

Mountain

voices

Informe Brasileiro de Montanhismo e Escalada | Ano XXII | #136 | mar/abr 2014

Escalada esportiva

Lencóis - BA

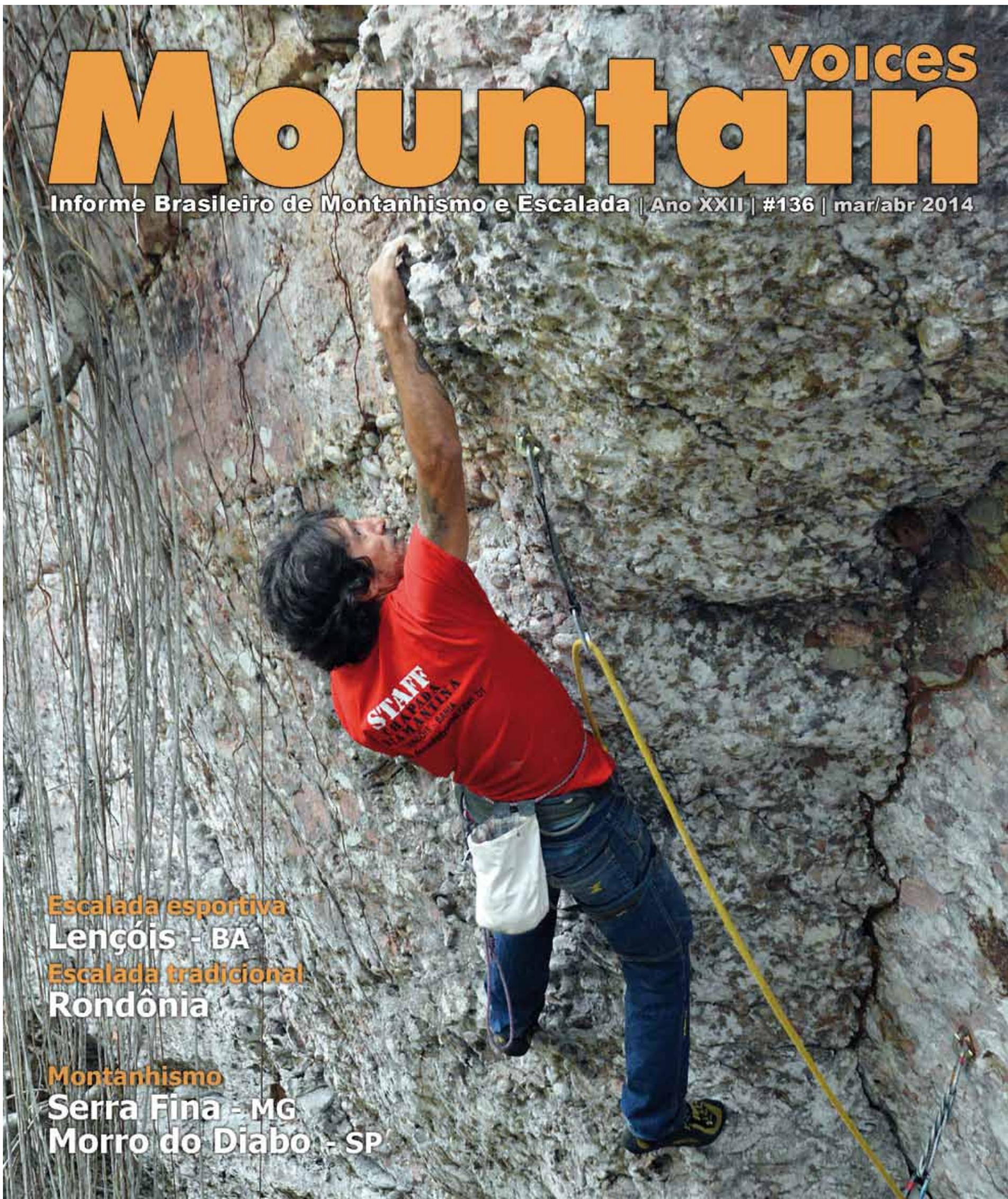
Escalada tradicional

Rondônia

Montanhismo

Serra Fina - MG

Morro do Diabo - SP



CURTLO
Aonde você for!

Novas mochilas
Extreme 35L
Ergonomia, funcionalidade e durabilidade!

Air Flow
Costado com canal de ventilação estruturado com placa rígida e barra de alumínio.

Hip Motion
Barrigueiras que acompanham os movimentos do quadril.

Lady Fit System
Alças mais estreitas e barrigueiras com anatomia feminina.

Capa de chuva embutida no fundo.

VELOX
Ultra Light Fabric
RipStop leve e resistente.

CORDURA
Tecido de alta tenacidade resistente à abrasão e ao rasgo.

DRY SYSTEM
cooling chamber
Nas áreas em contato com o corpo para absorção do suor.

LF

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

Internacional

ALESSANDRA ARRIADA | RS

Comportamento é algo inerente à cultura, educação, valores, sexo e uma infinidade de particularidades. Mas apesar de ser algo tão individual e intransferível conseguimos com certeza reconhecer uma série de padrões. O modo de vestir, de se comportar e de lidar com situações pode variar de acordo com o lugar que se vive, com sexo, religião e educação, por exemplo. Lara Antonelli, uma escaladora americana de 34 anos, de Moab Utah deu uma entrevista belíssima a Katie Brown, e junto a suas experiências analisou divertidos aspectos bem presentes em nossa escalada, tanto no Brasil quanto internacionalmente. O brasileiro é gregário, é acolhedor, sente saudade, gosta geralmente de falar, ajudar, e é bem difícil não estar em grupo. Mas uma característica brasileira, e, segundo Lara, universal, é o machismo. Os homens são super protetores, competitivos, apesar de adoráveis. Eles motivam, inspiram, mas cobram resultado. "Eu acho as mulheres mais positivas, leves e umas apoiam as outras bem mais e de uma maneira mais acolhedora. Entre os homens há uma competitividade maior e eles parecem ter os objetivos mais agressivos", diz Lara. As mulheres parecem lidar melhor com as frustrações entre as amigas. A cobrança é menor, e a motivação, ao que parece menor. O machismo é praticamente inerente, mesmo que inconsciente, e a entrevistada

cita como algo já aprendido, afirmado e aceito entre gerações e gerações de meninos, rapazes e homens feitos. Mostrar o seu melhor, não admitir certas limitações, e, principalmente, ter certa dificuldade em admitir uma possível superioridade da parceira, é do homem e do bicho não come. Alguns podem admitir, outros podem mentalizar e aprender padrões comportamentais distintos, mas os momentos passam e eles acabam manifestando uma ou outra característica específica: impaciência, agressividade ou determinação maior, com cobrança ou não, competitividade, obsessão por resultados e até o treinamento entre homens e mulheres se de forma diferente, o objetivo, a persistência: mulheres muitas vezes perdem o foco pois tem a característica desde as cavernas de executarem muitas tarefas ao mesmo tempo. Os homens já preferem ir seriamente e com toda a vontade de uma vez, até trazerem a caça ou alcançarem o objetivo. O lado bom, claro, é aprender com as diferenças. Os homens trazem a força, a energia, disciplina e determinação geralmente aos ambientes de escalada. Com exceções, dão o melhor de si, mesmo em situações extremas, pois eram eles que traziam comida a toda tribo, lembram? As mulheres já tem a tendência (não significa que todas e que sempre vão agir dessa maneira) a se sentirem mais fragilizadas e passíveis de erro. Muitas desistem por não acreditarem

em suas potencialidades uma vez que são tarefas anteriormente exclusivas masculinas, a mudança comportamental leva tempo e requer dedicação. As mulheres trazem leveza, beleza, técnica e suavidade aos ambientes de montanha. Elas organizam, planejam melhor, geralmente são mais calmas e até alegres. São mais sensíveis ao ambiente, interagem mais e sua energia é bela, alegre, calma. O sexo masculino não provavelmente exterioriza o medo, apesar de senti-lo, mas costuma ser mais racional do que emocional, principalmente em situações estressantes. Já as escaladoras, mesmo experientes, não se acanham em chorar, gritar, e demonstrar limitações, pavores e desgostos. Algumas são mais emocionais, é verdade, mas a maioria se mostra determinada e até extremamente racional e fria, em situações de exigência extrema, principalmente em um esporte com essa premissa básica de segurança: racionalidade. Com as diferenças respeitadas e conhecidas, a troca é imensa. Cobrar da sua parceira agressividade, força extrema e extrema racionalidade é improdutivo. Mas aproveitar de sua calma e leveza para observar e curtir mais, aprender com sua paciência e companheirismo, e valorizar suas vitórias, torna uma dupla alegre, madura e permite escaladas no mínimo divertidas. Já as mulheres, usar da motivação e determinação do parceiro, pode permitir uma evolução em letras

