estampada em seus rostos, isso me trás de volta e me sinto muito feliz por eles. Nos cumprimentamos e fazemos fotos e filmagens e 20 minutos depois começamos a retirada, dessa vez pela franco argentina. Com luz realizamos todos os rapéis, mas o cair da noite nos pega justamente na base. Descemos uma crista nevada com cuidado e nos preparamos para o derradeiro bivaque. Amanhã bem cedo temos que iniciar os últimos rapéis que nos levaram ao glaciar, mais uma noite de escalofrios e beleza no espírito.

Começamos os rapéis assim que o sol ilumina a *Brecha dos Italianos*, infame corredor de pedras soltas, não há neve e se mostra em péssimas condições.

Vamos de 30 em 30 metros, algumas paradas nos dão medo e passamos pelos momentos mais tensos desses dias. Finalmente o glaciar, branco e acolhedor, o sol esquenta, sentimos o calor e pau para baixo. Chegamos a Laguna de Los Tres, paramos comemos nossa última polenta e seguimos para o mundo dos homens.

Já em Bariloche, escutei uma música que resume bem os sentimentos de dias como esses, "Barra a la tierra, que no es tan terrible vivir aquí, yo te recuerdo cuando parecia ser feliz". Batizamos a via com o nome de *Samba do Leão 7b* (BR), 30 enfiadas, 1400 metros. Primeiro nome em português de uma via no Fitz Roy.

Agradeço de coração aos meus amigos Flávio Dafion e Luciano Fiorenza pela companhia nesta exuberante aventura e a todos amigos que nos sorriam quando comentávamos nosso projeto. Agradeço também ao meu patrocinador oficial Cerveja Artesanal dos Três Picos, a Verticale pelas valiosas cordas Edelweiss, a Black Diamond argentina pelo equipamento móvel usado e a todos que gostam da atividade de subir montanhas.



Adeus Fábio Muniz Peter Pan e o Bicho de Sete Cabeças

Em março passado, o Brasil perdeu um dos maiores nomes da escalada esportiva. Vítima de um atropelamento, Fábio Muniz era dono de uma técnica impecável e estilo inconfundível. Querido em toda comunidade, o Fabinho deixará saudade em todos que o conheceram.

MARCELA CHAVES | RJ

No começo do ano a escalada brasileira perdeu um de seus grandes nomes, Fábio Muniz, não em um acidente de escalada, mas sim atropelado brutalmente por um carro enquanto pedalava, talvez de volta pra casa, no Rio de Janeiro, cidade em que morava atualmente.

Sabemos os riscos inerentes ao nosso esporte, estamos cientes disso e eles fazem parte de nossas escolhas, do estilo que mais nos identificamos, seja escalada esportiva, tradicional, alta montanha, gelo. Perder um amigo quando algo dá errado dói, e muito. Saber que aquela pessoa não está mais entre nós, que não vamos mais nos cruzar na pedra, ou na esquina, dói e dói pra sempre. Mas saber que ele se foi realizando seu maior sonho é algo um pouco mais reconfortante, pelo menos pra nós que compartilhamos esses sonhos. Agora, perder num acidente cruel como este, num ato de pura violência, fica bem mais difícil de aceitar.

Fabinho era um escalador incrível, um atleta dedicado. Conseguia o que muitos desejam, viver do esporte e para o esporte. Escalava como poucos, com movimentos elásticos precisos e forte resistência, e uma leveza incrível que fazia com que vias de 9º, 10º grau parecessem fáceis. Lembro bem em 2005 em Itajubá, quando todos os escaladores simplesmente para-

ram em silêncio para vê-lo mandar à vista a *Waimea*, uma linda aresta 9b.O incrível não foi vê-lo fazer a via simplesmente, mas essa leveza que ele transpassava. Parecia uma dança de um corpo em perfeita comunhão com a pedra.

Outra ocasião foi quando fomos fazer a matéria sobre as escaladas de Petrópolis para a *Headwall*, em 2004. Fabinho era de lá e adorava divulgar as vias e os grandes escaladores que também nasceram e foram criados nas diversas montanhas da serra. Eu já conhecia um pouco das escaladas de Petrópolis e compartilhava essa paixão, e foi lá que conheci mais do jeito de escalar do Fabinho, e do cara simples, humilde e amigo que ele era. Dessa viagem trago momentos eternizados em fotografias, uma delas que ilustra também esta matéria, outras que estão nas propagandas e etiquetas da Equinox, que há anos o patrocinava. E como alguns poetas já disseram, nosso amigo permanecerá vivo em nossas lembranças.

Sabemos os riscos de se viver. Por isso mesmo temos que ir fundo para realizar nossos sonhos. Fabinho foi um exemplo disso, de se acreditar que podia viver do esporte, que podia sim encadenar aquela via, e foi fundo em tudo o que acreditou. A vida é frágil, apreciá-la e vivê-la em sua plenitude é mais do que nossa obrigação.

ADRIANA MELLO | RJ

Durante meus quase 30 anos de prática de montanhismo, estive em contato com centenas de pessoas. Muitas delas nos seus primeiros contatos com a escalada ou nos seus primeiros anos de prática quando ainda estamos sofrendo aquela paixão alucinante pelo esporte. Aqueles anos em que estamos em um turbilhão de hormônios próprios da paixão.

