

# Mountain

voices

Informe Brasileiro de Montanhismo e Escalada | Ano XXV | #156 | jul/ago 2017



**FRADE E FREIRA**  
**ESPÍRITO SANTO**

**O USO DAS**  
**RETINIDAS**

**INFORMAÇÃO NA**  
**ESCALADA**

**MONTANHISMO**

**TECNICA**

**ESPORTIVA**

# SEGUNDA PELE CURTLO

## CONFORTO TÉRMICO E MOBILIDADE

ThermoSense ThermoSkin ThermoPlus



ALTA PERFORMANCE	CONFORTO TÉRMICO	ALTA RETENÇÃO DE CALOR
FRIO AMENO	FRIO MODERADO	FRIO INTENSO



**CURTLO**

Aonde você for!

f @ /curtlobr

Conheça a linha completa em:  
[www.curtlo.com.br](http://www.curtlo.com.br)

# ECOS IMPERMANÊNCIA

Ele balançou até cair em silêncio em um vazio de mais de 2 mil pés sob seus calcanhares. Não havia nenhum grito, nenhum olhar aterrorizado em seu rosto - apenas uma resignação silenciosa, como se naqueles rápidos segundos em que ele aceitou que estava prestes a morrer.

ALESSANDRA ARRIADA | RS

O momento acima poderia ter sido descrito por muitas pessoas que conhecemos, infelizmente, mas com tristeza foi contado por Chris Weidner a Arno Ilgner, sobre Dallas Kloke, seu mentor de escalada de 71 anos e sua segunda figura paterna, ele perdeu a vida há quase sete anos em um terreno tão suave que ele e seus quatro parceiros não acreditaram. "Sólido como uma pedra", dizem eles. Um grande bloco se soltou em suas mãos e caiu com ele em um vale distante nas Cascatas do Norte de Washington. Acontece que as rochas nem sempre são tão sólidas. Nada é, na verdade. Mesmo a montanha mais alta da Terra é escrava da entropia. Ouvimos infinitas histórias de recursos "permanentes" de rocha quebrando para baixo e levando consigo toda a sabedoria de escalada.

A vida apresenta muitas fachadas

que parecem sólidas.

Crenças, casamentos, hábitos e mesmo a crença em nós mesmos ou nos outros, até morrerem familiares e amigos e percebermos que nosso tempo virá também. Intimamente acreditamos que iremos escalar todas as montanhas, ou viveremos todas as experiências ou mesmo nunca nos afastaremos de quem amamos. Mas sabemos, como tudo, isso também acabará um dia.

Mudamos também a cada dia, a cada mês, a cada ano, todo o tempo. Uma hora gostamos de algo para logo em seguida redefinirmos prioridades, medos, vontades e desejos. O essencial nos torna vulnerável, logo nos adaptamos e nos reinventamos todo o tempo, portanto por muitas vezes essa impermanência também nos protege do sofrimento. A mudança também nos traz possibilidades, nos permite vivenciar o novo e mesmo sendo a impermanência por vezes

uma dor esmagadora, avassaladora, também pode desencadear nossa vitalidade, pois nos lembra a todo o instante que devemos viver com intensidade, que agora é hora de viver. Somos seres fluidos e acompanhamos o fluxo, como parte de um leito de um rio, quer queiramos ou não. Controlar o externo é um esforço inútil, tentando consertar o que nos parece errado, ou tentando se livrar de algo que nos incomoda. O externo está aí, não podemos mudar, e sim como nossa mente reage às circunstâncias.

Sentimos o fluir da montanha o tempo todo, e isto sempre admirei e me encantei na escalada. O vento no rosto, o clima inconstante, o mudar das paisagens. Somos ínfimos diante do esplendor das rochas. Com isso praticamos passo a passo, a impermanência. O mudar de nós mesmos a cada experiência e o aceitar com resignação muitas situações na vida ou

na via. Saber que tudo tem seu tempo e há de se aproveitar esse tempo. Com unhas e dentes e com toda a intensidade desmedida. No fundo sabemos, ele não volta mais. O caminhar no gelo, o gelo não será mais o mesmo, você nunca mais passará por aquele lugar, aceite, isso é possível. Mesmo que planeje, que se determine, nunca será igual, você não será igual. Aquela pessoa pode não estar mais lá, vocês não falarão mais das mesmas coisas, não irão sorrir igual e tudo poderá mudar tanto, e isso parece tão doloroso para mim e talvez para você nesse momento, mas é como é, e nos traz infinitos aprendizados e perspectivas de evoluirmos e de vivenciarmos mais e mais, se nos permitirmos aceitar o conceito do deixar ir.

E viver. Sem olhar tanto para trás. Boas escaladas.

**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.

**MOCILLA CRAMPOM 50**

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

**MOCILLA CRAMPOM 40**

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

**MOCILLA CAMPUS NET 2**

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

**MOCILLA CRAMPOM 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.

**ARMAÇÃO PYKOTA 2**

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

TRILHASERUMOS [WWW.TRILHASERUMOS.COM.BR](http://WWW.TRILHASERUMOS.COM.BR) 21 2742-9652

# Solo Outdoor & Travel

## JAQUETA TEMPEST\*

ELEITA PELA SEGUNDA VEZ A MELHOR JAQUETA IMPERMEÁVEL PELO GUIA DE EQUIPAMENTOS DA REVISTA GO OUTSIDE.

Impermeável e Respirável (15000 / 15000)

\*A Linha Tempest é composta por jaquetas e calças femininas e masculinas.

solo.ind.br

5

# CAIU NA REDE E PEIXE

TEXTO + IMAGEM: RONI ANDRES



Patrick Bilati, Bus de Vela. Trento, Itália.

Bom os tempos onde um pequeno livro, revista ou informativo de escalada eram mantidos em casa como relíquia. Ninguém pensava em emprestar para alguém, mas se por acaso o fizesse, a pessoa em questão deveria ser de máxima confiança.

Eram os únicos meios de ficar sabendo o que acontecia no esporte, cada página ou fotografia eram vistos em revistas diversas vezes, com a imaginação a mil, voltada para as realizações daqueles que considerávamos nossos ídolos nacionais e estrangeiros. Várias vezes essas informações também chegavam na forma de história contada por um amigo sortudo, que naquela época já havia escalado fora do país, ou conhecia alguém que já o tivesse feito. Em geral eram as peripécias dos "biggs", suas inúmeras façanhas e "loucuras". As vezes também rolava uma fita VHS tipo *Master of Stones*, muito velha, tão velha que saía só preto e branco na Tv. A parte técnica pegávamos de qualquer catálogo de equipamentos, ou pequenos livros sobre 'Nós e Amarrações' que ao invés dos conceitos básicos, pareciam nos fornecer um curso avançado para realidade daquele período.