e números no seu grau, além de unir o casal, de amigos, namorados ou casamentos, em um objetivo comum por exemplo. Dar a mínima importância para a maneira usada para o incentivo, mas observar a atitude, também pode ser uma dica para as escaladoras não se chatearem com o tom agressivo ou com a cobrança excessiva. Utilizar também a capacidade de logística, a força, a iniciativa dos parceiros, pode ser também uma vantagem. Katie Brown completa a importância de se escalar em grupos também, com as amigas, com os amigos. Fortalece a individualidade, a auto estima, a capacidade de se relacionar com os outros e com você mesmo além de ser muito divertido. E, independente de estarmos falando de casais ou amigos, cada indivíduo tem suas características, personalidade e particularidades e essas devem ser respeitadas no convívio. Observar como a pessoa se sente em sua companhia, se segura, entediada, motivada, angustiada e até com raiva é sua responsabilidade também, uma vez que amizades e amores são vias de mão dupla. E tudo que chega até nós, com certeza, tem uma ação, uma reação e uma total razão de aprendizado e vivência para ter acontecido. Portanto, aprenda, tenha humildade, erre, acerte, e por fim desfrute de um dos maiores tesouros da escalada: estar entre pessoas que, mesmo diferentes, tem tudo a ver com você.

Novas companhias, novas viagens

Trilhas & RUMOS

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.

Vestuário

Mochilas

Sacos de dormir

Acessórios

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

SUA EXPERIÊNCIA É ÚNICA

www.solobr.com

SOLO
VISTA SUA LIBERDADE

Baby Climber



Texto: André Berezoski

Com o imenso desenvolvimento da escalada ultimamente por todo o globo, este aumento demográfico trouxe diversas uniões que por sua vez vieram acompanhadas por novos e encantadores rostinhos de bebês e, possivelmente, futuros escaladores. Além da formação de uma nova família e da alegria que uma criança sempre traz, o fruto deste grande número de casais escaladores que se formou pode vir a ser a primeira grande e verdadeira "geração" de uma comunidade climber.

Entende-se por geração, não um grupo de escaladores que começou a escalar após certa idade em uma mesma época, e sim, filhos ou até mesmo netos gerados por pais escaladores de longa data, ou seja, desde a gestação a escalada já está inserida na vida desta criança, e na maioria dos casos o feto já disfrutava de experiências verticais ainda no período da gestação, tornando a escalada algo muito além do natural.

Obviamente existem casos que de tanto se ouvir, falar e viver 200% da escalada desde a infância, a criança, ou mesmo na fase adolescente, se desmotiva ou encontra outra atividade longe da escalada, mas na maioria das vezes, os mesmos acabam retornando em outro momento e deixam acontecer o que sua natureza de raiz diz mais alto, e para deleite paterno, se tornam o orgulho climber da família. Por este motivo uma educação instruída de forma motivadora nesta fase é que pode definir o rumo de uma criança na escalada. Estamos vivendo hoje uma explosão de acontecimentos tão surpreendentes por parte dos "pimpolhos" escaladores, que a cada semana, a faixa etária abaixo e o grau sobe. Em façanha atrás de façanha, é extremamente impressionante os níveis atingidos por estes pequeninos. Imaginem uma menina de 9 anos de idade, a australiana Angelina Scarth-Johnson, encadenar uma via de 10b BR, ou vários V13 por parte da norte americana Ashima, meninos de 10 a 15 anos com 11a, 11b. Estamos falando de um grau elevado para os padrões brasileiros, que muitos escaladores fortes se empenham em muito para alcançar estes níveis, e já nem estamos falando da "era Adan Ondra", são muitos os que têm atingido performances extremas. O que pode haver na "papiinha" destes bebês que os tem transformado em verdadeiros devoradores de pedra, será que o talco está sendo substituído por magnésio? Os

andadores por slack line? Ou o Hipoglós por Climbo? Brincadeiras a parte, a verdade é que dentro de uma cultura de montanha tão vasta lá fora, que passa de pai para filho, de geração em geração, a infância se passa de caminhadas a cumes, de boulders a falésias, de grandes paredes a grandes picos e que a escalada é um esporte tão ou mais importante quanto o futebol para nós brasileiros, que quando nascemos, tão logo que se aprende pelo menos a andar, o presente mais óbvio é uma bola de futebol, o esporte de mais fácil acesso, o futuro da nação e muitas famílias apostam fichas em uma oportunidade única para garantir um futuro grandioso para seus filhos. Escolinhas de futebol pipocam por todos os lados, olheiros saem à caça de novos talentos, clubes investem nas categorias de base, ou seja, todo o que é feito pelo jovem talento do futebol por aqui, é proporcionalmente revertido na escalada por muitos outros países. Quanta diferença, não? É cultural, 100% cultural.

E o que está sendo feito lá fora, não só pela escalada como um todo, mas principalmente focando na base, desde os menores, até a adolescência, é algo impressionante, ginásios construídos somente para crianças, competições infantis com a mesma infraestrutura dos eventos mundiais de escalada, escolas e parques de diversões com a escalada à disposição...e os resultados são evidentes. Há quem diga que são todos filhos de ex-campeões mundiais e tal. Sim, uma parte segue esta linhagem, mas os que se agregam a estes modelos e enxergam um futuro dentro deste esporte são cuidadosamente conduzidos e orientados por familiares e profissionais do assunto, ao ponto das competições juvenis possuírem um número de atletas participantes muito superior à categoria principal, federações, ginásios e clubes dão suma importância para

se formar uma seleção de base que venha a substituir as principais, já não se destacam indivíduos dentro de um país, e sim uma equipe que nasce desde muito cedo. Como citado em linhas acima, no Brasil estamos prestes a disfrutar de uma grande geração de filhos de escaladores que hoje vive imensamente a escalada, e que sem forçar o filho a seguir os mesmos passos, (mas que internamente, torcem por isso) apresentam um esporte e um estilo de vida mais voltado a montanha em geral, possivelmente se trata da continuação do que já foi feito até então, o que já está sendo feito por vários filhos de escaladores de gerações passadas e dos que têm feito a escalada acontecer por aqui. Todo o trabalho de profissionais que invertem seu tempo em ensinar escalada está sendo recompensado, e apesar das dificuldades, já surgiram e estão por surgir grandes nomes para dar continuidade ao potencial que por aqui se encontra, muitos diamantes estão por serem garimpados, o que falta são minas para serem exploradas, as escolas são importantes para tal descoberta, os ginásios e as competições de escalada infantis são a forma de lapidar tais elementos, mas é preciso remover e separar toneladas de pedra para se encontrar peças que realmente brilhem, e é isso o que está acontecendo hoje em dia lá fora, são tantas crianças que experimentam e tem pelo menos um contato com a escalada desde cedo, que dentro da peneira sempre sai um novo talento. Precisamos atingir um número infinitamente maior, que nunca nem ouvimos falar da escalada, quem dirá praticar, depois inserir a cultura de montanha...é um longo caminho, mas há de ser percorrido, e está sendo. A verdade é que como profissional nesta incrível arte de ensinar a escalada, ter a oportunidade de poder conduzir uma crian-

ça dentro deste esporte e observar, como a escalada é tão natural nos primeiros anos de vida, de como se movimentam, como seus corpos assimilam a cada novo estímulo, e de como se motivam com simples jogos na parede. Poder utilizar a escalada como formação em diversos aspectos para a vida da criança tem um valor impagável e ter a consciência de poder estar prestando uma enorme contribuição para o futuro da escalada nacional. Trabalhando com jovens e adolescentes em São Bento do Sapucaí, interior de SP, percebe-se quanto a escalada ainda não é reconhecida por aqui, para toda a comunidade de escalada nacional, sul-americana e até para muitos gringos, São Bento é referência, tem sua história baseada na Pedra do Baú, a Prefeitura utiliza a pedra como símbolo da administração, o Baú ícone da escalada no estado de SP, mas para a maior surpresa, ainda existe muita desinformação a respeito da escalada na região, o que dizer de outras cidades e regiões para levar a escalada a outro patamar. Atualmente, a comunidade local de escaladores desenvolveu um trabalho de conscientização sobre a escalada na região e talvez isso possa reverter este quadro e até ser utilizado como exemplo para outros locais, e estender isso até as escolas é fundamental. Nesse trabalho temos respaldo da Prefeitura de São Bento do Sapucaí, Femesp e CBME. Em meio à falta da escalada de competição que vivemos atualmente, nada mais sensato do que investir e se dedicar nesta busca por novos talentos, campeonatos escolares. Categorias infantis são a base de uma nova geração, seguro que se trata de um esporte tão completo que está entre os poucos que uma criança consegue praticar até mesmo antes de começar a andar. André Belê Berezoski – Atleta apoiado Conquista Montanhismo, 5.10, 4Climb, SOS Sapatilhas e BelêPad.

