

Mountain

voices

Informe Brasileiro de Montanhismo e Escalada | Ano XXII | #151 | set/out 2016



POSSIBILIDADES
QUE A ESCALADA
OFERECE À VOCÊ

ESCALADA

CAMPEONATO EM
SERRA - ES

INDOOR

SERRA DO
CAIAPÓ - GO

MONTANHISMO

NOVA
**MOCHILA
EXTREME 35L**

CASACO
VERTEX
MASC. E FEM

DE PREFERÊNCIA AO
PRODUTO NACIONAL

NÉCESSAIRE
ROLL KIT

#VIDAAOARLIVRE

CONHEÇA OUTROS PRODUTOS EM
WWW.CURTLO.COM.BR

Aonde você for!

© Juliano Santa Anna

Internacional

Escrevo a coluna na comentada Olimpíadas brasileira, onde comemoramos também a inclusão da escalada como esporte olímpico na próxima, em 2020. Euforias e desacordos a parte, a escalada olímpica é uma grande conquista assim como os jogos olímpicos são um lindo exemplo de superação, beleza, determinação e até obstinação nos esportes. É inspirador saber da rotina apertada de treinos dos atletas, do quanto eles se dedicam e abdicam de diversas coisas na vida e nada mais emocionante do que acompanhar uma premiação, uma vitória coroada pela vibração de milhares após um grande esforço.

ALESSANDRA ARRIADA | RS

Mas eis que cai nas minhas mãos enquanto pensava sobre tudo isso, a coluna do mestre Arno Ilgner, sobre como valorizamos o tempo todo nossas conquistas, nossos resultados, nossos sucessos, nossas medalhas pessoais. Eu lembro que uma das valiosas lições para mim em seu curso Guerreiros da Rocha dizia respeito ao aprendizado na queda, no erro, no medo. O quanto nos acomodávamos no sim, na certeza, no já está e como a vitória por vezes alimentava nosso ego e nos ensinava muito pouco. Claro que é minha livre interpretação e não se trata de não se buscar o êxito, o sucesso, nada disso. Há que se buscar a nossa excelência em tudo a que nos propomos. Mas nós temos a tendência quase doentia de não valorizar o processo, não aprender com o trabalho

e perseguir cegamente o resultado. E ele ressaltava no artigo, não descansamos, não olhamos para o lado, não respiramos enquanto não chegamos lá. Claro que isso gera ansiedade, depressão, e até tristeza e frustração na demora de um processo. Queremos e pronto, e pra já. Eu acompanhei uma ginasta competindo, ela linda, num momento glorioso, mas claramente em pânico, lágrimas quase escorrendo, pavor e tremores em seu rosto, e eu me perguntando se aquele não estava sendo o pior momento da sua vida. Claro que vale a pena. Claro que é normal, afinal é muito esforço, dedicação. Mas custa aprender e aproveitar o durante? E poxa vida, a menina estava já nas Olimpíadas, nem assim ela estava satisfeita! Estamos em constante insatisfação, seja

no esporte ou na vida, sempre em busca do próximo desafio. Isto é bom, faz crescer, mas não pode nos deprimir, paralisar e nos manter num nível de ansiedade e não reconhecimento de novas vitórias. Arno diz, nós pensamos que valeu a pena se vencemos e nos vitimizamos se não. Nem pensamos o quanto progredimos, evoluímos, de qual ponto partimos e onde chegamos. O quanto isso nos modificou e nos tornou melhor do que somos, onde estamos, as pessoas que fizeram parte de tudo isso. Valorizar o descanso, o tempo de reflexão e de absorção dos ensinamentos do nosso esforço, que levaram a um bom resultado, ou não. Eu não ganhei primeiro lugar na minha prova de corrida, mas correr sem nunca ter feito aeróbico na vida para mim valeu mais que

qualquer medalha. Ela tirou prata mas estar ali já teve seu significado de vitória. Entrou pela décima vez no seu projeto de escalada sem mandar, mas observou melhor seu próprio corpo e melhorou 90% sua resistência. Precisamos considerar que, felizmente ou infelizmente, obtemos na vida mais derrotas que vitórias, mais tropeços que acertos, mais tentativas que resultados finais. Com certeza isso ocorre para nos fortalecer, nos desafiar, nos moldar seres humanos melhores, mais humildes e flexíveis. Se a vida nos presentear com a medalha de ouro sempre não valorizaríamos o suor, a queda, o medo. Seríamos arrogantes e hiperativos, buscando sempre mais e mais, sem a parada para respirar, torcer e ...agradecer.

TRILHAS & RUMOS
A SUA COMPANHEIRA DE AVENTURAS

MOCHILA 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.

MOCHILA CAMPUS 31
RESISTENTE, CONTA COM BOLSO FRONTAL COM DIVISÕES PARA CELULAR, DOCUMENTOS E ITENS PESSOAIS E CONTEM CAPA DE CHUVA EMBUTIDA PARA PROTEÇÃO.

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

MOCHILA CAMPUS 50
ESPAÇOSA PARA CONTER SUPRIMENTOS DE VIAGENS MAIS LONGAS EM AMBIENTES URBANOS.

MOCHILA CAMPUS 40
SUAS ALÇAS MAIS RÍGIDAS GARANTEM UM MAIOR CONFORTO E PODE SER UTILIZADA TANTO EM TRILHAS COMO NA IDA AO TRABALHO OU FACULDADE.

BARRACA FLASH 2
LEVE E PRÁTICA, COMPORTA ATÉ DUAS PESSOAS E TEM RESISTÊNCIA DE 2.000MM DE COLUMA D'ÁGUA.

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

ARMA EM ALUMÍNIO P/COTA 2
CONJUNTO COMPLETO DE ARMAÇÃO EM ALUMÍNIO PARA A BARRACA COTA 2 (TOTAL DE 10 SEGMENTOS).

WWW.TRILHASERUMOS.COM.BR

21 2742-9652

X-Power®

A linha X-Power oferece a proteção que você precisa contra o frio intenso!

O tecido Power Stretch® Pro, garante extrema retenção do calor produzido pelo seu corpo, além da elasticidade que você precisa para se movimentar de forma confortável. Disponível nos modelos feminino, masculino e infantil.