Com uma certa nostalgia lembro do período quando tudo parecia muito difícil mas muito prazeroso. Não eram só os equipamentos que não chegavam com facilidade nas nossas mãos, a falta de informações e o número de pessoas habilitadas também era muito pequeno, logo qualquer conhecimento era ou "deveria" ser compartilhado, e como fazíamos isso? Em qualquer lugar que pudéssemos nos reunir pra dividir essas infos, na casa de alguém, nas falésias, trilhas e montanhas. Dependíamos diretamente desse feedback dos amigos para o nosso crescimen-

to no esporte. Era aquilo que nos separava de escalar corretamente ou cometer erros simples ou acidentados mais sérios.

Hoje tanta coisa mudou com a tecnologia da informação. Hoje basta puxar do bolso o smartphone e com um clic temos acesso a uma infinidade de sites, vídeos, matérias, manuais, cadenas, expedições. Como se diz por aqui, temos "*l'imbarazzo della scelta*", ou seja a vergonha de escolher uma coisa só entre tantas. Como digo sempre, tudo muito bom, a tecnologia nos dá a possibilidade de aprendizado e da informação em tempo zero e na internet achamos tudo.

Mas existe um problema, toda essa facilidade. Parece que está levando as pessoas para o caminho contrário. Aquele da "involução" no que diz respeito não só a escalada. Essa minha teoria parte da possibilidade de falar com muita gente ligada ao esporte, gente mais velha, mais nova, iniciantes, veteranos, aqueles que só escalam boulders, os que só escalam em falésia, outros que escalam só vias longas, aqueles que dizem que escalam é a melhor de todas na minha opinião: a tribo do "estou voltando", mas, nunca entendi muito bem se o "voltando" se refere a escalar ou qualquer outra coisa.... Então, tomando a minha teoria, muitas dessas pessoas parecem ter esquecido os conhecimentos básicos. Ou talvez nunca chegaram a ter? Gente que escala a muito tempo e tem dificuldade em saber a diferença entre um *on sight* e um *flash*, não sabe

montar direito uma parada, fazer alguns nós simples, não sabem a diferença entre corda simples, duplas e gêmeas, mesmo escalando em montanha. Conhecimento zero sobre as últimas realizações no mundo da escalada. O primeiro grigi por exemplo foi lançado em 1991, isso mesmo 1991, passando pelo grigi 2 e agora o grigi plus, praticamente mudou a espessura da corda, cor e tamanho mas sempre com o mesmo funcionamento, e tem gente que ainda não consegue usar da maneira correta. Isso pra citar uma mínima parte daquilo que vejo e escuto. É claro que ninguém é obrigado saber tudo, mas, me pergunto se praticamos o mesmo esporte. Tenho minhas dúvidas em dizer que talvez fosse plausível essa falta de conhecimento nos mais jovens, porque como eu disse antes, a disponibilidade de informações de todos os tipos é muito grande e nos dias de hoje não seria uma desculpa. Logo é possível deduzir que muitas pessoas não aproveitam a rede como meio de melhorar seus conhecimentos.

Como nem tudo são coisas boas, existe também a possibilidade de achar muita informação errada e o uso fútil desse instrumento. Incentivados pelos mitomanos de plantão, que "fazem" de tudo e "sabem" tudo, a galera baixa a cabeça e mete curtir, independente de quem escreve e o que escreve, qualquer coisa que não seja uma foto e tenha mais de algumas linhas não é digno de atenção, afinal estamos na era da

pressa e ninguém pode "perder" tanto tempo lendo ou trocando idéias pessoalmente com os amigos como nos velhos tempos...

Pensando um pouco, tento me convencer que infelizmente as coisas estejam andando nessa direção cada vez mais, pra que aprender se tudo se torna obsoleto em velocidade? A rapidez com que as pessoas estão substituindo as coisas materiais e porque não dizer também as sentimentais é tamanha que entrar em sintonia com as mesmas parece uma perda de tempo.

Outro dia numa pizzaria, pude verificar o quanto poder ser triste quando cinco pessoas que tinham apenas terminado de jantar não tinham outra coisa pra fazer a não ser olhar cada um para o seu celular em silêncio absoluto...E nesse exato momento fico feliz em ter essa oportunidade de escrever pro Mountain Voices e pensar que daqui uns dias em algum lugar, uma pessoa estará lendo tranquilamente um informativo em papel jornal, substituindo, ainda se por pouco tempo, uma tela de computador ou de um celular.

É melhor olhar menos para baixo e mais pra cima onde estão as vias e montanhas. Boas escaladas a todos!  
Roni Andres tem apoio de Five Ten  
Imagem: Patrick Bilati  
Bus De Vela/ Trento, Italia.

## CASA DE PEDRA



### AGORA EM NOVO HORÁRIO

Seg. - Sex. : **6:00** às 23:00hs.

[www.casadepedra.com.br](http://www.casadepedra.com.br)

# O FRADE E A FREIRA



## Espírito Santo

Na atitude piedosa de quem reza.  
E como que num hábito empuçado,  
Pôs naquele recanto a natureza  
A figura de um frade recurvado.

E sob um negro manto de tristeza  
Vê-se uma freira tímida a seu lado,  
Que vive ali rezando, com certeza,  
Uma oração de amor e de pecado...

Diz a lenda - uma lenda que espalharam -  
Que aqui, dentre os antigos habitantes,  
Houve um frade e uma freira que se amaram...

Mas que Deus os perdoou lá do infinito,  
E eternizou o amor dos dois amantes  
Nessas duas montanhas de granito!

Benjamim Silva - 1897-1954"

Desta vez nosso artigo começa com um poema e uma linda história de amor. Mas não se preocupem, vai acabar em montanhismo!

Há muito tempo um jovem frade e uma recém ordenada freira, que trabalhavam na catequização dos índios, foram arrebatados pelo amor e apaixonaram-se perdidamente.

Diz a lenda que os mesmos resistiram aos seus desejos.

Deus vendo isso e a devoção dos jovens religiosos, decidiu imortalizar seu amor os colocando frente a frente, admirando-se pela eternidade.