Seja Ousado.



PARA BOOT

A bota ideal para a sua aventura! Desenvolvida totalmente em borracha, a Para Boot garante conforto, versatilidade, proteção e resistência, independentemente das condições climáticas.

Seja Inspirado pela vida.

HI-TEC
INSPIRED BY LIFE

www.hi-tec.com

Freios Automáticos e auto-seguro no rapel

Reveja seus conceitos

Texto e imagens: Eliseu Frechou

Os freios semi-automáticos foram um grande avanço em prol da segurança na escalada, possibilitando uma maior tranquilidade em ambientes como ginásios ou falésias, onde o segurança pode se distrair e relaxar na segurança do companheiro que guia. Mas então por que ainda acontecem acidentes devido à liberação de corda durante quedas, sendo que o segurança estava usando um dispositivo que “deveria” frear a corda durante um vôo inesperado?

A resposta é simples: Estes freios não são “inteligentes” como a propaganda e alguns instrutores dizer ser, portanto não conseguem distinguir entre uma queda e uma puxada proposital do segurança querendo liberar a corda um pouco mais rápido. Estes dispositivos travam a corda baseados na mudança abrupta de velocidade que passa por dentro deles. O que a grosso modo, quer dizer que se você começar a puxar a corda devagar e depois for aumentando a velocidade, puxando-a rapidamente, o freio não travará a corda. Se ao contrário, a corda estiver parada e você a puxar de forma repentina, ele a travará. Diversos outros fatores influenciam no travamento da corda. Bitola e estado de conservação interferem na frenagem. Uma corda mais fina e nova, ira gerar muito menos atrito no freio que uma corda grossa e toda peluda.

Alguns freios (como o grigri) não podem ser usados com eficiência em escaladas com várias enfiadas, pois não podem ser usados perto do mosquetão direcionador ou costuras, sob o risco de numa queda violenta, esbarrar nos mosquetões ou rocha e estes destravarem a alavanca que libera a corda.

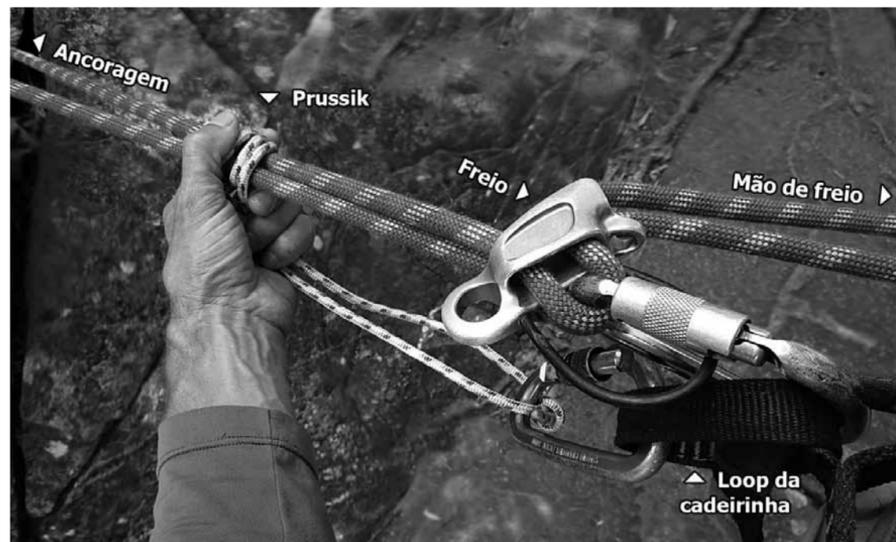
Leia o manual que acompanha seus equipamentos antes de usá-los, se você não ler inglês corretamente, não deduza, exija

a explicação do lojista que o vendeu, ou visite o site do fabricante para baixar o pdf em português. O importante é entender que este tipo de freio não é “a prova de negligência”. Mantenha sua mão sempre na corda que alimenta o freio, pronta para travar a corda e segurar uma queda. Não se distraia, passando a responsabilidade da vida de seu companheiro para um pedaço de metal e plástico.

Auto-seguro no rapel
Outra situação que eu noto corriqueiramente ser equivocada, é o uso do nó Machard como auto-seguro de rapel, sendo instalado na perneira da cadeirinha, portanto abaixo do freio, o que teoricamente (e sim, acontece na maioria dos casos) deveria agir como um sistema de travamento da corda caso o escalador solte a mão de freio. O problema deste sistema é que, além de usar a perneira (até hoje não

vi nenhum manual de cadeirinha que recomende o uso da perneira para qualquer procedimento, ainda mais de segurança) e se o Machard encostar no freio ele automaticamente irá se soltar. O método correto, é, com um cordelete grande, fazer um nó de prussik logo acima do freio e travar o cordelete no loop da

cadeirinha. A mão contrária à de freio, será usada para deslizar o prussik pela corda enquanto a situação estiver sob controle. Havendo alguma pane e o escalador soltando esta mão que segura o prussik, o nó enforçará a corda e travará o escalador. Simples.



Um sobrevivente do montanhismo

Comecei a escalar tarde. Pelo menos pros padrões de hoje, onde vemos cada vez com mais frequência, crianças de 13 anos mandando vias de 10° grau.

ALEXANDRE SILVA | SP

Eu já tinha 19 anos, cursava arquitetura na FAU-USP e era conhecido na faculdade por fazer rapel no vão central do prédio, no meio do horário de aula... Putis, acabei de me delatar, já fui rapelheiro! Rs rs
Naquela época a recém inaugurada 90 Graus virou minha segunda casa. Eu saia das aulas direto pra lá por volta das 17 horas, mas tudo bem pois o ginásio só abria as 16:00, então não tinha “perdido” muito tempo, e só ia embora depois de enxotado pela Cynthia e Paulo Gil que queriam dormir!
Bons tempos em que minhas preocupações limitavam-se a fazer provas e treinar. Com tanto tempo livre, ou melhor, com tão poucas preocupações era fácil treinar. Mandei meu primeiro 8° grau no terceiro mês de escalada, o que naquela época era algo impensável, uma evolução assim tão rápida.

Junto comigo naquela “geração 90” surgiram vários novos e fortes escaladores como o “Edinho” Kisho, o “Eduzinho” Carceroni, os irmãos Rodrigo e Alexandre “Linha” Paranhos, a Janine e Paloma Cardoso, dentre tantos outros nomes que bombavam os campeonatos daquela época.

Motivados pela geração anterior: Luis Cláudio Pita, Fabinho Muniz, Helmet Becker, André “Belê” Berezoski, Pietro Sargenteli, Mônica Pranz, Rosita Belink dentre tantos outros, treinávamos incansavelmente.
Como era mais fácil... 20 e poucos anos, 10 quilos a menos e tempo de sobra. Felizmente tenho alguns títulos para recordar, como campeão paulista de 1995 e campeão brasileiro de velocidade em 1997. Mas minha carreira como competidor não durou muito. Apesar dessa “nova geração” ter um viés muito forte na escalada esportiva, eu nunca vi muita graça em ficar repetindo lances pra “mandar” determinada via, até por isso meu maior grau escalado nunca passou do 9°.

Não que eu não gostasse de vias esportivas, até gostava, mas preferia fazer 20 vias entre 7° e 8° grau do que ficar malhando a mesma de 9°.