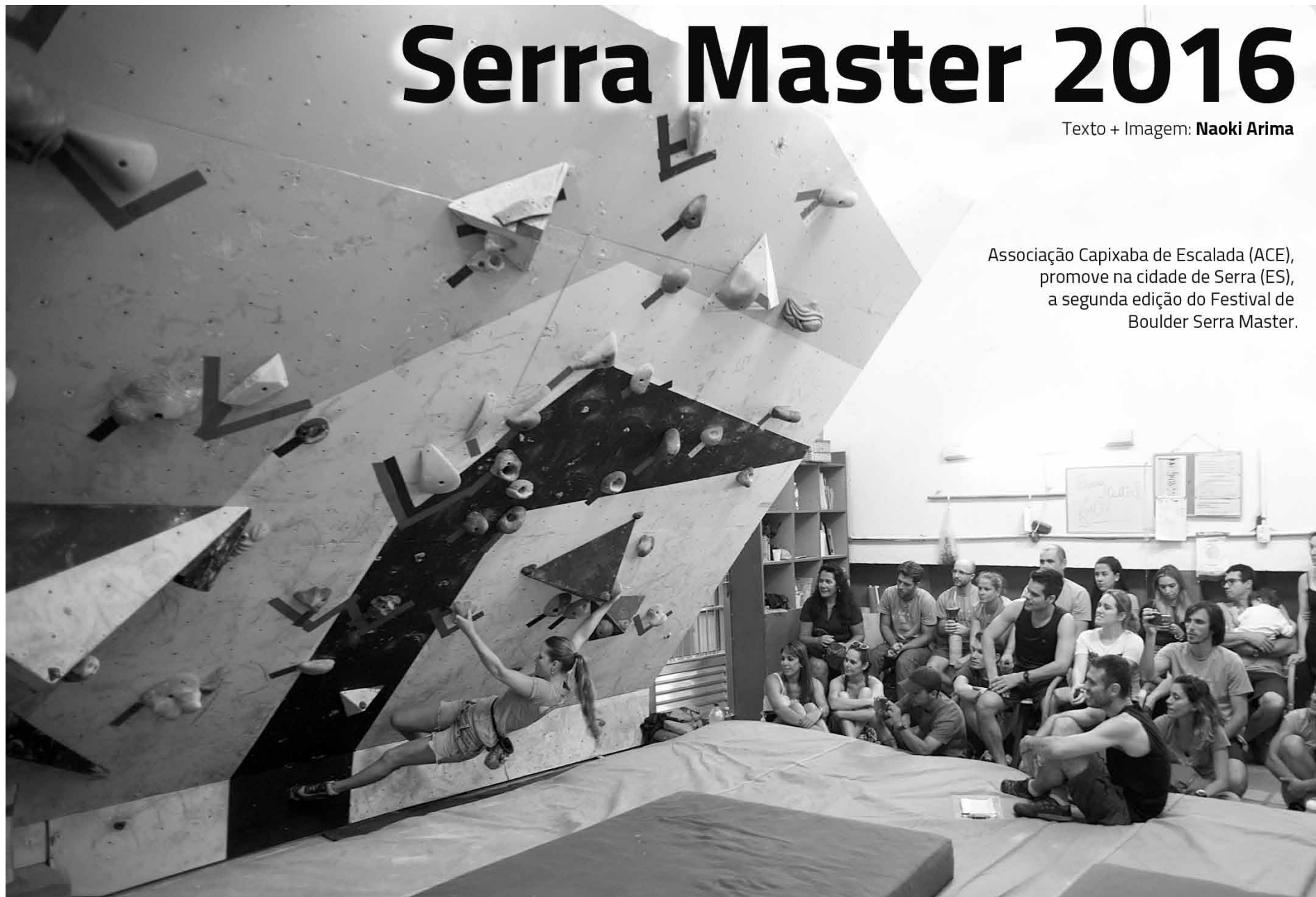
SOLO
www.solo.ind.br

www.mountaininvoices.com.br

Serra Master 2016

Texto + Imagem: **Naoki Arima**

Associação Capixaba de Escalada (ACE), promove na cidade de Serra (ES), a segunda edição do Festival de Boulder Serra Master.



No último dia do sétimo mês do ano corrente, às dez horas da manhã, aconteceu no muro de escalada da sede da Associação Capixaba de Escalada (ACE), na cidade de Serra (ES), a segunda edição do Festival de Boulder Serra Master.

O evento reuniu aproximadamente 30 competidores de diversas regiões do estado (Vitória, Vila Velha, Colatina, Barra do São Francisco) além do Rio de Janeiro, São Paulo e Minas Gerais para provar durante duas horas os 16 boulders propostos pelos route-setters Naoki Arima e Felipe Sertã. Infelizmente, a baixa quantidade de inscritos foi devido a limitação do espaço físico, no entanto, o aspecto que mais chamou a atenção foi o grande número de meninas inscritas no evento, treze no total.

A primeira parte do evento foi realizado no tradicional formato festival com uma bateria exclusiva, com boulders exclusivos, apenas para as mulheres. Com certeza, esse charme feminino foi o grande diferencial do evento. A união e a vibe das meninas praticamente ofuscaram a bateria seguinte, dos ho-

mens, que competiram em uma única categoria.

Após a fase de festival, os cinco melhores competidores de cada categoria passaram para fase final que aconteceu no formato flash, onde cada competidor precisou escalar mais dois boulders para definição da classificação final. Como não poderia ser diferente, a etapa final foi emocionante com presença maciça da torcida que quase colocou o galpão abaixo. Após uma batalha épica para tentar mandar os boulders, a classificação final ficou assim:

Masculino

1º lugar - Felipe Alves
2º lugar - Diogo "Rebit"
3º lugar - Rodrigo Guizzardi

Feminino

1º lugar - Luciola Selia
2º lugar - Cel Take
3º lugar - Gabriela Bolzan

Atualmente a escalada de competição no Brasil anda bastante em baixa. Inúmeros são os motivos, em parte culpa dos próprios escaladores, das empresas nacionais e até mesmo da geração antiga. No entanto, isso também é apenas uma fase, pois a história mostra que a escalada de competição sempre teve altos e baixos. E atualmente estamos vivendo um período de entressafra. E aqui no Espírito Santo não é muito diferente, porém, o sentimento que tive ao final de mais um evento de sucesso e após ver o galpão da associação quase explodir, sinto que estamos

entrando em uma nova fase da escalada de competição, pelo menos aqui no estado. Além do mais, recentemente, a escalada esportiva foi escolhida para ser esporte de demonstração em Tokyo 2020, com certeza, um grande marco para o esporte. Vendo todos os acontecimentos recentes, o sentimento de positividade é muito grande e espero que para os próximos anos, o esporte continue crescendo de forma sustentável e consciente.

O segundo Festival de Boulder Serra Master teve o patrocínio de: Bonier, Casa Marlin Quero Escalar e Conquista Equipamentos. Apoio de: Snake, Five Ten, Planeta Vertical, Alto Estilo, Mistura, CTF, Sapo Agarras, Integrus, Alpen Pass, 4 Climb, Destak e Climb U.

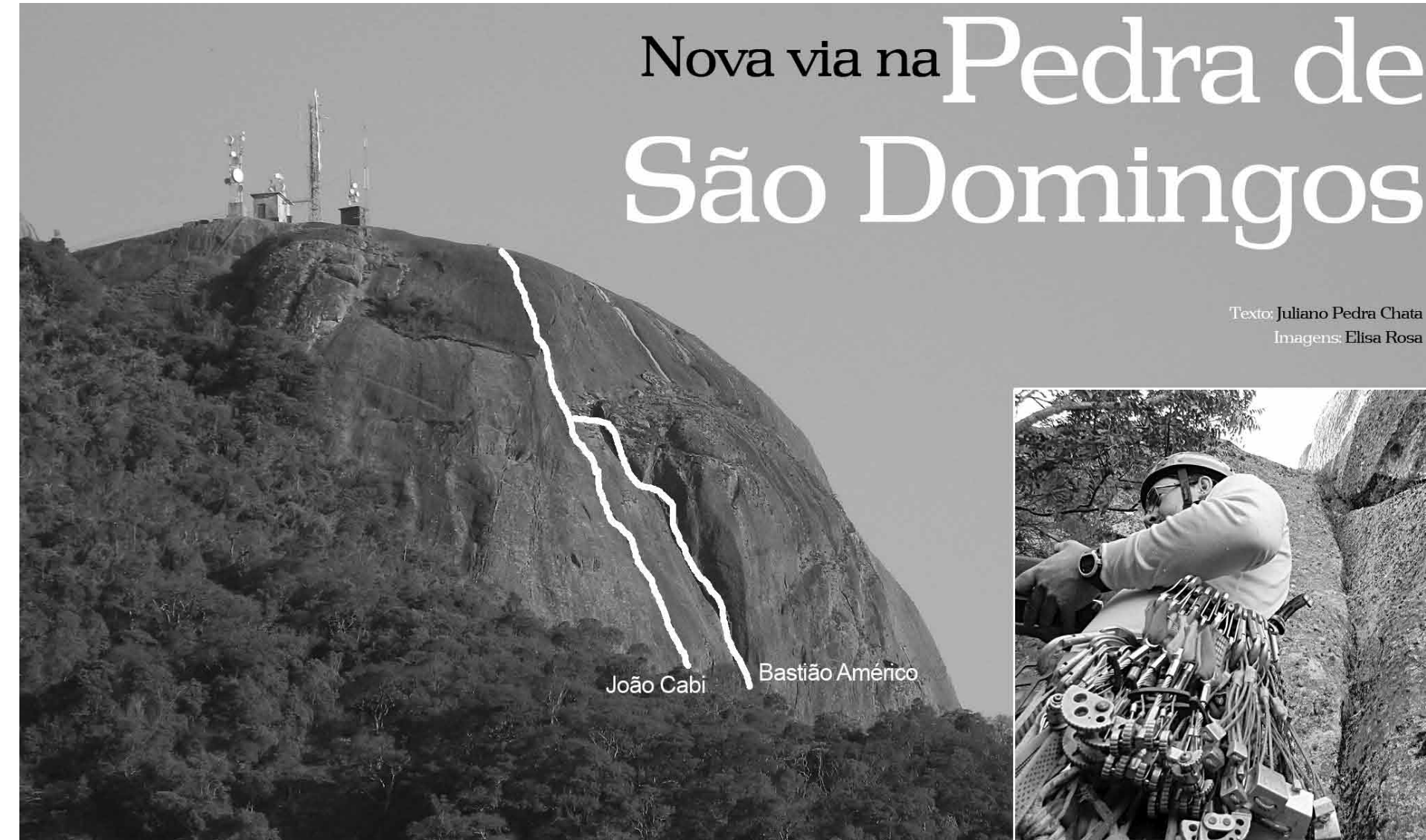


CASA DE PEDRA

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



Conquista da via Bastião Américo

Há anos atrás conversando com o José Nunes, ele me disse que o Silvério Nery havia conquistado uma via na Pedra de São Domingos. Então entrei em contato com o Silvério e o mesmo me descreveu a via. No dia 05/09/2015 eu e Elisa Rosa (minha esposa) decidimos escalar essa via. Arrumamos a trilha e partimos. Deixamos a moto no estacionamento e descemos a trilha, que fica à direita da pedra.

