



NOTÍCIAS DO **CEL**

Clube Excursionista Light - Boletim Informativo
Ano 52 – nº 368 – Novembro/Dezembro de 2010
"Excursionando conhecerás melhor nosso Brasil"



Escaladas no Chile

**Montagem de Paradas - Velhos e
novos métodos**

**Entrevista com o Wal (Waldecy
Lucena)**

**O CEL nos Psicoblocs de Arraial –
Olhar de fora**

EDITORIAL

No último boletim falamos sobre o comprometimento do CEL na disseminação de conhecimento que foi concretizada com o projeto Papo de Montanha, palestras e discussões técnicas do nosso corpo de guias, dentre outros.

Nesta edição você encontra a continuação da série sobre montagem de paradas, e um depoimento do nosso Diretor - Técnico sobre formação do corpo de guias, demonstrando a evolução constante das ações em prol do aprendizado.

Veja também fotos e relatos de escaladas no Chile e nos Psicoblocs de Arraial do Cabo, além de uma entrevista com Wal, um dos convidados para nosso Papo de Montanha de dezembro.

Claudney Neves

Nesta Edição:

CEL no Psicoblocs pg. 3

Entrevista com o Wal pg. 4

**Escalando por aí... Chile!
pg. 6**

**Montagem de paradas:
segunda parte pg. 10**

**Como formar Guias de
Montanha pg. 12**

**Driblando o medo de Guiar
pg. 13**

Programação pg. 15

Expediente

O CEL - Clube Excursionista Light é uma entidade sem fins lucrativos que visa congregar adeptos do Excursionismo de Montanha em suas diversas modalidades, proporcionando os meios necessários à prática segura desta atividade em conjunto com a preservação do meio ambiente. Fundado em 12 de fevereiro de 1957.

Notícias do CEL é uma publicação de distribuição gratuita destinada aos seus associados e entidades afins.

Av. Marechal Floriano, 199 gr. 501 - Centro - Rio de Janeiro - RJ - CEP 20.080-004 - Tel.: (021) 2253.5052

DIRETORIA (Gestão 2010-2012)

Presidente: **Claudney Neves**

Vice-presidente: **João Paulo Seixas**

Diretor Técnico: **Guilherme Silva e Hans**

Rauschmayer

Tesouraria: **Julio Bomfim e Aliciane Peixoto**

Secretário-Geral: **Márcio Cunha**

Diretora Social: **Helena Becho**

Diretores de Ecologia: **Alfredo Mager e Marcus**

Carrasqueira

Diretora de Comunicação: **Paula Gabriela**

Diretora Cultural: **Gabriela Lima**

Treino em muro de escalada às terças, a partir das 18:30h.

Reuniões Sociais todas as quintas a partir das 18:30h.

É permitida a reprodução total ou parcial deste informativo, desde que citada a fonte. Os artigos publicados não representam, necessariamente, a opinião da diretoria ou do corpo editorial.

Psicoblocs em Arraial - Um olhar de fora

Renata (esposa do Julio Bomfim)

“Acordei bem cedo, e fomos para Arraial. Chegando na Praia dos Anjos, pegamos um barco, um pouco que aconchegante e estávamos lá. Éramos um grupo de 16 pessoas, incluindo a minha filha de 9 anos e o meu marido Julio Bomfim. Tínhamos pensado em desistir no dia anterior, pois o tempo não estava bom, inclusive muitas outras pessoas que estavam previstas para ir conosco desistiram, mas no dia seguinte...o tempo estava ótimo! Muito bom para curtir aquele dia.

Ao longo desta conversa o Julio vai abrir alguns parênteses – Veja o primeiro:

(Dramin não foi feito para escaladores...).

