

MountaIn

voices

Informe Brasileiro de Montanhismo e Escalada | Ano XXVI | #149 | mai/jun 2016

Montanhismo
Parques do Ribeira - SP

Escalada tradicional
Itatim - BA

Escalada esportiva
Só o grau interessa?
Transição para a Tradicional

Calça-Bermuda Defender UV

Casaco ThermoFleece

Mochila Mirage 35+

DÊ PREFERÊNCIA AO PRODUTO NACIONAL.

CONHEÇA TAMBÉM NOSSA LINHA DE SEGUNDA PELE:

ThermoSense ThermoSkin ThermoPlus

#VIDAAOARLIVRE

ANTI-MOSQUITO

COMFORTO E EQUILÍBRIO TÉRMICO

PROTEÇÃO UV

PROTEÇÃO UV 50+

POLÉSTER

ALTA PERFORMANCE

CORPURE RESISTÊNCIA E DURABILIDADE

www.curtlo.com.br

Aonde você for!

Esportiva

ALESSANDRA ARRIADA | RS

Olho pra estrada sinuosa de coqueiros, meu ônibus baiano vai longe, e assim meus pensamentos. Sete dias trocando a roupa de alma, como dizia Quintana, viajando no litoral sul da Bahia, descansando, tomando banho de mar, sendo livre. Um ano inteiro buscando trabalhar, estudar, entender, crescer, evoluir, mexer os agupés e vou para o lugar mais tranquilo e sossegado, o reduto do bem viver e da paciência, a me mostrar como seguir o fluxo. Quando cheguei, colocando a leitura em dia, sussurram os conselhos de James Lucas nos meus ouvidos. James contou a Climbing de fevereiro como ser mochileiro em tempo integral, ou vagabundo em boa tradução para o português, ser feliz e ter liberdade para escalar em tempo integral com os amigos. O ano inteiro escutei a opinião de muita gente, li livros e artigos, todos como viver bem. Minha busca interna de conciliar carreira, estabilidade com uma

vida legal sempre me pareceu confusa e precisou o ano inteiro para eu unir o observado no nordeste do Brasil com as experiências yosêmicas de James Lucas. O título me puxou imediatamente para o texto: como viver livre e escalar muito. Livre, livre de preceitos, de pressões e preocupações. Viver com o que se mais gosta, seja no trabalho ou nas horas vagas, com o planejado, com o que se quer. Agradecendo o que se tem, como os baianos na praia que conheci, e sempre pronto para as oportunidades do universo. James diz que uma das regras para ser livre é respeitar a lei do karma. O que você dá é o que recebe, "Good stuff happens to good people", ele diz, contando um episódio de escalada onde ele se ofereceu para fixar algumas cordas e logo em seguida ganhou um ótimo parceiro de segurança e cordadas. Outro conselho importante é: sonhe, mas sonhe menos e faça mais. Ele diz: todos queremos cons-

truir um edifício mas nenhum de nós quer carregar peso. Ou seja, dar o primeiro passo, arregaçar as mangas, ir de encontro ao(s) objetivo(s). Com certeza essa foi uma grande lição pra mim durante o ano, de nada adianta querer um monte de coisa e não sair do lugar, não trabalhar, não se informar, não tentar. Para isso, claro, e aí vai o terceiro conselho de James, lembrar sempre de sua **motivação**. Então ele conta uma história de provação, onde perdeu o trabalho, a casa e a comida, e se mandou para as montanhas, pra nesse momento esquecer todas as perguntas e focar no que trazia ele até ali, o sentimento de escalar, as rochas, o vale. Quando não se tem nada, você vai escalar, sentença, ou seja, vá para onde gosta e para onde você lembre porque está ali. Por último ele traz um conselho no mínimo interessante, e mais interessante ainda pois me lembrei de ter tido o mesmo ensinamento durante todo o ano e também sentada na praia obser-

vando os nativos comendo peixe, fazendo exercício e cultivando bons pensamentos e ações. Coma bem, James diz. Cuide do seu corpo, ele é seu templo, cuide de você. Uma vida longa e saudável, saúde física e psicológica, só se tem praticando atividades, priorizando comida de verdade, deixando de lado emoções e ações tóxicas. Palavras gentis, amigos legais, alimentos frescos, leituras, alongamentos, amar a você sobre e com todas as coisas. Com isso, concluo, colocando a mochila nas costas e me acomodando confortável no avião de volta, que ser livre é praticar a felicidade em todos os nossos momentos, e que felicidade se pratica sim. Chegamos lá se a gente quiser, e a maneira baiana e a de James certamente é a mais prazerosa: acreditar em si mesmo, rir de tudo, dar a volta por cima, cuidar de si e dos outros ao redor e o melhor de tudo isso, comendo muito bem! Viva o acarajé!

TRILHAS & RUMOS

A SUA COMPANHEIRA DE AVENTURAS

ABRIGO TRILHAS WIND

PROTEGE DO VENTO E DA UMIDADE COM CONFORTO. IDEAL PARA ATIVIDADES AO AR LIVRE, BIKE OU MOTO E OCUPA POUCO ESPAÇO.

MOCHEILA CRAMPON 50

ESPAÇOSA PARA CONTER SUPRIMENTOS DE VIAGENS MAIS LONGAS EM AMBIENTES URBANOS.

MOCHEILA CRAMPON 40

SUAS ALÇAS MAIS RÍGIDAS GARANTEM UM MAIOR CONFORTO E PODE SER UTILIZADA TANTO EM TRILHAS COMO NA IDA AO TRABALHO OU FACULDADE.

MOCHEILA CAMPUS NET 2

TODA EM LONA DE NAILON REFORÇADO, COM ALÇAS ANATÔMICAS E ALÇA DE MÃO PARA TRANSPORTE. PERFEITA PARA A TRILHA OU PARA O DIA A DIA.

MOCHEILA CRAMPON 31

RESISTENTE, CONTA COM BOLSO FRONTAL COM DIVISÕES PARA CELULAR, DOCUMENTOS E ITENS PESSOAIS E CONTEM CAPA DE CHUVA EMBUTIDA PARA PROTEÇÃO.

BARRACA FLASH 2

LEVE E PRÁTICA, COMPORTA ATÉ DUAS PESSOAS E TEM RESISTÊNCIA DE 2.000MM DE COLUNA D'ÁGUA.

SACO DE DORMIR ESSENCE

CONTA COM EMBALAGEM ACOPLADA, QUE SERVE DE BOLSA DE TRANSPORTE E TAMBÉM COMO TRAVESEIRO. IDEAL PARA BAIXAS TEMPERATURAS.

ARIL EM ALUMÍNIO PKCOTA 2

CONJUNTO COMPLETO DE ARMAÇÃO EM ALUMÍNIO PARA A BARRACA COTA 2 (TOTAL DE 18 SEGMENTOS)

www.trilhaerumos.com.br

21 2742-9652

NOVA LINHA MICROFLEECE

SOLO

www.solo.ind.br

www.mountinvoices.com.br

Linha Mid Layer SOLO, indicada para situações de frio moderado. Além de aquecer o corpo, é produzida com tecido leve, tem proteção solar (UPF 50+) e tratamento que evita a formação de bolinhas (anti peeling).