Segundo o Silvério, a via era a primeira linha de fenda para quem desce a trilha. Com o facão na mão, abrindo a trilha fechada, chegamos na base. Dei uma limpada e comecei ler a linha da via... Elisa disse: Não é aqui, ela começa numa rampa de 3° grau e essa fenda é uma vertical. Então descemos mais um pouco e achamos a via. Escalamos. *Deja vu* 6sup, crux em móvel, muita linda!

Aí então fiquei pensando naquela na aquela fendona que vimos antes de achar a via *Deja vu*. Depois disso fiquei na pilha de voltar e conquistar aquela linda fenda.

Dia 19/09/2015 às 09h00 hrs da manhã, eu e Elisa já estávamos na base da grande fenda. Me equipei com um jogo de friends, um de nuts e um de hexentrics, estribos e cliffs, então comecei a conquista.

O começo foi tranquilo, cheio de agarras e boas colocações. Uma travessia para à esquerda e foi ficando difícil, a

partir daí me deparei com um crux de 7a em móvel. Perrenguinho, mas passei em artificial. No final da travessia a fenda fica mais larga, então coloquei dois Exentrics como dois nuts e pensei: Se eu tivesse o camalot #3 e #4 estaria tudo resolvido. Elisa me desceu um pouco dentro de uma canaleta e coloquei uma chapa pra quem quiser entrar direto por ela e também para limpar a primeira parte conquistada e assim usar as peças lá pra cima, pois não sabia o que viria pela frente. Elisa limpou a primeira parte no veneno, peguei a ponta da corda e toquei pra cima. Logo, uma chaminé irada, 4°sup, ótimas colocações. Fui ganhando altura, passei um vertical no final da chaminé me protegendo com nuts, e logo dei um esticãozinho até um patacão de agarra boa. Limpei a fenda e consegui colocar dois micro friends. Bati um bolt, lacei-o com um nut e equalizei a parada a uns 30 m

e desci até a base. Tomei uma água, olhei no relógio é já era 13 hrs. Escalei a parte conquistada e fiz a seg para a Elisa que subiu limpando. Estávamos na P1. Organizei as coisa e toquei pra cima em um diedro, um trecho cheio de pequenos cristais, um lance de 5°sup com colocações rasas, fenda suja. Passei este lance e coloquei o coringa: camalot #1. Colocação perfeita! Fiquei menos adrenado, fui protegendo e tocando pra cima. Passei uma lance cheio de agarrões. No final do diedro estava muito sujo, então optei ir para à esquerda em uma travessia até um bicão. Protegi embaixo com hexentric n° 10 e fui pra cima uns 10 m em um diedro sem proteger, então Elisa gritou: já deu 30 m!! Já estava quase no final do segundo diedro, então montei uma parada com quatro peças equalizadas, logo a Elisa já subiu limpando. Chegou até mim exausta, com sede e fome, passando mau. Tratei de sair logo de lá. Fiz uma

travessia para à esquerda de uns 7 m e cheguei na P2 da via João Cabi e logo já toquei para o cume. Chegamos às 15h00. Terminada a vai, na p2 da João Cabi, olhando à direita, avista-se um grande platô. Meu avô, pai de meu pai, sempre passava por lá. Ele e os antigos chamavam este lugar de Pilão. Desescalava descalço (nunca usou sapatos) e escalava novamente. Isso com 60 anos ou mais de idade! Por isso resolvi nomear a via com seu nome, uma homenagem a ele; Via *Bastião Américo*, 70 m aproximadamente, 5°sup. Para quem quiser conhecer, sugiro que leve um jogo de Camalots completo. A Pedra de São Domingos esta localizada entre Córrego do Bom Jesus e Gonçalves, MG. Acesso? É bem fácil. Boas escaladas a todos!

inicia acima das árvores e de onde partem as vias, e o melhor, na sombra depois das 12h30. Depois desse breve período de avaliação encontramos um modo de contornar a falésia chegando por cima e largando duas cordas fixas justamente nas linhas que chamavam mais a nossa atenção. No inicio o rapel era desagradável, cheio de árvores, arbustos e espinhos, me embrenhei no menor tempo possível, desci alguns metros e alcancei a rocha limpa constatando o erro da linha desejada. Dei uma olhada ao redor, voltei jumareando e lancei a corda por trás de umas árvores pra ganhar alguns metros a direita. A visão era de um vertical de cor cinza, rocha muito sólida com poucas regletes perfeita pra finalizar uma bela via de resistência. Cinco metros à direita meu amigo fez o mesmo, como um ótimo boulderista encontrou sarna pra se coçar. O tempo passava e não queríamos ficar só olhando, rapelei até o platô na base da via, fixei a corda pra ficar sempre perto da parede e iniciei a conquista o que seria *Stato d'animo*'(8a+Fr), hoje considerada por muitos a via mais bonita da falésia. Ali perto, Gandalf instalou a corrente de outra lindíssima via e super boulderista chamada *Svolta di Nò* (8b+Fr), fazendo referimento a localidade e a própria palavra 'svolta' que em italiano significa uma mudança importante, radical, uma curva,... próprio àquilo que significava pra nós aquela nova falésia naquele período de pouco tempo. Enquanto a furadeira fazia seu trabalho eu olhava para os dois lados, no objetivo de encontrar novas possibilidades de vias, a nossa motivação era grande como em outras falésias já conquistadas e queríamos aproveitar todo o tempo à disposição. Duas ou três chapeletas a mais, olhei no relógio e pro meu amigo que viajava tocando as agarras do seu mais novo projeto entre uma chapa e outra. O tempo passava realmente muito rápido, faltavam 5 minutos para as três da tarde. Descemos e jogamos tudo a culhão dentro da mochila, por sorte as cordas não precisavam ser retiradas. A trilha em descida vai cronometrada, foram módicos 2 minutos de corrida no meio de pedras e galhos sem um mínimo de respeito pelas articulações das pernas. No estacionamento era hora de colocar uma roupa limpa, embora o mais importante fosse um belo de um banho. Dentro do carro e de retorno ao trabalho, Gandalf sempre em zig-zag,