(Ainda pela estrada aconselharam o Gabriel a tomar um remédio para evitar ficar enjoado no barco – Num é que o bombeiro tomou e veio dormindo no carro... rrsrs Chegando em arraial ele tratou de caçar uma padaria e comprou 2 litros de mate gelado para beber na hora e tirar aquela moleza do corpo, se agarrou num colete salva-vidas como se fosse um travesseiro, deitou no convés e tirou uma baita de uma soneca.... O Julio sai com a frase “Não se fazem mais bombeiros como antigamente” rs e o Gabriel foi alvo fácil de várias fotos).

Já em Arraial, encontramos a galera que veio de São Paulo, e como tudo estava ajudando, o tempo, a natureza... o pes-

soal estava bem animado. Começaram as paradas nos psicoblocs. Foram várias, e o condutor era bem paciente.

(Fato ou coincidência).

Eis que chega um novo sócio, indicado pelo nosso Japa Stéfano, o Daniel... No meio das escaladas, barco vai, barco vem, escaladores na parede, escaladores na água e a galera começou a reparar um fato ou uma coincidência curiosa... rs Quando os homens estavam na parede, o Daniel estava no barco. Quando os homens estavam no barco, o Daniel estava na parede com mulherada.

O Claudney, então, começou a declamar frases de incentivo para escalar “Vai taradinho” “sobe taradinho” “meninas cuidado com o taradinho” e acabou pegando o apelido e que agora já tem uma versão mais compacta e carinhosa dada pelo Mollica, após sofrer um ataque numa via da Urca “Taradin”.

Fiquei no barco somente observando, e minha filha estava insistindo em escalar também, e olha que ela só havia feito um top-rope e já queria escalar os psicoblocs. Foi um sucesso !! Ela adorou !! Foram mais ou menos uns 6 metros, com a ajuda do pai, Claudney e do Leo na contenção dentro d’água, e acabando com aquele mergulho!! Eu estava preocupada, fechei meus olhos e passei a máquina fotográfica para um amigo. Não consegui ver, e ela ainda ficou chateada com a mi-

nha reação. Porém, o importante é que deu tudo certo e que ela está louca para ir outras vezes e cada vez mais ganhando confiança para escalar com o pai.

Todos deram aquele grande mergulho e ótimas performances, ficando com boas lembranças daqueles momentos. E, ainda para acabar, teve uma parada no que a gente chama de "ski-bunda" ou "sand-board". Foi muito divertido. Era um morro de areia alto, em que se descia de lá com uma prancha lisa, meio que surfando na areia. É muito bom! E, pessoal, é um passeio de barco barato e que vale a pena ir...

No final do dia todos foram para a casa

de um amigo da Gabi Lima. Tomaram banho e em seguida partiram para um restaurante e formaram uma enorme mesa com frutos do mar e cerveja, as well.. rs

Eu ainda não faço parte do Clube Light, porém pretendo ficar sócia logo, começando com as caminhadas leves. Não curto a parte de escaladas, mas admiro quem curte. Gosto muito do clima entre as pessoas, e o que mais admiro, no Light, é o ambiente familiar, sendo um clube extremamente unido."

Um abraço a todos!

Entrevista: Waldecy Lucena

Paula Gabriela

Waldecy Lucena, o famoso Wal, é arquiteto nascido na cidade de Santos (isso mesmo, o Wal é paulista!) radicado e apaixonado pelo Rio desde 1980.

Com 25 de montanhismo é guia do CERJ e do CEG além de Vice-Presidente da FEMERJ.

Escreveu o primeiro livro sobre a história do montanhismo no Brasil que trata dos primórdios do montanhismo até o final da década de 1940 foi o nosso convidado para ministrar o Papo de Montanha de novembro. Nesta edição, conversamos com o Wal para saber um pouco mais, veja como foi:

CEL - Como você iniciou no montanhismo?

Wal - Em 1984 ou 1985. Fazia algu-

mas caminhadas com alguns amigos... Pedra da Gávea, Bonita, Pico da Tijuca. Em 1985 minha irmã começou a namorar o Zezinho, então guia do CEB...em pouco tempo já estava associado e fazendo seu curso de "adestramento"...