Do laser aos marcadores de vias

“O desconhecido é a parte supérflua do homem comum, e é supérflua porque o homem comum não tem energia suficiente para conquistá-lo” Carlos Castañeda

Me lembro de uma brincadeira que fiz no início dos anos 2000 na Gruta da Terceira Léguas em Caxias do Sul, enquanto eu e alguns amigos passávamos um ótimo dia de escalada, o Leonardo Zawaschi, Leozinho, decidi escalar, *flash*, a via *Genesis 9b*. Alguém carregava consigo uma pequena lanterna a laser, sem pensar muito e com a intenção de ajudá-lo, comecei a indicar com a mesma desde os pequenos apoios para os pés, até as agarras maiores da via. No momento que ele partiu pra cadena a mesma coisa: -pé esquerdo ali, -mão esquerda là, etc etc etc... Excelente, era só olhar pra baixo e ali estava um ponto vermelho indicando exatamente onde o escalador deveria colocar o pé ou a mão. Não existia marcação melhor, ainda mais nos negativos da gruta onde com o mínimo de sombra tudo era mais escuro e a luz vermelha do laser era vista de longe. Forte como estava Leonardo naquele período e com essa grande ajuda o *flash/laser* saiu sem nenhum problema. Não sei se por sorte ou discernimen-

to, essa foi uma pratica que não se repetiu. Contudo uma outra pratica foi crescendo muito nesses últimos anos, aquela de marcar com magnésio, constantemente grande parte ou praticamente todas as agarras de uma via a fim facilitar a progressão. Muitos escaladores afirmam que na escalada esportiva *on sight*, tudo aquilo que permanece de “aventura verdadeira” é justamente o desconhecido, visto que a grampeação de uma via diminuiu praticamente a zero o risco de acidentes. Essa marcação não só facilitaria a progressão mas também impediria ao escalador de desenvolver a própria intuição e leitura de uma via, substituindo a capacidade mental por aquela física e baseando sua escalada somente na força e resistência.

Aqui na Europa não sei quando essa pratica começou, lembro que desde que eu escalei pela primeira vez, em agosto de 2008, em várias vias já existiam esses sinais. No Brasil me lembro principalmente de algumas marcações para os pés, pouco em

comparação aos setores “gringos”, porem sempre marcações. As más línguas dizem por aqui que os responsáveis pela introdução da nova moda foram os alemães e austríacos, que usavam tanto os sinais de magnésio para fazer boulder, repassando por consequência para as vias. A explicação é que não havendo *on sight* nos boulders não seria um problema marcá-los, depois com um pouco de chuva, a situação se “resolveria”, coisa difícil de acontecer em vias, que na sua grande maioria são em setores negativos. É claro que precisamos estar atentos a esse tipo de história, afinal de contas, é muito mais fácil apontar o dedo para os outros que olhar para o próprio umbigo e admitir os erros. Nesses mais de 20 anos de escalada eu nunca fui muito a favor dessa prática, com isso eu não quero dizer que nunca marquei agarras para encadenar uma via, minha justificativa é que deveríamos ver esses sinais do ponto de vista do mínimo impacto como, levar embora todo o lixo pro-

duzido na falésia, cavar um pequeno buraco para enterrar as necessidades fisiológicas e respeito pela ética local. Portanto, sinal feito vai apagado no final da escalada. Do ponto de vista esportivo aquilo que eu gostaria de passar é que, querendo ou não, muitos de nós foram “beneficiados” por aquela(s) bela(s) linha(s) de magnésio no ponto justo, e a pergunta que fica depois é: - O *on sight* sairia do mesmo jeito sem aquele(s) sinal(s)?? A nossa capacidade de raciocínio nos levaria a executar aquele movimento? Não vamos esquecer que na situação de aperto com os braços “tijolados” a nossa lucidez nem sempre é a mesma. Pra finalizar... deixemos a cada escalador, e principalmente a quem esta iniciando, a possibilidade de desenvolver as próprias qualidades sem esse tipo de influencia externa e falésias menos poluídas visualmente, o nosso esporte agradece. Boas escaladas a todos. Roni Andres tem apoio de Five-Ten.



CASA DE PEDRA

Loja e Ginásio

Agora em um único endereço!

Rua Venâncio Aires, 31 - Água Branca, São Paulo, SP
Tel.: 11 98198-8267
www.casadepedra.com.br
www.escaladaindoor.com.br



Inscrições abertas!

Caminho Aéreo Pão de Açúcar

Apresenta

RIO Nas Montanhas 2016

29th ATM

Praça General Tibúrcio
Urca - Rio de Janeiro

30 Abril
1º Maio

Apoio: ESCALADA, Equinox, Matatu, TRILHAS & RUMOS, CONQUISTA, ALPINE, Alpen Pass

Apoio Institucional: MOLEQUE MATURO, CRIANÇA E NATUREZA, EventSys

Produção: 9d

Realização: FEMERJ, FEDERAÇÃO DE ESPORTES DE MONTANHA DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Cine Montanha - Palestras - Workshops - Montanhismo Social
Oficinas Gratuitas - Prêmios e Homenagens - Exposição
Lançamento de Livro - Campeonato de Boulder

www.rionasmontanhas.com | #rnm2016

A transição da Escalada Esportiva para a Escalada Tradicional

Texto + Imagens Naoki Arima

A escalada é um esporte com diversas facetas, ou “jogos” como definiu Sérgio Beck, autor do clássico livro de escalada “Com Unhas e Dentes”. Cada “jogo” (boulder, escalada esportiva, tradicional, alta montanha) tem suas particularidades e seus encantos. E quanto iniciamos no mundo da escalada, normalmente começamos por um “jogo”, seja por causa do amigo, pela facilidade ou por escolha própria. Com o tempo, algumas pessoas acabam migrando para outros “jogos” por curiosidade, interesse ou ainda por acreditarem que é um caminho natural no esporte. Outras pessoas se especializam numa determinada modalidade e ali ficam, polindo as técnicas numa busca infinita pela perfeição e superação.

Dentre as pessoas que migram de “jogo”, um caminho comum é o praticamente sair do jogo da escalada esportiva e adentrar no mundo da escalada tradicional.

No Brasil, o conceito escalada tradicional é um pouco mais amplo em relação ao resto do mundo. Enquanto que no resto do mundo, o termo “escalada tradicional” se aplica apenas a vias com uso de equipamento móvel, no Brasil, além do móvel, vias de várias cordadas com proteções fixas também são denominadas “tradicionais”. Lá fora, as vias de múltiplas enfiadas com proteções fixas são denominadas “multipich climbing”. Talvez pelo fato de o Brasil ter uma geologia tão antiga o que acaba não proporcionando uma grande abundância de fendas, o termo seja usado de forma mais ampla.

Para muita gente essa migração é natural e flui de forma tranquila, mas para outras pessoas a tentativa é tão traumática que acaba criando uma aversão ao “jogo”, a ponto de desistir do esporte, ou ainda se enclausurando no jogo da escalada esportiva.

Se você tem pretensões de migrar para o jogo da escalada tradicional, talvez este artigo seja do seu interesse. O objetivo deste texto não é criar mais barreiras, mas sim mostrar os caminhos, as diferenças e acima de tudo, deixar o escalador mais capacitado para este incrível mundo chamado escalada tradicional.

Um dos grande problemas das pessoas que migram de um jogo para o outro é a “autoconfiança” e quanto mais calejado na modalidade, maior é autoconfiança ao migrar para o novo jogo. O fato de você já saber escalar, ter encadenado vias difíceis, fazer uma parada equalizada ou dar um nó oito (em vez do lais de guia) não o torna capacitado para se aventurar no mundo das “tradis”.

