

Mountain

voices

Informe Brasileiro de Montanhismo e Escalada | Ano XXVIII | #161 | mai/jun 2018



ESPÍRITO SANTO
NOVO GUIA DE ESCALADAS

ITATIM - BA
VIA NO ENXADÃO

AUTO X MANUAL
TIPOS DE FREIOS

ESCALADA

MONTANHISMO

TECNICA

EQUINOX MOCHILA DE ESCALADOR



PROJETADAS POR ESCALADORES
DURABILIDADE SUPERIOR

KIHÚ 2.0



SÍNTESE 2.0

MODULARIDADE E POLIVALÊNCIA
MENOR PESO EM SUAS CATEGORIAS



GRANDE LESTE 2.0

CARACTERÍSTICAS: SÓ O QUE FUNCIONA!
MELHOR CUSTO-BENEFÍCIO



Redescobrimiento

Me desculpem a nostalgia, mas com certeza muitos irão se sentir inspirados com as próximas linhas. Muito já conversamos pela Mountain Voices sobre se reinventar e talvez por isso minha surpresa e admiração esta semana teve duas montanhistas atualizando o conceito e trazendo mais definições sobre essa deliciosa estória de se descobrir.

ALESSANDRA ARRIADA | RS

A Vida começa aos 40. Este era o título do texto de Lisete Florenzano. Linacolina. Este era o pseudônimo da maravilhosa Lynn Hill em sua nova conta no Instagram.

Lynn mudou a definição do que é possível em escalada em rocha com sua primeira subida livre da mais famosa escalada de grandes paredes do mundo chamada The Nose em El Capitan no Vale de Yosemite, Califórnia. Mais de dezenove anos depois, Tommy Caldwell e Lynn ainda são as únicas duas pessoas no mundo que tiveram sucesso nessa subida. Lisete, nossa brazuca, escalou entre outros o Mt. Tubkal (Marrocos), Mt. Khuiten (Mongólia) e Mt. Kilimanjaro (Tanzania), Aconcagua e Everest e por último o cume do Cho Oyu, com 8.201m, se tornando a quarta brasileira a escalar um desses gigantes do Himalaya.

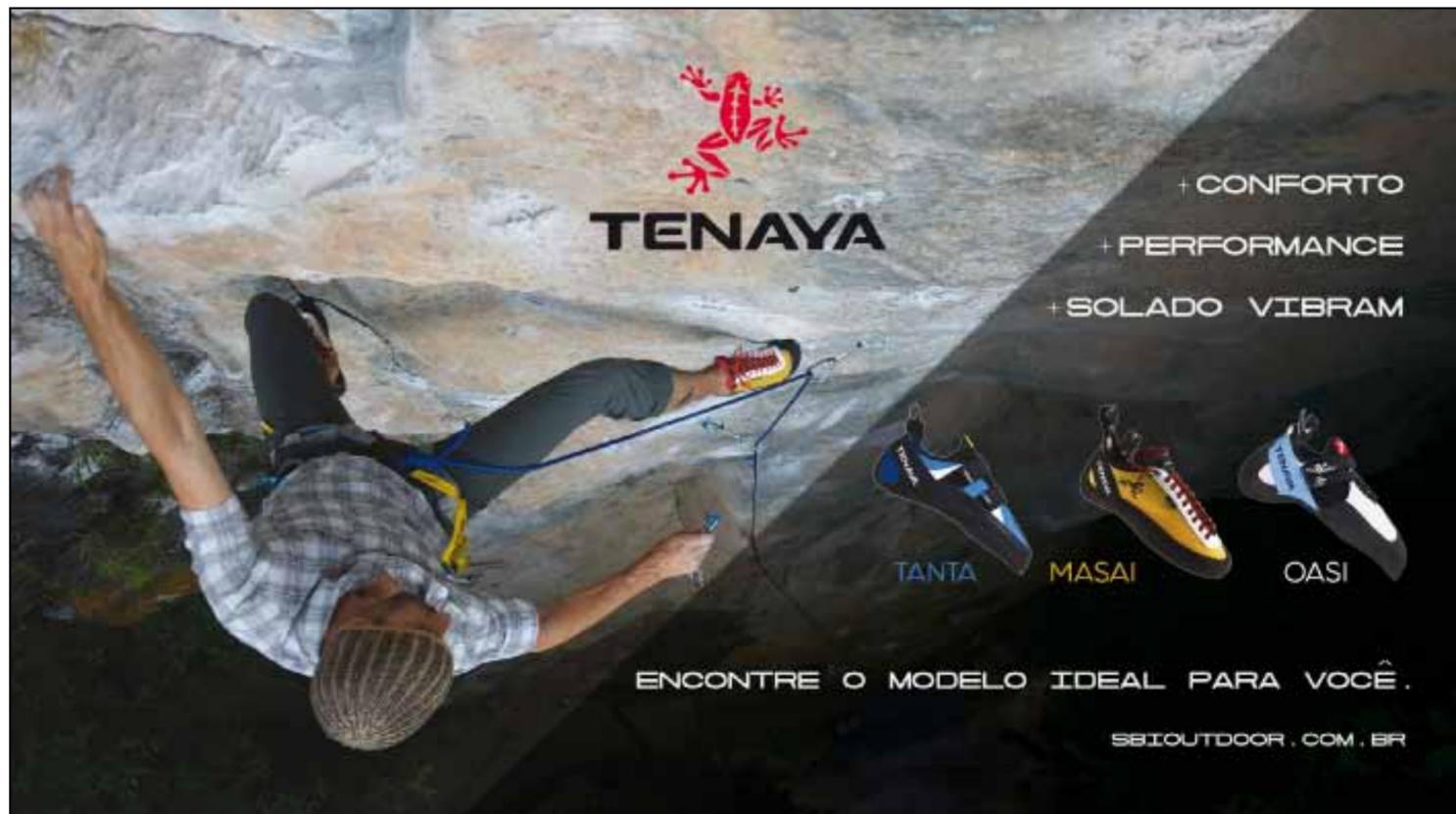
Quando gostamos de algo isso geralmente se dá por nos identificarmos, pela nossa habilidade humana da empatia. Logo, eu, beirando os 40 anos, suguei rapidamente as palavras da Lisete e me surpreendi com os novos contornos do olhar da nova Linacolina, familiar, mãe e, pra sempre, montanhista, nossa Lynn Hill. No "A Vida co-

meça aos 40" a brasileira conta de sua experiência tardia no montanhismo, de suas decisões de trocar o trabalho de engenheira para ser guia de montanha e de como a auto consciência corporal e a maturidade foram essenciais nessas tomadas de decisões e mesmo na aceitação de suas limitações para o alcance dos seus objetivos. Com 40, já sabemos direitinho do nosso corpo, das conversas com a nossa mente, já sabemos o que funciona e onde queremos chegar, e ela conta exatamente esse processo. Com 40 viramos a cara para todo profissional da saúde com a ousadia de nos dizer faça ou não faça isso, e temos toda a segurança para afirmar eu não só posso como irei fazer. Diferente de quando tínhamos 20, temos disciplina, determinação, direcionamos melhor nosso tempo, e já não perdemos tempo, pois já vivemos bastante coisa, o que nos permite escolher melhor. Conseguimos negociar com as dores, ou mesmo com a recuperação lenta, pois já não temos pressa e também já não nos importamos absolutamente nada com o que os outros pensam, então vamos no nosso ritmo, além disso, temos a coragem para a realização de

meus sonhos e as ferramentas para um bom planejamento deles. Lynn, outra além quarenta admirável, se mantém na ativa com uma série de projetos educacionais, livros, cursos, segue escalando montanhas importantes, tem ainda contrato com as principais empresas do esporte e mantém a serenidade e o equilíbrio com sua vida em família e amigos. Seu porte magro, sua pele sentida do sol e cabelos prateados contrasta com a nova geração loira e musculosa gritando na base de boulders e vias, e sua experiência aprendida no silêncio das grandes paredes talvez seja perdida ao longo das gerações, mas ver sua admirável força e sua vitalidade, nos inspira sempre a continuar e perseverar em nossos objetivos, independente de nossa idade ou se estamos apenas começando. Com 39 anos estou a alguns dias de minha primeira Meia Maratona, 21km, tendo começado a correr um ano atrás somente. Com quase 40 é extremamente inspirador para mim ouvir delas como posso seguir e como tenho que chegar lá, mesmo pensando ter pouco tempo ou mesmo com medo de não ter conseguido várias coisas aos 20. A verdade é que a vida começa quan-

do a gente quiser, seja com 30, 40, ou 60. Sempre é tempo da famosa reinvenção, reajuste, sempre é a hora de irmos atrás do que nos faz feliz. Seja um novo trabalho, seja aquela viagem, esporte, objetivo. O limite físico poderia ser um obstáculo há um tempo mas hoje em dia conseguimos contornar e muito bem, esta interperie. Ajustando as velas, direcionando nossa mente, respirando fundo e mirando largo, chegamos aonde colocarmos nosso rumo. Que bons ventos nos guiem nessa jornada sempre, boas escaladas!