Alguns desses momentos saltam a memória depois de tanto tempo. Um deles é especial. No final dos anos 80, eu estava trabalhando num projeto que também era pura paixão. Era referenciado como totalmente "xiita" para a época – o Movimento Pró Morro da Pedreira na Serra do Cipó – MG.

Numa manhã, no acampamento da saudosa Dona Maria, 4 pessoas que nunca haviam escalado juntas (e que só se juntaram essa vez) se uniram para ir rumo ao grupo III para uma conquista. Percebi que uma dessas pessoas eu não conhecia: um garoto com uns 17 anos. Um dos "moleques" de Petrópolis. Moleque no bom sentido. Olhei para o André Ilha e perguntei com os olhos quem era aquele. A resposta foi imediata: "Esse moleque promete. E muito!".

A via conquistada foi a *Bicho de Sete Cabeças*. O nome é autoexplicativo. Uma das conquistas que mais me exigiu psicologicamente. Via pequena, mas exigente. Enquanto eu tentava dar "seg" para o André e me manter concentrada no que estava acontecendo, eu ouvia alguém do meu lado que não parava de falar. Toda hora dizia "Cara! Maior viagem!". Nada conseguiu pa-

rar o moleque. E quando chegamos ao cume, depois de tudo terminado, aí é que não parou mais mesmo. E ele virou "Fabinho Viagem". Energia Pura.

O André estava certo: ele prometia mesmo. Virou uma grande referência do esporte. Um grande escalador. De graus altos e de muitas conquistas. Conhecido e respeitado por escaladores no Brasil e fora daqui. Sempre que nos encontramos eu via aquele brilho nos olhos que vi na conquista. Ele sempre falava comigo com aquele jeito de menino. Tudo ainda estava lá, mesmo depois de tanto tempo, quase 25 anos. O moleque cresceu. Mas nunca perdeu aquela energia, aquele "Cara! Maior viagem!".

Ele era como o Peter Pan! O tempo passou para nós. Mas não para ele. Sempre agitando algo, dando aula, levando gente nova para a montanha, contaminando as pessoas com a sua energia e sua humildade. Independente do grau, de quantas vezes tivesse ido à via. Ele sempre vibrava com o projeto que estava envolvido. Qualquer projeto que fosse. E sempre havia um novo projeto. Para voar era só pensar em algo bom. Mas como na estória do Peter Pan, ele voltou para a Terra do Nunca. Vai escalar as montanhas de lá. Vai curtir e vibrar. Agora vai olhar por nós!

A saudade vai ser muito grande. Mas eu sei que ele está lá olhando do alto e dizendo - para cada nova via, para cada nova conquista do esporte: "Cara! Maior viagem!".

"Fabinho Viagem", nosso Peter Pan, nos vemos em breve!

GLAUCIO TAVARES | RJ

Engraçado como estou a vários dias tentando escrever alguma coisa e não consigo, por diversos motivos emocionais que envolvem uma longa e sincera amizade, mas como Fabinho e eu tínhamos uma conexão muito grande, ela se fez presente mais uma vez hoje. Quando pensei que não conseguiria escrever novamente, uma música começou a tocar e dizia assim: "Qualquer dia amigo a gente vai se encontrar, seja o que vier, venha o que vier. Qualquer dia amigo eu volto a te encontrar, qualquer dia amigo a gente vai se encontrar" e isso entrou em mim muito mais do que uma motivação, mas como uma comunhão.

Há um tempo atrás, Alexandre Flores me escreveu, e sou grato a isso, para me informar que o Mountain Voices gostaria de fazer uma homenagem e se eu poderia escrever uma matéria sobre o Fábio Muniz, e isso foi um desafio, confesso, pelo laço que possuíamos. Mas de imediato já não pensei em escrever sobre o que a escalada representa para mim ou para ele, ou quem era ele como escalador, pois isso todos já sabem, mas logo pensei em falar do amigo Fabinho e consequentemente de amizade.

Amizade, porque atualmente em um mundo cada vez mais acelerado às vezes ela ficado de lado ou a deixamos ali guardada para depois, porque no momento não temos tempo. Temos que correr. O tempo, o compromisso e assim a vida se vai e ficamos a lamentar roboticamente. Amizade num mundo onde a cada dia vibramos com as descobertas tecnológicas e deixamos a alma vazia de descobertas, e um coração querendo bater acelerado pelo ter, como se pudéssemos controlar suas batidas, esquecendo que elas são involuntárias e por isso mesmo devíamos apenas senti-las. Para que um dia quando ele pare de bater, possamos não apenas ter, mas ser. Ser uma pessoa melhor. E isso sei que o Fabinho conseguiu ser em sua plenitude, e talvez por isso tenha "merecido" partir antes de nós e continuar a levar sua luz.