A escalada tradicional é um jogo mais complexo, onde, na maioria das vezes, a escalada em si não é o crux, mas sim apenas uma consequência. O grande segredo para se dar bem na escalada tradicional está na estratégia e logística. Talvez essa seja a primeira grande lição que precisar ficar clara na cabeça dos novos escaladores tradicionais.

Abaixo, separei cinco tópicos básicos que qualquer escalador que deseja se adentrar

numa via tradicional precisa ter bem claro na cabeça antes de botar o pé na estrada.

Entenda o básico sobre clima - Se numa falésia, a chuva não é totalmente um empecilho, saiba que na montanha não é bem assim. Em ambiente remoto, a chuva é um inimigo que poderá tornar o ambiente, já insalubre, mortal. Você não precisa ser um especialista em meteorologia, basta entender que se tiver chance de chuva, ou o tempo estiver degradado, não vá escalar uma montanha remota.

Nos dias de hoje é muito fácil ter um aplicativo meteorológico no smartphone, instale-o e aprenda a usa-lo corretamente. E não se esqueça que mesmo com previsão de tempo bom, os aplicativos podem falhar e você ser surpreendido por uma tempestade atípica. Tenha claro na cabeça de que, às vezes, 15 minutos de chuva é suficiente para deixar aquele costão fácil da descida totalmente inutilizado.

Use equipamento adequado e leve apenas o necessário - Imagine você sair de casa às 5h da manhã, caminhar 2h montanha acima para descobrir no final da 1a enfiada da via que o lance seguinte exige equipamento móvel e as peças ficaram penduradas no guarda-roupa... Para escalar uma via tradicional não basta levar apenas umas 10 costuras como é de costume nas vias esportivas. Por isso é de suma importância que estude com antecedência os equipamentos necessários para repetir a via. Essas informações podem estar num croqui ou na rede, mas ainda assim, é de suma importância que converse com alguém que tenha repetido a via para saber as “últimas atualizações”. Grampos enferrujam, fendas ficam sujas, corda fixa apodrecem e furos de cliff espanam... Por outro lado, qualquer equipamento “inútil” que estiver levando será um peso morto que poderá, ao final do dia, comprometer a velocidade da escalada. Imagine levar duas cordas para uma via que precisa de apenas uma corda, ou levar 2 jogos de móvel para uma via que meio jogo atente muito bem a demanda.

Estude a aproximação antecipadamente - Se existe uma coisa que costumamos menosprezar numa escalada longa são as aproximações. Sempre tendemos a achar que é bem “fácil” ou “tranquilo”, quando na

verdade não é bem assim. Além disso, agente sempre esquece que muitas vezes fazemos as aproximações muito cedo da manhã, ainda a luz de headlamp, sob visibilidade limitada. Isso quando não baixa uma cerração, coisa comum pela manhã. Algumas dicas úteis para não perder muito tempo na aproximação são: (1) se possível, faça a aproximação previamente, sem equipamento, apenas para conhecer a trilha; (2) leve uma descrição completa da aproximação por escrito. De manhã cedo com sono é fácil confundir 1a bifurcação à direita com 2a bifurcação à esquerda. E por último, porém não menos importante, saiba exatamente onde fica a saída da via! Se numa via esportiva, em algumas áreas, tem até nome da via na base, saiba que numa parede a primeira proteção poderá estar só na 2a enfiada.

Estude a via antes de se aventurar - Normalmente, numa via esportiva, a leitura da linha é bastante simples. Já numa via tradicional, a leitura, às vezes, é o crux da escalada. Se a via for esparsamente protegida em móvel, a situação fica mais difícil ainda. Em casos extremos, você poderá escalar metros a fio sem encontrar nenhum vestígio de passagem humana, por isso é muito importante fazer uma boa leitura do croqui e o mais importante, conversar com alguém que tenha repetido a via para saber as peculiaridades, por muitas vezes o croqui não represente exatamente a linha da escalada. Por outro lado, em locais onde há muitas vias tradicionais próximas, como por exemplo no Pão de Açúcar, é comum as vias se cruzarem, por isso, além da via pretendida, é preciso estudar quais, e onde, as vias se cruzam para não sair da via e entrar numa outra (às vezes, mais difícil, mais exposta, inacabada...)

Estude as opções de descida - Talvez mais importante do que “ir” é saber “voltar”. Aquela frase clássica de que o “cume é apenas a metade do caminho” é verdade, verdadeira. Além daquela outra clássica de que “a maioria dos acidentes acontecem na descida”. Por isso, é preciso levar muito à sério a descida. E isso inclui, mais uma vez, estudar previamente a descida, seja caminhando (quando possível) ou pela própria via. Além disso, a depender da via, é importante saber se há opção de descer por uma outra via. O fato é que, se a descida não for pela mesma via, o entendimento precisar maior ainda. Descer

por uma trilha desconhecida à noite e cansado é extremamente desgastante e perigoso. Por isso, é muito importante saber a hora de desistir de uma escalada a fim de garantir a integridade. Para isso, a melhor estratégia é definir um horário limite para abortar uma escalada. Por exemplo, se não chegar à 10a enfiada até o meio-dia. Outro aspecto, já destacado acima, é considerar que algumas vias que descem caminhando pelo costão podem se tornar impossível em caso de chuva. Nesses casos, reconsidere a escalada se tiver alguma probabilidade de chuva, principalmente durante o verão quando ocorrem as famosas “tempestades de verão”.

Aprender as nuances da escalada tradicional leva tempo e exige bagagem. Espero que este pequeno texto introdutório ajude a guiar os aspirantes a esse novo jogo tão fascinante. Escale com prudência, sempre respeitando os limites e nunca se esqueça de que a sua segurança e a do companheiro de cordada sempre vêm em primeiro lugar.