Esta história eternizada em verso e prosa nas terras capixabas, nos deu um dos mais lindos monumentos naturais em pedra, e que hoje é considerado patrimônio natural do Estado do Espírito Santo.

Infelizmente poucos montanhistas conhecem o prazer e a beleza de se conquistar estes cumes, na minha opinião, uma escalada sem um alto grau de dificuldade, mas muito, muito prazerosa, pelas paisagens e passagens quem proporciona àqueles que se aventuram a fazê-la.

Você pode escalar o Frade e a Freira, dezenas de vezes e nunca uma ascensão será igual a outra, as paisagens

mudam, a luz fica diferente é algo inimaginável.

Digo por experiência própria, pois particularmente já escalei o Frade meia dúzia de vezes, e em cada ascensão tive sentimentos e sensações diferentes das anteriores.

Trata-se de um granito de 683 metros de altura que se encontra em um ponto estratégico na fronteira dos Estados do Rio de Janeiro e Espírito Santo, mais precisamente entre 04 Cidades limítrofes, Itapemirim, Cachoeiro do Itapemirim, Rio Novo do Sul e Vargem Alta.

Trata-se de dois picos geminado e interligado por (colo) de Granito, uma visão de rara beleza.

O melhor desta escalada não é alcançar o cume, mas a vista que o topo da cabeça do Frade nos proporciona.

Olhando para o norte, temos um pouco abaixo a vista da face da Freira e parte do litoral capixaba, das praias do norte; Olhando para o sul, temos a vista para o complexo do Itabira, e do próprio Itabira saindo da terra como um dedo que aponta para o céu; Olhando para o leste temos a vista de todo o litoral sul capixaba e de Cachoeiro do Itapemirim; Olhando para o oeste, temos a vista de inúmeros outros com-

plexos de rochas, inclusive a Pedra Azul, hoje fechada para a escalada por conta de sua flora única.

Ainda olhando para o Sudeste, em dias de céu muito claro, podemos avistar uma parte da Serra dos Órgãos no Estado do Rio de Janeiro.

Sem falar nos demais complexos de escalada ali existentes, Forno Grande, Pedra dos Ossos e inúmeras outras.

As vias no Frade e na Freira são bem antigas, abertas nas décadas de 70/80. Chamamos a atenção para a Via Corcova do Dragão a mais nova das vias exigentes no Complexo, conquistada por Nicacio de Paula e Tocha Pirovani, que fazem um trabalho excepcional de manutenção e conservação das vias lá existentes, além de serem amigos muito queridos e seres humanos e primeira grandeza.

Para chegar ao Frade e a Freira, tomamos a BR 101 (Dutra) e ao passarmos a ponte Rio-Niterói, tomamos a direção dos Lagos e pegamos a Saída Vitória-Salvador, passamos por Campos dos Goytacazes e ao entrarmos no Espírito Santo, pegamos a saída para Cachoeiro do Itapemirim e depois para Rio Novo do Sul, a partir daí, basta seguir as placas indicando Chalés do Frade, é bem sinalizado e te leva diretamente a base do manto do Frade, onde começa a ascensão.

O melhor também são as histórias dos personagens locais, tal qual a do personagem, que foi arrebatado por uma vontade insuperável de comer um ur-

bu, e que levou o mesmo a roubar a panela de pressão da mãe, capturar um cozinhar o bicho por horas, até que no final estragou a panela de pressão da mãe e viu que não dava para comer o intragável pássaro, ou a do nó 48 (6x8) o número de vezes que ensinaram outro personagem a dar o nó 8 e o figura esqueceu, como se faz.

A ascensão ao cume do Frade não é demorada, valendo muito a pena iniciar a escalada no início da tarde, acamar na base da cabeça do Frade durante a noite e ainda de madrugada, pouco antes do Sunrise, ascender ao cume e assistir o nascer do sol de lá e outra sensação indescritível.

Quem se aventurar, deve ir preparado, com muito protetor solar e água para hidratar-se, além de escolher bem a hora de escalar, pois faz muito calor naquela região e o sol é muito forte, não falamos de determinadas épocas do ano, mas do ano todo.

Não há como não se apaixonar, não só pelo Frade e pela Freira, mas por todo o Estado do Espírito Santo e seus Complexos Naturais de Escalada e Montanhismo.

Neste Artigo tive a colaboração de Tocha Pirovani e Nicacio de Paula.

Contatos:  
lpapaiano@gmail.com  
contato@inspiringadventures.com.br  
www.inspiringadventures.com.br

Mais que uma loja de equipamentos outdoor



## NA BIVAK VOCÊ ENCONTRA

Ambiente descontraído  
Assistência personalizada  
Suporte técnico  
As melhores marcas



**BIVAK**  
OUTFITTER

e-commerce: [www.bivak.com.br](http://www.bivak.com.br)

11 2308 6995

Rua Caramuru, 523

Metró Praça da Árvore, São Paulo

**d**  
deuter

## Workshop Deuter

Eventos gratuitos com a equipe da Deuter Brasil.

Produto técnico demanda conhecimento técnico!

inscreva-se

[www.deuter.com.br/workshop](http://www.deuter.com.br/workshop)

# ESCALANDO COM RETINIDAS

TEXTO + IMAGENS: NAOKI ARIMA



Zé Márcio rapelando da Pedra Riscada, São José do Divino, MG

Aqui no Espírito Santo a maioria das vias tradicionais possuem enfiadas cheias de 60m ou até mesmo 70m, fazendo com que sejam necessárias duas cordas para rapelar. Carregar uma corda já é bastante penoso, quiçá duas! Por isso, muita gente gosta de escalar essas vias em duas duplas, onde cada dupla leva uma corda, escala independente e somente na hora do rapel trabalham juntos. Essa técnica funciona muito bem, mas para mim, a grande desvantagem é o tempo, principalmente durante o rapel.

Outra solução comum por aqui é utilizando corda dupla ou gêmea. Com isso, a dupla leva duas cordas (homologadas) com um peso e diâmetro um pouco menor que uma simples e assim, na hora do rapel, podem descer sem grandes dificuldades. Escalar com corda dupla é muito prático e versátil, além de deixar a segurança redundante, isso sem contar a redução significativa do atrito. Mas ainda assim são duas cordas, que juntas são bem mais pesadas do que uma mais grossa. Outra desvantagem da corda dupla é que, neste sistema, é preciso gerenciar o dobro de corda nas paradas e quanto mais fina a corda, maior a capacidade de enosar e tirar a paciência do indivíduo. E cordas duplas são bem caras.