Digo isso, pois creio que todos aqui conheçam o Fábio da escalada e tenham esta mesma imagem e opinião formada, e eu sem querer ser mais que ninguém, posso afirmar, porque bem antes da escalada existir para nós, um

menino já era o meu melhor amigo e que com os anos se tornou em meu irmão. Hoje quando olho para meu filho com 9 anos, percebo toda sua inocência, fragilidade e toda sua vida pela frente, eu volto no tempo e me vejo entrando na mesma sala de aula com um menino igual a esse, o meu amigo, o Fabinho, e sinto ainda mais o que era ou é nossa amizade. Um menino que desde essa idade estaria ao meu lado em todas as etapas e conquistas da vida, em todas as brincadeiras e jogos de escola, nas primeiras festas, nos primeiros amores, nas confidências, nas brigas, nas trocas de informação, nos sons que fazíamos e que aos poucos nos levavam aos mesmos princípios. Nas mesmas viagens que ajudaram a formar nossa personalidade e nas escolhas parecidas na vida. E assim depois de tudo isso, sem percebermos estávamos juntos também na escalada, e aqui são inúmeras as histórias também. As vias, o rango dividido na mesma barraca, as viagens, campeonatos, e a ponta da corda dividida inúmeras vezes. Junto sempre na força, no incentivo. Muitas vezes quebrados, contemplávamos a paisagem, um animal, uma flor, porque nesse sentido desfrutávamos das mesmas viagens, o que só engrandecia esse elo de união sempre finalizado com boas e demoradas gargalhadas de felicidade e paz!

Lembranças

Relembro o começo de "kichute" e cadeirinha de cinto de segurança. Na primeira vez que escalamos o Pão de Açúcar, foi com numa corda deixada pelo nosso amigo Eric, onde havia dois pedaços onde a alma só não aparecia porque estava remendada com fita isolante. Talvez, pra uma comunidade mais nova de escaladores, com um cenário todo completo em inúmeras vias, materiais, organização, e também com todos os seus valores e referências atuais, seja difícil de entender algumas linhas que aqui estão, pois elas trazem todo o peso da descoberta. Dos desafios ancorados a "sentimentos sinceros e sorrisos puros, sem interesses e descompromissados" como disse nosso amigo Eric Nyssens e Márcio "Buzina", onde tudo começou na escalada, para nós petropolitano. Um tempo onde o Cipó foi abraçado para não ser destruído e só possuía as suas primeiras vias conquistadas por André Ilha. E não desmerecendo os tem-

pos atuais, mas apenas desejando retratar e inspirar alguns corações, muitas vezes só sedentos por "grau", essa era uma época onde nossas barracas ficavam abertas no campo 3 enquanto íamos na cachoeira do Mãe d'água, Gavião, Congonhas, e escalávamos sem nos preocuparmos se nossos materiais ou comida estariam ali ou não, pois o carinho, o respeito, a admiração, faziam parte de uma simplicidade e inocência que nos permitiram criar laços de amizade que sobreviveram aquecidos e unidos até hoje, e nos transformaram em uma família.

Tenho orgulho e privilégio de saber que fiz parte de tudo isso, e mais, ao lado de um amigo que andava comigo desde a infância, e sei que sou um dos poucos que pude ter uma amizade tão bonita e completa que nos permitia conversarmos sem palavras, sem gestos. Podíamos passar tempos se quiséssemos, sem dar uma palavra e as vezes ríamos de nós mesmos por conta disso, e quem estava ao nosso lado não entendia nada, e nem podiam perceber o que se passava, porque era apenas isso, cumplicidade, carinho e amor em seu sentido mais amplo, e "um coração que nunca bateu só pelo ter, mas pelo ser", o que nos permitia olhar um para o outro e entender o que a alma estava falando, e essa coisa mágica e única, ficará guardada para sempre do lado esquerdo do peito. Continuará para sempre em minhas conversas diárias, pois quando repentinamente ele quis dizer que devemos prosseguir no resto dessa viagem sem sua presença física, o que ainda me assusta, percebo ainda mais sua presença e sinto aos poucos sua energia, seu espírito, revitalizando e se conectando, e percebo que seus ensinamentos sempre estarão presentes e me acompanharão nessa jornada da vida, porque isso é o que posso chamar do fruto de uma amizade.

Mas o que é amizade? Acho que estou chegando ao final e ainda não sei descrever, mas apenas sentir. E descrever Fabinho pra mim é impossível, não se trata de palavras, mas de coração, de um olhar...

Te desejo paz meu amigo, um forte abraço, um beijo e um eu te amo, meu irmão.

14 anos dedicados a oferecer o melhor para sua aventura.

www.penatrilha.com.br

Penatrilha

Rua Apeninos 803 São Paulo SP
11 3562 1801

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

evolvi.com.br

Sapatilhas de Escalada Evolv
Os melhores usam...

EVOLV

www.mountainvoices.com.br



Escalando nos points menos conhecidos da África do Sul

Texto e imagens: Lucas Rocha

África do Sul. Drakensberg. Costa Oriental. Não. O relato dessa trip não é sobre Rocklands. Sim. Um dia eu voltarei para escalar exclusivamente no paraíso mundial dos boulders.

Não tenho dúvidas. Toda grande viagem começa por um sonho. No meu caso, um sonho que começou em 2010. Em dezembro daquele ano eu convenci minha prima, na maturidade de seus 13 anos, a não realizar a festa de 15 anos. Eu mostrei à ela o quanto a experiência seria importante para seu crescimento, o quanto ela aprenderia com uma das melhores escolas da vida, as viagens de aventura. Em outubro de 2012 após muito planejamento, eu e minha afilhada, com 15 anos completos, desembarcamos na África do Sul. Os objetivos já estavam traçados: a região montanhosa de Drakensberg e a Garden Route.