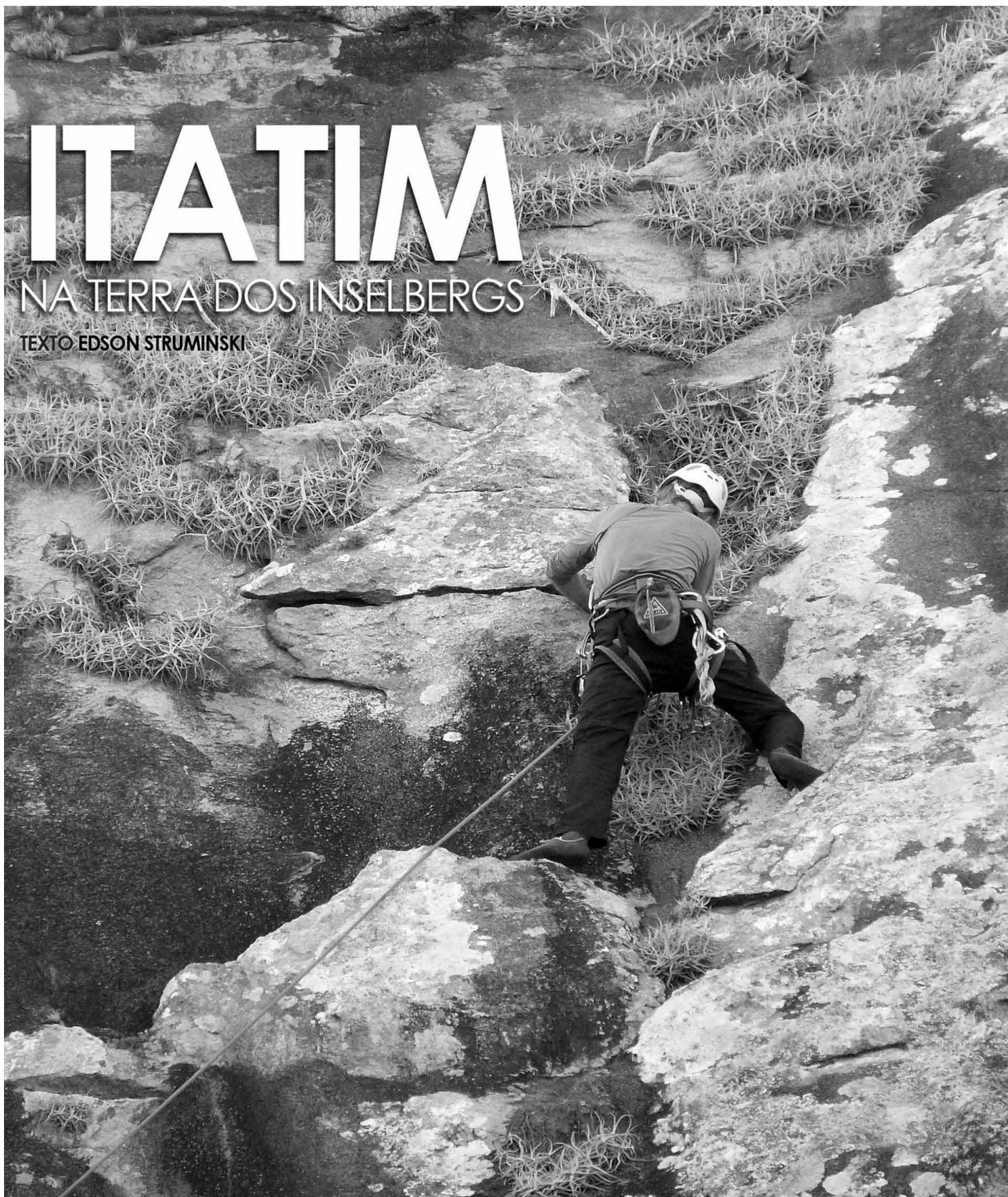


14 anos dedicados a oferecer o melhor para sua aventura.

www.penatrilha.com.br

Penatrilha

Rua Apeninos 803 São Paulo SP
11 3562 1801



ITATIM

NA TERRA DOS INSELBERGS

TEXTO EDSON STRUMINSKI

A paisagem de Itatim, apesar de estar longe, no interior da Bahia, não é de todo desconhecida dos brasileiros. O conhecido e premiado filme "Central do Brasil", de 1998, do diretor Walter Salles, com as ótimas atuações de Fernanda Montenegro e do, então menino, Vinicius de Oliveira, tem como imagens de fundo e como cenário de algumas cenas, vários inselbergs de Itatim, que mostram a natureza áspera das formações rochosas e a rudeza da zona rural do sertão baiano aliada a uma condição urbana precária, tudo com uma carga de religiosidade que, pelo menos no filme, tenta compensar um pouco as agruras da vida nesta região.

Para nós, o que geralmente compensa algum tipo de agruras da vida é justamente a oportunidade de vislumbrar e fazer parte de uma paisagem rude e áspera como estas, mas carregada de beleza como a dos inselbergs de Itatim. Com tempo disponível e um carrinho 4x4, projetamos a viagem até Itatim a partir de Maceió, de modo a fugir das estradas principais, mais movimentadas e perigosas e sempre procurando estradas menores e trajetos mais interessantes. A passagem de Alagoas para Sergipe, por exemplo, foi feita por uma balsa que cruzou o rio São Francisco e não por uma rodovia moderna.

Em Salvador fizemos uma parada de grande valor sentimental. Lá apresentei minha companheira Miriam Chaudon e meu filho Tui às minhas duas irmãs mais velhas, Lilians e Viviane, que foram rapidamente conquistadas pela simpatia de Miriam e do menino. Depois de muitos anos, acabamos passando o Natal, novamente, em um encontro familiar. Dali o menino partiria para o Mato Grosso do Sul, para cursar a universidade enquanto eu e Miriam nos enfiaríamos no interior da Bahia. Itatim fica a 220 km de Salvador, em direção ao centro sul da Bahia. Faziam mais de 35 anos que eu não andava nestas estradas e as mudanças foram impressionantes. Em meados de 1980, quando trabalhei em exploração de petróleo na Petrobrás era praticamente impossível encontrar um meio de transporte que me levasse a algum lugar. Nos tempos atuais as estradas estão em bom estado o que nos permitiu chegar em poucas horas.

O potencial de escaladas em Itatim tem a ver com a paisagem mostrada como pano de fundo do filme: inselbergs de granito, monólitos de rocha cercados por uma imensa região aberta plana que torna as caminhadas bem acessíveis. Porém, nem tudo são rosas. As rochas são relevos "testemunhos", que resistiram aos processos de erosão natural, mas que infelizmente não vem sobrevivendo à extração de pedra, que já tem deixado suas marcas na paisagem. A mineração e o pastejo de gado em meio às rochas vem sendo, no momento, a fonte de recursos da população local para sobreviver. Mas como estas formações rochosas sustentam uma vegetação específica claramente diferente das áreas planas, acabam formando refúgios para a biodiversidade, refúgios que nem sempre convivem bem com a presença humana.

O mundo da escalada em Itatim tem um potencial espetacular exatamente no segmento do turismo de aventura altamente especializado do qual todos nós fazemos parte, o da escalada em rocha. Já sediou um encontro de escaladores e nos dias em que estivemos por lá cruzamos com gente de Feira de Santana e Salvador (Bahia), São Paulo, Vila Velha (Espírito Santo), Rio de Janeiro e Niterói, o que sugere que Itatim pode se tornar no mínimo uma referência nacional para o montanhismo, uma condição que de certa forma já existe, por exemplo em Nova Friburgo (Salinas) no Rio ou em Morretes (Marumbi) no Paraná, por iniciativa de montanhistas.

Em Itatim, Marcelo Gonçalves, velho conhecido do Paraná, está reformando, com alguns parceiros, uma casa na cidade e transformando-a em um abrigo de montanha e, com isto

está tentado trazendo esta novidade do montanhismo pra dentro da cidade. É uma tarefa e tanto e damos a nossa contribuição como podemos, dando uma mão na arrumação da biblioteca, da cozinha, do banheiro ou do jardim, cujas árvores estavam precisando de um cuidado mais profissional. O abrigo é um lugar agitado e instigante.

Quando as agitações da cidade seguem no mesmo sentido da agitação do abrigo de montanha vai tudo ótimo, porém no fim do ano o barulho urbano foi intenso e tentamos fugir para a Ponta Aguda, um morro situado na zona rural, onde também ocorreram filmagens do Central do Brasil, mas mesmo ali o som das festas foi implacável e foi difícil descansar. A pequena Itatim está hoje infestada por som alto e motocicletas, o que torna o movimento e o ruído destes veículos uma preocupação a mais.

Porém no mundo das pedras existem grandes compensações. Há um pouco de tudo para escalar em Itatim, vias esportivas, tradicionais, em móvel, com chapas, com grampos, vias longas para se escalar ao longo de um dia todo ou vias tranquilas, só para passatempo, além de belas caminhadas em locais pouco frequentados que podem ser bases de vias ou cumes.