A terceira solução para esse tipo de situação é o uso de uma retinida - ou tagline em inglês. Nesta técnica, a dupla sobe com uma corda simples escalando normalmente, e na hora de descer, emenda uma segunda corda mais fina (de 6mm ou 7mm) e desce

normalmente usando as duas cordas.

Essa não é uma técnica muito apreciada por envolver certos riscos e alguns detalhes que são muito importantes. O primeiro aspecto a considerar é o tipo e o diâmetro da retinida. O ideal é que a retinida seja uma corda estática, uma vez que sempre a retinida será a corda a ser puxada (desta forma, a corda mais grossa irá passar pela ancoragem e não a retinida). Se puxar 60m de corda dá muito trabalho, imaginem um cordelete de 6mm que tem quase o dobro de elasticidade. Tudo isso, somado ao atrito natural do rapel faz com que recolher a corda seja muito mais trabalhoso. Pensando nisso, quando vou escalar com uma retinida, sempre levo um par de luva e algum equipamento para "morder a corda" (e.g. Microtraxion).

Outro detalhe muito importante a ser considerado é o tipo de nó para unir as duas cordas com diâmetros completamente diferentes. Em situações como essa, um simples "nó de padeiro" não

é o mais aconselhado. Para unir cordas com diâmetros diferentes o ideal é usar um nó pescador duplo ou triplo. A desvantagem desse nó está no volume e na maior facilidade de prender em relação ao nó simples. Um último aspecto importante a ser considerado é que a retinida não poderá ser usada como uma corda de escalada em caso de alguma eventualidade, tal como a corda ficar presa durante o rapel e sendo necessário escalar para desprendê-la.

Lendo assim, dentre as três opções, o uso da retinida parece ser a pior opção. Na verdade não existe melhor, nem pior. Para cada caso, há sempre uma solução mais adequada, que em outras situações talvez não seja a melhor. O uso da retinida é ideal para aquele tipo de escalada onde o rapel não seja obrigatório, com possibilidade de descer caminhando, por exemplo, mas que existe alguma chance de não conseguir completar a via (tempo apertado ou condições meteorológicas adversas). A retinida

também pode ser uma boa alternativa para via onde o rapel é feito por uma outra face ou via, onde o rapel é menor, justificando os riscos em detrimento ao peso. No entanto, para mim, a melhor aplicação das retinidas são para vias mais difíceis, onde o segurança precisa ficar muito focado no guia para gerenciar a corda. Retinidas também podem ser usadas para o guia puxar algum equipamento de emergência (ou de conquista), se ao invés de ser carregada na mochila, for presa na parte de trás da cadeirinha do guia.

Garanto que gerenciar 60m de corda de 10mm é muito mais prático e simples do que duas cordas 8mm por 60m. Além disso, saber gerenciar uma corda dupla exige prática e um pouco de conhecimento, e com certeza, uma via difícil não é um bom lugar para aprender isso. Treine antes para não ficar desesperado e acabar travando seu guia.



A retinida também pode ser usada em conquistas. Napoleão, Itatim, BA

# Sajama uma nova experiência na Bolívia - Parte II

Todos reunidos no Campo Base do Condoriri, jantar e descansar para retornar no dia seguinte a La Paz onde teríamos uma noite de sono no hotel e uma manhã para reorganizar os equipamentos para seguir ao pequeno vilarejo onde fica o Sajama, a montanha mais alta da Bolívia.

Tatiana Batalha | SP

O trekking ao Campo Base do Condoriri é muito bonito, desde o começo avistamos as montanhas com seus glaciares... Na volta foram ficando para trás, e deixando boas recordações e a vontade de voltar para subir até o cume das montanhas que ainda não subimos. Volta a La Paz, todos dormindo no ônibus, já era noite quando chegamos no hotel. Uma pizza para comemorar, banho quente, e sonhos numa cama quentinha para no dia seguinte organizar mochilas e depois do almoço seguir rumo ao vilarejo Sajama. Partimos a tarde para a Vila Sajama. Estrada asfaltada, e conforme iam os distanciando da cidade, as montanhas e vulcões ficavam cada vez maiores. Os primeiros sinais das nossas próximas montanhas começaram a surgir no horizonte. Pausas para esticar as pernas e tirar fotos, admirar o por do Sol e as montanhas, o grandioso Sajama à vista. Chegamos tarde na Vila. Era dia de festa. Já tínhamos sido preparados por nossos guias, e o roteiro estava organizado pensando nisso. Era dia 8 de setembro quando chegamos. Ao entrar no Hostel, me senti entrando na vila de Bilbo Bolseiro, o Hobbit. Os quartos eram pequenas casinhas, com telhados cobertos com folhas secas, palhas, portas e janelas que lembravam a casa do personagem de O Senhor dos Anéis. Me senti transportada para as Terras Médias. Voltando para a Vila Sajama, no Hostel, encontramos um casal de brasileiros, estavam ali já há alguns dias, com seu guia, subindo as montanhas da região. Bom ver que há brasileiros explorando as montanhas de forma independente. Nos dá novas idéias, para alçamos novos e próprios voos.... Quem sabe ir de forma independente quando tiver na bagagem uma maior experiência nas altas montanhas! Dessa vez além de todos os integrantes da primeira parte da expedição, contamos com a companhia da Maria. Veio fazer outras montanhas, mas acabou ficando para algumas mais. Maria é a namorada do Pedro, gente muito calma e boa, daquelas que é bom ter no grupo! Tirou muitas fotos da equipe e das montanhas, já estava bem aclimatada, estava sempre por perto confirndo se alguém precisava de alguma coisa. Depois de uma boa janta ( acho que o leitor deve pensar "Nossa... Esse povo come e dorme só? ", pois é, bem isso, anda, come e dorme! Saco vazio não para em pé rsrs. ), mais um descanso merecido, noite fria, mas estávamos acomodados nos pequenos e confortáveis quartos! Como era noite de festa, ouvimos um tempo o som das comemorações. Uns mais corajosos, antes de deitar, foram até o local da festa, e retornaram contando que havia dois palcos montados, e conforme os guias falaram, muita bebida... O dia seguinte foi de descanso para todos. De manhã saímos para andar pelo vilarejo, para conhecer as paisagens que ví antes por fotos. As ruas com nomes de montanhas da região. Logo no começo da caminhada encontramos um desfile com uma fanfarra e Cholas dançando . Assistimos um pouco, e como sabíamos que aconteceria, fomos abordados por moradores que acompanhavam as festividades e convidados a beber e brindar com eles. Como ainda estávamos no meio da expedição, só experimentamos