Claro que o medo também permeia, acredito que esta e qualquer idade, medo de não dar tempo, medo de não conseguir, afinal a subida é só metade do caminho, ainda temos toda a descida pela frente, e várias responsabilidades, encargos da idade, e aí é que entra a capacidade de se reinventar a todo tempo. Com 39 anos vou para a minha primeira Meia Maratona, 21km, sendo que comecei a correr aos 38 anos com 12kg acima do meu peso.




TENAYA

+ CONFORTO
+ PERFORMANCE
+ SOLADO VIBRAM

TANTA MASAI OASI

ENCONTRE O MODELO IDEAL PARA VOCÊ.

SBIOUTDOOR.COM.BR



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 **S**

www.mountainvoices.com.br



QUALQUER SEMELHANÇA COM A REALIDADE, NÃO É MERA COINCIDÊNCIA

TEXTO E IMAGENS: RONI ANDRES

Em um lugar como Arco, em meio a essa miscelânea de escaladores seria pra impossível pra mim não passar certos pontos de vista da comunidade local... Acredito que todo escalador tenha escutado pelo uma vez que ser "um escalador completo" é a melhor coisa, ou seja, praticar todas as modalidades possíveis, afim de aperfeiçoar técnica, força, habilidade e capacidade mental, visando o melhoramento da prestação no esporte.

Dessa ideia saem boulderistas, falistas, escaladores trad, cada um puxando a "brasa pro seu assado" enchendo o peito pra falar todas as qualidades nas quais a sua modalidade esta inserida e pronto a colocar defeitos naquela do companheiro de esporte. Pra piorar esse pensamento, dentro da escalada em geral temos vias negativas, em tetos, em verticais, em rampas, em fendas, vias boulderosas, de resistência, vias curtas, longas, com agarrões, de regleteira, em aderência, em chorreras e por aí vai...Logo fica difícil encontrar todas essas variedades pra se aprimorar, até mesmo num lugar como Arco, com 122 setores catalogados vejo isso difícil; fico imaginando em um lugar onde os setores além de distantes são quase sempre no mesmo estilo.

Por isso um dos assuntos que mais me "diverte" por aqui é aquele da interminável choradeira entre escaladores que preferem vias positivas e verticais contra os escaladores de negativos e vice versa. Os primeiros acreditam que, quem escala

em negativo o faz por falta de técnica, portanto precisa usar somente a força, enquanto os escaladores de negativos dizem que quem escala positivo ou vertical é por falta de capacidade física de enfrentar um forte negativo. Discussão inútil ao meu ver; a não ser que alguém esteja se preparando para uma via específica e fora das suas características preferirá sempre tentar vias dentro do seu perfil, isso é um fato. E como querer que um escalador habituado e com perfil para escalar nos positivos de aderência de *La Pedriza* na Espanha, escale uma via de teto em regleteira na Gruta de Caxias, ou alguém com os atributos da resistência pura, acostumado a escalar vias de 40 metros em chorreras, que se adapte facilmente com uma via de 9 metros de pequenos bidedos em Frankenjura. Exceções existem, mas fora os profissionais que tem a possibilidade de estar sempre mudando de "terreno" e escalam quase tudo sempre ao máximo, pra escaladores não profissionais fica mas difícil dar o 100% porque cada

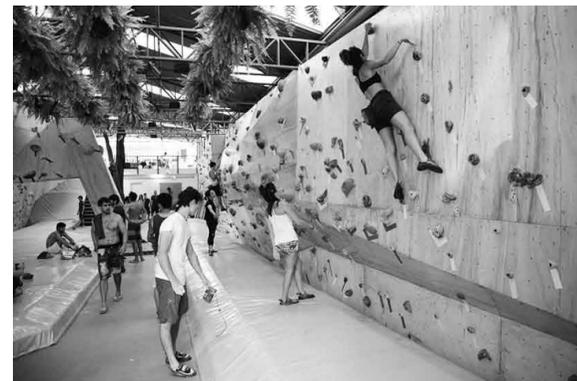
um de nós possui qualidades para um determinado tipo de escalada, e são próprio essas qualidades que devemos aproveitar. Hoje vai muito de moda também, falar da tal "zona de conforto" devemos sair sempre da zona de conforto, porque parece que se um escalador não faz coisas mirabolantes não sairá nunca dessa bendita zona de conforto. Outra coisa que não sou de acordo; basta não repetir as mesmas vias, não escalar os mesmos boulders de sempre, colocar em prática novos projetos, escalar a vista que mesmo sendo dentro das nossas características nos fará afrontar situações diversas que nos fazem crescer no esporte, pois estamos falando nessa situação de uma questão mental. Falando sobre técnica ou não, é fato também que cada modalidade exija a sua, não quer dizer que em negativos uma pessoa faça somente força, ou que num positivo seja somente a técnica que decida. A escalada é um esporte bacana justamente pela variedade e cada um deve

fazer aquilo que curte.

Gostaria de deixar bem claro que não sou contrario a quem faz um treinamento completo, visando todas as modalidades, bem como os tipos de agarras, acho muito importante que cada um trabalhe visando eliminar as suas debilidades, aquilo que não sou de acordo é de ir contra as características físicas de cada indivíduo e suas preferências como escalador, só porque determinada opinião de um grupo ou por uma moda do momento alguém deva se sentir, digamos, pressionado a fazer algo que não tem a menor vontade de fazer. Porque se fosse assim, todas as áreas de boulders deveriam ser transformadas quase em área Parkour, e todas as vias deveriam ser no máximo de 20 metros de pura força resistência em negativo e abaulados, visto as competições do momento.

Boas escaladas a todos.

Roni Andres tem apoio de Five-Ten.



CASA DE PEDRA 

**Uma mensalidade,
dois endereços para escalar!**

**Venha conferir a nova
Casa de Pedra em MOEMA!**

Al. dos Guaramomis, 256 - Tel. 11 4563-2903
www.casadepedra.com.br

Morro do Enxadão

O Morro do Enxadão, localizado em Itatim, Bahia ganhou mais uma via no último final de semana: *Tudo Passa* 6° VII A1+ E2 D4 290m. A via segue pelo negativo amarelado, bem destacado, pela direita da sua face principal.

No primeiro dia do ano de 2018 fui sozinho até a base da pedra e vi perfeitamente que havia uma linha de fenda cortando o negativo ao meio. Como o primeiro 1/3 da parede era positivo, comecei a coquista na hora, em solitário. Nesse dia abri as três primeiras enfiadas, com proteção fixa apenas nas paradas (exceto por 2 chapas em uma barriga mais lisa na terceira enfiada), o resto em móvel, por pequenas fissuras isoladas ao longo da via.

Meses se passaram e o Zé Roberto, amigo de Brasília, comentou que estava vindo pra Bahia e chamou pra escalar, mostrei as fotos da conquista e ele pilhou na hora! Chegamos em Itatim na sexta-feira (23/03), pra darmos as investidas finais.