Acabamos fazendo um pouco de cada coisa. O local mais acessível é a pedra da Toca, local para se refugiar em momentos de muito calor e agitação na cidade. Há setores esportivos leves com vias interessantes em aderência e regletes e algumas vias tradicionais. Um dos meus parceiros é Anderson Coelho de Vila

Velha (ES). Depois de escalar diversas vias de ambas as categorias, acabo minha passagem pela Toca abrindo uma variante da via *Expressa*, em móvel, um agradável 3° com 5° grau com direito a uma descida noturna, pois durante o dia o calor é forte e começamos a escalar no meio da tarde. Já a pedra da Jararaca, mais afastada, tem vias esportivas inteiramente em negativo com graus elevados dentro de um imenso buraco na rocha.

O impressionante Enxadão, como sugere o nome, tem um formato quadrado, conforme o ângulo. Com paredes em torno dos trezentos metros, tem vias tradicionais belíssimas, como a via *O jardineiro*, um 6o /7a constante com crux de 7b, que tive a oportunidade de fazer, com Igor Torves, um parceiro da Bahia.

Pedras alagoanas

Depois de alguns dias em Itatim eu e minha companheira Miriam Chaudon seguimos pelo interior da Bahia para rever, novamente, as belezas do rio São Francisco na região do município de Delmiro Gouveia. No velho Chico fizemos um imperdível passeio de barco pelos cânions e depois seguimos pelo agreste alagoano até Santana do Ipanema, onde cruzamos novamente com um parceiro de escalada, Samuel Andrade, que está empenhado na abertura de vias na região, com quem tive o prazer de escalar em Santana e de abrir mais uma nova via em móvel, rude e áspera, como a natureza do lugar, com várias enfiadas curtas no Serrote do Vento, outro morro maravilhoso no município vizinho de Estrela do Alagoas.



“Que grau você escala? E a vista e flash?” “Essa via nunca é um 7c no máximo um 7a/b!” “Você treina quantas vezes por semana? Como é seu treino, campus, finger, lastro? Ah assim fica fácil!” “Esse boulder eu achei V2 e não v3 mas eu juro que esse aqui é no mínimo um V7 porque eu nunca cai tanto num V5!” E aí já passou por alguma dessas situações?

Bom isso é o que eu entendo por graduação na escalada. Para podermos pontuar a nossa evolução, para não entrar em roubadas quando se viaja (não que isso garanta a fuga total das roubadas! Esticção e via mau batida existe em qualquer graduação, além claro de croquis com pouca revisão!), basicamente isso. Muitos escalam por grau, sim só querem saber quanto vale essa ou aquela via, numa conversa com uma amiga dias atrás intitulamos esses seres de grauníacos (acabei de adicionar essa palavra ao meu e ao vocabulário do word também).

Escaladores de competição muitas vezes são facilmente confundidos com estes indivíduos, pois se colocam a prova e treinam para tal, porém meus maiores exemplos dentro das competições nacionais foram as pessoas que mais me incentivaram a

escalar pela linha, pelos movimentos! No mínimo antagônico isso, pois para estas pessoas o grau podia significar a evolução da escalada brasileira a um novo patamar sendo o primeiro a fazer tal graduação e entrar para a história!

Mais um antagonismo: o cara treina, se mata, detona a pele, não consegue nem levantar no final de semana pra escalar na rocha, gasta 10 rolos de esparadrapo por mês, perturba todo mundo no campus porque tem que entrar rápido por que o descanso é curto, perde os amigos por que não vai pra balada e nem pra rocha porque tá no meio do ciclo de treino, entre outras coisas e pra que? Competir?! Esse cara certeza é um grauníaco! Talvez, mas o solitário rapaz da referência acima chega na competição e tem que entrar nos boulders ou vias sem

saber o grau, sem poder esperar a melhor temperatura, sem saber se a via é do estilo dele, nossa mais esse boulder tem bote odeio isso! Chorou mano tem que entrar isso é campeonato e se não quer não se inscreve! Percebeu o cara se matou de treinar para encarar algo que ele não sabe o que é! Agora se você vai entrar naquela via na rocha na maioria das vezes você sabe o grau, sabe o estilo, tem os betas de algum amigo e ainda espera um pouco mais pra temperatura cair e escalar melhor.

Só pra constar que várias vezes eu vi relatos de pessoas que superaram o medo de algum tipo de movimento em campeonatos e ou festivais de boulder, quantos eu já vi entrarem em campeonato de via e escalar até o limite sem se importar com o tamanho da queda ou

com a distância entre as proteções, várias pessoas, inclusive pessoas que não conseguiram escalar sem ser de costura em costura na academia! Superação na adversidade, adaptação para a sobrevivência, querer acima do temer! Podemos usar várias frases de efeito para definir isso, mas o mais importante é lembrar que essas pessoas não sabiam que a via era um 7a ou um 10b elas simplesmente deram seu máximo e descobriram que podem ir além, já assustei muita gente depois de competições que montei falando o grau sugerido para tal via vários me disseram “Que? Você tá me zuando? Até parece, eu encadenando 7b a vista? Haha...conta outra deve ser no máximo 6b!” mas depois de entrar nas vias de novo eles dão o braço a torcer.

Grauníaco é aquele que se im-

porta só com o grau, tanto pra cima quanto pra baixo. Sim baixo quantas vezes não vimos pessoas deixando de entrar em vias só porque ela é uma ou duas letras acima do grau limite dela?

E tem aquele grauníaco que me irrita e acho que não só a mim mas a maioria dos que estão lendo, aquele que só quer saber o que você já fez, o que vai fazer, o grau, quantas tentativas, basicamente uma pessoa que acha que a escalada se resume a dificuldade envolvida no boulder ou via, porque esse ou aquele número não importa porque é muito baixo. Eles, esses seres pouco evoluídos que habitam nosso meio esportivo precisam de nós os escaladores que sobem parede porque ela é bonita, que competem sim por um título mas sem se importar de perder para alguém que se adaptou aos desafios melhor no dia, daqueles que gostam de se movimentar nas paredes pela sensação de liberdade e

fluides que isso proporciona, para que eles precisam de nós? Para mostrar o caminho da luz, a escalada pela escalada e pelas amizades com pessoas, pedras e montanhas.

De acordo com o dicionário: Grauníaco; adj; masculino; Aqule que crê que a escalada se resume em números, só pensa na graduação da escalada, persona non grata, sem compreensão da escalada, cabeça pequena. Definições e piadas a parte, basicamente gente vai escalar e incentiva aquele amigo medroso, a amiga que não quer quebrar a unha ou aquela pessoa que dá qualquer desculpa estapafúrdia para não escalar e explica que o grau é uma referência, e não chega nem perto de ser 20% da escalada! E lembre-se entre em algumas vias ou boulders sem perguntar o grau ou os betas isso é ótimo para você!

Bons ventos, boas cadenas, voos seguros e muitas risadas na base! Abraço

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

Os Parques do Ribeira - I

Foi uma surpresa descobrir a gigantesca realidade dos parques naturais do Vale do Ribeira, bem como sua conexão com imensas áreas de preservação adjacentes. Elas formam o maior contínuo de Mata Atlântica do Brasil. Descrevo a seguir os quatro Parques Estaduais ao sul do Ribeira do Iguape. No artigo seguinte, abordarei os demais cinco ao norte.

Alberto Ortenblad | SP

O Mosaico de Jacupiranga

Existe um esforço realmente enorme para a preservação do meio ambiente do Sudeste brasileiro. Apesar de grandemente situada no Estado de São Paulo, onde resido, não havia até agora percebido sua inacreditável extensão.