CEL - Conte-nos alguma curiosidade que o montanhismo proporcionou.

Wal - Bom, completei 25 anos de montanhismo. A Serra dos Orgãos é para mim, o palco maior do montanhismo brasileiro. Sua história, suas desafiadoras montanhas, sua beleza. Ano passado, ao subir a Agulha São Joaquim, completei um projeto de vida: subir todos os 54 cumes da Serra dos Orgãos.

CEL - Qual a importância de conhecer a história do montanhismo?

Wal - Para saber quem somos e o que queremos para o futuro, é necessário conhecermos primeiro de onde viemos, em suma, nossa história. Que tal antes de escalar uma montanha conhecer sua história, como foi conquistada, seus conquistadores??? Garanto que a escalada se torna mais prazerosa...

CEL - Como surgiu a idéia de escrever um livro sobre a história do montanhismo?

Wal - Sempre gostei de história, mas minha paixão pela história do montanhismo começou quando ganhei de presente uma pilha de boletins antigos do CEB. Comecei a perceber que havia bonitas histórias do nosso montanhismo. Até então, só se contava a história do montanhismo no Brasil da década de 1980 em diante. Percebi que faltava um livro que compilasse todas estas histórias. E sempre aparecia alguém dizendo que estava (ou iria) escrevendo um livro a respeito. Resolvi então abraçar esta causa. Comecei então a rascunhar alguma coisa e mostrar para amigos, que davam muita força...

CEL - Você teve dificuldades para tocar o projeto?

Wal - O que agente faz com prazer vira lazer....rsrsrsrs. Pude contar com a ajuda de muitos amigos, mas dois em especial foram vitais para o projeto: uma foi a Mônica Costa, que fez toda a revisão do livro. Ela acreditou no projeto e deu também muita força. O outro foi o Rodolfo Campos (CEG), que fez a parte de diagra-

mação do livro.

Finalizando, agradeço ao CEB abriu suas portas para minhas longas tardes de pesquisas...

O livro nos remete. Conta como o montanhismo começou e se organizou no RJ. De quebra, mais de 170 fotos...

CEL - Qual foi o aspecto mais interessante durante sua elaboração?

Wal - Sempre tive uma enorme fixação pelo montanhismo dos anos 1930. De seus principais personagens, eu ainda não tinha nenhuma foto de Americo Ungar, lendário escalador do CEB. Li muito sobre seus feitos, mas não tinha uma foto sua sequer. Eis que eu encontro seu álbum fotográfico durante minhas pesquisas no CEB, provavelmente doado pos-mortem por algum parente seu. Corri para casa e, a noite, na hora de digitalizar seu álbum, abri minha melhor garrafa de vinho. A cada foto digitalizada, pude ver detalhes, datas, pessoas, escritas...

CEL - Como foi a sua palestra no Papo de Montanha?

Wal - Conteí um pouco da aventura que foi escrever este livro, pesquisas, entrevistas, falar também do meu acervo fotográfico (mais de seis mil fotos sobre o tema), boletins, revistas, entrevistas e mostrar fotos históricas que foram digitalizadas recentemente além das minhas fotos favoritas.

CEL - Obrigada!

Escalando por aí.... Chile!

Claudney Neves



Depois que você já conhece uma boa parte do seu país, começa a ter vontade de escalar mais longe... Minha primeira viagem para escalar além da fronteira foi na Argentina. Depois viciiei e conheci outros países, inclusive uma das Mecas da escalada mundial: Yosemite. Mas essas histórias conto depois.

Vou começar pela última. Guilherme deu a idéia, e eu comprei rápido! Fomos para o Chile. Inicialmente nós dois estávamos confirmados, quando começamos a comentar com amigos a adesão foi grande. Chegamos a onze cabeças. Por uma brincadeira do destino, o Guilherme não pôde ir :(

Cochamó foi a primeira opção, mas devido à época do ano e às características das vias de lá, mudamos o roteiro.