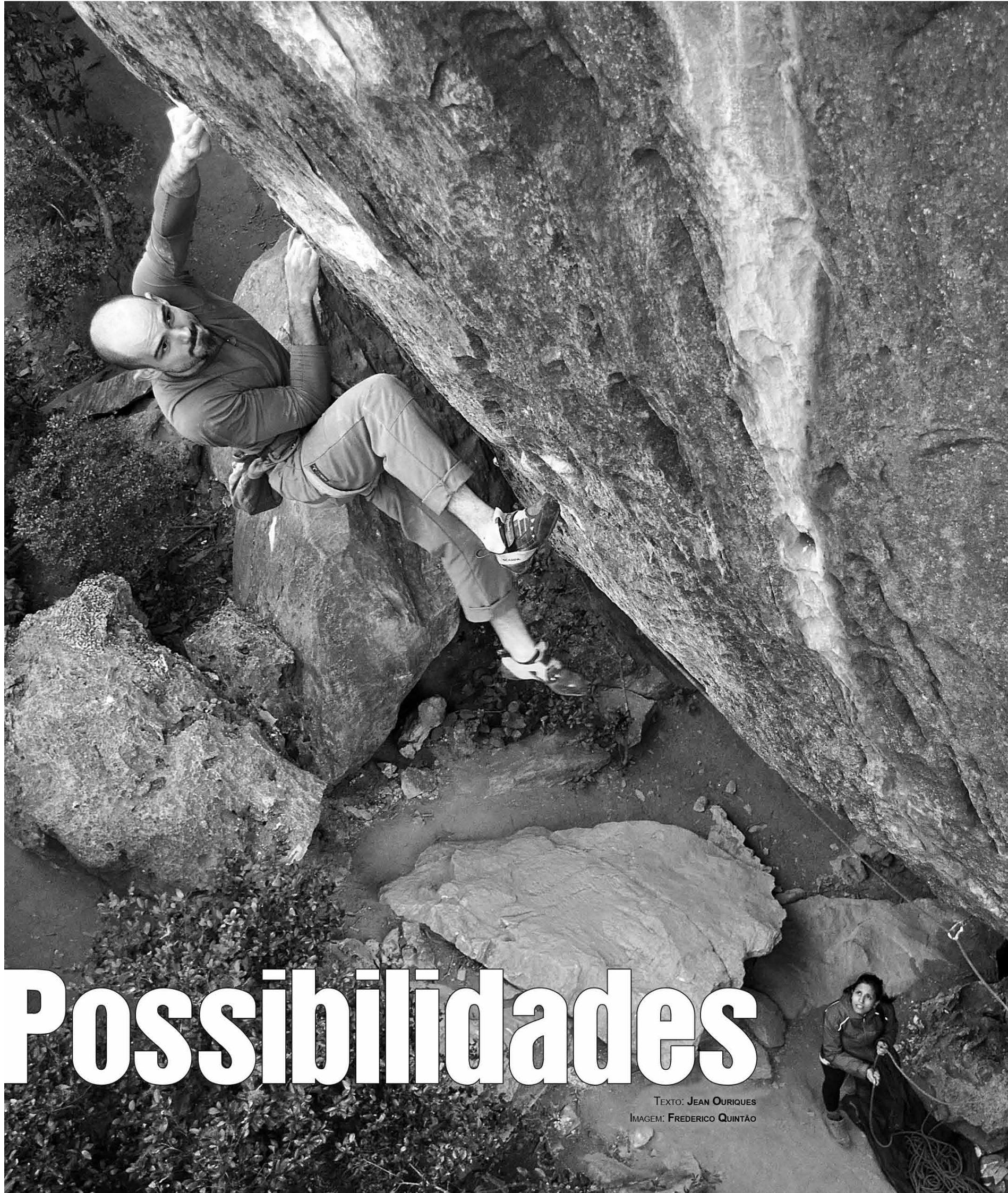
Era meio dia em ponto, quando eu e meu amigo Alessandro, mais conhecido como Gandalf, saímos do trabalho. Na corrida pegamos um litro e meio de água na fonte, bem na frente da loja onde nós trabalhamos. No deslocamento até o carro, comemos um sanduíche em quinze minutos, dentro da loja, na pressa, e escondido dos clientes.

Não poderíamos perder tempo, pois era dia de iniciar a conquista de uma nova falésia. O carro saiu do estacionamento em zig-zag. A cidade italiana de Arco no verão é cheia de turistas alemães, austríacos e holandeses que dirigem pelas estradas da cidade em slow motion. Eles diferentes de nós, que estávamos ansiosos, são sempre vagarosos pois estão em férias. Tudo o que mais desejávamos naquele momento era que saíssem da frente. danken! gritávamos, agradecendo a passagem. Mas não tinha jeito, nos fizeram perder mais tempo do que aquele desejado. Trinta minutos depois e só 10 km percorridos, paramos em um pequeno estacionamento na localidade de Volta di Nò. Sempre na correria, colocamos uma calça e uma camiseta velha, tomamos um gole de água, mochila nas costas e trilha acima. Nessa hora o sanduíche chegou no estômago, porém em forma de tijolo.

As 13h00 aproximadamente, estávamos prontos na base da falésia, era muito melhor daquilo que imaginávamos 25 metros de negativos, rocha aparentemente solida, com agarras e possibilidade para umas 20 vias. A base era limpa, um platô de rocha que

inicia acima das árvores e de onde partem as vias, e o melhor, na sombra depois das 12h30. Depois desse breve período de avaliação encontramos um modo de contornar a falésia chegando por cima e largando duas cordas fixas justamente nas linhas que chamavam mais a nossa atenção. No inicio o rapel era desagradável, cheio de árvores, arbustos e espinhos, me embrenhei no menor tempo possível, desci alguns metros e alcancei a rocha limpa constatando o erro da linha desejada. Dei uma olhada ao redor, voltei jumareando e lancei a corda por trás de umas árvores pra ganhar alguns metros a direita. A visão era de um vertical de cor cinza, rocha muito sólida com poucas regletes perfeita pra finalizar uma bela via de resistência. Cinco metros à direita meu amigo fez o mesmo, como um ótimo boulderista encontrou sarna pra se coçar. O tempo passava e não queríamos ficar só olhando, rapelei até o platô na base da via, fixei a corda pra ficar sempre perto da parede e iniciei a conquista o que seria *Stato d'animo*'(8a+Fr), hoje considerada por muitos a via mais bonita da falésia. Ali perto, Gandalf instalou a corrente de outra lindíssima via e super boulderista chamada *Svolta di Nò* (8b+Fr), fazendo referimento a localidade e a própria palavra 'svolta' que em italiano significa uma mudança importante, radical, uma curva,... próprio àquilo que significava pra nós aquela nova falésia naquele período de pouco tempo. Enquanto a furadeira fazia seu trabalho eu olhava para os dois lados, no objetivo de encontrar novas possibilidades de vias, a nossa motivação era grande como em outras falésias já conquistadas e queríamos aproveitar todo o tempo à disposição. Duas ou três chapeletas a mais, olhei no relógio e pro meu amigo que viajava tocando as agarras do seu mais novo projeto entre uma chapa e outra. O tempo passava realmente muito rápido, faltavam 5 minutos para as três da tarde. Descemos e jogamos tudo a culhão dentro da mochila, por sorte as cordas não precisavam ser retiradas. A trilha em descida vai cronometrada, foram módicos 2 minutos de corrida no meio de pedras e galhos sem um mínimo de respeito pelas articulações das pernas. No estacionamento era hora de colocar uma roupa limpa, embora o mais importante fosse um belo de um banho. Dentro do carro e de retorno ao trabalho, Gandalf sempre em zig-zag,

tentava redefinir o tempo enquanto pronunciávamos alguns “elogios” aos turistas slow motion...conversamos também do nosso apego e entusiasmo pela escalada e a felicidade de poder compartilhar em amizade coisas tão legais ainda se feitas em tão pouco tempo. No final das contas a falésia de Volta di Nò foi conquistada praticamente nas nossas pausas de três horas e meia para o almoço. Apesar de pequena, 16 vias, o nível ficou bem elevado, apenas um 6c Fr de aquecimento e o restante acima desse grau, com sete vias acima de 8a Fr... O Skoda parou no estacionamento na entrada do centro histórico de Arco, enquanto Gandalf apressou o passo, eu joguei a minha mochila no bagageiro do meu carro, alcancei ele depressa, o calor do verão se fazia sentir em cima do asfalto, eram 15h27min, um outro gole de água, o sanduíche no estômago não existia mais, me sentia cansado e com fome mas ao mesmo tempo muito feliz. Eram 15h30min hora de entrar na loja pra mais uma tarde de trabalho, no dia seguinte iniciávamos tudo outra vez. Roni Andres tem apoio de Five Ten



TEXTO: JEAN OURIQUES
IMAGEM: FREDERICO QUINTÃO

Oportunidades, nossas vidas se resumem a oportunidades! As aproveitadas, geradas e desperdiçadas, cada qual com as suas. Julho foi um mês especial para várias pessoas nas terras tupiniquins, fomos agraciados pela oportunidade de ver escalando ao vivo, in loco, pessoalmente, em cores e até podemos conversar e muito com o casal austriaco Anna Stöhr e Killian Fichhuber (multi campeões mundiais de boulder! Se você nunca ouviu falar, por favor, de um Google nestes nomes e se informe um pouco sobre essas lendas vivas da escalada de competição mundial).