O assim chamado Mosaico de Jacupiranga, junto com as áreas de Parana- piacaba e Guaraqueçaba, formam um enorme contínuo florestal, que avança para o sul, até o Paranã. Já no rumo norte, as reservas associadas à Serra do Mar chegam até o PN da Serra da Bocaina no Rio de Janeiro, numa outra imensa área verde. Isto praticamente equivale a um grande parque amazônico.

Para o nosso assunto, importa conhecer o Mosaico de Jacupiranga. Sua origem é uma antiga Reserva, torna- da Parque Estadual de mesmo nome em 1969 com 150 mil ha, e que nunca conseguiu funcionar. Isto ocorreu por- que ele se sobrepôs a áreas habita- das por antigas comunidades, estimu- lou conflitos fundiários e foi ocupado por bairros criados a partir da rodovia Régis Bittencourt que o atravessa.

Porém, no início de 2008, foi sancio- nada a criação do Mosaico Jacupiran- ga, cujos 244 mil ha passaram a abrigar cinco Parques Estaduais, além de uma dezena de reservas (ver mapa simplificado). O Mosaico se interliga com as áreas de preservação da Serra do Mar (SP) e Guaraqueçaba (PR). As reservas do Mosaico foram criadas exatamente para acolher as ativida- des existentes, sejam de quilombolas, de caiçaras, de caboclos ou de indí- genas. São inúmeras - ao longo de minhas visitas conheci ou atravessei meia dúzia delas.

É curioso notar como os meros 5% do Mosaico dedicados às reservas (isto é, fora os Parques e as APAs) foram suficientes para aliviar 40 anos de disputas fundiárias e ambientais, que geraram mais de 2 mil posseiros. Todo este conjunto de unidades de conservação e reservas específicas dispõe-se ao longo do vale do Ribeira do Iguape, um rio que vale a pena conhecer.

O Ribeira do Iguape

O Ribeira do Iguape é o equivalente paulista do Jequitinhonha mineiro, ambos sendo rios bonitos, extensos e caudalosos, que atravessam ao longo de dois Estados regiões vazias e pobres. Assim como o Jequitinhonha, o Ribeira é um rio de contrastes. Ele nasce próximo a Curitiba, mas, dos seus 470 km, São Paulo responde por 60%.

No seu curso superior, ele passa por

um singular trecho de Mata Atlântica, se avizinha de cavernas de grande beleza e segue um caminho cauda- loso entre montanhas, passando por pequenas cidades. Suas águas tur- bulentas são perfeitas para a prática de rafting. Uma vez cruzada a Serra de Paranapiacaba, o rio cruza lenta- mente a planície costeira, formando diferentes sistemas aquáticos (com enormes áreas de estuário) e terres- tres (com dunas, mangues e restin- gas). Desemboca finalmente no canal do Mar Pequeno, próximo à cidade paulista de Iguape.

Em toda esta região você só encon- trará pequenas cidades, com uma média de apenas 20 mil habitantes. A difícil topografia, a densa cobertura vegetal, o solo ingrato e a presença de restingas são algumas das razões para a fraca ocupação e a pobreza econômica. De suas vilas, apenas Cananeia e Iguape apresentam uma história longa, ligada ao início da co- lonização. A primeira é considerada a mais antiga cidade brasileira (de 1502) e a segunda foi palco da primei- ra guerra colonial. Ambos fatos estão ligados ao Bacharel de Cananeia, um misterioso personagem histórico, do qual falarei mais adiante.

Os Parques do Mosaico

Sugiro você se basear na vila de Ja- cupiranga, se quiser visitar os parques do Mosaico, pois possui a mais central das localizações, a uma média de ½ h de cada qual. Confesso que nenhum deles é especialmente interessante ou contém trilhas de particular bele- za, mas assim mesmo sua natureza conjunta é de grande importância.

Rio Turvo

O parque mais ao sul é o do Rio Turvo, principal sucessor do de Jacupiranga, formado em 2008 com a respeitável área de 74 mil ha. É visitado por talvez 6 mil pessoas/ano, principalmente das regiões vizinhas. Apesar do seu tamanho, tem poucas atrações nos seus três núcleos, de Capelinha (km 511 S), Serra do Cadeado (km 528 S) e Cedro (km 543 N) – estas marca- ções referem-se à Rodovia Régis Bit- tencourt, que percorre 60 km em suas áreas.

O mais antigo dos núcleos é Cedro, mas é hoje visitado apenas para fins de pesquisa e ensino. A bela Serra do Cadeado ainda não dispõe de estru- tura. Já Capelinha tem como principal atração as três quedas sucessivas da bonita cachoeira de mesmo nome, hoje chamada de Noiva do Capitão. Este é a meu ver um nome infeliz, refere-se ao período em que o vio- lento capitão guerrilheiro Lamarca lá se refugiou. Melhor será resgatar o

nome antigo de Capelinha.Acredito que haja duas trilhas interessantes: a que percorre um circuito com três pequenas cachoeiras, com cerca de 3½ km, e a do Mirante do Aleixo, que tem talvez 16 km ida e volta. Mas você pode chegar lá de carro por uma ótima rampa pavimentada que sai da Régis e apenas descê-la a pé até a Sede. O Mirante (1.100m) é espetacular e sua vista ilustra a dificuldade em explorar uma área tão acidentada. A visão da Serra do Cadeado é estupenda. A vegetação é típica da mata atlântica, com jatobás, canelas, copaibas e pe- robas.

Convém comentar que em 1999 foi encontrado próximo à Sede o esque- leto fossilizado de um homem com 9 mil anos de idade. O Homem da Capelinha é também chamado de Luzio, numa referência à mineira Luzia, o mais antigo fóssil brasileiro e conti- nental. Acredita-se que este esque- leto foi enterrado num sambaqui, for- mações de conchas bastante comuns na região (ver adiante). Luzio é o mais antigo registro de ocupação humana no Estado.

Campina do Encantado

Esta é uma unidade minúscula, cria- da em 1994 com meros 3 mil ha, que você deve acessar pela vila de Pari- quera-Açu. O Parque ocupou regiões alagáveis, que não se prestavam ao plantio circundante de bananas e me- xericas. É usado principalmente para fins educativos, acolhendo algo como 3 mil visitantes anuais (a média até 2007 era de 2 mil por ano), todos eles das vizinhanças.

Há duas trilhas circulares, simples e curtas, com cerca de 2 km ida e volta cada, habitadas por palmáceas e per- nilongos. Mas a mais interessante é a Trilha do Fogo (3½ km) – ela leva a um local em que o solo turfoso libera gás metano, que entra em combustão se aproximado de uma chama. Foi este fogo, que chega a subir mais de ½ metro, que deu o nome de encanta- do ao Parque.

Lagamar de Cananeia

Foi também formado em 2008, com 41 mil ha, a partir do Mosaico de Ja- cupiranga. Está inserido na enorme região lagunar e estuarina que vai de Iguape até Paranaguá. Isto significa que é basicamente baixo e plano, com predominância de mangues e restin- gas. Não dispõe de estrutura para vi- sitação.

Convém citar que as áreas do Mosaico têm uma fauna rica, com variados fe- linos, roedores e símios. No Lagamar são encontrados os ameaçados micos leão da cara preta. Mais interessantes

talvez sejam as aves, com presença de harpias, garças, guarás, tiês e tu- canos, bem como os raros papagaios de peito e de cara roxa. Ao andar em terra firme, você ouvirá relatos sobre cobras corais, jararacas e caninanas.