Sábado escalamos as três enfiadas já conquistadas e continuei a 4ª, que começa em uma pequena chaminé, depois passa por uns buracos, em móvel, até chegar em um diedro cego, com agarra quebradiças, bati algumas chapas, depois mais umas peças e fixei a P4 em um pequeno platô. Zé pegou a ponta, e seguiu por uma fenda fina no diedro, depois por uma linda e exigente fenda de meio corpo, peças grandes, mais duas chapas e a P5, logo abaixo da parte mais negativa da via, em um platô de um pé só.

Coloquei a sapatilha e comecei a escalar a fenda, mas na segunda peça já vi que não ia rolar em livre, peguei os estribos e segui em artificial por mais uns 10m, ótima fenda, até que começou um zum zum zum.

Algumas abelhas saiam de dentro da fenda, continuei de mansinho, bem lentamente, mas elas não queriam me deixar passar, se aproximando cada vez mais. Já era um pouco tarde e resolvemos descer, pra voltar no dia seguinte com um baygon, e ver no que dava, afinal, a fenda seguia por mais uns 10m ainda. Fixei três peças boas e descemos, deixando todo o trecho até ali encordado.

Domingo subimos com mais uma corda pra fixar, e lá fui eu tentar conversar mais uma vez com minhas amiguinhas, mas elas estavam mais aticadas, coloquei mais duas peças e tomei uma picada, elas ficaram mais nervosas e me mandaram descer. Infelizmente as abelhas não gostam de proteção móvel em seu lar, o que me fez ter que pegar a furadeira e fazer uma sequencia de artificial fixo logo

à direita da fenda, por onde elas me deixaram em paz. Onde a fenda termina, dá pra ver as marcas do que foi uma antiga caixa de abelha. A parede fica mais negativa e bati alguns furos de cliff pra render mais, até chegar na parada. Então ficou uma enfiada

de menos charmosa do que poderia ter ficado, mas ainda assim, bem divertida! A P6 ficou bem aérea, é preciso fixar uma corda no trecho inicial da sexta enfiada, para rapelar pela via, ou rapelar direto pra P4, com duas cordas (ver betas no croqui). Demorei bastante

nessa enfiada, e só deu tempo do Zé dar início à próxima, batendo 4 chapas num lance que provavelmente será na casa do *VII grau*, mas não conseguimos ainda visualizar a parte superior da parede, que tínhamos dúvida se iria apresentar ou não grandes difi-

TUDO PASSA 6° VII A1+ E3 D4 290m

Morro do Enxadão
Itatim - Bahia - Brasil

Equipo:
01 corda 70m (ver "rapel")
Friend #0,25 ou C3 #1
Camalot #.3 ao #5
Repetir #.5 ao #3
Camalot #6 (opcional)
Nuts
02 Cliffs Talon
Estribos
Baygon

Rapel:
Opção 1: 01 corda de 70m + 01 corda de 15m para deixar encordado o trecho entre a P5 e a primeira chapa da 6ª enfiada;
Opção 2: 02 cordas de 60m, rapelar da P6 direto para P4, direcionando nas chapas p/ não perder contato com a parede;
Opção 3: Do cume, rapelar pela via "O Jardineiro".

Cauí Vieira Cunha
José Roberto Pacheco
(Março de 2018)

dades. Descemos com essa dúvida na cabeça. O dia seguinte era o último dia que tínhamos disponível, se a parede continuasse difícil provavelmente não terminaríamos a via, e teríamos que subir tudo de novo, sem cordas fixas, pra poder voltar a conquistar.

Segunda-feira começamos mais cedo e jumareamos até a P6, Zé pegou a ponta e continuou a conquista, ele fez a transição dos estribos pra escalada em livre, e gritei a notícia de que a parede nos daria uma trégua. Fixou a P7 na base de uma chaminé. Peguei a ponta e entrei na chaminé, um passeio, cheio de agarra! Coloquei uma chapa e algumas peças e cheguei perto de onde seria a parada, mas quando gritei pra perguntar quantos metros de corda faltavam, aquele zum zum zum...esperei, observei, esperei a chuva passar, esperei secar e vi que dava pra passar mais pela esquerda, fugindo de onde pareciam estar as abelhas. Deu certo, bati uma chapa onde ficou sendo a P8 e continuei com mais algumas peça até a P9, que já deu o gostinho do sucesso!

Puxei o Zé e ele se atracou com as bromélias, passou por um boulder e chegou no cume, finalmente! Tomamos um banho de chuva rápido, a propósito, todos os dias foram chuvosos, mas a negatividade da parede não nos deixou molhar nenhuma vez! Descemos, limpando as cordas fixas, os

equipos que deixamos pela parede. O resultado foi uma via relativamente exigente, a mais exigente dessa parede, pois requer diversas técnicas como escalada em fenda, em agarra, em móvel, artificial, apicultura, etc. Porém, a graduação é moderada para todos os estilos exigidos, enfim, uma boa opção pra quem quer passar um dia cheio na parede.

O acesso é simples, uma vez na base do Enxadão, caminhe para direita, margeando a pedra, até encontrar uma cerca, a via começa logo após a cerca.

A via fica poucas horas do dia no sol, então dá pra entrar bem cedo sem medo de insolação. As proteções fixas que usamos são predominantemente chapeletas PinGo (inox), inclusive em todas as paradas, e algumas chapeletas de aço carbono nas últimas enfiadas.

Aguardamos novas repetições e gostaríamos de saber as impressões de cada escalador que passar por lá! Croqui detalhado e maiores informações podem ser acessados no blog cauivc.blogspot.com, e qualquer dúvida poderá ser tirada pelo e-mail cauivc@gmail.com.

Agradeço ao Zé pela parceria, à SBI Outdoor, Five Ten BR e Mbuzi Outdoor pelo apoio!