Minha oportunidade foi na Serra do Cipó, eu e outros escaladores podemos assistir décimos e onzimos sendo mandados em velocidade impressionante tanto por ele quanto por ela em um intervalo ridículo de tempo para padrões brasileiros, sim realmente outro nível físico, mental e técnico, os vendo escalar aprendi bastante fortaleci conceitos e babei e muito com a classe dos dois, um nível muito longe de nós brasileiros meros mortais. Escalando o tanto que escalam eles não precisavam nem dizer muito mais que “oi” para já serem admirados por muitos, porém ainda esbanjaram muita simpatia, bom humor e acima de tudo muito respeito e educação pela nossa cultura e pela nossa escalada, aumentando ainda mais a legião de fãs e admiradores. Uns dirão que tenho complexo de vira lata, outros coisas piores o que penso sobre isso? Nada da minha vida e meus pensamentos cuido eu, mas complexo de vira lata é uma sintoma o qual

não possuo. Possuo apenas admiração por dois escaladores frutos de um país aonde a escalada é respeitada valorizada e praticada a muito mais tempo do que na maior parte dos países do mundo. Oportunidades, eles tiveram as deles, estrutura, apoio, patrocínio, competições regulares, acesso ao melhor que um escalador pode precisar para desenvolver seu potencial. Eu tive as minhas e aproveitei o que consegui e julguei bom no momento, se tivesse nascido em outro país com mais oportunidades para desenvolver minha escalada ao máximo seria mais feliz? Não sei, às vezes nem ia escalar, talvez me interessasse por outra atividade ou estilo de vida, nunca se sabe, pensar nisso é inútil e desmotivador, aqui no Brasil eu e outros tantos escaladores sempre reclamamos da falta de oportunidade para desenvolver nossa escalada, que não tivemos apoio suficiente, sem competições, entre outros mo-

tivos fáceis de citar e difíceis de combater. O que podemos fazer a respeito? Oportunidade. Vamos criar oportunidade para as próximas gerações, vamos aproveitar o gancho olímpico (assunto o qual merece um texto só para isso) e incentivar e tentar com que os próximos escaladores tenham mais oportunidades, mais setores abertos e bem cuidados, mais competições, mais respeito pelo nosso esporte e estilo de vida por parte da sociedade. E quem sabe um dia olharemos para uma nova geração subindo nos pódios mais importantes do mundo, viajando para os picos fora do Brasil e mandando tudo em uma velocidade impressionante até para os de países de tradição na escalada! Quem sabe?! Oportunidade. Gere oportunidade, dê oportunidade, forneça a chance para todos! Apoie eventos, organizações, clubes, academias, muros, ginásios, treinadores, professores, amigos, família...

apoie a todos que querem escalar e querem fazer algo pela escalada. Com todos remando na mesma direção quem sabe a onde podemos chegar? Mas não se esqueça, escale e respeite os setores de escalada e suas regras e éticas locais, não vamos fechar mais setores os que temos tem que ser tratados a pão de ló! Abraço e bons ventos!

14 anos dedicados
a oferecer o melhor
para sua aventura.

www.penatrilha.com.br



Rua Apeninos 803 São Paulo SP
11 3562 1801



10 erros comuns na trilha e camping

Os iniciantes no trekking costumam cometer os mais diversos tipos de erros, em geral por não saber a importância de um determinado tipo de equipamento ou de uma técnica qualquer. As coisas vão desde esquecer ou não saber de algum item importante – como isolante térmico – até casos mais graves, como se perder e não saber se orientar. Essa lista mostra 10 erros comuns na trilha e camping que você verá aqui é uma compilação de alguns do deslizes que acontecem com iniciantes e até trekkers mais experientes um pouco.

1. Não usar certos itens na trilha e no camping

Alguns itens são muito importantes para a segurança individual, por mais que muitos não notem isso. É normal vermos pessoas abrindo mão do saco de dormir e até mesmo isolante térmico por acharem não precisam de nenhum deles. O mais comum é o isolante térmico, um item barato que pode ser comprado por cerca de 30 reais (modelos de EVA) e que é fundamental para isolar o frio que passa do chão para o corpo durante a noite na barraca.

Outros itens menores como protetores solares e labiais, repelentes, bonés e óculos escuros são em muitos casos deixados pra trás, e nem todos se dão conta de que em algumas situações eles são importantes, como por exemplo, em trilhas e travessias que cortam regiões de praia ou que estão muito expostas ao sol.

2. Errar na quantidade de comida ou água. Cozinhar perto ou dentro da barraca.

Quantidade de água e de comida são dois erros bem comuns na etapa de planejamento. No caso da comida é um pouco mais fácil, planeje o que você comerá em cada refeição ao longo de um dia e calcule a quantidade para o tempo que a sua aventura deve levar. Sempre leve comida a mais, um pouco, sem exageros. Assim você evita ficar sem comida caso se perca. Outro erro comum com relação a comida diz respeito ao tipo de comida levada. Não leve nada perecível demais, como presunto, maionese, queijos que não sejam defumados, frutas moles (fora de embalagens de proteção), ovos (é possível levar mas precisam ser consumidos rapidamente), leite (prefira o em pó), enlatados e conservas (além de muito sódio eles pesam e geram lixo volumoso na mochila)... Já com a água temos uma situação mais de-

licada, podemos ficar sem comer por algum tempo mas sem água não resistimos muito. O X da questão com a água é que você precisa calcular a quantidade dela para todo o deslocamento e para o uso em cozinha quando não existir opção segura de abastecimento ao longo do percurso. Caso existam fontes seguras ao longo do caminho você pode reduzir o volume de água na mochila, mas preferencialmente mantenha sempre uma quantidade de 2 a 3 litros de líquidos na mochila para trilhas de um dia inteiro. Trilhas mais expostas, com dias de sol forte e com trechos mais íngremes irão pedir mais água, por isso se mantenha dentro do padrão de 2 ou 3 litros.

Outro erro que pode terminar em acidente é cozinhar dentro da barraca ou em avanços curtos – ainda mais com o uso de espiriteiras e com pessoas desastradas. Prefira sempre cozinhar um pouco afastado da barraca evitando incidentes com derramamento de combustível ou com o contato da chama com o material da barraca – por mais que algumas tenham tecnologia anti-chama. Nunca cozinhe dentro da barraca, já que muitos materiais usados nos equipamentos de camping costumam ser de fácil combustão – o que inclui casacos e fleeces, então cuidado com as mangas e retire as luvas ao manusear o fogareiro.

3. Não levar um kit básico na mochila em qualquer trilha

Não importa se é uma trilha normal que você já conhece bem ou mesmo uma trilha nova – longa ou curta – sair por aí implica em ter alguns itens básicos na sua mochila, são eles:

- Anorak
- Água
- Comida/lanches
- Mapa, bússola e/ou GPS
- Canivete, fósforos ou isqueiro
- Lanterna de cabeça com pilas e pilhas ex-

- tras
 - Telefone celular carregado
 - Apito
 - Kit de primeiros socorros e remédios de uso diário
- Dessa lista o apito merece uma explicação. Ele é um item simples que permite a propagação do som por uma boa distância, sendo funcional quando você se perde e precisa chamar atenção. Um item barato que você pode comprar facilmente e que em muitas mochilas mais recentes vem acoplado na presilha da fita de peito.
- Uma dica extra: roupas, mochilas e bonés com cores mais vibrantes são ótimos para facilitar a localização de pessoas perdidas, especialmente a cor laranja. Ela tem uma ótima visibilidade mesmo em longas distâncias.

4. Se descuidar com o frio, vento ou chuva

“Ahhh eu aguento” – em geral é com esta frase que algumas situações de incidente começam. Justamente quando alguém deixa de usar um anorak em situações de vento e chuva ou mesmo roupas térmicas em locais de temperatura mais baixa. O mesmo vale para as vestimentas ao dormir – nunca deixe de proteger a cabeça com gorros, as mãos e pés e os ouvidos. Use o saco de dormir certo para a temperatura do local e se necessário durma com seu anorak e com camadas de calças. Uma dica boa e funcional para aquecer um pouco mais as pernas é “vestir” a mochila nelas. Esvazie a cargueira e coloque as pernas para dentro, funciona muito bem.

5. Montar a barraca de forma errada ou no lugar errado

Duas coisas são fundamentais para a sua barraca funcionar corretamente em caso

de chuva: ela estar montada corretamente (usando todos os pontos de espacagem, com o sobre teto bem esticado e afastado da estrutura interna da barraca), e ter sido montada em um local adequado (evite acampar em áreas baixas que podem ser alagadas em situação de chuva forte, fuja dos veios naturais de escoamento da água quando for possível identificar isso no terreno, fuja das trilhas de formigas e evite acampar próximo a rios e cachoeiras – já que cheias repentinas podem acontecer em caso de chuvas fortes.