Talvez eu devesse comentar sobre as comunidades à volta dos parques. O melhor local para um primeiro contato me parece Cananeia, pois existem nas proximidades a aldeia guarani do Rio Branquinho, o interessante quilombo extrativista de ostra do Mandira e a população caiçara do Cardoso.

Ilha do Cardoso

Chegamos finalmente à maior atração dos parques ao sul do Ribeira, uma ilha com 23 mil ha de longas praias, cujo parque foi fundado em 1962 (ver adiante). Segundo Domingo Soto, é vi- sitada por 15 mil pessoas/ano, fora os que ingressam pelas praias do Perei- rinha e Itacuruçá, frontais a Cananeia. Ela possui um desenho curioso, com encostas íngremes e mangues no lado voltado para o continente, ao longo do Canal de Ararapira, e praias de areias acinzentadas e mares calmos no lado oceânico, onde a navegação é menos protegida. O sul da ilha é uma peculiar extensão de terra, com 12 ou 15 km de comprimento e menos de ½ km de largura. Ela se debruça no sentido para- ranaense da Ilha de Superagüi, onde existe um Parque Nacional.

O ponto culminante da ilha é a forma- ção central, com o belo e inacessível perfil dos Três Irmãos (950m), que não é entretanto visitável, embora seja vi- sível desde longe. Existe trilha para o proeminente Pico do Cardoso (840m), normalmente franqueada para pesqui- sadores a partir da Praia do Perequê. Mas a visitação às encostas não é praticada, dado o maior interesse pelas praias.

O Cardoso tem diferentes ambien- tes naturais, sendo rico em dunas e praias, mangues e restingas, costões e florestas. Em particular, estas abrigam figueiras, caixetas e palmitos. Sua fauna inclui em especial o mono carvoeiro, o cateto, a lontra e o jacaré de papo amarelo. Os pescadores costumam capturar em suas redes peixes nobres como robalos, tainhas, garop- pas e corvinas. Mas você também poderá avistar os curvilíneos botos se exercitando na saída da Baía de Ca- naneia.

O Cardoso é habitado por 450 pesso- as, descendentes de índios e caiçaras, distribuídas em meia dúzia de vilas, das quais as principais são Marujá (com presença de pousadas, quartos e campings) e Perequê (onde há um alojamento que ruiu logo após a inau- guração). A primeira é voltada para os turistas e o segundo, para as escolas.

As demais vilas são muito pouco habi- tadas, cheguei a encontrar uma onde só havia um único morador, e comple- tamente bêbado.

O acesso é feito pelo transporte públi- co da balsa Valongo com três chega- das por semana, ou ainda por lanchas particulares. Apesar de a ilha distar apenas 6 km de Cananeia, o tempo de navegação pelo canal é longo, de mais de 2 hs, se você usar o Valongo. Os barqueiros particulares evitam em geral o mar aberto, que costuma ser agitado, preferindo as águas calmas e monótonas do canal – neste caso, a viagem dura ¾ h.

A principal trilha é a das Piscinas da Lage, um longo percurso de 24 km ida e volta que passa pelo panorâmico costão do Morro de Marujá, pela in- terminável Praia da Lage e pela trilha de mata, cuja parte inicial é horrenda. As piscinas são apenas interessantes, nem chegam a ser bonitas. Mais cêni- cas me pareceram as praias a seguir, em especial Foles, Cambriú e talvez Ipanema. Seu desenho arqueado e seu tamanho moderado as tornam en- cantadoras.

O Poço das Antas (8 km) e a Cacho- eira de Ipanema (22 km) são visitáveis a partir do Perequê. O Poço é menos atraente do que as Piscinas e, segun- do me disseram, a Cachoeira é ape-

nas modesta. Mais bonita será a Ca- choeira Grande (2 km), um percurso agradável após uma curta navegação a partir de Marujá. Repito aqui o que comentei antes, sobre a dificuldade em criar trilhas nesta natureza difícil.

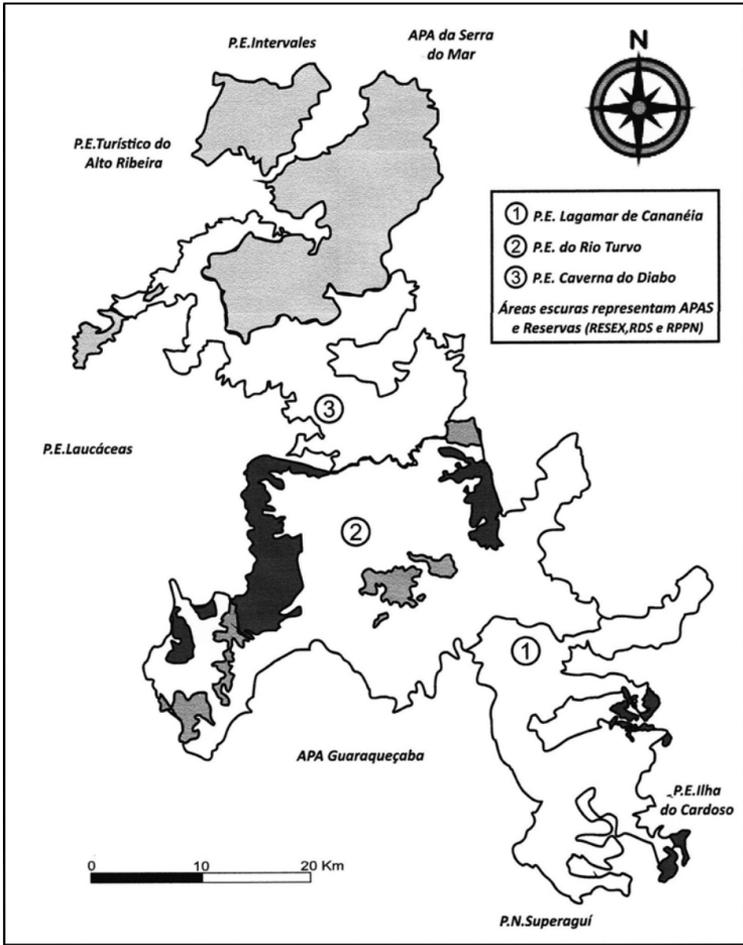
Mas bem mais cativantes me parece- ram as pouco visitadas ilhas oceânicas: Bom Abrigo, Castilho e talvez Figueira. A primeira dispõe de um belo farol, acessível por uma caminhada íngreme, porém curta, com direito a um belo vi- sual. A segunda tem um desenho muito bonito e abriga grande quantidade de pássaros como atobás, fragatas e gai- votas, cujo alvoroço sobre o mar osci- lante é realmente esplêndido.

E a terceira é um enorme rochedo que brota do mar um tanto ameaçadora- mente.

Enfim, a Ilha do Cardoso não me pa- receu interessante: a maioria de suas praias é monótona, suas trilhas não im- pressionam e suas hospedagens são pouco convidativas. Mas, pior do que isso, é a má gestão do Parque - trilhas abandonadas, ausência de sinalização, despreço pela segurança e desinte- resse pela informação. Nesta negligên- te apatia, não consegui jamais encon- trar aberto o Centro de Visitantes.

Algumas Histórias

Mapa do Mosaico Jacupiranga



Vou relatar a seguir alguns fatos talvez interessantes relacionados às regiões descritas neste artigo.