Em 2000 eu abri uma via na Pedra do Baú chamada Bagulho Ignorante, acho que um 9b. Tentei meia dúzia de vezes e não consegui passar o crux na sequência, deixei pra lá! Logo depois um batalhão de gente entrou e mandou a via, se não me engano alguns anos depois a Janine Cardoso foi a primeira mulher a encadená-la.

Os anos foram passando e meu caminho como escalador foi naturalmente tomando o rumo das vias clássicas, da alta montanha, das vias alpinas e gelo, ou seja, da roubada propriamente dita. Sempre achei que montanhista tem um pouco de masoquista em sua

personalidade; gosta de sofrer!

Eu pelo menos amo esse “sofrimento gostoso” que só a montanha nos proporciona: Passar frio, ter os dedos das mãos e pés beirando o congelamento, carregar peso que nem um camelo, tomar chuva na cabeça, ralar os dedos, passar medo e no fim do dia ainda dormir mal com uma pedra no meio das costas; quem não quer isso? Risos...

Mas essa época de estudar e escalar acaba mais rápido do que a gente imagina... Depois que eu abri a Casa de Pedra, pude acompanhar de perto verdadeiros prodígios da escalada, uma molecada que nasceu lá dentro, em meio aos agarrões e negativos fortes. Uma molecada que em seis meses estava aquecendo nos oitavos e fazendo sequências em nonos graus!

Era só aula pela manhã e o dia todo na academia! Mas aí vem o vestibular, a faculdade, a namorada pressionando, o estágio e por fim o trabalho.

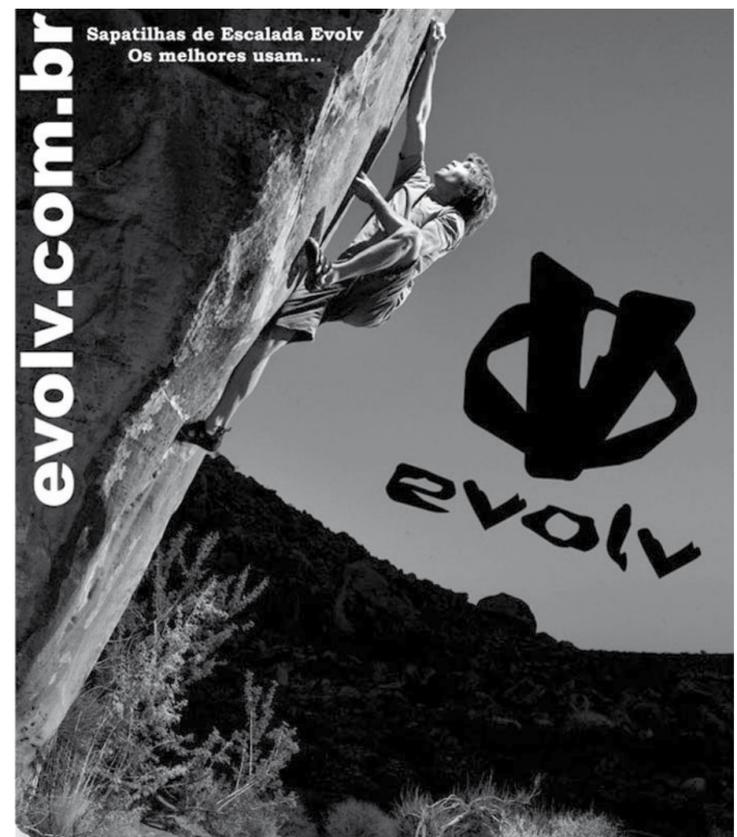
Nestes mais de 15 anos, poucos destes moleques passaram ilesos a todo este processo. A grande maioria largou a escalada, perdeu o interesse, engordou, enfim... A vida chega depressa, sem pedir licença e quando você menos espera já está com o controle remoto na mão, jogando golfe e se hospedando em “resort”, daqueles de fichinhas coloridas que valem drinks na piscina! Pois é, eu resisti! Pensando bem, desde aquela época da faculdade eu: casei, fui pai da Manuela, me separei, casei novamente e este ano serei pai novamente. E passado todo esse processo estou aqui, escalando. As vezes menos, as vezes mais... Algumas temporadas mais em forma, outras um pouco mais gordinho.

Mas também aprendi que pouco importa o grau... Quero é me divertir, gastar meu tempo na montanha, conhecer o mundo desta forma única, que só nós montanhistas conhecemos.

Quero aproveitar e usar a montanha para educar meus filhos de forma diferente, mais humana, mais respeitosa com a natureza. Eu sobrevivi a todos os obstáculos que a vida colocou em minha frente, sobrevivi (literalmente) aos perigos inerentes a escalada, e continuo aqui, motivado, apaixonado pelas montanhas e feliz por poder compartilhar com vocês todas essas experiências.

E você, a quanto tempo escala? Pra você a montanha é apenas uma moda que vai passar, ou você incorporou este estilo de vida tão especial? Respeite a si mesmo, e deixe que o montanhismo incorporese ao seu estilo de vida e educação.

Pelo menos ao meu ver, você só tem a ganhar!



14 anos dedicados a oferecer o melhor para sua aventura.

www.penatrilha.com.br



Rua Apeninos 803 São Paulo SP
11 3562 1801

Próximo a entrada da parte alta do Parque Nacional do Itatiaia. Em frente a pedra do Picu, a vinte minutos do BPO e outros points de escalada e montanhismo. Quartos de casal e coletivo. Área de convivência com lareira. A sua casa na montanha!



Abrijo de Montanha
(35) 8477-5319
Itamonte - MG



Rondônia

Escalada

Chapa Quente

Texto: Daniel A. Fernandes

Rondônia cuja capital é Porto Velho é um dos estados mais jovens do Brasil, localizado na região norte dentro da Floresta Amazônica. Tem uma das populações mais diversificadas com migrantes de todo o país e seu clima é equatorial úmido com invernos quentes e secos e verões quentes e chuvosos. A população é muito hospitaleira e apesar do clima te fritar tem muita rocha!!

Em 2012 a convite do amigo Joaquim Carlos (Joca) fui a Rondônia passar três semanas, o objetivo era abrir as primeiras vias da região e formar os primeiros escaladores. A capital é muito plana então fomos para Ouro Preto do Oeste que é mais montanhosa e o Joca já conhecia um pouco. Em Ouro Preto abrimos as primeiras vias do estado na pedra da A Fazendinha Agroecológica de propriedade do Sr. Deuseminio, também abrimos vias no Morro da AABB.

Nesta ocasião abrimos somente top ropes e as proteções foram batidas a mão no duro granito da região, uma operação nada fácil no calor escaldante, escaladas a noite foram a solução principalmente na A Fazendinha onde também estávamos hospedados.

Com mais olhos procurando escaladas na região foram encontrados mais rochas.

Eu e o Joca organizamos em setembro de 2013 um projeto chamado "Mês do Montanhismo na Amazônia" onde ministramos cursos, trouxemos palestrantes e é claro nos dedicamos a abrir o máximo possível de vias. Com a colaboração dos escaladores Robson Fromholz e do escalador Fábio Roumie - o Tubarrão, foi encontrado um grande setor de escaladas em arenito na cidade de Ji-paraná, a Pedra do Chapadão. Estes dois escaladores abriram a primeira via deste local e a primeira em arenito, a via *Macaco Prego* VIIa. Neste mesmo local eu e o Joca conquistamos a via *Sexta feira 13* VIIIc ou VIIIa e com o Alexandre Barroso, o Xanxa, abrimos a via *Ipêrere* V+ E3 já com proteções mistas. O local tem um potencial enorme e um arenito de alta qualidade!

Escalar em Rondônia é fugir do sol! Respeitar os horários de sombra é essencial! A não ser que você tenha sor-

te e escale em um dia nublado e com vento (coisa raríssima) as escaladas são possíveis somente pela manhã ou à noite. Abaixo relacionei as características dos locais de escalada existentes na região.

No Morro da AABB que fica na BR 364 no Km 323 foram abertas 10 vias esportivas e clássicas de II a VI grau e de 10 a 50m. A entrada neste local é livre e o carro pode ser deixado na frente da AABB onde se inicia a trilha. As escaladas são em granito e as vias são em aderências em sua maioria. Um bom local para quem esta começando a escalar! O melhor horário para escalar ai é pela manhã até as 10h, depois pega muito sol.