A Cordilheira de Drakensberg estende-se por mais de 1.000 km, formando uma incrível cadeia de montanhas inscrita pela UNESCO como patrimônio mundial, onde se localiza os 24 picos mais altos da África do Sul. As províncias do KwaZulu-Natal, Mpumalanga e Limpopo são as fronteiras da cadeia montanhosa junto com Lesotho, um país independente e isolado dentro da África do Sul. Um detalhe curioso, Lesotho é considerado o país mais alto do mundo. O país inteiro esta acima dos 1400m de altitude, na verdade 80% dele esta acima de 1800 m. Localizado dentro dessa região está o Royal Natal National Park que tem como maior atração o Drakensberg Amphitheatre, uma parede rochosa com 8km de comprimento, onde se encontra a segunda cachoeira mais alta do mundo, a Tugela Falls, com 948m de queda de água.

As opções para esportes de aventura na região beira ao absurdo de tanta opção: hiking, escalada, kayak, bike, paragliding e tantas outras. O cenário parece te levar para outro universo, ou seja, mesmo que voce não pratique esportes (ok, talvez voce esteja lendo o jornal errado!), a imersão na cordilheira trará no mínimo a experiencia de entrar em contato com um dos parques nacionais mais belos do continente africano. Opções para hospedagem não faltam, pesquisando sem parar, rapidamente encontrei não um dos, mas O hostel. Eu encontrei o melhor hostel em que já estive. O Amphitheatre Backpackers é o mais próximo do Amphitheatre, fica isolado no meio do nada, conta com uma cave para boulder muito bem localizada entre o bar, a jacuzzi e a mesa de sinuca. O jardim é impecável. Bom, fica a dica (já virou cafonha escrever fica a dica ? Ou é atemporal?)

Tungela Falls

A trilha da Tungela Falls é a mais famosa do parque, dura basicamente o dia inteiro, e começa na altitude de 2500m. A segunda maior cachoeira do mundo esta localizada próxima à Sentinel Peak e Eastern Buttress, os dois picos mais altos do Amphitheatre, lembrando que a montanha mais alta da Africa do Sul é o Thabana Ntlenyana, com 3482m que esta tambem na região de Drakensberg. Foi um dia lindo. Céu azul, sol forte e vento gelado. A trilha começa percorrendo toda

lateral do Amphitheatre, o percurso é bem marcado em todo seu trajeto. Minha prima teve um grande ensinamento esse dia, ela aprendeu que todo esforço é recompensado por algo muito valioso, ela que não estava acostumada a andar em terreno montanhoso, cansou, mas não desistiu. Ela foi ao meu lado o tempo todo e após horas de caminhada ela entendeu a lição. No topo do Amphitheatre ela pode sentar e admirar mais uma obra de arte da natureza, a vista do parque. Ainda sobrou tempo para aproveitar as piscinas naturais que se formam nessa época do ano. Há poucos metros da queda, e quando digo poucos quero dizer 2 metros, existe uma sequencia de piscinas naturais formando gélidos ofurôs, perfeitos para um energizante banho. No caminho de volta cortamos caminho utilizando duas escadas de corrente, uma com 8 metros e outra com 12m, nada muito complicado, mas a exposição no momento pode gerar um certo medo. Tá bom, assumo. Eu tive um mini medo. Mini. O retorno foi daquele jeito clássico, os dois falando o quão bonito foi a trilha e o quanto de nutella comeriam naquele momento.

Como Chegar

Vá de carro até a base da trilha e deixe o carro estacionado na última entrada do parque.

Beta

O banho na piscina natural há poucos metros da queda d'água é imperdível.

Não vacila

Volte antes do anoitecer. Voce não quer descer a escada de correntes no escuro total. "Ah mais eu tenho um headlamp!". Então tá.

Swinburne

Esse setor faz parte da cidade de Harrysmith. Swinburne conta com mais de 200 boulders entre V0 e V10, mais de 100 vias entre esportiva e tradicional e algumas trilhas, tudo no mesmo local, é simplesmente perfeito! Conta com um abrigo para escaladores bem estruturado por um preço bem justo. Conheci o setor através de um escalador local que ainda levou um guia impresso com o croqui e muitas informações. Confesso

que fiquei mais focado nas vias esportivas, e no estilo da rocha, lembrando muito os pockets do Valle Encantado na Argentina, mas a rocha em Swinburne é o arenito. Foram quase 10 vias entre 6sup e 7b, ou na escala sul africana entre 19 e 23. Ainda deixei de projeto uma linda linha boulderística de gradação 25/8a.

Como Chegar

Vá de carro. Não há transporte público para o setor. Toda a base da região é de grama com um acesso bem tranquilo. O carro pode ficar parado na base das vias. Isso é muito prático.

Beta

Leve uma toalha, uns queijos e um bom vinho sulafricano e faça um picnic no fim de tarde.

Não vacila

Tente encontrar algum escalador local para pegar uns betas melhores que os meus e talvez voce consiga uma parceria de escalada. Não escale com equipamento fotográfico no bolso. Ele pode cair lá de cima e voce pode não encontra-lo nunca mais. Fica o recado para o eu mesmo do futuro.