Chegamos em Santiago e a Amanda, que chegou um dia antes, indicou um conhecido que havia feito o transporte dela e da Anne para o Vale Nevado. Lotamos o carro e seguimos para Las Chilcas, que seria o correspondente à Urca deles. Fácil acesso, perto e com muitas vias.

O guia fala de quatro perigos do lugar: pedras soltas, barbeiros (os que

transmitem a doença de chagas, não os que cortam cabelo), ratones (roedores que podem atacar nossa comida) e ladrones (esses são humanos. Um dos motivos para não acamparmos próximo da estrada, onde as barracas ficam muito visíveis). Não encontramos nenhum desses!

O lugar possui duas áreas de camping selvagem: A primeira muito próxima da estrada não é recomendada pelo guia impreso do lugar, e a segunda, cerca de 10 min de caminhada dali, foi nossa opção. Montamos as barracas e partimos para a rocha.

Tipo de rocha: Conglomerado

Tipo das vias: Esportivas

Proteções: Fixas

Gradação: 5.6 a 5.14a

Nesse primeiro dia, procuramos as vias mais fáceis do outro lado da estrada (Zona Del Profesor Rossa) para nos ambientarmos com a rocha e o estilo do lugar. Entramos em um 5.8 e depois passamos para as mais brutas no El Cubo, já do lado da estrada onde fica o camping. A rocha desses dois setores é bem sólida, conta com buracos, regletes e pedras incrustadas características do conglomerado.



A primeira noite no camping foi de festa, comemoramos meu aniversário com muitas histórias, regadas com algumas garrafas do bom vinho chileno.

O dia seguinte foi marcado por dois casos interessantes. Claudio guiou uma via de 5.10d, demorou, mas terminou sem quedas. Julio, que fez CBM em 2009, disse que entraria e começou a puxar a corda, olhei

pra ele, disse que eu não entraria na via e perguntei se ele tinha certeza que queria entrar guiando:

- Tenho sim, não vim aqui só pra participar!

- Tem certeza???

- Tenho!

E começou a subir. Guiou até a terceira costura e bombou, olhou pra mim, descansou e tentou de novo, subiu mais uma. Olhou pra baixo e pediu pra descer =D Falei que ele tinha certeza que queria guiar e falei que tinha que recolher as costuras. Chegou na proteção seguinte e parou mais um pouco. Desceu. Veio com aquele olhar choroso querendo me passar a corda, falei que não guiaria. Descansou e subiu novamente. Chegou em um ponto onde tomou três quedas, descendo abaixo de algumas proteções. Aí senti pena e descí o menino. Falei pra ele que da próxima vez era para ouvir os mais velhos e me encordei. Faltaavam três costuras para chegar à parada. Subi com corda de cima até o ponto onde ele havia guiado e passei até chegar ao final. Rapelei, recolhendo as costuras e o "Tem certeza?" virou bordão =D

O outro fato aconteceu com Hans, que estava em uma parte do setor situado abaixo de onde estávamos, com uma rocha entre nós. Quando, do nada, surge aquele capacete alemão, sobe alguns centímetro e some. Algum tempo depois a cena se repete e a cada vez o capacete aparecia um pouco mais, tremia todo e sumia. Hans estava em uma via difícil e, sempre no mesmo trecho, caía.

Nossa idéia inicial era passar três dias em Las Chilcas, mas mudamos o plano e fomos embora no segundo dia. Claudio sugeriu irmos esquiar no Vale Nevado. Gostamos!

A gozação do dia anterior com Hans foi vingada. O alemão deu aula no esqui, enquanto nós não conseguíamos nem fazer curvas =D

Depois de várias descidas em uma pista para iniciantes, resolvi pegar o teleférico e subir mais alto. Convidei Marcia, Amanda e Julio. João tinha ido na frente.

no Clube, já que é um artigo essencialmente de escalada =D

Nosso destino seguinte foi Las Melosas, na região de Cajon Del Maipo. Um lugar espetacular, com várias opções de atividades, da caminhada, passando pelos banhos termais e nosso principal objetivo, escaladas.