Na A Fazendinha Agroecológica que esta na BR 364 no KM 361 em direção a Ji-paraná. Este local funciona em uma Fazenda agro-ecológica que abastece um restaurante na margem da rodovia e também possui chalés e

alojamentos.

Dentro da fazenda há uma pedra de granito desativada que abrimos as vias esportivas: *Pirarucu na chapa* VI+, *Tacaca* VIIa, *Canto da Cigarra* VIIa, o Robson abriu também o top rope *Tapióca* V. O melhor neste local é escalar à noite, pois tem iluminação e o acesso é muito fácil. É necessário pedir permissão na Fazendinha para entrar.

A Pedra do Chapadão fica na cidade de Ji-paraná, para chegar siga pela RO 135 e entre no KM 1, siga até ver o Pedrão a sua direita. Esta formação é em arenito e tem potencial para muitas vias de até 80m. Já foram abertas as vias *Macaco Prego* VIIa, *Sexta feira 13* VIIIc E2 e *Ipêrere* V+ E3. Estas vias estão com a primeira enfiada completa mais ainda é possível abrir outra.

Este morro tem linhas incríveis para abrir e a rocha é de alta qualidade. Melhor escalar ai pela manhã, fica som-

breado até as 12h.

Ao final do período que passei pela região abrimos a primeira via da Pedra *Olhos de Mulher* de propriedade do seu Cidão, também em Ouro Preto do Oeste na Linha 80 Km 5. Durante os dias de conquista fomos abençoados com uma frente fria que trouxe muito vento e uma temperatura menor que 30 graus! Abrimos a via *Olhar 43* VIIIa, em um lindo granito com regletes bem pequenos e afiados. A chuva molhou nossos planos e não finalizamos a segunda enfiada que saiu com lances de sétimo grau. Este local tem potencial para muitas vias de 20 a 60m. Fale com os proprietários antes de entrar, o melhor horário é pela manhã.

Em breve faremos os croquis, para mais informações falem com o Joca pelo e-mail joca@amazoniavertical.com.br ou com Daniel no e-mail contato@garra-aventura.com.br. Agradecimento a Fazendinha Agro ecológica e Vale das Cachoeiras pelas hospedagens e ao apoio das empresas: 4 Climb, Bonier, Amazônia Vertical, Multiplik, Garra Aventura e Alto Estilo Equipamentos, Debate Restaurante e Academia Adrenaline!

RESSOLE SUA SAPATILHA NA

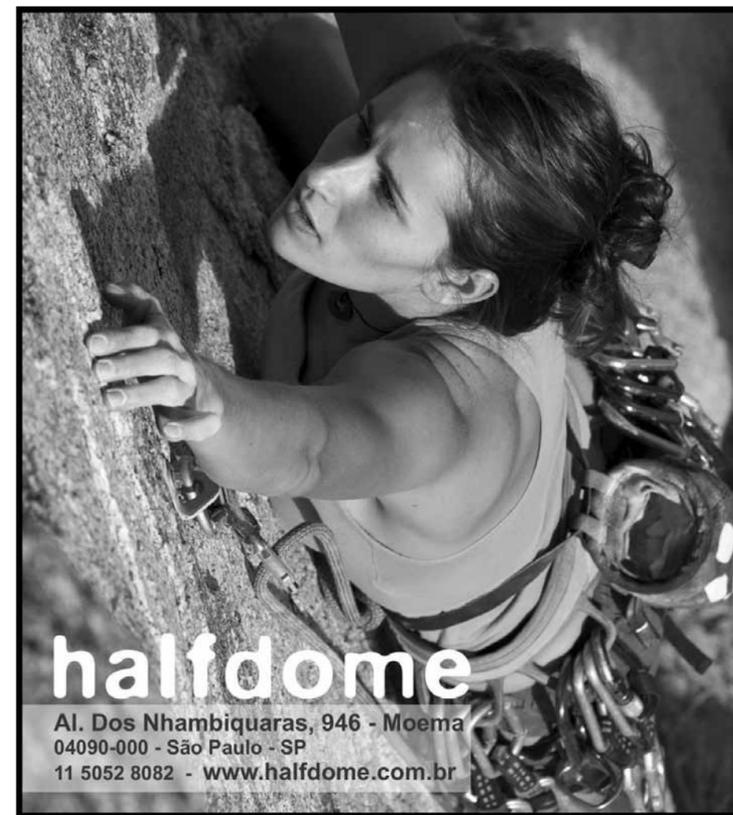


*SOS SAPATILHA

- 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 cadeia

ACEITAMOS SERVIÇOS DO BRASIL E EXTERIOR

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



halfdome

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



www.deuter.com.br

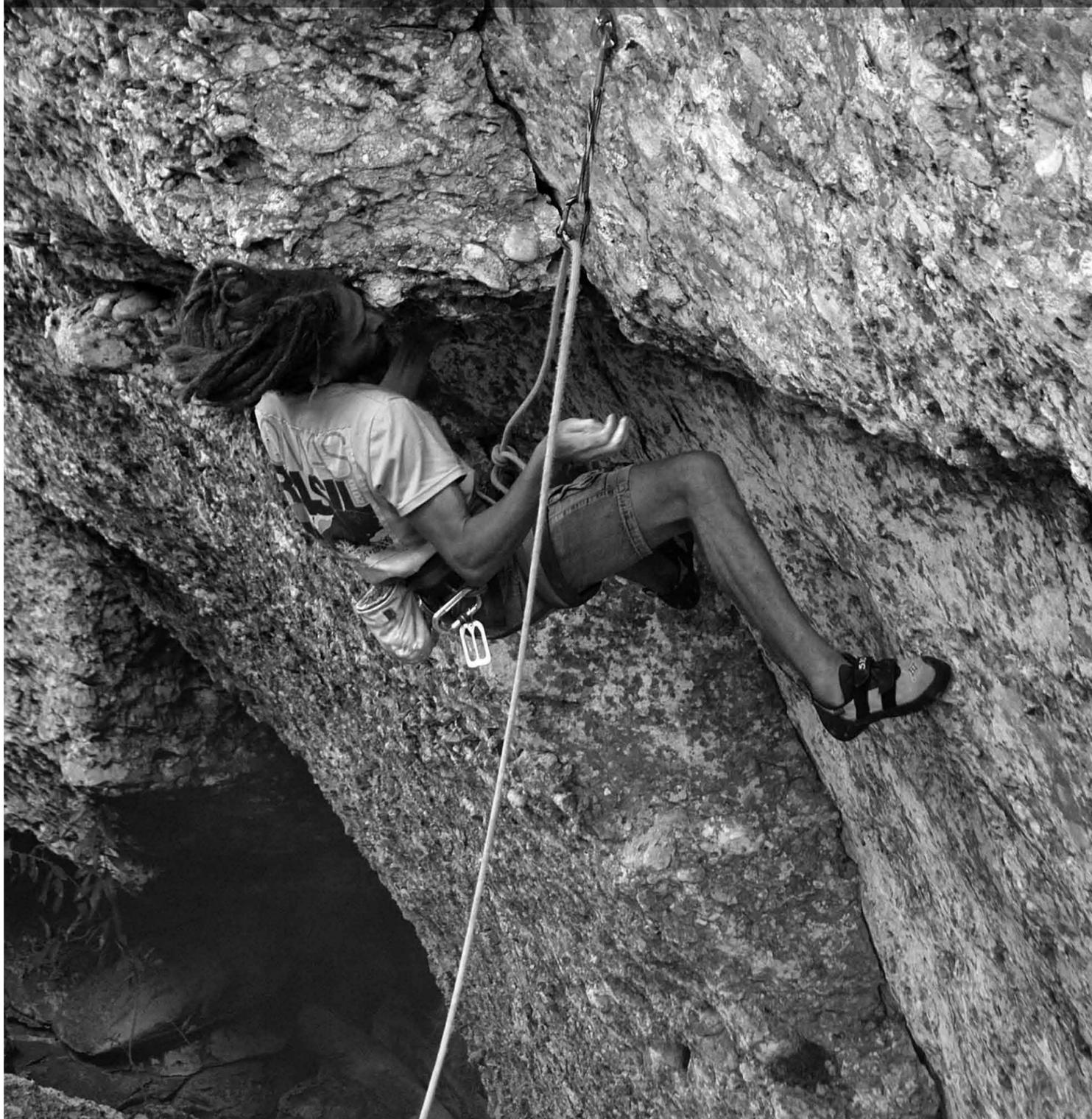
deuter

LENÇÓIS

E A NOVA ERA DA ESCALADA NA
CHAPADA DIAMANTINA

TEXTO: HENRIQUE GIRONHA

IMAGENS: ELISEU FRECHOU



Para quem busca turismo ecológico e de aventura, **Lençóis** é parada obrigatória. Grutas, canyons, caminhadas por mata cerrada, rios e cachoeiras fazem do convívio com a natureza uma constante na região.