o brinde para não fazer desfeita, uns goles e um pouquinho para a Pachamama. Todos entretidos, seguimos até a Igreja da vila, na frente dela um coreto onde o grupo se reuniu para uma foto. Os palcos montados, mas a vila vazia. Todos dormindo após a noite de festa. Da vila podemos avistar nosso destino próximo, o Acotango, de 6050 metros, que subiríamos no dia seguinte. Ao lado dele um vulcão ativo que não me recordo o nome, só lembro bem sua forma e a nuvenzinha de fumaça saindo de seu topo. Após da Igreja, lado a lado, estavam Parinacota e Pomerape. Outros dois 6 mil, que voltarei para conhecer em breve! Depois do almoço nesse dia de descanso, fomos tomar um banho quente numas termas próximas ao Vilarejo. Quase todos foram, apesar do vento frio, o dia estava lindo, com um sol brilhante e céu limpo. A água da terma era tão quente que passamos mal dentro dela, digamos que ficamos meio moles de tão quente que estava. Nem o frio de fora da água sentíamos na cabeça exposta. Meu companheiro de quarto nessa etapa da viagem, o Joair e mais alguns do grupo, preferiram ficar no Hostel para descansar. Voltando das termas, logo que chegamos fui ver se meu amigo estava acordado, e mais descansado. Bati na porta e chamei seu nome sem resposta. A porta estava destrancada e quando abri levei um susto. Outro susto, lembrem que no glaciár outro amigo estava com a frequência cardíaca bem acelerada! No Hostel estava Joair deitado com as cobertas até as orelhas, pálido, e quando perguntei se estava bem, ele respondeu que não, que sentia muito frio. Perguntei o que tinha acontecido, ele me contou que foi tomar banho e a água era fria, saiu do banho, se agasalhou e entrou embaixo das cobertas mas não parava de sentir frio, estava muito difícil se esquentar. Eu perguntei se havia bebido algo quente, ele disse que sim mas que não tinha resolvido. Disse a meu amigo “vamos lá fora! Puxa, nós passamos até mal na terma de tão quente que era a água, está o maior sol lá fora, vamos lá...” ele foi levantando devagarinho, saímos do quarto e fomos sentar ao sol com os outros amigos. Fui avisar Pedro, que recomendou chá quente e ficar no sol, eu falei que já tinha tirado ele para fora do quarto. Na claridade ví como ele estava pálido de frio... Mas sentado ao sol e tomando chá quente a cor e o ânimo foram voltando. Pedro e eu discutimos e consideramos que nosso amigo estava já num grau considerável de hipotermia! Fiquei pensando no ocorrido nos demais dias, e que bom eu resolvi ver como estava meu amigo no momento em que retornamos das termas. Depois disso eu ganhei um anjo da guarda pois Joair sempre estava por perto nas caminhadas, meio que tomando conta caso eu precisasse de alguma ajuda, ainda mais que nosso ritmo era parecido. Passado o susto e todos descansados e recuperados, dormir para madrugara e caminhar! Dia 10 de setembro, acordamos bem cedo, as 3 horas da madrugada, ainda noite, nos equipamos, café da manhã tomado , nos acomodamos em 2 veículos 4x4, que nos deixaram na base do Acotango, onde se iniciava o caminho para subi-Lo. Daí a estratégica montagem do roteiro. Para que subissemos depois das festividades... É difícil encontrar

um motorista sóbrio nessas ocasiões na Bolívia. Reunidos em nossos transportes, rumamos até o início da caminhada. Até que o frio não era grande, já não sei mais se eu que acostumei com o frio das montanhas, ou se o frio estava menor mesmo que as outras por onde já andei. Lanternas acesas, bastões a postos, devagar e sempre, para o alto e avante. Sincronizando passadas e respiração, fomos subindo no solo arenoso e rochoso até chegar ao primeiro trecho com neve e gelo, Penitentes, onde colocamos nossos crampons e seguimos subindo. Nessa montanhas não houve necessidade se subirmos encordados. Angel à coordenar o ritmo dos que estavam mais para trás. Nos “puxava a orelha “ para fazermos um bom treino para nos próximos dias encarar da melhor forma o próximo desafio. Mas agora o que tínhamos era o Acotango, e nele nos concentramos. Nosso amigo Mineiro estava cansado, e com dor de garganta. Foi ficando para trás mas firme e forte, caminhando. Os rápidos, rs, dispararam com Pedro e Alex. Eu e Joair seguimos com Angel. Nossas amigas da Noruega e Bélgica, quando estavam retornando, passaram por nós e disseram “falta pouco! Vamos!!!! Vamos!!!! ", e seguimos então , mesmo cansados, para o cume. Ouvir essas palavras quando estamos numa Alta Montanha, prestes a chegar ao cume, faz toda a diferença. Funciona como uma injeção de ânimo e energia, que faz surgir uma força interior que nos dá condições de seguir até o cume! Chegamos lá! Dia 10 de setembro, pela manhã, depois de ver o sol nascer durante a subida, e cruzar com nossos amigos que já desciam. Emocionados , pois não foi assim tão fácil como pensávamos. Emocionei-me também pois nesse dia há 21 anos, meu pai , saiu para andar de bicicleta com amigos e meu irmão, e não voltou... Teve ao que tudo indica um infarto fulminante. Emocionada pois pensei que ele estaria feliz em ver sua filha ali, na montanha. Ele gostava muito de fazer esportes e atividades na natureza. Era um grande incentivador. Imagino que estaria subindo montanhas comigo, talvez rsrs, se ainda por aqui estivesse. Mas de certa forma está sempre comigo por onde eu ando. Parte do grupo reunido no cume da montanha, assinamos o livro de cume, posamos para a clássica foto do grupo, e fomos presenteados com uma breve aula do guia, escalador e geógrafo Pedro, sobre ruínas dos Incas, presentes ali no cume da montanha. Depois da dura subida, comemorações feitas, nesse dia eu, Maria e Joair completamos nossa quarta montanha com mais de 6 mil metros, chega o momento de descer. A descida muitas vezes acaba sendo mais trabalhosa que a subida pois muitos esgotam suas energias querendo chegar ao cume, e se esquecem que este é apenas a metade do caminho. É preciso dosar as forças para retornar. Alguns escorregões no começo da descida, mas chegamos todos à Vila Sajama felizes com mais esse feito. Hora de mais um merecido descanso. Não lembro exatamente se foi antes de subirmos o Acotango ou na volta deste, num finalzinho de tarde algum dos guias apareceu com uma bola de futebol no Hostel, e não houve como resistir à tentação de dar