Gorge Trail

Para o dia de descanso entre uma trilha pu-xada ou um dia de escalada, a Gorge Trail é a melhor pedida. Considerada uma das mais belas do parque, a trilha dá uma visão da base do Amphitheatre, onde se encontra o Orange River, que começa lá em cima no topo da montanha e percorre a Gorge Trail. A trilha é considerada leve para moderada, 2h30m de caminhada para chegar ao que eu garanto ser um lugar mágico. Uma sequencia de piscinas naturais lindas, com suas águas cristalinas no meio de um vale cercado por árvores enormes e plantas das mais variadas cores. Escolhamos nossa piscina base e por lá ficamos horas.

Como chegar

Passando a cancela de entrada do Royal Natal National Park, se dirigir ao estacionamento mais distante e próximo ao começo das trilhas.

Beta

Leve um casaco, mesmo com o sol rachando a água é estupidamente trincante. Um binóculos é uma ferramenta bem útil, não é sempre que os babuínos aparecem.

Não vacila

Caso voce encontre algum babuíno adulto na sua frente, não se desespere. Use sua prima ou amigo/parente mais próximo como escudo e reze para quem achar melhor.

Dicas e Links

- Vá na primavera.
- Vinhos. Compre e tome quantos puder.
- Converse com os locais.
- Leve cartão de memória extra.
- Leve magnésio extra.

Hostel Amphitheatre Backpackers - <http://www.amphibackpackers.co.za>

BazBus, melhor meio de transporte dentro do país - <http://www.bazbus.com>

Royal Natal National Park <http://www.nature-reserve.co.za/royal-natal-national-park.html>

Climb SA / <http://www.climbing.co.za>

Respeito e educação em relação a natureza vale no quintal da sua casa, no seu país e em qualquer lugar do mundo.

Obrigado por dias incríveis Marina. Faria tudo de novo mil vezes.

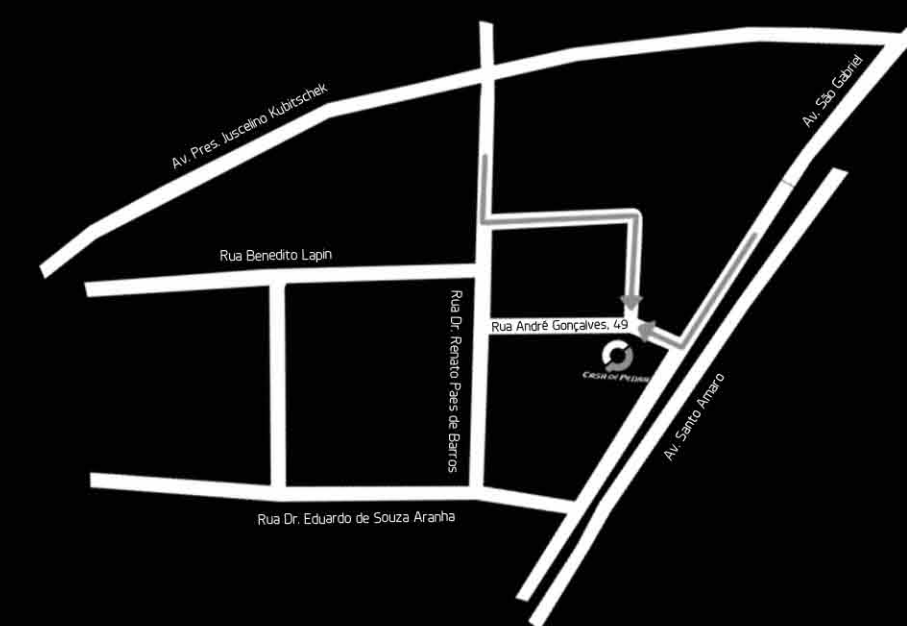
CASA DE PEDRA



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



Travessia Ruy Braga

Uma caminhada clássica no Planalto do Itatiaia

Texto e imagens: Alberto Ortenblad

Depois do artigo no MV #129 sobre a região do Três Picos em Itatiaia, escrevo agora sobre as três longas travessias no interior do Parque Nacional de Itatiaia. Começo pela mais simples delas, que une o Abrigo Rebouças na entrada da parte alta do PNI à sua Sede, na parte baixa a que me referi no artigo anterior. Ao longo dos próximos textos, vou abordar diversos dos aspectos do Parque, começando por sua história e prosseguindo por sua formação e natureza.

A História Anterior

Os primeiros nativos desta região foram os índios puris, da nação tupi, que colonizaram o Vale do Paraíba – ocupavam o espaço de 60 km entre Queluz e Barra Mansa. Eram pequenos e mansos, o que não impediu seu extermínio. Conta-se que o último deles tinha nome de anjo, chamava-se Serafim – e veio a falecer em 1856, como vocês verão no mesmo ano em que o Agulhas Negras era conquistado. Na época das bandeiras, os visitantes que penetravam no vale para a captura dos índios usavam o maciço de Itatiaia como orientação. Mais tarde, com a descoberta do ouro mineiro, a região tornou-se importante passagem para o interior – havia minério perto, em Aiuruoca. E, com a cafeicultura, começou a sua exploração agrícola, com a ocupação de suas encostas e intensa navegação pelo Rio Paraíba do Sul. O Barão de Mauá detinha as terras onde está hoje o Parque e lá implantou dois núcleos para colonização com mão de obra de imigrantes. Naquela época, os europeus buscavam nos trópicos uma vida melhor. Mas este projeto fracassou e a União

comprou as glebas, cedendo-as ao Jardim Botânico do Rio. Surgiu daí a Estação Biológica em 1929, para pesquisar esta região tão especial – e ela foi o embrião do PNI. Mas esta origem acarretou problemas fundiários que permanecem até hoje. As fazendas do Visconde de Mauá tinham o incrível tamanho de 48 mil ha (maior do que o atual tamanho do Parque) – o Governo vendeu algo como 10 mil deles em lotes para particulares. É por esta razão que existem cerca de 200 propriedades no interior do PNI, em especial na parte baixa, numa situação insatisfatória para todos: proprietários, autoridades e visitantes.