Tombada pelo Patrimônio Histórico, a maior parte da região da Chapada Diamantina conserva viva a memória dos anos áureos da exploração do garimpo. Considerada a Capital do Diamante, a cidade de Lençóis revela em suas ruas de pedra, reduto do casario colonial, parte da história do Brasil

Localizada no Parque Nacional da Chapada Diamantina, centro da Bahia, o acesso pode ser feito pela rodovia BR 242 partindo de Salvador, passando por Feira de Santana e Itaberaba. A cidade conta também aeroporto, a 22km do centro, com voos terças, quintas e domingos operados pela Trip.

Com diversas opções de pousadas, albergues, campings e hotéis, oferece uma vasta rede de restaurantes, com uma gastronomia diversificada, onde se pode comer um prato feito por R\$ 10,00, ou um prato mais requintado por até R\$ 45,00 em excelentes restaurantes.

Recortada ao meio pelo rio de mesmo nome, com águas escuras devido ao ex-

cesso de matéria orgânica, a cidade tem ao seu lado o Parque Municipal da Muritiba, onde estão localizadas as primeiras vias de escalada esportiva na Chapada Diamantina, os registros são do verão de 2002.

Hoje, com mais de 200 vias ao seu redor e uma grande quantidade de boulders, Lençóis também conta com muitas montanhas e paredes para a prática de escalada tradicional, como o Morro do Pai Inácio, Morro do Camelo, Mãe Inácio, Serra dos Brejões, dentre outros.

Em maio de 2013, a agência Fora da Tri-Iha Escalada, juntamente com amigos, sempre a procura de novos setores, começou a explorar o Barro Branco, primeira porta de entrada de Lençóis, localizado em direção a Gruta do Lapão, onde descobriu um enorme complexo de rochas de quartzito, arenito e conglomerado.

O quartzito é uma das rochas mais duras de furar que já conheci na face da terra, e uma broca de 10mm, faz no máximo 7 furos, porém o quartzito, por incrível que

pareça, é “macio” e não machuca as mãos, o magnésio fica mais visível nele, mostrando as agarras e logicamente, facilitando a leitura das vias. Para mim, o arenito é uma rocha fácil de furar, de quebrar e está sempre esfarelando, por isso, é preciso dobrar a atenção com ela, quando está furando, tanto quanto escalando, pois, tudo pode acontecer. O grampo muitas vezes não recebe o aperto necessário para ficar perfeito e várias vezes tem-se que fazer outro furo. Ao pisar em arenito quando está escalando, há 50% de chance de quebrar, porém, como no Barro Branco, na mesma via, se tem a oportunidade de escalar em 3 tipos de rocha.

O conglomerado do Bloco Muniz é um dos mais diferentes, é como se as rochas tivessem sido cortadas, pois os seixos dão a impressão que saltaram, ao invés de brotarem, como é no Parque da Muritiba, (Lençóis) e em Riglos (Espanha). Esse tipo de rocha, proporciona uma das mais difíceis leituras de

vias, escondendo as agarras e fazendo o escalador ter bastante trabalho na escalada, dificultando a graduação no “a vista”.

O Barro Branco é formado de vários “blocos” de rocha de uns 15 a 25mts; com a fatalidade da morte do escalador Fábio Muniz (RJ), em janeiro de 2013, Gironha e amigos resolveram homenageá-lo dando o seu nome ao “Bloco Muniz”, depois dele surgiram o Bloco Lapão, Muniz Evolution e Engrunado; já são quase 50 vias de 5º sup a 11c na graduação brasileira. Contudo, para mostrar o potencial do lugar está em andamento o Projeto Barro Branco 1000 vias, que irá precisar da colaboração de todos para compra de chapas, bolts e brocas, pois ainda há muitos blocos para batizar, muitas vias para abrir e muitos banhos de cachoeira para tomar!

◀ Jorge Alves numa das vias do Barro Branco.

▼ Pedro Rafael no Bloco Muniz





Serra Fina

Texto + Imagens: **Eliseu Frechou**

Em 2009 tentei fazer a travessia integral da Serra Fina, mas uma chuva persistente de dois dias atrasou demais nosso grupo e fez a caminhada deixar de ser prazerosa para se tornar numa corrida em busca do próximo ponto de abrigo.

O amigo e vizinho Waldir Joel já havia feito este trekking várias vezes, e queria repeti-lo em comemoração aos seus 30 anos de montanhismo. Combinamos então a pernada e apesar de convidar vários amigos com antecedência, foi a Nena Alava que, apenas um dia antes, resolveu entrar no grupo.

Saindo de Campos do Jordão, chegamos no início da caminhada, meia hora antes da Toca do Lobo, as 22h30 e logo seguimos até o Capim Amarelo, onde chegamos as 02h20 em meio a uma ventania muito forte.

O dia começou tarde. Saímos as 08h15. Decidimos fazer apenas mais um pernoite, pois a previsão de mudança de tempo para dali dois dias era um bom incentivo para tentarmos fazer todo o rolê secos. A caminhada até a Pedra da Mina é bem abrupta, com trechos chatos de bambus que fecham a trilha,

agarrando na mochila e fazendo o montanhista exercitar a paciência para não dizer muitos palavrões.

Chegamos à Pedra da Mina logo as 15h00. Assinamos o livro e para nossa felicidade, o tempo se abriu espetacularmente, mostrando toda a majestade da Serra da Mantiqueira. Como a ventania persistiu, demos um tempo pras pernas se recuperarem e partimos. A idéia era dormir no Vale do Ruah, onde há água (raridade nesta caminhada) e é distante 4 horas do Pico Três Estados.

Demoramos para achar a trilha que sai do rio, e chegamos já no escuro e com a ajuda do GPS no acampamento #18. Graças ao tracklog que o Luiz Gambá me dera anos atrás, nos orientamos corretamente em vários pontos de indecisão. A trilha percorre sempre cristas, mas nem por este motivo é de fácil orientação, e se a neblina

cair, a falta de visibilidade será um grande problema. Melhor garantir e levar um oráculo, digo, um GPS.

O segundo dia começou mais cedo. Coloquei o despertador para as 05h50. Quer moleza? Fica em casa! Desmontamos o acampamento, tomamos um capuccino e seguimos trilha molhada à frente, rumo ao Pico Três Estados, onde chegamos quatro horas depois. Roleção! Vários trechos ruins de orientar, mas chegamos no tempo previsto. No alto da divida natural de SP, MG e RJ a neblina nos atrapalhou um pouco a visão e como também estávamos sem saber como estaria a trilha no trecho final, já que até ali estava bem fechada, não nos demoramos muito.

O Alto dos Ivos pode ser visto dali, distante mais 3 horas de pernada. Do alto dos Ivos a trilha quase que só desce. O ca-

pim de Anta vai rareando e a vegetação de campo de altitude vai dando lugar à floresta Atlântica.

Capim Navalha de Macaco e bambus vai enganchando na mochila e a toda hora batem no rosto e nos olhos. Atenção para não nos machucarmos demanda um passo mais lento. Alcançamos a estrada abandonada que dá acesso à fazenda do Pierre e as 17h10 estamos no ponto de encontro do carro, onde o Ronaldo, amigo do Waldir nos espera para o resgate.

Fazer a travessia em 2 dias e meio foi desgastante, mas acho que foi o ideal. Consegui filmar, fotografar e curtir o visual. Fazer a caminhada em mais dias demandaria carregar muita água e peso. Menos tempo seria uma corrida sem muita curtidão. Quem tiver interesse em fazer a caminhada e quiser o tracklog, é só me pedir via e-mail frechou@montanhism.com.br, e boa caminhada.