Para resistir ao vento a sua barraca precisa estar especada corretamente. Para ampliar essa resistência é necessário usar o maior número possível de espees e cordinhas disponíveis na sua barraca. Além disso evite montar sua barraca em áreas de vento forte sem algum tipo de proteção, em situações assim até moitas de capim já ajudam a evitar que o vento bata diretamente na barraca. DICA: Aprenda mais detalhes que vão lhe ajudar na montagem da sua barraca.

6. Desrespeitar o espaço coletivo e as capacidades individuais de cada um

Esse é um problema que acontece até em grupos com guias pagos e que além de chatear pode colocar a segurança de uma ou mais pessoas em risco. Já vimos muitos grupos gritando pela montanha, cantando músicas aos berros a noite na área de camping, guias disparando na frente sem levar em conta o preparo físico fraco de alguns integrantes do grupo que ficavam para trás... As soluções são bem simples: respeite as regras do local, não grite ou use som alto no camping ou na trilha e não saia correndo na trilha deixando outras pessoas do grupo pra trás. Só com essas pequenas regras você já garante uma boa diversão e uma boa integração com outros grupos – sem atrapalhar a trip de ninguém.

7. Abandonar o lixo no meio do caminho, descuidar da comida na barraca, fazer fogueiras e lavar louça em rios, cachoeiras ou córregos

Não deixe rastros, essa é uma regra básica. E isso significa não deixar lixo algum ao longo do caminho ou nas áreas de camping; não usar sabão ou lavar louça em nascentes, rios, cachoeiras, etc; não fazer suas necessidades no meio da trilha e nunca a menos de 60 metros de rios, nascentes e áreas de camping. Com relação as fezes, o correto é enterra-las em um buraco com 15cm de profundidade. E traga seu papel higiênico de volta!

Outra questão polêmica se refere às fogueiras. Não faça fogueiras e não corte vegetação, essa é a regra principal. Caso seja necessário fazer fogo, por questões de sobrevivência principalmente, escolha um local limpo, sem vegetação por perto e use como lenha ganhos secos caídos pelo local. Em áreas onde a prática é mais comum sempre prefira usar pontos de fogueira já existentes, não crie novos pontos. E ao deixar o local tenha certeza de que o fogo está apagado. Lembre-se, em parques nacionais e outras unidades de conservação fazer fogueiras são consideradas crime ambiental.

Descuidar da comida, seja dentro da barraca, ao redor dela ou panelas e pratos sujos irá atrair animais para próximo da sua barraca, em certas situações esses animais podem chegar a danificar a sua barraca ou mesmo atacar alguém na tentativa de pegar aquela comida. Quando estiver na barraca mantenha a comida fechada em sacolas e até dentro da mochila se achar necessário. Limpe as panelas e pratos com papel higiênico, toalha de papel ou esponja. Esse macete para limpar a panela e os pratos funciona muito bem quando se tem pouca água e quando eles não estão sujos demais. Caso

não seja possível limpar sua panela assim faça o seguinte: pegue um pouco de água, se afaste de rios e afins, remova a sujeira mais grossa e separe-a em um saco de lixo, lave a panela normalmente com sabão biodegradável e elimine a água na terra mesmo – não deixe restos de comida no terreno, ainda que pequenos.

8. Desrespeitar as condições climáticas

Não saia em situações de tempestade iminente ou com previsões de tempestades se aproximando, principalmente quando o destino é alguma região descampada de praia, cumes de montanha ou campos abertos. Lembre-se a tempestade passará e o destino continuará lá, então evite entrar numa situação de emergência.

9. Não ter um kit de primeiros socorros na mochila

Tenha sempre um kit de primeiros socorros na sua mochila, mesmo em trilhas menores. No link abaixo você vê alguns artigos com dicas para montar seu kit e para socorrer alguém se necessário.

10. Não ter ou não saber usar um mapa, bússola e GPS

Não saber usar ou mesmo não ter um equipamento de orientação, como um mapa e bússola ou um GPS, pode ser a diferença entre sair de uma situação de desorientação ou permanecer perdido. Portanto sempre tenha com você algum equipamento de orientação, principalmente em trilhas desconhecidas ou que apresentem alguma dificuldade de orientação maior. E evite sair para trilhas sozinho. Sempre deixe seu roteiro detalhado com alguém, bem como a previsão de retorno.

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



Workshop Deuter

Eventos gratuitos com a equipe da Deuter Brasil.

Produto técnico demanda conhecimento técnico!

inscreva-se

www.deuter.com.br/workshop

ATRAVESSANDO O CENTRO-OESTE (VI): SERRAS E CACHOEIRAS NO ARENITO

Depois do Parque das Emas, assunto do meu último artigo, continuei avançando para o norte a partir de Mineiros em Goiás. Encontrei dois lugares impressionantes: a região do Pinga Fogo, com sua incrível serra de perfis variados com agulhas, pontões e chapadões, e as cachoeiras de Alto Araguaia, tão esplêndidas quanto desconhecidas.

Alberto Ortenblad | SP

A Serra do Caiapó

A Serra do Caiapó está geologicamente contida na imensa Bacia do Paraná, que ocupa o centro-leste do Brasil, desde o Mato Grosso até o Rio Grande. É uma depressão em forma oval no sentido norte-sul, com o grande rio fluindo no seu centro, equivalente a quase 20% da área do Brasil. Formou-se em períodos muito remotos, associados à convergência do continente ancestral Gondwana.

A Serra corre vagamente no sentido nordeste-sudoeste, acredito que com a impressionante extensão de 400 km, pois verga depois para o sul no sentido do Parque das Emas. Funciona como uma escarpa, na qual o bordo mais elevado varia entre 650 e 1.000m e o mais baixo, tem média de 500m. Assim como toda a Bacia, são rochas sedimentares, neste caso arenitos avermelhados. Abriga muitos fósseis, em especial da família do mesosauro.

Como o arenito tem formas mutáveis associadas à erosão, costuma apresentar perfis muito expressivos, em especial quando se apresenta como uma serra mais ou menos contínua. Se você avançar vindo do sul no sentido de Rondonópolis (MT), que fica bem depois desta região do meu artigo, terá uma surpresa, ao perceber exatamente o desnível da escarpa e avistar a seguir as esparsas formações em arenito.

Mas, no meu caso, no pequeno município de Portelândia, que fica a apenas 30 km a norte de Mineiros, ocorre exatamente isso: uma série de pináculos, paredes, pontões, colos, corcovas e chapadões que compõem a fantástica região do Pinga Fogo, acontecendo logo depois da forte descida correspondente à cuesta ou escarpa do Caiapó.

Sabem o que ele me lembrou? A

incrível região de Jacinto e Rubim, no Jequitinhonha mineiro, com aqueles perfis surreais da Serra Misteriosa, numa enorme extensão contínua em granito. Ela foi descoberta pelos alpinistas a partir do ano de 2000, e que eu saiba nunca mais pararam de escalar aquelas montanhas maravilhosas. Mas aqui, no humilde arenito, a situação é diferente, pois a região sequer foi ainda descoberta.

O Pinga Fogo

Qual a origem deste nome? Como sempre, há mais de uma versão. Poderia ter derivado dos raios altos que na seca incendiavam o capim, fazendo as fagulhas descerem morro abaixo. Ou então, de um fazendeiro bravo que se mudou para o local e ameaçava passar fogo nos que se aproximavam de suas terras.

Mas, depois que este fazendeiro desapareceu, chegar ao Pinga Fogo ficou bem simples: basta seguir pelo asfalto que atravessa ao meio Portelândia, rumo a Ponte Branca. Nesta estrada existe uma grande depressão cênica do lado esquerdo, chamada de Buração (500m). E, mais além, a bela Pedra Parada (695m), um amplo e suave corpo rochoso à beira do asfalto.

Entre um e outra e depois de pouco mais de 25 km da vila, você deverá deixar a rodovia à direita, rumo aos assentamentos rurais – são três, Formiguinha, Pouso Alegre e Serra das Araras, que foram ocupados cerca de dez anos atrás, com sucesso variável. A partir daí, você rodará por estradinhas sinuosas em terra por mais 15 km, até alcançar o coração deste território. O Pinga Fogo é uma região relativamente grande, com talvez 40 km entre seus acidentes geográficos extremos - a Serra do Pão de Açúcar (935m) a oeste e a Pedra

do Bauzinho (865m) a leste. Entre estas formações, aparecem em sucessão os mais variados perfis, dando ao conjunto um maravilhoso desenho movimentado, como você pode notar na foto deste artigo.