uns toques na bola. Após do Hostel havia uma escola com uma grande quadra coberta. Nos entregamos à experiência de correr atrás da bola e fazer gols na altitude, desafio lançado por nossos guias. Foram Alex e Carlos contra Amigos da montanha! Descobrimos uma revelação no grupo, nossa amiga Belga! Há tempos eu não fazia isso, como foi bom... Deu para relebrar os tempos do time da faculdade! Mas o vento começou a ficar forte, o frio mais intenso e voltamos para o Hostel respirando rapidamente por causa da correria na divertida partida! Dia seguinte hora de partir para o acampamento Base do Sajama. Com as mochilas organizadas, levados de van até o início do vale que chega ao Campo Base do Sajama, meu estômago resolveu dar sinais de existência com umas náuseas que não sei a causa. Sintoma comum na adaptação a altitude, mas naquela altura do campeonato já não era mais para sentir isso. Enfim, na montanha tudo pode acontecer. O nosso amigo Mineiro, que dias antes pensou em abortar a missão ao Sajama, ainda com dor de garganta, decidiu ir até o acampamento base. Viu meu incômodo e ofereceu-se para levar minha mochila até o acampamento. Nossas mochilas estavam leves pois tínhamos até o Campo Base, carregadores e mulas para levar parte do equipamento. Depois desse ponto, teríamos que subir com nossas coisas. Tivemos a oportunidade de contratar carregadores para levar algumas coisas até o campo alto. Chegamos à Base do Sajama, uma caminhada longa mas tranqüila pelo vale, muitas llamas pelo caminho, pequenas árvores que foram perdendo a altura até se transformar no terreno rochoso sem vegetação da altitude. Montado o acampamento, hora de organizar as coisas para subir no dia seguinte para o Campo Alto. Teoricamente, os carregadores extra levariam parte de nossas coisas, mas .... Logo cedo, quando acordamos para desmontar campo e subir, fomos informados que uma nova festa havia acontecido no vilarejo na noite anterior. E.... Os carregadores que subiriam com parte das coisas não apareceram. Muito comum acontecer isso na Bolívia em época de festividades. Foi necessário rever os equipamentos e coisas pessoais a serem carregados para o Alto. Como aprendi com um outro guia, pegue cada item em sua mochila e faça a pergunta : “vou morrer se não levar isso? Não. Então a coisa fica.”. Só levar o estritamente necessário, para diminuir o peso nas costas. Subimos com as botas duplas, e a roupa necessária para o dia do cume vestida e parte na mochila. Lanche para o dia do cume e equipamentos para a subida. Os guias e os poucos carregadores que compareceram dividiram a água, barracas e comida. Fomos acompanhados pelas duas cozinheiras. Observando as duas, fica uma lição: como é diferente a adaptação de cada um. Nossas grandes cozinheiras subiram até o campo alto do Sajama de calças jeans, blusas de lã e camiseta, sapatilhas, tênis. Passaram duas noites lá conosco e não tiveram qualquer intercorrência tanto para subir ou descer, como

para passar a noite fria por lá.

Na tarde em que chegamos, comemos cedo, montamos os equipamentos e fomos dormir pois na madrugada seguinte, de boa previsão do tempo, acordárimos a meia noite para seguir rumo ao cume do Sajama. Estávamos as mulheres do grupo todas na mesma barraca, nossa amiga Norueguesa com uma tosse que a acompanhava há uns 5 dias. Mesmo assim dormi bem. Tão bem que não ouvi a movimentação durante a madrugada do Pedro e Angel, por conta de um terremoto. Alguns contaram que ouviram as pedras rolando na montanha. Pedro e Angel estavam numa barraca que estava mais próxima de um barranco, acordaram e saíram pois onde estavam pelo barulho e pelo que sentiram, imaginaram o que poderia acontecer caso continuassem dormindo. Isso só fiquei sabendo no dia seguinte, pois não ouvi nada. Lanche rápido, hora de começar a caminhar. Como foi um ano sem neve na Bolívia, onde esperava-se caminhar sobre um terreno de neve e gelo, foi uma dura subida de rochas e pedras soltas madrugada adentro. O bom de começar na madrugada é não poder ver o que há dos lados. Nos concentramos no caminho, no companheiro da frente, no chão que pisamos e em cada passo. Encontrar o ritmo entre respiração e passo no início da madrugada é lento. O trecho inicial fizemos apenas com uso dos bastões. Chegamos então onde seria uma escalada técnica em gelo, se esse estivesse por lá. Mas, pelo diferente clima que acompanhou a temporada, ao invés de gelo, tivemos que escalar uma parede de aproximadamente uns 120 metros. Calculo que tenha sido isso pois nossos guias instalaram cordas fixas , dois trechos seguidos. Antes de começar esse trecho fomos encordados cada dois a um guia. Como tinha sido desde o início da expedição, eu e Joair com ritmo muito parecido dividimos a mesma corda e nosso guia dessa vez foi o Alex. Ficamos quase uma hora parados no frio da madrugada, aguardando que um a um subisse a parede rochosa. Munidos de nossos capacetes, desviando das pedras que rolavam conforme o da frente subia. Muitas rochas soltas, foi preciso ter muita atenção e cuidado ao escolher onde pisar e segurar. Sem ascensor, subimos utilizando o clássico nó Prusik. Essa foi a primeira Alta Montanha onde precisei usar os conhecimentos de escalada em rocha. Muito bom que uns dias antes de seguir para a Bolívia tive a chance de escalar com o Mestre Eliseu em São Bento. Foi puxada a subida, gostei muito, não era uma parede de gelo, mas era uma escalada em rocha, com botas duplas para “facilitar” e muita roupa! Meu companheiro de cordada nunca tinha passado por tal experiência. Apreendeu ali, na hora, como subir por uma corda fixa usando o nó Prusik, encordado com mais duas pessoas. Depois me falou o que sentiu durante nossa jornada no Sajama naquele dia de cume. Perdemos uma hora , na espera para subir os dois lances de cordas fixas, e mais lentos que os demais integrantes do grupo, acabamos chegando no trecho onde começaríamos os Penitentes do Sajama num horário limite. A subida pelo trecho rochoso teve momentos tensos, não por que algo tenha acontecido, mas pela necessidade de foco e atenção a todo momento, pois o trecho antes dos Penitentes era sobre uma crista de rochas, algumas vezes soltas, não servindo de apoio para as mãos. Mas subimos todos bem, com as orientações de Alex. Nas orientações dadas por Pedro no dia anterior, teríamos o dia todo para subir a montanha e descer. Ele nos disse para ficarmos tranquilos, que o trecho inicial era o mais difícil , mas