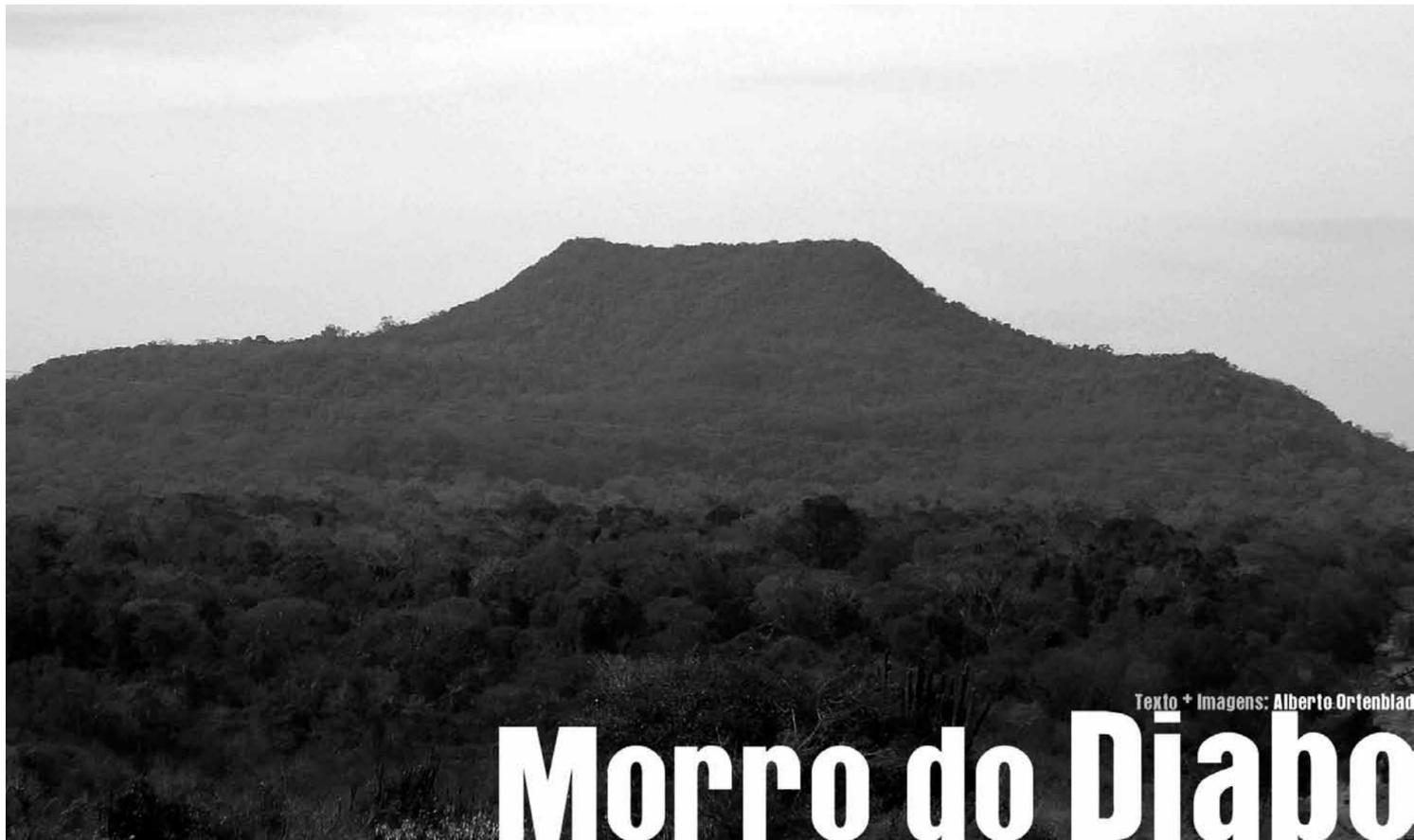
por: \$ 149,00	por: \$ 174,99	por: \$ 269,90	por: \$ 9,00	por: \$ 399,00	por: \$ 599,00	por: \$ 112,00	por: \$ 463,00	por: \$ 522,20	por: \$ 379,00

por: \$ 270,00	por: \$ 549,00	por: \$ 98,80	por: \$ 449,00	por: \$ 320,00	por: \$ 749,00	por: \$ 255,00	por: \$ 476,00	por: \$ 132,00	por: \$ 369,00

por: \$ 529,00	por: \$ 269,09	por: \$ 28,50	por: \$ 49,00	por: \$ 99,00	por: \$ 389,00	por: \$ 849,00	por: \$ 345,80	por: \$ 399,00	por: \$ 302,29



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



Texto + Imagens: Alberto Ortenblad

Morro do Diabo

Há muito tempo eu tinha curiosidade em conhecer o Morro do Diabo, que dá nome a um Parque Estadual no limite oeste de São Paulo, numa região plana de lavoura e pecuária. Como montanha, ele é trivial, embora bem íngreme. Mas é uma formação muito interessante, com uma natureza e uma história que vale a pena conhecer.

O Acesso ao Parque

É um longo exercício chegar até lá, pois o município que abriga o Parque Estadual do Morro do Diabo fica a 700 km de São Paulo, por bom asfalto. Se você sair da capital, deverá seguir rumo oeste pela Castelo Branco, passando a seguir para a Raposo Tavares. O município foi chamado de Teodoro Sampaio, em justa homenagem ao engenheiro que chefiou, no início do século XX, o mapeamento daquelas terras então desconhecidas do Estado, para fins de sua colonização. Já naquela época a mata estava sendo substituída pela agricultura, o que motivou este comentário seu: Enfim pode-se dizer que aqui se derruba uma gigantesca peroba para em seu lugar plantar 4 a 5 grãos de milho. Se a isso se dá o nome de lavoura, eu não sei o que seja destruição. O grande acidente geográfico desta região é o Rio Paranapanema, talvez o mais limpo dentre os grandes cursos d'água do Estado. No seu começo, ele desce a Serra de Paranapiacaba, correndo depois no sentido oeste, como é comum nes-

ta região do Brasil, que apresenta um declive naquela direção. Percorre mais de 900 km até a sua foz no Rio Paraná.

O Parque Estadual

O Parque resultou da criação de uma reserva em 1941, para preservar a vegetação nativa do Pontal do Paranapanema, que é o triângulo oeste do Estado de São Paulo, onde confluem os cursos do Paranapanema e do Paraná. Toda esta região, com inacreditáveis 300 mil ha, havia sido demarcada como uma unidade de conservação, mas não resistiu ao desmatamento causado pela invasão da pecuária. A reserva foi transformada em parque em 1986, quando ainda havia pastoreio às margens do Paranapanema, do gado então pertencente ao Coronel Tolosa. A portaria do Parque fica ao sul, a cerca de 10 km de Teodoro Sampaio. Ali existe uma boa estrutura para hospedagem e visitação, bem como um conjunto de trilhas curtas, usadas especialmente para a educação ambiental. Ano passado, o Parque foi visitado por 22

mil pessoas, principalmente estudantes. Possui um desenho triangular, com sua base ao sul por onde corre por 30 km o Paranapanema. Havia no passado uma ferrovia que cruzava o Parque, mas que foi desativada. Ele é infelizmente atravessado por 16 km de rodovia asfaltada (considerada estrada parque) – ela vai para Rosana, onde está uma importante hidrelétrica e uma das sete pontes que atravessam o Paraná. Assim como na reserva gaúcha do Taim, a estrada causa atropelamentos de animais nativos, que enfrentam incautos a velocidade irresponsável dos motoristas.

Fauna e Flora

Os cerca de 35 mil ha do Parque abrigam exemplares de Mata Atlântica, em especial da peroba rosa de que nos falava Teodoro Sampaio, além de ipês, cedros e paus marfim. Este tipo de vegetação formava uma imensa e frondosa floresta cobrindo todo o sudoeste do Estado de São Paulo. Procura-se hoje conectá-la a outras matas próximas preservadas, atra-

vés de corredores florestais plantados. O território bem conservado do Parque permite a ocorrência de antas, bugios, onças, jaguatiricas e suçuaranas. Foi emocionante encontrar a foto de dois destes felinos no topo do Morro do Diabo, calmamente mirando o fotógrafo, parecendo até animais domésticos. Uma delas chegou até a cidade, tendo sido capturada e retornada ao Parque. Provavelmente, você encontrará belas borboletas, das quais o Parque é muito rico, bem como de aves e répteis. Em especial, o biólogo Ademair Coimbra descobriu em 1971 o primeiro exemplar do mico leão preto (ou mono carvoeiro), que era então tido como extinto - uma espécie é assim considerada quando não é avistada por mais de 40 anos. Felizmente, hoje o Parque é refúgio da maior população destes animais no Brasil – acredita-se que de 800 deles (o assunto é controverso, pois existe outro Parque no Estado que alega deter a primazia).