O Caminho do Peabiru

Existe de longa data um caminho que ligava os Andes (Cusco e possi- velmente o Pacífico) a nosso litoral. Com um incrível tamanho de 3 mil km, tinha inúmeras bifurcações, partindo seja das atuais Florianópolis, Cana- neia ou São Vicente. Esta rústica Via Appia atravessava todo o Brasil, che- gava a Foz do Iguaçú e ao Paraguai e, através da Bolívia, terminava no Peru. Ela chegou a ser de fato usa- da para saquear as minas do Peru. Era usada por negociantes, padres, bandeirantes e aventureiros. Restam ainda vestígios do Peabiru, que indi- cam sua primorosa construção: era uma via rebaixada, com quase 1½ m de largura, recoberta por gramíneas e sinalizada com inscrições e mapas rupestres.

A Vila Fantasma

Existe no Canal de Ararapira os res- tos de uma cidade onde o mar foi so- lapando seu barranco e onde a nave- gação foi desviada pela abertura do Canal do Varadouro. Este canal criou uma ligação mais fácil com Parana- guá e originou a Ilha de Superagüi. A cidade foi sendo esvaziada, até que seu último habitante naufragou numa tempestade nos mares de Parana- guá. Hoje praticamente só sobrou sua pitoresca igrejainha, que parece observar curiosa o mar. Seus mora- dores se dispersaram por Curitiba, Paranaguá, Cananeia, Registro. En- tretanto, sempre retornam em março para a festa de São José, patrono da igreja, e para rememorar um passado comum, que sobrevive ao tempo.

A Ocupação do Cardoso

A Ilha do Cardoso é um desses locais onde me parece frágil o equilíbrio entre os moradores, os turistas e a natu- reza. Não existe controle demográfico sobre os primeiros e desconfoio que a população tem crescido lentamente. Novas casas são autorizadas, embo- ra com morosidade. Curiosamente, as residências dos antigos turistas são demolidas, ao invés de serem repassadas aos moradores. O lixo orgânico permanece na ilha, em condi- ções um tanto suspeitas - apesar do programa existente para recolher o lixo reciclável. E as praias oceânicas são infelizmente atulhadas pelos de- jetos dos navios, trazidos pela maré. Quanto ao turismo, tem em geral uma natureza massiva, que não costuma favorecer a preservação. Não surpre- ende que haja um movimento para transformar o Parque numa Reserva de Desenvolvimento Sustentável.

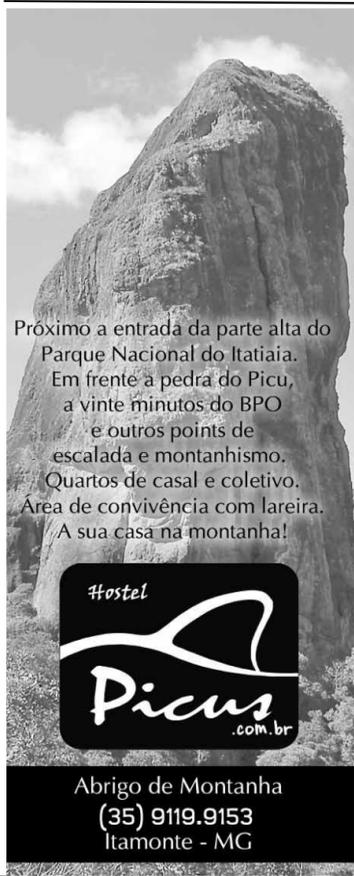
A Ilha Comprida

Deu-se em 1992 a emancipação da Ilha Comprida, uma impressionante extensão de 74 km numa estreita faix- a de areia. Ela é mais clara do que no Cardoso, daí seu nome antigo de Ilha Branca. Menos de dez anos de- pois, foi inaugurada a ponte que a

liga a Iguape. No início uma área de- serta, conta hoje com mais de 10 mil habitantes. Se você a visitar (o que talvez não seja boa ideia), ficará hor- rorizado com a mediocridade de sua ocupação. Não houve a preocupa- ção em urbanizá-la com criatividade – pelo contrário, foram repetidos os enganos de sempre. Tristemente, não souberam nem valorizar seus maio- res atrativos: a praia e o mar – ambos simplesmente não são visíveis. Quan- to ao céu, por enquanto ainda está lá para você enxergar.

Os Sambaquis

Ao longo de nossa costa são encon- trados com frequência os sambaquis, depósitos de conchas e ossos empil- hados pela ação humana. Serviam de abrigo, santuário, mirante ou cemitério. As chuvas diluíram o cálcio no interior dessas estruturas, petrifi- cando os materiais. Seus conteúdos assim preservados permitem o estu- do da vida dos primeiros ocupantes de nosso litoral. Alguns, como o de Cananéia, são muito antigos, remon- tando a 8 mil anos. Há sambaquis gigantescos, com diâmetros de mais de uma centena de metros. Um belo exemplo chamado Casqueiro fica logo à entrada do Boqueirão Sul da Ilha Comprida, acessível pela balsa de Cananeia. Infelizmente, apesar de sua frequência em nosso litoral, conti- nuam pouco pesquisados. Alberto Ortenblad, contatos pelo e- mail ortenblad@terra.com.br



GENUINAMENTE
ARTESANAL
 PRODUZIDA NO VALE DOS
SERRANOS
SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

BLACK IPA - PRIMEIRA NO BRASIL | 5,3%ABV | 40 IBU
 BLONDE ALE - RECEITA BELGA | 6,3 ABV | 15 IBU
 RED ALE - LEVE E SUAVE | 4,0 ABV | 17 IBU
 WITBIER - TRIGO E ESPECIARIAS | 6,5 ABV | 11 IBU

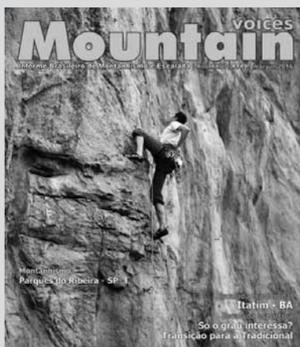


LOJA DE FÁBRICA:
 ESTR. SERRANOS, KM2
 SÃO BENTO SAPUCAÍ
 (12) 3971.1470



Assine **Mountain Voices** e ajude na divulgação de seu esporte

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



Escalada no Morro da Toca em Itatim, BA.

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 30/10/2016.

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\$ 30,00
- () Renovação assinatura - R\$ 20,00
- () Assinatura 2 anos - R\$ 40,00
- () Número atrasado do Mountain Voices - R\$ 5,00 / exemplar
- () Manual de Escaladas da Pedra do Baú e Região - R\$ 25,00
- () Manual de Escaladas de Itatiaia e Região - R\$ 25,00
- () Manual de Escaladas da Serra do Cipó, Lapinha e Rod - R\$ 25,00

Total00

149

Desde 1989
 preparando montanhistas
 para grandes desafios.

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

ACREDITE
 NO PODER
 DA AVENTURA
 E VIVA ESSA
 CONQUISTA.



CONQUISTAMONTANHISMO.COM.BR
[FB.COM/CONQUISTAMONTANHISMO1990](https://www.facebook.com/CONQUISTAMONTANHISMO1990)
[INSTAGRAM.COM/CONQUISTAMONTANHISMO](https://www.instagram.com/CONQUISTAMONTANHISMO)


SNAKE
reach the top

EVOLUTION

THE EVOLUTION OF ADVENTURE