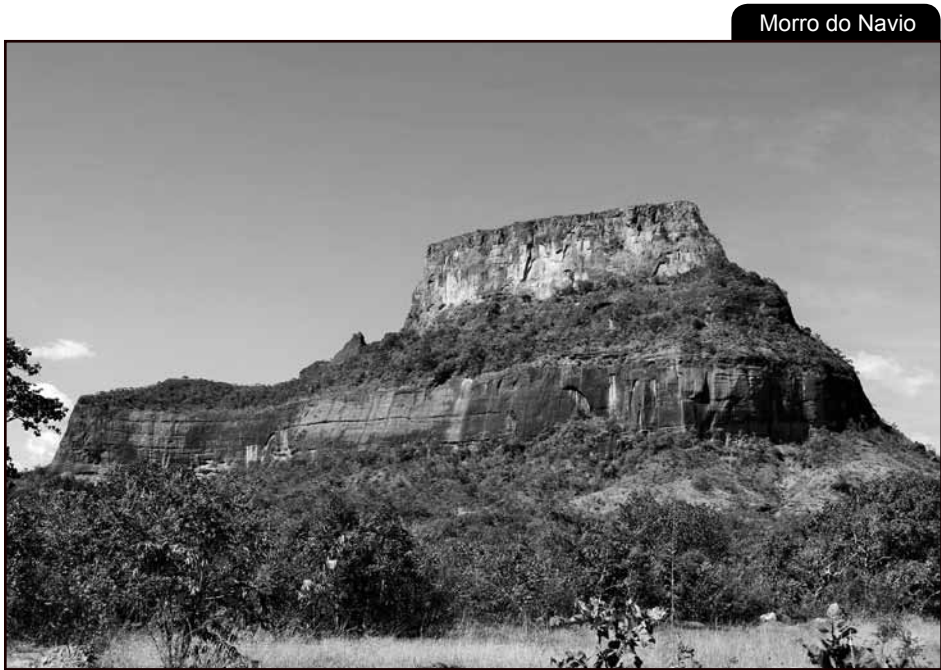
Este conjunto de pequenas serras é bem desorientador, pois as formações não se encontram alinhadas, por exemplo com o Pão de Açúcar situado atrás da Serra das Araras e o Morro do Navio, entre esta última e a Serra da Gordura. Já as Pedras do Baú e do Bauzinho estão bem mais longe, numa zona aparentemente menos acidentada e úmida.

Não é um território conhecido, sendo atribuídos pelos guias desta região nomes diferentes dos das cartas geográficas (e são dois os mapas do IBGE, Portelândia e Ribeirão Invernadinha). Assim, as Pedras do Baú e do Bauzinho são chamadas de Morro do Pião e do Chinês (nomes por sinal bem apropriados), e a Serra da Gordura, de Ponte de Pedra.

Que eu saiba, essas belas paredes em rústico arenito colorido permanecem virgens. Ouvi que um escalador goiano não conseguiu conquistar a pequena agulha

que aparece no colo da centro-esquerda da foto. Existem paredes que são muito tentadoras, como as formações movimentadas das Araras e o enorme paredão retilíneo do Navio, porém com rocha provavelmente desagregável.

A região talvez se preste a travessias, apesar da situação um tanto dispersa das pedras, do clima quente e úmido e da presença de insetos no verão. É possível atravessar a Serra da Gordura em um ou dois dias, dependendo do ponto de partida – deve ser uma bela caminhada, entre mata, grama, trilha e rocha. Acredito que, com o tempo, outros percursos serão criados. No sopé da Serra das Araras fica o Poço Bonito, numa área preservada e muito bonita. É uma piscina funda decorada por um alto buriti, à qual se chega por uma curta laje. Nas proximidades fica a Chapada da Lua, um local especial, onde é também possível encontrar um refrescante poço natural. Trata-se de uma formação esculpida pela chuva e pelo vento, com curiosas espinhas na laje plana de arenito. Esta região é atravessada por várias nascentes de frias águas cristalinas, que ficam ocultas detrás das serras, abaixo dos campos



Região do Pinga Fogo

ou dentro das matas. Sempre me surpreende como o arenito e o cerrado contêm pequenas joias de frescor escondidas dentro de sua natureza ressequida. Como o local é distante e desconhecido, deixo aqui o nome de Grazielle Carneiro (trekkingturismo@hotmail.com). Ela coordena a dezena de guias que operam em Mineiros, por enquanto voltados principalmente para o Parque das Emas.

O Rio Araguaia

Como você viu no artigo anterior, o Araguaia (que significa rio das araras ou então papagaio na língua indígena) nasce próximo às divisas do Parque das Emas. A partir daí, corre sempre para o norte, no seu destino amazônico. Ele é sucessivamente divisa entre Goiás, Mato Grosso, Tocantins e Pará, até desaguar no Tocantins, a pouco mais de 2 mil km depois.

Fui encontrá-lo, ainda estranhamente estreito, ao chegar a Alto Araguaia (MT), 90 km depois de Mineiros (GO). Esta é a razão de a rodovia e a cidade - na realidade, existem duas vilas, uma em cada Estado - estarem lá localizadas: a facilidade de transposição do rio. Já nos limites da cidade, ele se mostra largo e encachoeirado, no que é sua primeira corredeira. No texto a seguir, você conhecerá sua grande queda nesta região.

A partir daí ele vai, já como um rio caudaloso, rumo a Aruanã, que é seu maior balneário – antes e depois, ao longo de 600 km, durante todas as secas são monta-

dos acampamentos, comerciais ou familiares, nas ilhas de areia que então se formam. O ciclo de suas águas está cada vez mais variável, por exemplo com recentes estreitamentos em Aragarças e inundações em Aruanã.

É um rio piscoso, de águas limpas e areias claras, tipicamente largo e raso. O seu pôr do sol é considerado um dos maíos belos do Brasil Central, em especial quando frequentado por botos, garças, ariranhas, tucanos e jacarés. Grandemente navegável, apresenta rochas e corredeiras no seu final, depois de Santa Isabel. Sua foz acontece em São João, quando morre no Tocantins, apesar de este ser um rio menos caudaloso e extenso.

O Araguaia forma a divisa leste (e seu outro braço, a divisa oeste) do Parque Nacional que leva o seu nome – ele ocupava toda a imensa Ilha do Bananal, mas foi depois reduzido ao terço norte desta. O restante passou a ser uma reserva indígena, onde os índios negociaram com os brancos sua ocupação por gado. É uma planície alagável, região de transição entre a Amazônia, o Pantanal e o Cerrado. Lá estão várias aldeias carajás e javaés. Ainda que inóspita e distante, é local de avistamento de inúmeras espécies animais, sejam pássaros, répteis ou mamíferos, à semelhança do Pantanal.

As Cachoeiras

Alto Araguaia é mais uma vila pequena, território de antigos garimpos, voltada para a pecuária e a cultura do algodão. Fica lá uma das mais impressionante cachoeiras que já conheci. Chama-se Cou-

to de Magalhães, em memória a um intendente do Mato Grosso. É inacreditável que seu acesso seja improvisado, através de uma roça de milho e depois de um formidável atoleiro. Apesar disto, está próxima da estrada de acesso, distando 35 km a leste da cidade. Imagine que esta é a mesma BR 070 – lembra-se, do parque dos Pireneus em Pirenópolis? – que deveria um dia ligar São Paulo a Cuiabá. Nunca foi pavimentada, e acho que nunca será, apesar de seu asfalto já ter sido pago por nós algumas vezes.

Como você pode notar na foto, o Rio Araguaia aproxima-se num curso largo e encachoeirado, precipitando-se com força pelos 40 metros da parede rochosa. Você assiste a este espetáculo magnífico lá de cima dentro da mata, diante do barulho ensurdecedor da queda. E, depois, o rio avança rápido entre um as altas paredes de um cânion. Não há sequer um mirante, embora a cachoeira seja considerada o maior atrativo da cidade.

Outro local de grande beleza é a chamada Loca (43 km a leste), uma gruta rasa numa parede de bonito arenito rosado, com um cênico pilar central, nas margens do Rio Araguaia, que lá corre tranquilo. Existe, mesmo, uma pequena praia logo em frente, tornando paradisíaco esse lugar. A trilha que chega nele desce por lajes planas e permite vistas muito bonitas do rio, com suas águas brilhantes lá em baixo.