A Criação do Parque

Foi o sueco Loefgren, que participou da formação de inúmeros hortos florestais em nosso país, quem primeiro propôs a criação do PNI. Bem depois de sua morte e com o apoio de muitos naturalistas da época, o Parque foi afinal criado por Getúlio Vargas em 1937 – nosso primeiro Parque Nacional. No ano seguinte, surgi-

ram os dois outros parques mais antigos do Brasil, Foz do Iguaçu e Serra dos Órgãos. Até algum tempo atrás, Iguaçu era o único entre todos os Parques brasileiros a não dar prejuízo. O grande administrador do PNI foi Wanderbilt de Barros, cuja gestão durou por 13 anos, até 1956 - foi dele praticamente toda a estrutura que hoje existe. Tirando um mandato de dez anos na década seguinte, a permanência de gestores nos demais 40 anos não chegou em média a dois anos cada. Desta instabilidade resultou em parte o lamentável estado do PNI, que tantas vezes visitei invadido por animais ou ressecado pelo fogo. Esta situação perdurou até a chegada de Walter Behr em 2005. Sua longa administração (já encerrada) foi capaz de recuperar trilhas e instalações. E de pacificar as relações com as comunidades vizinhas, frequentemente ignoradas pelos gestores que o precederam.

Os Abrigos: Rebouças e Massena
Agora gostaria de mencionar os abrigos do Parque, muitos deles com uma longa

história associada à sua exploração. O mais conhecido deles é naturalmente o Rebouças (2.350m), onde cabem 20 pessoas, com localização estratégica na entrada das trilhas de penetração, em especial para o Agulhas Negras. Seu nome homenageia o engenheiro André Rebouças, que pela primeira vez propôs no Brasil a criação de Parques Nacionais, seguindo o exemplo pioneiro de Yellowstone nos Estados Unidos. Mas o Rebouças não era o único abrigo nesta região de entrada – em tempos remotos, havia uma pequena construção logo à direita da guarita do Parque e, mais adiante, um refúgio rústico perto do riacho que corre na base do Agulhas. Deste último, cheguei a ver fotos, tinha um isolamento que parecia tão bucólico. Mais adiante, no rumo do Massena, as irmãs Rosalina e Risoleta moravam numa casinha que pode ainda hoje ser avistada – delas se contavam muitas histórias curiosas. Divergindo à direita do Agulhas, talvez 7 km depois, foi construído o Abrigo Massena (2.200m), num local muito especial, a partir do qual começam as encostas que

levam à parte baixa do PNI. É aliás lamentável que um abrigo assim bonito e importante se encontre em tão lastimável estado de conservação. Seu nome é uma homenagem a um engenheiro chamado Franklin Massena. Massena morava em Aiuruoca, na região do Pico do Papagaio, de onde costumava admirar o distante perfil do Agulhas - assim como é possível avistar do planalto o Papagaio. Foi ele quem conquistou em 1856 aquela que chamava de atrevida montanha. (Na realidade, desconfio que não chegou ao que hoje chamamos de o livro – isto coube em 1919 à dupla Sperling e Leal.) A partir de então, manteve uma relação ativa com a montanha, sempre a ela retornando.

Os Abrigos: Macieiras, Lamego e Água Branca

Duas outras construções ao longo da travessia até a Sede também se encontram em situação precária. São elas o simpático Macieira (1.850m) e o acanhado Lamego (1.250m). O primeiro foi construído em madeira antes do Parque, e o segundo, em alvenaria, estando ambos já inseridos na mata montana. Acredito que o Macieira deva seu nome a uma antiga e malograda plantação de maçãs; já o Lamego é uma homenagem ao biólogo de mesmo nome. Mas a grande novidade é o Abrigo Água Branca, inaugurado em fins de 2012, que pode alojar até 10 pessoas. Resultou do aproveitamento de um amplo platô ocupado por estações repetidoras de televisão, a uns 3 km do Macieiras. Não o conheço, mas é descrito como muito bem instalado. Do alto dos seus 1.750m permite visões espetaculares do nascer e do por do sol. Acredito, porém, que sua localização seja um tanto excêntrica em relação ao Parque, pois está a 15 km dos pontos mais procurados.

Sou totalmente favorável à reforma e uso dos antigos abrigos – ocupá-los seria uma maneira de rememorar a maravilhosa natureza que motivou sua construção. Não seria demais citar o comentário a que ponto levamos nós o desapeço pelos bens que não construímos, mas que destruímos e não repusemos, feito um dia por ninguém menos do que Wanderbilt de Barros.

A Travessia Ruy Braga: Parte Alta

Gostaria de lembrar que todas as traves-

sias no interior do PNI devem ser previamente autorizadas – e com antecedência um tanto longa. O mesmo acontece quanto ao uso do camping e dos abrigos. Normalmente, as travessias devem ser acompanhadas por um guia, pelo menos quando for a sua primeira vez em cada trilha.