Tipo de rocha: Granito

Tipo das vias: Tradicionais e esportivas

Proteções: Fixas e móveis

Gradação: 5.8 a 5.12



Acabamos ficando no quintal de uma casa habitada por uma figura rara chamada Giusepe.

Fizemos o reconhecimento da área de escalada no primeiro dia e não nos empolgamos, acesso complicado devido às pedras soltas. Mas como sou teimoso, resolvi insistir e tentar no dia seguinte. Aqui o grupo se dividiu.

João, Bernardo, Anne e

Comecei a subir com Amanda, Marcia veio depois e Julio, quando estava entrando todo desengonçado no teleférico, ouviu a frase mágica da mocinha responsável: "Tem certeza? Tem certeza que quer subir nessa pista?" Ele refletiu... como tinha aprendido a lição, não subiu.

Vou deixar o restante da história desse dia para as conversas das quintas-feiras

Amanda caminharam 12 Km até os banhos termais de Colina. Hans, Julio, Marcinha e eu fomos escalar o diedro que fiquei de olho desde que cheguei lá.

Fizemos a caminhada, já de capacete, que lembrou muito o Frey, na Argentina, com muito cascalho e pedras soltas. Chegamos inteiros, mas todos um pouco desconfiados por entrar em uma via totalmente em móvel

sem muitas informações. Esse é o principal problema para escalar no Chile, não há muita informação e a que há não é completa.

Equipei e comecei a guiada. O diedro, com 45 m, é relativamente fácil e com boas proteções para todos os tipos e tamanhos de peças. Marcinha subiu limpando a via. Hans encabeçou a cordada seguinte, com Julio subindo depois. Descemos e Hans se empolgou na escalada móvel, entrou em uma via mais curta com Marcia. Julio e eu fizemos uma esportiva que talvez chegasse a 6º sup.

Fizemos a trilha de volta e encontramos os dissidentes no camping. Como João estava sem saco de dormir e praticamente não dormiu à noite, justamente a mais fria de toda nossa estadia, resolveu voltar com Amanda e Bernardo para Santiago no dia seguinte. Anne tirou um dia de descanso e nos aguardou voltar dos Baños Colina.

Na época em que fomos (setembro) a estrada não estava totalmente aberta e foi necessário pegar carona nos caminhões que trabalham na mina e de lá andar 12 Km. 2/3 da estrada estavam abertos, o restante coberto de neve. Pegamos um tempo bem ruim nesse trecho, mas continuamos. Valeu à pena. O clima melhorou e nós aproveitamos. O lugar é espetacular, um vale cercado de montanhas nevadas com uma fonte termal que nasce estupidamente quente e deságua na primeira piscina. Nessa é impossível permanecer, sequer por alguns segundos. No nível mais baixo, na segunda, a temperatura é perfeita. Ficamos nessa. É estranho pisar na neve e em seguida entrar em uma piscina de água quente =D . En-

quanto Marcinha estava colocando o biquíni na casa abandonada que há lá, falei mais uma frase mágica: “Todo mundo nu!!!”. Na Alemanha eles têm muita facilidade com isso, nem precisou falar duas vezes. Hans já estava na piscina com o boto andino submerso. Marcinha voltou toda inocente e pedimos pra ela filmar, quando fizemos uma surpresa e pulamos emergindo todos os botos =D .

Ficamos por ali até começar a nevar e fizemos o caminho de volta. Hans e Marcia conseguiram carona em um caminhão da mina, Julio e eu na caçamba de um com botijões de gás.

Nesse mesmo dia voltamos para Santiago. Teve gente indo para Viña Del Mar e Valparaíso, outros para a vinícola Concha y Toro e outros aproveitando a noite chilena...