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

BIVAK

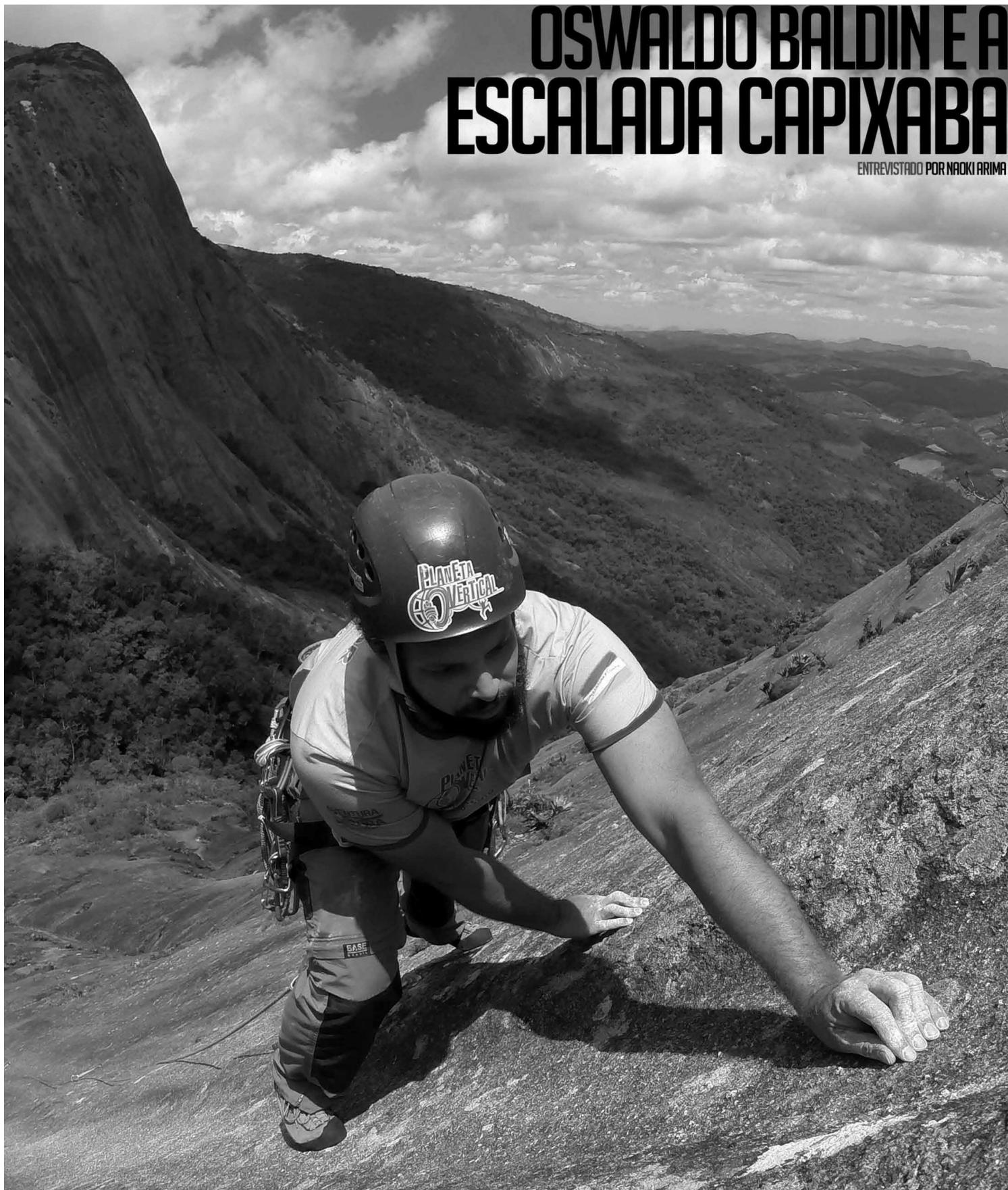
O U T F I T T E R

TUDO PASSA (5º VIIa A1+ E3 D4) 290m

MORRO DO ENXADÃO
ITATIM/BA

OSWALDO BALDIN E A ESCALADA CAPIXABA

ENTREVISTADO POR NAOKI ARIMA



No final do mês de fevereiro foi lançado oficialmente no Espírito Santo o livro “Escalada Capixaba” de Oswaldo Baldin. Trata-se de um compêndio sobre a história e as vias de escalada do Espírito Santo, uma obra ilustrada com mais de mil fotos, contemplando mais de mil vias em exatos 700 páginas. Para falar mais sobre este trabalho hercúleo, fiz uma pequena entrevista com o autor para nos contar mais sobre todo trabalho e processo envolvido.

Vamos começar do começo! Você lembra quando a ideia de escrever um guia surgiu?

Foi em 2000 que surgiu a ideia de confeccionar um guia de escaladas do ES. Comecei a rascunhar alguns protótipos, na época eu não tinha computador, escrevia os textos em uma máquina de datilografia, e os croquis desenhava na mão. Mas fui me dando conta que na verdade eu não tinha bagagem técnica para realizar um projeto desses. A vontade era grande, mas a experiência pouca. O projeto então, na prática, adormeceu, mas o sonho de realizá-lo sempre esteve rondando minha mente.

Como foi o processo de levantamento das informações? Abranger um Estado inteiro parece um trabalho bem grande. Você ia nas vias levantando as informações com caneta e caderno?

Há cerca de dez anos, já com algum conhecimento - teórico - sobre livros deste gênero e com as ideias mais amadurecidas, resolvi dar o pontapé real no projeto: saí repetindo vias, conquistando outras e por todas que passava estava sempre focado em coletar suas informações e desenhar seus croquis. Fui acumulando muito material ao longo dos anos. Mas uma dúvida sempre pairava: escrever um guia por regiões e lançá-los em volumes e épocas avulsas? Ou inovar e escrever um só livro que abrangesse de vez todo o Estado do Espírito Santo? Quando me remetia ao passado, lá pelos idos de 2000, lembrava que a ideia inicial, e até ingênua, era a de englobar tudo! Porém, o que havia mudado muito desde aquela época era a quantidade de vias, que iam sendo abertas aos montes com o passar dos anos. Esse projeto parecia uma missão sem fim! Eu não conseguia enxergar a possibilidade de repetir todas as vias existentes no ES. Então me arrisquei em inovar mais uma vez. Resolvi contar com a colaboração de outros escaladores para inserir no livro também as vias que eu não conseguisse repetir. Existia um longo e árduo caminho a se percorrer, mas pelo menos agora eu conseguia enxergar, mesmo que ao longe, uma luz no fim do túnel para a realização do projeto.

Só sei que não te via mais pelas montanhas, que sumiu por um bom tempo. Pode nos contar como foi esse processo? Como foram esses dias de trabalho?

Com muito material sendo coletado e se acumulando ao longo dos anos, em 2015 resolvi tomar uma atitude! Eu havia acabado de conquistar a via mais longa da minha carreira como escalador, *O Tempo e o Vento*, com 1.150 metros. Mas eu não imaginava que o que estava por vir nos próximos dois anos se tornaria uma conquista muito mais complexa do que aquela via que acabara de conquistar na montanha. Escrever um livro foi muito mais difícil do que qualquer conquista que realizei nas montanhas ao longo dos meus 23 anos de escalada, risos. Sentei então em frente ao computador, na missão de, finalmente, organizar todo aquele conteúdo coletado durante mais de uma década e transformá-lo em páginas de um livro. Parti, paralelamente, para a missão de contatar e coletar informações das vias que faltavam. Foram muitas conversas com muitos escaladores que haviam conquistado e/ou repetido

tais vias. O trabalho envolvido neste processo produtivo foi tão grande que acabei tendo que me abster das escaladas por dois anos. Mal sabia eu que a via *O Tempo e o Vento* significaria um “adeus” das escaladas por um longo período. Todo o tempo passou a ser dedicado a este projeto, fazendo resultar numa média de 10 horas diárias de frente ao computador, todos os dias da semana, e é por isso que você, e mais ninguém me viu pelas montanhas. Fiquei literalmente enclausurado! Isso gerou muitos momentos difíceis, estressantes, loucos, de piração! Agregado ao sedentarismo e as consequências dele. Para todos que me chamavam para fazer qualquer coisa (da escalada à cerveja), por dois anos minha - pronta - resposta era: “Não posso porque estou escrevendo um livro”. E essa era a árdua verdade. Este foi certamente o período mais complexo e exigente da minha vida. Foi muito trabalho envolvido, muitas etapas, muitas surpresas (positivas e negativas), mas acima de tudo, era bonito de ver à cada dia o livro ir ganhando forma, chegando perto de se tornar uma realidade.

Imagino que o momento mais feliz foi quando o livro se materializou, ou não? E o momento mais difícil?

Sim, o momento em que finalmente estive com o livro final nas mãos, foi um momento muito especial. Mas eu precisava compartilhar isso, fazer com que as pessoas também estivessem com o livro em suas mãos, e havia muita gente esperando por esse momento. Foram mais de 300 pessoas que acreditaram no projeto e adquiriram o livro antecipadamente através do financiamento coletivo. Fiquei muito surpreso em ver a quantidade de pessoas, escaladores e não escaladores, de várias partes do Brasil, adquirindo o livro e ajudando na divulgação da campanha do crowdfunding. Foi se alastrando uma corrente colaborativa muito grande através das redes sociais, e isso foi muito gratificante. Fui percebendo que o sonho de se ter um livro sobre a escalada capixaba não era mais somente meu, mas de muitas outras pessoas, que passaram a sonhar junto para essa realização. O auge do momento de felicidade se deu então quando finalmente pude compartilhar o resultado final deste grande e complexo projeto, o livro materializado. Isso aconteceu com aqueles que estiveram no lançamento no ES, e com aqueles que o adquiriram pelo financiamento coletivo.

Fiz questão de escrever dedicatórias individuais em umas quatro centenas de livros. Por três semanas a mão estava frenética, “tijolada”, rs. Minha casa parecia um centro de distribuição de cargas, embalando e despachando livros. Os feedbacks foram acontecendo, e de forma muito positiva. Isso dá uma recompensada para entender que os momentos difíceis que passei fizeram valer à pena. E desses momentos difíceis tive vários, muitos mesmo! Desde perder uma grande parte do livro por conta de um HD que queimou, a muitos momentos de stress fruto do enclausuramento, que resultou, por exemplo, em uma mesa quebrada aos socos - de descarrego - que eu dava nela, rs. Um amigo, que acompanhou esse período, tem me dito: “Você deveria escrever um livro sobre como foi escrever um livro”. Realmente quanto a isso tenho muita história para contar, mas por enquanto quero um bom tempo de férias das escritas.