O Morro do Diabo

E, bem no centro deste triângulo, fica o Morro



do Diabo, debruçado sobre a rodovia. Na realidade, ao chegar a Teodoro Sampaio vindo do leste, você pôde avistar um grande tabuleiro à sua direita, uma formação vertical que contrasta com a uniformidade plana da região. É este o Morro do Diabo, estranho nome dado em função da morte de bandeirantes trucidados pelos índios caingangues, cujos pertences depois achados deram a impressão de ser obra do diabo. Mas os antigos dizem que as extremidades do morro eram mais acentuadas e verticais, deixando a impressão de haver dois chifres de cada lado do topo – naturalmente, pertencentes ao diabo. Essa curiosa formação é chamada de testemunho, pois resultou da extrusão de uma rocha endurecida, que sobreviveu à erosão do arenito mais brando à sua volta. Com o tempo, o relevo foi sendo rebaixado e aplainado, deixando exposto o material mais resistente. Uma formação semelhante é o point de escalada do Morro do Cuscuzeiro em Analândia. Outro são os tepuys venezuelanos, dos quais resulta o Monte Roraima.

A Trilha e a Vista

Esta é uma trilha curta, inferior a 3 km ida e volta, que corre no sentido noroeste. Entretanto, sua declividade é acentuada, superior a 20%, pois parte da cota 330 e chega até os 600m do topo do Morro. Você a fará provavelmente em 1½ horas, a menos que tenha de dividi-la com turbulentos escolares da região. Como o objetivo principal é a educação ambiental, ela é obrigatoriamente guiada e contém uma série de painéis explicativos sobre a natureza ao redor. É um caminho sombreado e largo, que se encontrava deteriorado mas foi recentemente reformado de forma exemplar. Nele você poderá observar os are-

nitos das formações Bauru e Caiuá, cujas pedras servem de calçamento para a trilha. O Morro apresenta dois cumes, que ocupam cada lado da extensão do platô elevado. Suas vistas estão voltadas para o norte, quando é possível vislumbrar a floresta que o recobre, bem como os assentamentos e as lavouras mais distantes. No sentido inverso, você terá o panorama das águas reluzentes do Paranapanema. É possível também observar o limite dos dois rios que formam as divisas laterais do Parque. São vistas muito verdes, plácidas e bonitas.

O Parque da Ilha Grande

Quando visitei esta região, a mim pareceu conveniente pesquisar outros locais próximos. Com alguma dificuldade, busquei informações sobre o surpreendente Parque Nacional da Ilha Grande. Noto que nada tem a ver com a conhecida ilha no litoral do Rio de Janeiro. A Ilha Grande fica no Rio Paraná, num trecho em que ele corre de norte para sul, entre os Estados do Paraná e do Mato Grosso. Fica aproximadamente a sul de Icaraima e a norte de Guaíra, pequenas cidades paranaenses às quais você chegará por estradas vicinais asfaltadas. Esta região é muito atraente para os moradores das grandes cidades do Paraná, que lá constroem impressionantes condomínios. Além da sua ilha principal, o Parque inclui três outras ilhas, numa área de 79 mil ha. Na realidade, é um arquipélago composto por centenas de ilhotas que se associam a praias, lagoas e várzeas, num ambiente plano e lento que às vezes lembra a beleza quente e sossegada do Pantanal. A principal atração é naturalmente a pesca, já

que a caça é proibida. Hoje em dia, é praticada a pesca esportiva, nome fantasioso que significa o direito de detonar o peixe, mas não de matá-lo. Curiosamente, ela já havia sido um Parque Nacional, então chamado de Sete Quedas (as quedas que Itaipu fez submergir), extinto em 1983 para possibilitar o enchimento do lago da barragem. Entretanto, os ambientalistas paranaenses conseguiram restabelecê-lo em 1997 - e ele continua até hoje sem qualquer estrutura e carente de qualquer informação.

A Natureza da Ilha

É uma região enorme, de talvez 80 km de extensão, que só pode ser conhecida por barco - abordei para tal o Rio Paraná em três localidades em dias sucessivos, mas não dei a volta na ilha. Ela é

plana, com vegetações de várzea, cerrado e mata atlântica que a fizeram no passado abrigar grandes quantidades de gado e uma razoável população humana, que aos poucos foram sendo ambas desalojadas. Sua fauna terrestre é bem interessante, incluindo o cervo do pantanal, o jacaré de papo amarelo, a onça pintada e o tamanduá bandeira. As ilhas abrigam aves grandes, como jaburus, mutuns e colhereiros. Você ouvirá muitas histórias destes animais nesses grandes espaços tranquilos e silenciosos, onde eles podem espreitá-lo à sombra da mata ou onde você pode surpreendê-los cruzando os rios com suas crias.

O enchimento dos lagos de Porto Primavera e de Itaipu alterou o regime do Rio Paraná, assoreando-o e interferindo no criatório lagunar dos peixes. Pintados e jaus têm hoje dificuldade em se procriarem, ao contrário de dourados e corvinas. Como disse o barqueiro Toninho sobre um peixe quase extinto no local: Hoje não tem jurupoca nem pra remédio. Afirma-se que existem importantes sítios arqueológicos na região, pois ela era habitada pelos índios guaranis e xetás. Entretanto, não ouvi nenhuma referência a eles. Acredito que a ausência de abrigos e de paredes rochosas tornou difícil a preservação desses testemunhos históricos.

Mais que uma loja de equipamentos outdoor

NA BIVAK VOCÊ ENCONTRA
Ambiente descontraído
Assistência personalizada
Suporte técnico
As melhores marcas

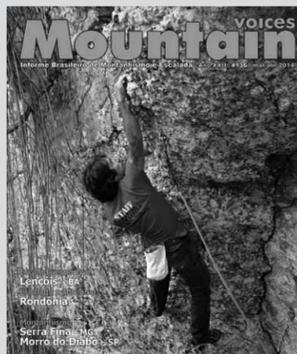
BIVAK
OUTFITTER

e-commerce: www.bivak.com.br
11 2308 6995
Rua Caramuru, 523
Metrô 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 30/07/2014.

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@montanhismus.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: Henrique Gironha escalando no bloco Muniz, um dos novos setores de Lençóis, BA.
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

136

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



E você, resiste? Equinox, produtos irresistíveis!



www.equinox.com.br

EQUINOX

Desde 1989 preparando montanhistas para grandes desafios.

MONTANHISMUS
Escola de Escalada
Telefax: (12) 3971.1470
São Bento do Sapucaí - SP
www.montanhismus.com.br

CONQUISTA

DRY COOL
Não há nada mais confortável de usar.

- PERFORMANCE EXTREMA
- PROTEÇÃO: ANTI UVA E UVB
- ALTÍSSIMA SENSÇÃO DE FRESCOR
- IMPEDE A FORMAÇÃO DE ODOR

www.conquistamontanhismo.com.br

DRY SHIELD



ELEITA PELO GUIA DE EQUIPAMENTOS GO OUTSIDE A MELHOR BOTA TREKKING NA CATEGORIA CUSTO BENEFÍCIO

PRODUZIDA SEM MATERIAIS DE ORIGEM ANIMAL.

CONFORTÁVEL, 100% IMPERMEÁVEL, MALLEÁVEL E SEGURA.

NOVA TECNOLOGIA, DESENVOLVIDA EXCLUSIVAMENTE PARA O MELHOR DESEMPENHO NOS MAIORES DESAFIOS.



FOTOS MERAMENTE ILUSTRATIVAS

CONCORRA A UMA

BIKE SNAKE



BASTA CADASTRAR O CÓDIGO QUE ESTÁ JUNTO COM SUA DRY SHIELD NO SITE SNAKE.COM.BR E PARTICIPAR