O Chile é um país com paisagens espetaculares. Ver a Cordilheira dos Andes de qualquer ponto de Santiago enche os olhos. Não escalamos tanto quanto em outras viagens, mas conhecemos outros prazeres e a diversão foi de primeira. Recomendando a viagem, não só para conhecer as áreas de escalada, mas tudo o mais que é oferecido. Só queria deixar uma mensagem final: Esquiar é difícil pra caramba! =D.

Claudney Neves é montanhista há 17 anos. No Brasil já escalou no Rio de Janeiro, São Paulo, Minas Gerais, Espírito Santo, Paraná, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Ceará, Paraíba, Rio Grande do Norte e Bahia. Fora daqui já passou pela Argentina, Bolívia, Venezuela, Colômbia, Chile e Estados Unidos.

Montagem de Paradas - velhos e novos métodos

Hans Rauschmayer - Diretoria Técnica

Parte 2: Parada sequencial.

No último boletim vimos que a parada equalizada, quando usada em conjunto com a costura direcionadora não cumpre o que promete (se quiser reler, entre no nosso site!). Entre as alternativas apareceu a "Parada Sequencial", uma montagem antiga e roupas novas que será mostrada a seguir.

A Parada Sequencial é montada em três formatos diferentes:

1. Na montagem clássica, a corda é fixada em um grampo usando um mosquetão e um Nó Fiel (fig. 1). Ela segue até o segundo grampo onde é fixada da mesma maneira, formando um back-up.

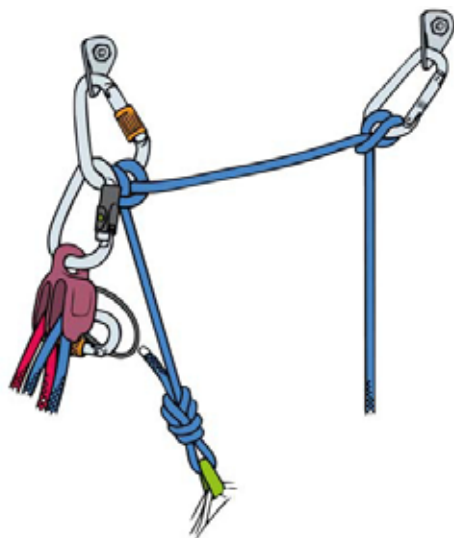


Fig. 1: Parada Sequencial com corda – ideal para revezamento de guias.

Esta montagem ganha pela simplicidade e economia, especialmente quando a cordada se reveza em guiar.

2. A segunda montagem usa uma fita para formar o back-up (fig. 2). Uma ponta da fita recebe o nó "Balso pelo Seio" (fig. 4) que representa o mosquetão-mãe e onde todos clipam suas solteiras. A outra ponta da fita é fixada com um nó simples no segundo grampo.



Fig. 2: Parada Sequencial com fita – ideal para guia único.

NÓ: Balso Pelo Seio

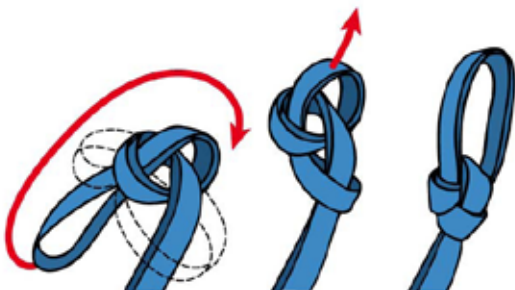


Fig. 4: O Balso pelo Seio

Obs.: O Balso é o Nó que menos reduz a resistência da fita. Ele pode permanecer na fita durante toda a escalada para reuso em outras paradas. Esta forma é indicada quando a mesma pessoa guia a via inteira.