Sou um colecionador confesso de guias de escalada e, sem sombra de dúvida, posso dizer que esse é o melhor guia de escalada da minha coleção. Aliás, me recordo que lá atrás você o divulgava com o nome de “Guia”, mas no final ele foi batizado com outro nome. O que aconteceu?

Minha proposta sempre foi a de fazer um livro que abrangesse duas vertentes: que fosse um livro técnico sobre as escaladas do Espírito Santo, e que também contasse a história de como se desenvolveu a prática no Estado. O nome inicial era “Guia de Escaladas do Espírito Santo”, mas muitas coisas aconteceram durante o processo produtivo. Além de dedicar uma parte do livro com um capítulo específico sobre a história e o desenvolvimento da escalada no Estado, resolvi buscar, junto aos autores das vias, suas narrativas sobre como foi realizar abertura de suas linhas. Isso deu uma inovadora roupagem no livro, que pra mim foi um conteúdo muito especial. Busquei junto a clubes e centros excursionistas, registros históricos dos relatórios de conquista, e fui muito bem atendido por essas entidades. Eu que estava afastado das escaladas, passei a “escalar” no imaginário, através de relatos impressionantes que fui coletando, narrados por seus conquistadores, com histórias que datavam aventuras de 50, 60, 70 anos atrás! Da leitura das páginas amareladas destes antigos documentos, fui transcrevendo aquelas incríveis narrativas, unificando todas elas em um só conteúdo, no livro que produzia, fazendo com que posteriormente toda a rica história do desenvolvimento da escalada no Espírito Santo pudesse ser propagada e eternizada. E das conquistas mais atuais, entrevistei muitos escaladores, por e-mail, redes sociais e ao telefone. Recebi até carta, escrita à mão, acompanhadas por fotos de época, sendo remetida por aqueles bravos escaladores “das antigas”, que “dominam” a forma de lidar com as montanhas, mas não “dominam” os meios tecnológicos atuais. Essas narrativas acrescentaram mais emoção ao livro. Fui percebendo que o livro, que inicialmente seria um material técnico sobre escaladas e que teria como público somente escaladores, foi ganhando um conteúdo “extra”, e que passaria a interessar também aquelas pessoas que não escalam, mas que curtem ambientes de montanha, aventuras, e suas histórias. Na parte visual do livro optei por trabalhar em cima de uma diagramação que faz lembrar o estilo das revistas. Meu objetivo era mostrar a beleza de nossas montanhas e a ação das nossas escaladas. Resultado disso é que nele foram inseridas mais de 1.000 fotos! Decorrente da amplitude de conteúdo escrito e visual que o livro se transformou, e à diversidade de público que ele poderia atingir, achei conveniente rebatizá-lo, e assim surgiu o livro “Escalada Capixaba: a história e o panorama da escalada no Espírito Santo”.

Quais os ensinamentos que você tira dessa conquista que alcançou? E o que espera com o livro?

Aprendi que a letra de uma canção do Raul Seixas faz muito sentido: “Sonho que se sonha só, é só um sonho que se sonha só. Mas sonho que se sonha junto é rea-

lidade.” Muita gente passou a dividir o sonho da concretização deste livro comigo. Um empenhado grupo de amigos entrou de corpo e alma neste projeto, cada um na sua especialidade: Thiago “Karapeba” com as ilustrações, Giovana Lanes na revisão, Sandro Souza com os mapas, e Alexandre Bizinoto com a edição de fotos. Muitos escaladores dedicaram tempo a colaborar com informações sobre as vias e seus acessos, e doaram fotos para publicação... dentre estes você mesmo Naoki, que disponibilizou muitas fotos fantásticas! Empresas e entidades acreditaram no projeto e entraram apoiando, e assim também aconteceu com os apoiadores pelo crowdfunding. A família sempre acreditou neste meu escalafóbico projeto, assim como minha namorada, e suportaram a barra pesada nas fases complexas, sempre me incentivando a concretizá-lo. Todo esse conjunto de fatores e de pessoas, fez com que essa conquista fosse alcançada, e sou muito grato a todas elas. Aprendi que a força colaborativa fez toda a diferença, e foi um sucesso! Na parte operacional, relacionado à produção do livro em si, aprendi tudo do zero! Eu nunca havia trabalhado com diagramação: baixe o programa, recebi duas horas de orientação de um amigo, e deu no que deu, rs. Bati muita cabeça quanto aos processos de registro da obra, e bati mais cabeça ainda com o projeto gráfico: foram muitas as bonecas (livros teste) feitos na gráfica até chegar no produto final. E por falar em produto final, um livro com 700 páginas coloridas fez gerar um custo de produção/impressão muito elevado! Então espero que mais escaladores e amantes das atividades em montanhas adquiriram o livro, pois tenho boletos pendentes, rs. Mas o que mais espero com este livro, remete ao mesmo objetivo de quando o idealizei, há 18 anos: que mais pessoas conheçam e usufruam das montanhas e escaladas capixabas, logicamente, com respeito e ética. Boas vivências pelas montanhas e escaladas do Espírito Santo!

Oswaldo Baldin tem apoio da Deuter e Planeta Vertical

Serviço

Reunindo um vasto conteúdo, o livro “Escalada Capixaba: a história e o panorama da escalada no Espírito Santo” reúne 1.078 vias, número que expressa a totalidade das vias abertas no Espírito Santo ao longo de 70 anos, distribuídas por 206 montanhas/paredes e que abrangem 43 municípios capixabas. Cada município é apresentado com informações turísticas, meios de hospedagem e telefones úteis; as vias trazem descrições técnicas detalhadas e narrativas contadas por seus próprios autores; os acessos e aproximações são apresentados com coordenadas geográficas e mapas; fotodíagramas das paredes mostram o traçado de suas vias e croquis complementam a navegação por muitas delas. Altamente ilustrado, suas fotos procuram transmitir a beleza das montanhas capixabas e a ação de suas escaladas. Essa obra, que consumiu mais de uma década para ser produzida, sagrou-se um projeto inédito, pois é o primeiro guia de escaladas no Brasil que engloba um Estado inteiro. Adquira o livro em: www.escaladacapixaba.com.br



15.000 KM PELAS RUTAS PATAGÔNICAS

TEXTO + IMAGENS: LAFIETE PAPAIANO

Na Patagônia não há nada. Não é o Sahara, mas é o mais parecido que se pode encontrar no mundo. Não, na Patagônia não há nada e se você pensar assim, se realmente pensar assim de verdade, lá é o lugar perfeito para escrever o livro da sua vida.

- El viejo expresso de la Patagônia (1979) – Paul Theroux
Começamos a escrever nossa história no dia 15 de dezembro de 2017, as 15h00, saindo da Rua Bastos Pereira, na cidade de São Paulo, Capital. Eu e meu companheiro de viagem Alfredo Guimarães Motta, nosso destino Ushuaia, Terra do Fogo.
Nos preparamos e para alcançar nosso objetivo, contamos com a ajuda de um 4x4 e todo o equipamento necessário para nossa expedição.
Antes de percorrermos mais sobre nossa aventura, é necessário discorrermos um pouco sobre nossos planos, o como, o porquê e o onde.
Bom o sonho de contornar o Cone Sul, surgiu em épocas diferentes em nossas vidas, mas nossos sonhos se encontraram no ano de 2017.
Nosso plano original, era descer a Patagônia saindo de São Paulo, através da BR 116 indo até Porto Alegre e depois entrando no Uruguai, Argentina, na Argentina contornaríamos a Grande Buenos Aires e tomaríamos a Ruta 3, ou seja, a Ruta (estrada) que percorre o Litoral Atlântico da Argentina, indo

até o Estreito de Magalhães, entrando na ilha e chegando até a cidade de Ushuaia.
De Ushuaia imaginávamos retornar pela Ruta 40, que corta a Argentina de Norte a Sul, retornando ao Brasil pela fronteira de Iguazú/Foz do Iguaçu, seguindo depois direto para São Paulo.
Como já dito saímos de São Paulo, no dia 15 de dezembro de 2017, seguimos até a Cidade de Florianópolis, onde descansamos e seguimos viagem no dia seguinte.
De Florianópolis paramos na Praia do Rosa, onde encontramos o Capitão David, lenda do Surf nacional, passamos umas horas com sua família, almoçamos e seguimos viagem, chegando no final do dia a Cidade de Porto Alegre/RS, onde tivemos o apoio dos queridos amigos Marcelo Corsetti, a “Zoca” sua esposa e o Pedro, e acabamos pernoindo na casa da Luciana, do Renato do Henrique e da Bella, sendo que no dia seguinte seguimos para Santana do Livramento onde ingressamos no Uruguai, na Cidade de Rivera, esta fronteira também é mais conhecida como Fronteira da Paz.