Como já comentei, esta travessia une o Rebouças à Sede do PNI, no local das Cachoeiras do Maromba. Existia no passado o projeto de uma rodovia que saísse da Garganta do Registro e chegasse à Sede do Parque, com talvez 50 km. Mas ela nunca foi completada, dela restando cerca de 60%, se somadas suas duas extremidades.

A travessia é normalmente feita de cima para baixo, desde os 2.350m do Rebouças até os 1.100m do Maromba - aliás, um nome enganador, que nada tem a ver com a região de Visconde de Mauá, onde existe o conhecido escorrega de mesmo nome.

O título da travessia se refere ao Presidente do GEAN (Grupo Excursionista Agulhas Negras), que a percorria toda a semana no sentido inverso. Você pode se surpreender, mas este era o trajeto usualmente feito para se chegar às montanhas, ao invés do atual pela Rodovia das Flores (falarei dela depois) – daí a razão dos abrigos ao longo de seu caminho.

Como você pode adivinhar, ela tem duas partes muito distintas, à medida que deixa os campos de altitude para atravessar a mata montana até lá embaixo. Partindo do Rebouças, você deixará o enorme maciço do Agulhas à sua esquerda e caminhará no rumo sudeste, avistando sucessivamente as Prateleiras e a Pedra Assentada, numa trilha muito bonita e bem definida. O ambiente é espetacular, com as peculiares formações rochosas do parque emergindo acima dos tufo de capim amarelado. Após algo como 7 km percorridos em 2 hs, você chegará ao Abrigo Massena, um bom local para seu primeiro lanche. O lugar me parece muito especial, no seu isolamento mágico na natureza, logo antes da transição do campo para a mata.

A Travessia Ruy Braga: Parte Baixa

Antigamente, era possível descer à direita do Massena, no sentido da rodovia de acesso à Garganta do Registro. Esta era uma rampa vertiginosa de talvez 18 km,



que chegava lá em baixo à cota 1.000m da Fazenda Palmital. Mas, que eu saiba, a trilha encontra-se fechada e impraticável. Você seguirá no rumo oposto, levemente à esquerda, já descendo a encosta.

O Massena fica a 2 ou 3 km do início da entrada na mata. Enquanto ainda no campo, você avistará lá embaixo um belo bosque de pinheiros, cuja outra encosta é fechada pelas elevações da Serra do Alambari – em especial, o Ovo e o Gigante. A partir daí, você terá de suportar a monotonia de mais 14 km na mata, basicamente no rumo sudeste.

Mas no fim você terá suas recompensas: poderá descansar no Abrigo Macieiras, cerca de 1½ hs depois do Massena. Eventualmente, poderá pousar no Água Branca com mais 1h de caminhada ou, se preferir, en-

carar mais umas 3 hs até o seu destino - o percurso todo soma 7 hs. Ao chegar, você terá uma bonita visão das gélidas águas encachoeiradas do Rio Campo Belo, que você conheceu lá em cima.

A distância total a ser percorrida é de 24 km. Observo porém que ela pode aumentar por dois motivos. Primeiro, nem sempre é possível chegar por veículo até o Rebouças – se você tiver de caminhar a partir da guarita de entrada do Parque, serão mais 3 km. Segundo, se por uma razão simbólica quiser caminhar desde o Maromba até a Sede, acrescenta 3 km mais, para um total de 30 km. Mas você pode se hospedar na região e desfrutar de suas cachoeiras sombreadas.

Mais que uma loja de equipamentos outdoor



NA BIVAK VOCÊ ENCONTRA

Ambiente descontraído
Assistência personalizada
Suporte técnico
As melhores marcas



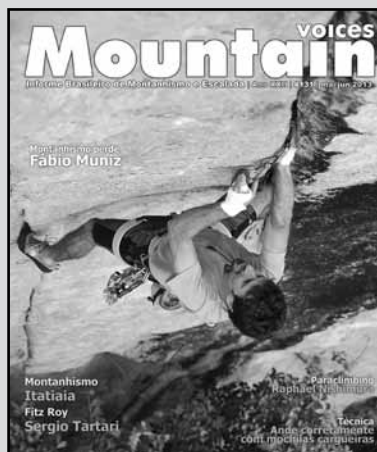
e-commerce: www.bivak.com.br

11 2308 6995
Rua Caramuru, 523
Metró Praça da Árvore, São Paulo

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 30/08/2013.

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: Fábio Muniz na via Hieróglifo 8c, Falésia do Ser - RJ Foto: Eliseu Frechou