que se passássemos dele, o que viria depois seria possível para todos, e o que nos manteria firmes em nossa jornada ao cume seria nossa mente. Paramos para descansar antes dos Penitentes, e Alex nos disse que tínhamos condições de continuar. Insistiu para que tentássemos mais um pouco. Mas estávamos cansados. Sei que quando falta pouco, a mente é quem manda, e que todos acabam chegando no cume muito cansados, faz parte da “brincadeira”. Mas como já comentei antes, chegar ao cume é apenas a metade do caminho. E na situação em que a montanha se encontrava neste ano, descer o trecho rochoso demandava ainda ter um bom controle das nossas pernas e braços. Descer só com a mente seria possível, mas seria muito trabalho para os guias nos orientar na vertical descida. Ficamos um tempo ali, parados, conversando sobre o que seria melhor fazer. Eu gostaria de continuar, sou insistente, ou melhor persistente, mas ali a questão não era essa. Pelo ritmo que eu e Joair estávamos fazendo, quando chegássemos ao trecho rochoso na volta, já seria noite. Rapelar nos dois trechos a noite, e depois descer o trecho até o acampamento base, exposto e com pedras soltas, seria pesado para Alex nos guiar se estivéssemos sem pernas para ajudar. Olhávamos para os Penitentes e víamos os dois grupos em que se dividiram nossos amigos Marcelos, O Idealizador da expedição e o Russo. Chegamos então à conclusão , de que pelo horário e cansaço, poderíamos até chegar no cume, mas a volta seria preocupante no escuro e optamos por começar a descer daquele ponto. Ainda não sabíamos dos rapéis que nos esperavam. Começamos a descer, e por sorte eu tinha em minha cordada o Joair. Acho que se fosse outro colega, eu insistiria em subir para o cume, e talvez a volta não fosse tão cheia de bonitos visuais a serem aproveitados. Enfim, não há como saber, mas Sajama continuará lá, e podemos programar tentar subi-la novamente. Descemos cansados, pernas ainda aumentavam, mas já davam sinais de menos firmeza do que nos outros dias. Desescalamos a crista encordados , Joair agora seguia na frente ( é assim a ordem de uma cordada na descida, o menos experiente vai na frente, o mais por último ). Alex por último nos orientava. Paramos para descansar, para tirar fotos e apreciar a paisagem ao redor, cheia de outras montanhas e vulcões esperando para serem escalados. Chegamos ao trecho das cordas fixas. Foi então que subemos que desceríamos de rapel. Tudo bem, eu conhecia a técnica e já a usei algumas vezes. Meu amigo recebeu as orientações e estreou ali. Um de cada vez, fui indicada para ser a primeira pelo nosso guia. Tarefa difícil foi encontrar uma rocha bem firme onde fazer a ancoragem de proteção da corda. Mas os dois companheiros estavam ali para segurar caso a rocha soltasse. A missão era descer até o final da corda e encontrar um lugar seguro para se desencordar e esperar os dois chegarem para descer o trecho final da corda fixa. Fim da corda e.... Bom, vejamos onde estaria o lugar seguro para sentar e esperar.... Hum... Ficou mais para cima. Um pequeno platô onde eu poderia sentar. Tentei me comunicar com o guia sem sucesso, e acabei escalando para o platô. Antes de saltar a corda me prendi à corda fixa, pois muitas rochas rolavam conforme alguém descia, e por precaução, me prendi. Veu então Joair, muito bem sucedido em seu primeiro rapel a quase 6 mil metros de altitude nos Andes. Depois Alex, que novamente foi procurar uma rocha onde dar segurança para a nossa descida. Todos são e salvos no ponto inicial

das cordas fixas, ponto onde na madrugada do mesmo dia ficamos uma hora aguardando até poder subir, escalar a parede rochosa, um descanso para descer o trecho que agora seria caminhando. Só um detalhe, naquele momento era por volta das 14 horas, e o dia claro nos dava a dimensão do que havíamos percorrido no escuro. Trecho cheio de rochas soltas, pedrenas pedras e areia, e via-se que era exposto. Já as pernas um pouco mais cansadas, alguns escorregões e pedi a Alex que continuasse me mantendo na corda, sentia mais segurança assim. Não parecia ter fim a rampa rochosa. Mas chegamos bem no Campo Alto e fomos recebidos com abraços por nossas cozinheiras. Um descanso sem dormir, para hidratar e não sofrer com a dor de cabeça por desidratação na altitude, comer e apreciar a paisagem e olhar para o alto na esperança de ver os amigos voltando ainda com a luz do dia. Pelos nossos cálculos, deveriam retornar perto das 17 horas. Começando já a escurecer. Chegaram no horário previsto. Já escurecendo, Alex subiu para ajudar os outros guias a retirar as cordas fixas. Nossa amiga Belga chegou com Angel já com a noite instalada. Bem cansados, mas com o cume na lembrança. Angel ficou triste por não ter nos visto no cume, disse, E Pedro quando chegou falou “Guria, estava te esperando no cume!”. E eu, disse, daria muito trabalho para vocês se insistisse em continuar, mas não fiquem tristes, aproveitei cada momento, e adorei ir até onde fomos. E puseram-se a falar que o mais difícil eu e meu companheiro de cordada fizemos: escalar a parede rochosa e a crista, até chegar aos Penitentes do Sajama. Passamos a noite ainda no campo alto, e no dia seguinte cedo, desmontamos o acampamento e começamos a descida. Umas escorregadas básicas , um grande hematoma no glúteo esquerdo, e um carregador se ofereceu para levar minha mochila. Eu aceitei. Joair um pouco mais rápido , sempre dava uma olhada para ver se estava tudo bem. Foi um anjo da guarda durante essas dias. Parada no campo base para hidratar e pegar equipamentos que deixamos na barraca refeitório nos dias antes para não carregar peso, hora de caminhar pelo vale rumo ao Hostel na Vila Sajama. De volta a vila Sajama, banho quente para todos os que encaramam a fila, transporte abastecido com todas nossas mochilas e duflles, hora de pegar estrada de volta a La Paz. Chegamos em La Paz exaustos mas felizes. E com fome! Para comemorar a Pizza da Tia Gladis, a melhor pizza da cidade. Agora comemorando com vinho para os amantes deste e cerveja para os desta. Todos à mesa, incluindo nosso amigo Mineiro que havia voltado para a cidade antes. Todos tinhas alguns dias extra em La Paz, e no dia seguinte saímos para conhecer um pouco da cidade. Fomos todos testar um importante meio de transporte para os moradores, os teleféricos. Pegamos inicialmente a linha verde e amarela, novas, e fomos parar numa La Paz que eu não conhecia. Do alto , as pequenas casas dispostas no morro de forma desorganizada foram substituídas por grandes construções, grandes casas, que eu nem tinha idéia que existiam. A Zona Sul, bairro onde as pessoas vivem em melhores condições de vida. Chocante, quando se pensa no que existe do outro lado da cidade, o lado que eu conhecia. Depois fomos ver também a linha vermelha, a primeira a ser construída, que leva ao El Alto, ponto da cidade onde entramos quando se vem do aeroporto. De volta ao Hotel, parte do