O aplicativo que usamos, nos levou a Cidade de Mello, 200 km fora de nossa rota, isso acarretou que retornássemos por mais 200 km, perfazendo assim, um desvio de 400 km em nossa rota original.
Ao retomarmos nosso caminho fomos até a Cidade de Tacuembó, onde os locais juram que Carlos Gardel é nascido naquela Cidade, sendo assim o maior ícone do Tango Argentino Uruguai, inclusive existem monumentos, museu e visita a casa onde o famoso cantor de tango teria nascido.
Chegamos tarde em Tacuembó, após as 23h00 e conseguimos alojamento nos Chalés da Sra. Maria Eugênia, a qual gentilmente aceitou parte do pagamento pela hospedagem em reais e em Chocolate.
Explico a Sra. Maria Eugênia, não aceitou receber em Cartão de Crédito ou em Dólares, aceitava somente reais ou a moeda uruguiaia.
Tínhamos a maior parte do valor em Reais e para cobrir o que faltou nossa infiltriã aceitou duas barras de chocolate como pagamento.
O pagamento em chocolate foi a pri-

meira de muitas das coisas surreais e inusitadas que aconteceram nesta viagem.
Seguimos até a Cidade de Payssandú e entramos na Argentina através da Cidade de Concepción del Uruguay, contornamos Buenos Aires e fomos até a Cidade de Bahía Blanca, onde descansamos e tomamos os 200 km de Ruta Litorânea 3, indo até Puerto Madryn.
Podemos dizer que nossa aventura realmente começa neste ponto.
Como base ficamos em um hostel chamado Hipatagônia, frequentado por pessoas das mais diversas partes do mundo e etnias, lá ficamos alojados por 03 dias.
Puerto Madryn é um balneário muito frequentado pelos Argentinos, mas não se deixe enganar, a água é muito fria e mesmo no verão a temperatura raramente ultrapassa os 20°C.
Puerto Madryn é a porta de entrada para Puerto Pirâmides, onde há o avistamento de baleias austrais, e para a Península Valdez, onde optamos por visitar alguns lugares repletos de fauna nativa.
Fomos a Caleta Valdéz, onde ficam

na linguagem de nossos amigos gaúchos os Lobos e Elefantes marinhos, nas praias de areia negra e nas rochas que formam o local, ficam lagarteando, tomando sol desmaiados, tudo isso entre um ataque ou outro de Orcas.
Lembram de ter visto algum vídeo de Orcas atacando os Lobos e Elefantes Marinhos na praia? Aquela praia onde as Orcas saem completamente com seus corpos para fora da água e voltam através de pequenos saltos para o mar com sua presa. É neste lugar que isso acontece.
Percorremos a Península de norte a sul, todas as estradas dentro do Parque Nacional da Península Valdéz são de rípio, ou seja, uma espécie de pedrisco, extremamente instável e que compromete muito os sistemas de direção e frenagem do veículo.
Somando-se a isso o vento constante entre 70 e 100 km/h que vem do mar, o parque contabiliza uma média de 02 a 03 acidentes (capotamentos) por dia em suas estradas.
Em Puerto Madryn ainda contratamos os serviços de uma operadora de mergulho local, para efetuarmos um mergulho de superfície (snorkel), com os lobos marinhos em uma de suas colônias próximas e para mergulhar em um naufrágio, o “Albatroz” a uma profundidade de 35 mts, com a água a uma temperatura de 4°C.
O mergulho com o lobos marinhos é surreal, poucos na vida terão não só a oportunidade, mas também a coragem de fazê-lo.
São mamíferos de aproximadamente 500 kg dóceis e curiosos como cães e que te procuram na superfície, tomando cuidado para não te machucar.
Após a realizarmos estas atividades, no dia de nossa partida de Puerto Madryn, fomos até Punta Tombo, ou melhor, Reserva Provincial de Punta Tombo, onde se localiza a maior colônia de Pinguins de Magalhães acessível e fora do continente Antártico.
Posso dizer que é muito pinguim, pinguim até perder de vista e para aqueles que estão costumados com a “fofurece” desses bichinhos, encontrar pessoalmente com eles é um pouco decepcionante.
Eles vivem em casais em um buraco no chão e sua vida é proteger seu filhote, na grande maioria das vezes isso não acontece, pois as Gaivotas e os Albatrozes, tem nos recém nascidos pinguins e nos ovos sua principal fonte de alimento,
Por isso é muito comum presenciar ataques e o desespero dos pais, para salvar sua cria, o que não acontece.
Sonoramente estar em Punta Tombo é como estar em uma criação de jegues, sim jegues, pois os ruídos emitidos pelos Pinguins em muito se assemelham aos emitidos pelos nossos híbridos equinos do nordeste do Brasil.
No parque é muito comum você estar caminhando e repentinamente dar de cara com um pinguim te seguindo, com um pinguim atravessando a trilha e por vezes interagindo com os visitantes, que são orientados a ignorá-

los.
Seguimos então diretamente a Ushuaia, cujo caminho é repleto de obstáculos, naturais e humanos.
A Ruta 3, que nos leva a Cidade de Ushuaia, é híbrida, ora composta por asfalto, ora composta por rípio (cascalho grosso e escorregadio), cortada por ventos de 100 km/h, com postos de gasolina ou “estações de serviço” a cada 200/300 km.
Não é aconselhável dirigir no período da noite, nem deixar para abastecer, ou procurar alojamento, pois tenha certeza você receberá uma lição de economia e de ver a lei da oferta e da procura ser aplicada de forma implacável.
Outro ponto é tenha sempre dinheiro em espécie (pesos argentinos), nunca, nunca mesmo dependa só de dólares ou de cartões de crédito.
Os preços de hospedagem, caso você tente hospedar-se no início da noite ou de madrugada, pode variar de 200 a 400% do preço original.
Os frentistas decidem pela sua cara se aceitam ou não o Cartão de Crédito, apesar das máquinas ficarem a sua frente e ser notório o fato de que estão funcionando.
Caso você queira pagar em dólares, fica mais engraçado, pois o câmbio dos postos da Ruta 3, podem te prejudicar em até 300 pesos a cada 100 dólares, no nosso caso o prejuízo foi de 100 pesos argentinos.
Preste muita atenção às fronteiras, pois caso você passe em algum posto fronteiriço sem fazer a devida migração e vistoria na aduana, você vai ser multado em 3.000 pesos argentinos.
Isso aconteceu com a gente quando entramos na ilha (terra do fogo). Uma Gerdarme (Policia Argentina que cuida das fronteiras) nos mandou passar e seguimos, ao retornarmos fomos autuados e tivemos que pagar este valor para podermos sair do país.
Para atravessar o Estreito de Magalhães, tomamos uma pequena embarcação, com as balsas que fazem a travessia para Ilha Bela, o custo da viagem é de 500 pesos argentinos, e não aceitam dólares, cartão, nada, somente pesos argentinos.
E na ilha onde fica Ushuaia a grande maioria das estradas são de rípio, existem trechos mais íngremes onde encontramos asfalto, mas é preciso prestar muita atenção as estradas.
Chegamos a Ushuaia próximo ao natal e empreendemos um Trekking espetacular a chamada Laguna Esmeralda.
Conhecemos o presídio e as parte recuperadas do encouraçado ARA General Belgrano, afundado pela Inglaterra quando do confronto pelas Ilhas Malvinas.
Encontramos também a Camila Caggiano, que seguia em seu projeto sobre as estrelas, comemos uma pizza, tomamos uma cerveja e ela gentilmente nos apresentou a Safira, trocamos ideias e nos despedimos, pois no dia seguinte partiríamos rumo ao continente e a nossa rota de retorno.
Atravessamos novamente o estreito de Magalhães, só que desta vez em direção ao continente, passamos nas aduanas e postos fronteiriços, e seguimos