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

131

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

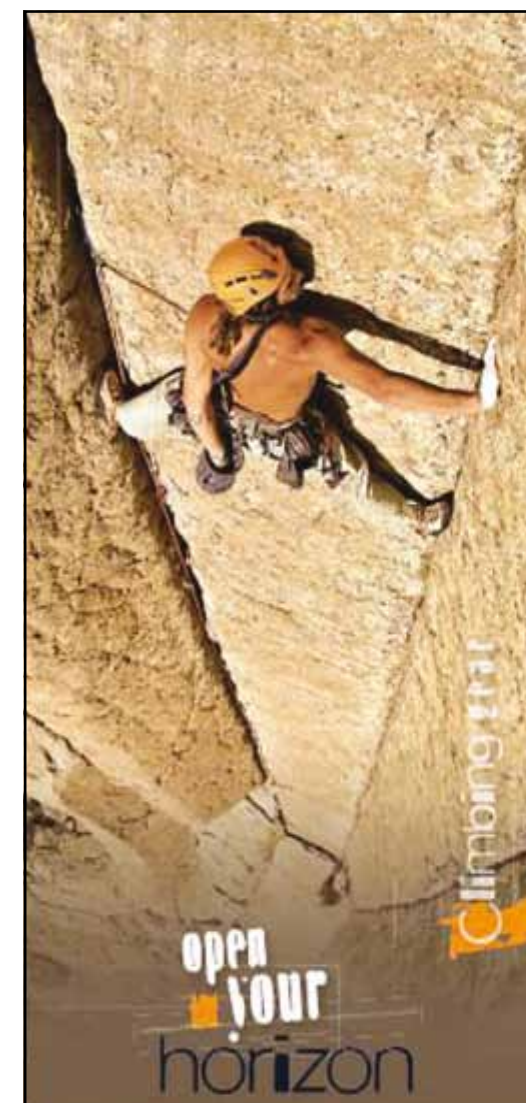


Grande Leste 2.0



Néon

Saiba mais em: loja.equinox.com.br



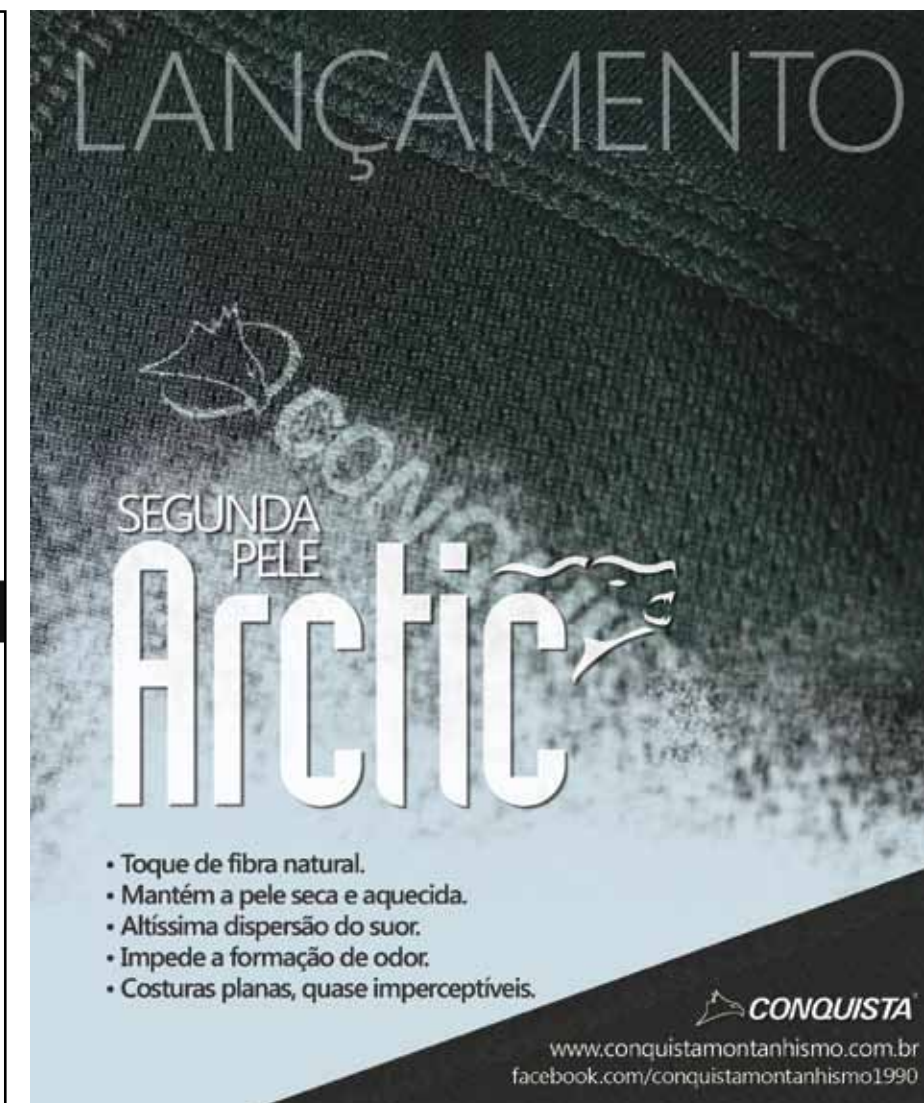
verticale
verticale

Equipamentos de Escalada, Camping e Alpinismo Industrial

Distribuidor das Marcas



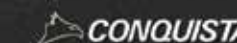
neto@verticale.com.br
21 33441665 / 96416910



LANÇAMENTO

SEGUNDA PELE
Arctic

- Toque de fibra natural.
- Mantém a pele seca e aquecida.
- Altíssima dispersão do suor.
- Impede a formação de odor.
- Costuras planas, quase imperceptíveis.



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

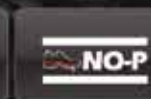
SNAKE. PELA 3ª VEZ RECONHECIDA POR FAZER O MELHOR EQUIPAMENTO.



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.



SNAKE®

www.snake.com.br