Alcançar a Cachoeira das Orquídeas (também a 43 km a leste) foi um exercício difícil, pois erramos

o ponto de abordagem do Córrego Rico e tivemos de subir seu leito rochoso e irregular, durante mais de 1 hora. As inexplicáveis pedras soltas em toda a parte complicaram ainda mais nosso avanço. Mas a cachoeira é linda, descendo poderosa no fim do vale por uma parede estreita de 45 metros.

Há outra meia dúzia de quedas, distantes mas com acessos simples, ou ainda com trilhas complicadas. Porém o Salto das Três Quedas, com seu belo e tranquilo poço no Rio Corgão, fica relativamente próximo, a 13 km a norte. Sua curta trilha não tem sinalização, aliás como todas as demais. Essa situação é lamentável, mas não creio que seja alterada, dada a falta de vocação turística da cidade. Se você tiver interesse em conhecer essas cachoeiras tão bonitas e variadas, converse com Nelson Ney em nelsonneyc@gmail.com. Há tempos ele mantém uma ONG para promover a cultura e preservar a natureza locais e merece todo apoio que você possa lhe dar.

Alberto Ortenblad, São Paulo
ortenblad@terra.com.br

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!

#hostel

Picus

.com.br

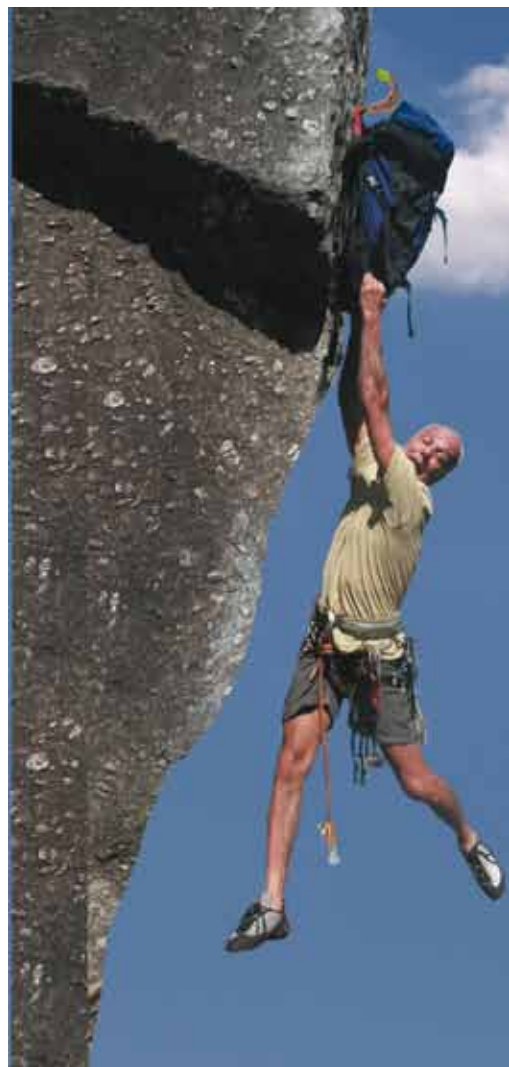
Abrigo de Montanha
(35) 9119.9153
Itamonte - MG

www.mountainvoices.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

RESISTE !

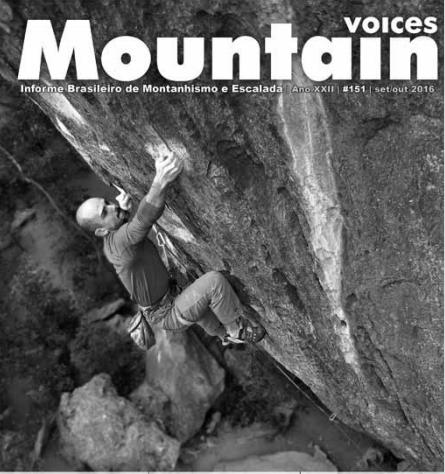


EQUINOX

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.



POSSIBILIDADES QUE A ESCALADA OFERCE A VOCÊ
 CAMPEONATO EM SERRA - ES
 SERRA DO CIAIAPÓ - GO
 ESCALADA INDOOR MONTANHISMO

Capa: Jean Ouriques na “Comando Vermelho” 11b - Serra do Cipó.
 Imagem: Frederico Quintão.

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 30/01/2017.

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

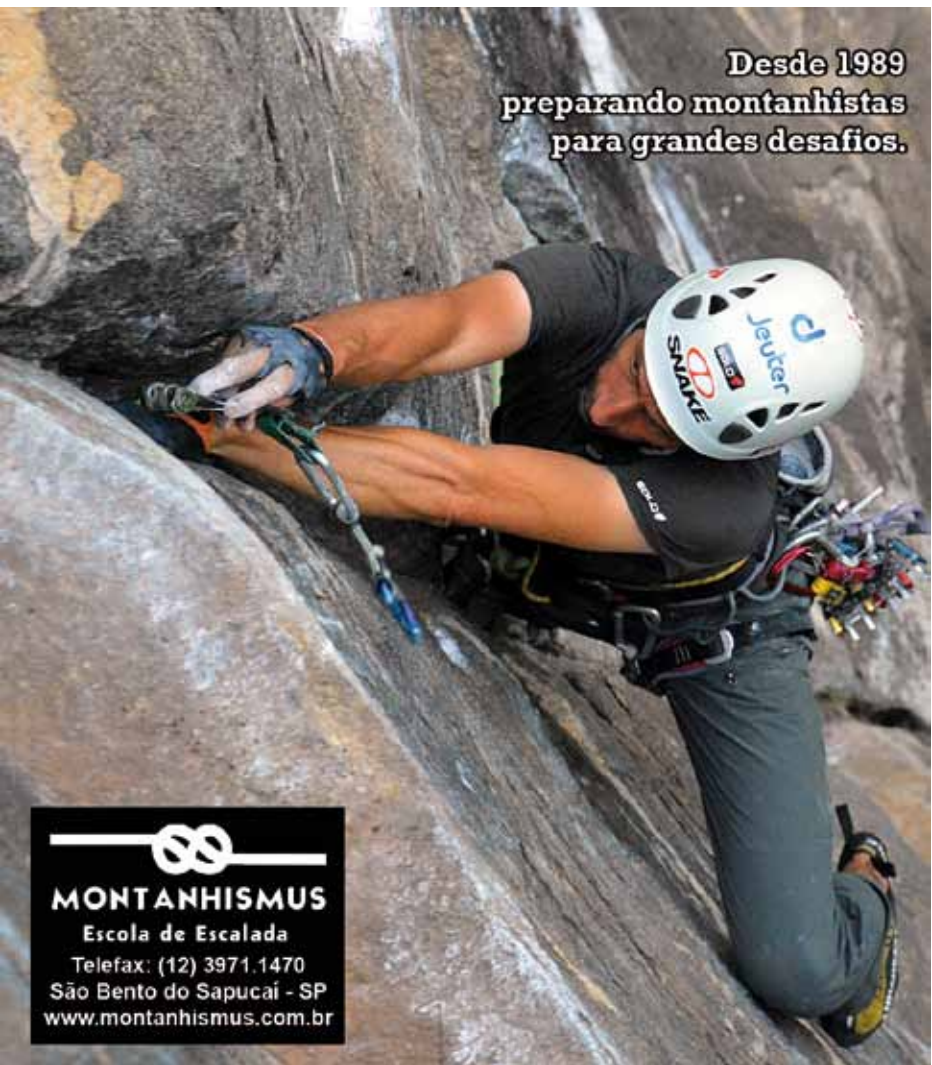
Como conheceu Mountain Voices?.....
 Já participou de: () Campeonato () Encontro () Palestra
 Que modalidade pratica com mais assiduidade: () Caminhada
 () Escalada tradicional () Escalada esportiva () Boulder

() 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

151

Total00

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.**



PRODUTO BRASILEIRO
 ORGULHO NACIONAL

CONQUISTAMONTANHISMO.COM.BR
 FB.COM/CONQUISTAMONTANHISMO1990
 INSTAGRAM.COM/CONQUISTAMONTANHISMO



THE EVOLUTION OF
ADVENTURE FOOTWEAR.



ANDINA

SNAKE
WWW.SNAKE.COM.BR