rumo a Calafate.
Em Calafate, visitamos o Parque Nacional de Los Glaciares e vimos de perto o Glaciar Perito Moreno, empreendemos uma cavalgada acerca do Lago Argentino, próximo ao Parador La Leona, seguimos para El Chaltén e fomos em busca das trilhas do Fitz Roy e do Cerro Torre.
Um dia antes de partirmos de El Chaltén encontramos novamente a Camila e a Safira, onde recebemos de presente uma indicação de lugar para visitar sensacional.
As Capillas de Marmor em Puerto Tranquilo – Chile, que estão no Lago General Carrera.
Só para esclarecer o lago onde estão as Capillas de Marmor ou Capelas de Mármore, pertence aos dois países, do lado Argentino se chama Lago Buenos Aires e do lado Chileno Lago General Carrera.
Para aqueles que estão um pouco confusos sobre os países, neste lugar as fronteiras entre Chile e Argentina estão muito próximas por isso é muito tranquilo passar de um país para o outro de forma rápida e tranquila.
Resolvemos então enfrentar alguns quilômetros da Carretera Austral, famosa entre enduristas e aventureiros, que a percorrem de moto, carro, bicicleta ou até mesmo a pé.
Abaixo vou propor um exercício, para que todos imaginem o que é a Carretera Austral:
Fechem os olhos e imaginem o seguinte:
• A serra mais casca grossa que vocês já desceram na vida com curvas em cotovelo bem em declive.
• Imaginem agora, que a estrada não é de asfalto, mas de cascalho, uma grossa camada de cascalho, que faz com que você não sinta o carro no chão.
• Imaginem que em alguns pontos estas estrada cedeu e passa um veículo por vez.
• Imagine ladear precipícios de aproximadamente 100 a 200 mts de altura.
• Para completar o pensamento imagine agora tudo isso com um vento muito forte, sensação e dirigir em aquaplanagem constantemente, aumentando muito as distancias de frenagem e tudo isso sem “guard rail”.
Como diz o ditado, a parada é “Sinistra”.
Independente disso a estrada te recompensa com o visual e a vida selvagem abundante.
Aliás, fazer uma trip dessas não é para pessoas fracas então haverá riscos, mas as recompensas estão à altura dos riscos e problemas a serem enfrentados.
Como a visão das Capillas de Mármor, é um pedaço do céu na terra, uma amiga minha quando postei uma das fotos tiradas fez o seguinte comentário.
“Realmente da pra ver através destas fotos e deste lugar, que existe uma força superior que nos conduz”.
Concordo com ela em gênero número e grau, já viajei muito na minha vida

e este é um dos lugares mais bonitos que conheci na vida e não tem nenhuma interferência da mão dos homens lá.
Os praticantes de Psicobloc ficariam pirados neste lugar, o problema é só a temperatura da água cerca de 04 a 06 graus.
Neste lugar ainda fomos brindados pela percepção da generosidade humana de uma forma que nunca havia experimentado antes.
Faço questão de citar minhas amigas Andrea e Gabriela, duas irmãs chilenas maravilhosas, que vou levar para sempre em meu coração, que ao verem que estávamos precisando de auxílio, sem nos conhecer nos acolherem em seu chalé e propuseram a nos dar até dinheiro. Nunca na minha vida tinha experimentado tanta generosidade de outro ser humano.
Saímos de Puerto Tranquilo e seguimos novamente em direção à Argentina, desta vez à Cidade de Perito Moreno, onde visitamos o sítio arqueológico de “Cueva de Las Manos”.
Trata-se de Pinturas Rupestres de mais de 9.000 anos, feitas pelos povos que ali viveram e foram conservadas, por estarem dentro de cavernas (cuevas).
As pinturas giram em torno do retrato das mãos dos indivíduos, por isso “Cueva de Las Manos”, ou seja, Cavernas das Mãos, é um lugar onde você realmente passa a refletir, pois entra em contato com algo além do mundo em que vivemos, a presença humana lá registrada nos faz pensar muito em nossa vida e na brevidade do tempo que temos.
Partimos e continuamos nossa jornada ao Norte, voltando para casa e buscando novos lugares.
Passamos por Bolson, Bariloche, e seguimos para Concordia, onde de lá voltamos ao Brasil por Uruguiana e seguimos pela estrada das missões, para saldar nosso retorno a nossa terra, fomos brindados pela visão das ruínas das missões jesuítas em Santo Ângelo/RS.
Chegamos a São Paulo no exato local de partida, com a marca de 15.006 km rodados, levando em conta que entre Ushuaia e Alasca a distância é de cerca de 17.000 km, concluímos que nos 25 dias deu para dar uma voltinha pela Patagônia e conhecer um pouco mais sobre o que nosso continente tem a nos oferecer.
Vamos em frente, este ano, estou pensando em novos projetos, algumas expedições, especialmente pelo Brasil, conhecer e mostrar novos lugares para a comunidade de esportes de aventura, vamos começar novos projetos de viagens e porque não pensar em tentar o Everest em 2019/20, para isso temos de nos preparar.
Gostaria de deixar uma abraço gigantesco pelo apoio para o pessoal da Casa de Pedra (Alê Silva), da Montanhismo e Montain Voices (Eliseu Frechou), afinal, foi através deles que conheci este mundo de aventuras e hoje posso trazer um pouco de minhas experiências a vocês.

MANUAIS x AUTOMÁTICOS

FREIOS PARA RAPEL E SEGURANÇA

TEXTO + IMAGENS: ELISEU FRECHOU



Os freios semi-automáticos foram um grande avanço em prol da segurança na escalada esportiva, possibilitando uma maior tranquilidade em ambientes como ginásios ou falésias, onde a segurança teoricamente poderia relaxar e até ser displicente em relação ao travamento da corda, seja num top rope, seja numa via de escalada.

Mas então por que ainda acontecem acidentes devido à liberação de corda durante quedas, sendo que o segurança estava usando um dispositivo que “deveria” frear a corda durante uma queda inesperada?

A resposta é simples: Estes freios (grigi, cinch, vergo...), ao contrário do que alguns escaladores pensam, não são “inteligentes”, portanto não conseguem distinguir entre uma queda e uma puxada proposital do segurança querendo liberar a corda um pouco mais rápido.

Estes dispositivos travam a corda baseados na mudança abrupta de velocidade da corda que passa por dentro deles. Como o cinto de segurança dos automóveis. A grosso modo, quer dizer que se você começar a puxar a corda devagar e depois for aumentando a velocidade, puxando-a rapidamente - até que a velocidade seja muito alta - o freio não travará a corda, liberando centímetros que poderiam fazer a diferença entre o escalador que cai simplesmente flutuar no vazio, ou se espatifar no chão. Se ao contrário, a corda estiver parada e você a puxar de forma repentina, ele a travará quase que instantaneamente.

A boa notícia, é que você não precisa fazer nenhuma força com a corda para travar os aparelhos. Basta segurá-la com firmeza. E quando tensionado e travado, ele tipo de freio automático só libera a corda quando a alavanca de liberação é puxada propositalmente, permitindo que o segurança fique tranquilo e não faça força para segurar uma pessoa pendurada.