grupo foi para a rodoviária, de onde partiram rumo ao Salar Uyuni. Voltariam no dia do meu voo para casa, então fiquei em La Paz. Meu amigo de cordada Joair voltava já no dia seguinte, tinha uma grande jornada até chegar a sua cidade, a famosa Capinzal, onde a Esposa (a “Negra”), e os filhos (Zé e Julia) os esperavam para comemorar mais esse feito. Meu amigo falava deles todos os dias! Figura ilustre em sua cidade, até entrevista para rádio e jornal da cidade meu amigo faz quando volta das expedições. Os alunos das escolas da sua cidade tem a sorte de poder ouvir as histórias sobre as montanhas. Quando volta ele é convidado a contar suas experiências para os alunos . Eu ainda tinha dois dias em La Paz, e surgiu a oportunidade de ir escalar rocha com Pedro e Angel. Nosso guia nas rochas, foi o Alex, conhecedor das vias locais. Alugamos sapatilhas, costuras, Magnésio no Christian, um conhecido senhor que tem equipamentos diversos para alugar, num prédio escondido, e em cima de um açougue, sinistro chegar lá, mas tem tudo o que se possa imaginar. Os demais equipamentos eu tinha levado, e no dia seguinte, depois do almoço fomos conhecer algumas das rochas de La Paz. Pensamos incialmente em conhecer a “Muela del Diablo “, uma formação rochosa que eu conheci no ano anterior, mas não tive a oportunidade de escalar. Mas no meio do caminho, ainda dentro da cidade, Alex nos mostrou uma formação, e optamos por escalar ali mesmo. Nossa!!! Que maravilha. Foi só dividir um taxi com os amigos e ainda dentro da cidade, uma grande parede rochosa com várias vias estava ali, prontinha para ser escalada. Era um conglomerado de rochas, havia uma dupla de escaladores em um dos lados, e Alex nos levou para um lado onde poderíamos começar a nos aquecer nas paredes. Pedro guiou a maioria delas, montava os top ropes e na sequência nos revezávamos subindo e fazendo a segurança. Muito boas agarras em umas vias, em outras um bom treino de equilíbrio... Foram 4 vias até a chuva aparecer e terminar com a nossa diversão. Muitas fotos, risadas, desarranjo estomacal pós empanadas da barraca da rua ( um de nós parou e comeu duas, com o super molho exposto na barraca ), na volta uma parada no “açougue” para devolver equipamentos alugados, para enfim retornar ao hotel, satisfeitos e felizes com mais essa oportunidade. Pedro a dizer que precisava voltar para mostrar aquelas vias para a Maria, ela estava na montanha, novamente, e voltaria dali alguns dias. No dia seguinte bem cedo, eu voltava para casa. Muito satisfeita com 2 cumes alcançados, novas experiências ao fazer uma bela travessia no glaciár do Tarija, duas escaladas em rocha , no Sajama ( de botas duplas e cheia de roupas ) e na cidade de muitos morros que é La Paz. E a melhor experiência quando se vai para uma expedição assim, o maior dos ganhos: os novos amigos para continuar pelo mundo escalando rochas e montanhas! Agora, é torcer para que as próximas temporadas sejam de muita neve para quando voltar à Bolívia encontrar as suas grandes e belas montanhas em melhores condições de ascensão, e poder tentar desfrutar da vista lá do alto do cume do Sajama, Pequeno Alpaymayo e Tarija! E também das muitas outras montanhas e vulcões que existem por lá. E aproveitar que as rochas estão dentro da cidade, lembrar de deixar sempre vários dias extra para desfrutar momentos de escalada em rocha por lá. Abraços para todos os amigos que reencontrei e para os que conheci em mais essa jornada!



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



**EQUINOX**  **MOCHILA DE ESCALADOR**



PROJETADAS POR ESCALADORES  
DURABILIDADE SUPERIOR



MODULARIDADE E POLIVALÊNCIA  
MENOR PESO EM SUAS CATEGORIAS

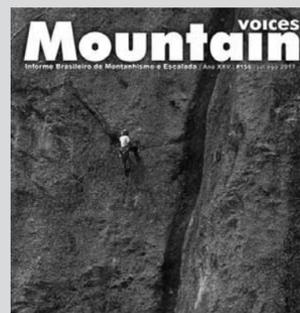


CARACTERÍSTICAS: SÓ O QUE FUNCIONA!  
MELHOR CUSTO-BENEFÍCIO



**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.



Capa: Kido Aranha, escalando com retinida em uma das paredes da Fazenda Magé, Quixadá, CE.  
Imagem: Eliseu Frechou.

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 30/10/2017.

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

Total .....00

156

Desde 1989  
preparando montanhistas  
para grandes desafios.

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

  **PRODUTO BRASILEIRO ORGULHO NACIONAL**

**ACREDITE NO PODER DA AVENTURA E VIVA ESSA CONQUISTA.**

Jonas Leffack - (Via Superhaust 10ã) Foto: Marcos Cons

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



THE EVOLUTION OF  
ADVENTURE FOOTWEAR.



ANDINA

  
**SNAKE**  
WWW.SNAKE.COM.BR