Diversos outros fatores influenciam no travamento da corda. Bitola e estado de conservação interferem na frenagem. Uma corda mais fina e nova, ira gerar muito menos atrito no freio que uma corda grossa e toda peluda. Há anos a indústria de cordas vem advirindo que cordas finas devem ser usadas apenas por escaladores experientes devido à dificuldade de frenagem.

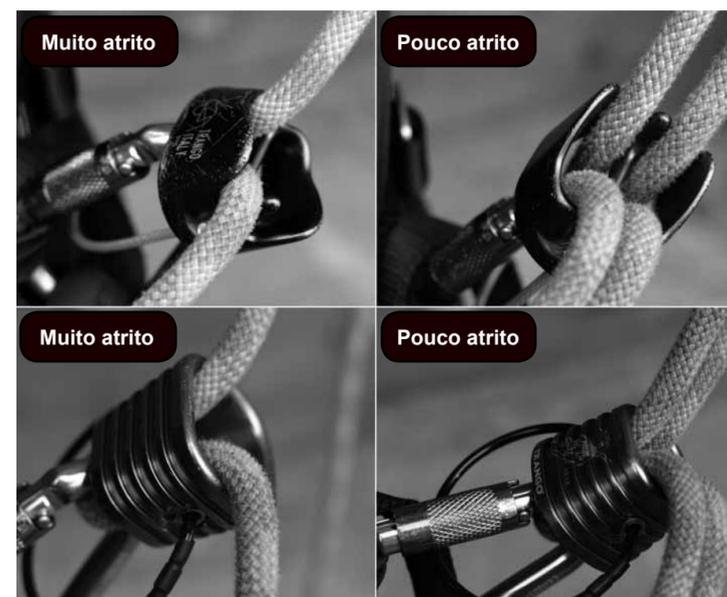
Importante frisar que alguns freios (como o grigi) não podem ser usados com segurança em escaladas com várias enfiadas, pois não devem ser usados perto do mosquetão direcionador ou costuras, sob o risco de numa queda violenta, esbarrar nos mosquetões ou rocha e estes destravarem a alavanca que libera a corda, causando um acidente. Neste caso (vias de várias enfiadas), você tem que optar por um freio modelo tubo.

Outra desvantagem deste tipo de aparelho que deve ser levada em conta é a impossibilidade de rapelar com corda dupla de uma forma simples. Dá pra rapelar e recuperar a corda? Dá. A forma de montagem do sistema é bem explicada nos manuais destes aparelhos. Mas exige mais trabalho e exige mais das ancoragens, portanto não é boa idéia levar estes aparelhos para vias que você terá de rapelar. Eu não gosto de ser descido de baldinho quando termino uma rota esportiva, pois essa prática reduz a vida útil da corda. E eu gosto das minhas cordas ;)

Resumindo, estes freios, se bem usados são os mais indicados para escalada esportiva: são fáceis de liberar corda, fáceis de travá-la, não exige força para manter a corda travada e com certeza travam melhor que os tubos cordas de diâmetros muito diferentes.

Os tubos

Piramid, Jaw, ATC, Chuy, Reverso e Bug são os mais fáceis de encontrar no Brasil. Esses tubos, quais quer sejam, levam vantagem em relação aos freios automáticos, quando o assunto é escalada de várias enfiadas. Podem ser usados sem problemas nas bases com orientador e possibilitam o rapel com corda dupla. Em relação aos diversos modelos existentes no mercado, os melhores são os que permitem

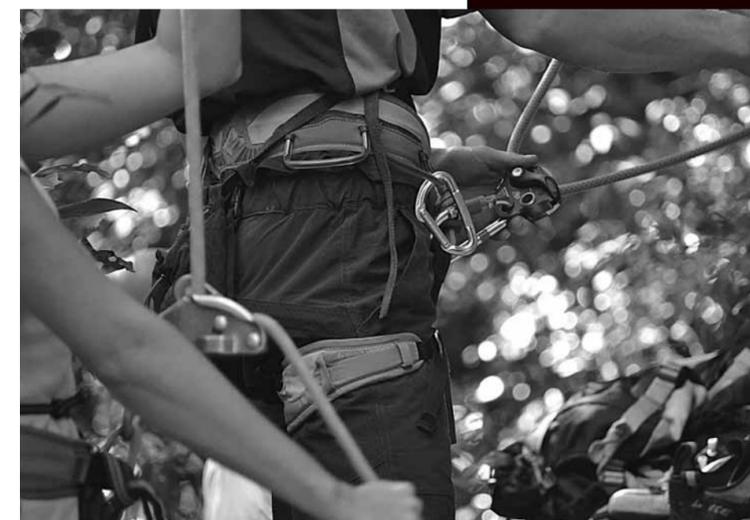


o uso em modos de mais ou menos atrito, alternando os lados. Essa opção facilita quando você trabalha com cordas de diâmetros entre 9mm e 11mm. Dificilmente um freio sem esta opção será excelente em cordas finas e grossas. Eu uso os que tem “dentes” e geram atrito extra na corda quando ela passa pelo canal - e os que simplesmente esmagam a corda no estreitamento da entrada do tubo. Esses últimos são ótimos para rapéis com cordas grossas e quando usados com dois mosquetões, também são imbatíveis com cordas finas e lisas. Em geral, tirando os que são feitos para cordas abaixo de 9mm (em geral vendidos junto da corda), todos são bons, então escolha pelo peso e marca que confia.

Importante lembrar que é essencial ler o manual que acompanha seus equipamentos antes de usá-los. Se você não lê inglês corretamente, não deduza. Exija a explicação do lojista que o vendeu, ou visite o site do fabricante para baixar o manual em português (geralmente um arquivo PDF).

O importante é entender que nenhum tipo de freio é “a prova de negligência”. Mantenha sua mão sempre na corda que alimenta/trava o freio, pronta para segurar firme a corda e segurar uma queda inesperada. Não se distraia, passando a responsabilidade da vida de seu companheiro para um pedaço de metal e plástico. Se quiser ver mais imagens destes aparelhos, acesse meu site www.eliseufrechou.com.br e busque pela coluna de Artigos Técnicos. Boas escaladas

Nunca solte a mão do freio



21 ANOS DEDICADOS
À AVENTURA AGORA COM
UM NOVO ENDEREÇO!

LOJA 1
(11) 3562-1801
☎ (11) 94284-6395
Rua Apeninos, 803 - Paraíso

LOJA 2
(11) 3879-6800 | Ramal 3
☎ (11) 94354-2641
Rua Venâncio Aires, 31 - Vila Pompeia

www.penatrilha.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



Desde 1989 formando montanhistas e escaladores

Escalada em Rocha

Curso Básico
2 dias
Aprenda a escalar em rocha de uma maneira segura e rápida. Campos-escala preparados e equipamentos certificados. Alojamento em nosso abrigo.

Cursos Avançados
2 dias
Proteção móvel, escalada artificial, conquista, grandes paredes. Experiência comprovada.

Escaladas Guiadas
Pedra do Baú, Brasil e Exterior

Primeiros Socorros em Areas Remotas
4 dias
Certificações internacionais pelo ASHI - American Safety & Healthy Institute e RCP&DEA (EUA) e Padiha Treinamentos
Turma 2018: 28,29, 30 de abril e 01 de maio

WFA-Wilderness First Aid
2 dias
Certificação internacional pelo ASHI - American Safety & Healthy Institute (EUA) e Padiha Treinamentos
Turma 2018: 23 e 24 de junho

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

deuter Solo TENAYA TRANGO

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.



José Roberto Pacheco jumareando no Enxadão de Itatim, BA. Imagem Cauí Vieira

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 30/010/2018.

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

161

Total00

ANCORAGENS ESPORTIVAS

dupla inGo

Simple

SEMPRE NA SEGURANÇA

ACAO INOX CERTIFICADO 30.4L

TOCOS DE TIPOS DE ROCHAS

LIBERA O MONTANHISMO

Sempre na seg!
BONIER .com.br

Realize seu sonho. Nós damos suporte.

CONQUISTA



MY DEUTER IS MY

Everyday



deuter.com.br