3. E a terceira montagem usa a mesma fita, mas fixando a fita com Nós Fiel nos mosquetões clipados nos grampos (fig. 3). Desta forma alcançamos uma equalização, já que o Fiel corre com uma carga elevada. A equalização não é necessária para grampos confiáveis, mas facilita muito a montagem de paradas em móvel, como veremos nas próximas edições.

As primeiras duas formas da Parada Sequencial não são simétricas, obrigando-nos a pensar como orientar os elementos:

- Se os dois grampos estiverem na mesma altura, o na direção da continuação da via recebe a costura de saída e o outro o ponto central com mosquetão-mãe (resp. Balso pelo Seio);



Fig. 3: Parada Sequencial equalizada.

- Se a parada tiver um grampo mais baixo que o outro, este deve ser escolhido para o ponto central. Razão: em caso de quebra do grampo o outro, superior, recebe a carga suavemente.
- Outras combinações também são possíveis, seguindo um bom senso.

Nos próximos boletins ainda falaremos sobre comparação de montagens e paradas, colocação de freios e paradas em móveis.

Como formar um guia de montanha

Guilherme Silva - Diretor Técnico

Sempre achei interessante ver até onde pessoas vão para satisfazer certas curiosidades. Se você está lendo esse artigo é porque provavelmente é montanhista ou conhece alguém da montanha. E esse tal montanhista é, como muitos, um curioso. Um ser que se relaciona com outros parecidos, ensina e aprende de acordo com o ritmo que sua curiosidade sugere.

Um montanhista típico, num certo dia de sua vida, entrou numa trilha a pé, por curiosidade ou convite, e gostou. Você também já fez isso, né? Quis depois repetir esse prazer. E o fez, de novo, de novo... Só que em cada trilha que entrou as sensações eram novas. Um mundo novo se abriu, e com ele, novas curiosidades. Novos lugares, chuva, sol, calor, frio, paisagens, escuridão. Vai dizer que você nunca pegou chuva à noite andando?

E dessas aventuras surgem saberes sobre como andar nas trilhas, o que calçar, o que carregar, quem convidar. A mochila fica mais leve e você aprende a evitar carregar “malas”.

Muitos dos montanhistas um dia enxergaram alguém em lugares mais difíceis, como uma pedra vertical, fazendo um tal esporte radical e arriscado chamado escalada. Esporte de risco fatal nos

traçados das vias.

Um universo tão próximo e tão desconhecido. Vontade, medo, admiração, curiosidade. Contato com o tal escalador, convite pra uma aula, equipamento emprestado, e lá está o montanhista se encordando pela primeira vez e subindo uma pedra. E ele consegue!!! Ah! Tem que ir de novo! De novo e de novo. Tudo novo. Equipamentos desconhecidos,

movimentos desconhecidos, equilíbrio desconhecido, novas sensações e, de novo, mais aprendizado. Esse grampinho mínimo aqui nos agüenta? Essa fitinha dessa largura me

segura mesmo? E essa corda fininha de menos de um centímetro de diametro vai aguentar uma queda? E se eu cair, o que acontece?

E lá segue o montanhista escalador se experimentando em estilos de escalada e graus de dificuldade. Ele quer escalar cada vez mais. Seu tempo passa a ser mais ocupado por essa atividade. Ele conhece cada vez mais escaladores e esse assunto ganha importância em sua vida. Ele entra numa via mais difícil e adora. O cume interessa! Só o cume interessa!

A ponta de baixo da corda já não o satisfaz. O escalador quer guiar. Tem que guiar! E lá vai ele pra outra ponta da

“Ele entra numa via mais difícil e adora. O cume interessa! Só o cume interessa!”

corda. Adivinha: ele gosta! E descobre o quanto ainda é preciso aprender, porque dúvidas surgem o tempo inteiro, desde tamanho e colocação de costuras até montagem adequada de paradas. Depois de algumas curiosidades sanadas vem o hábito. O montanhista começa a guiar muita gente em trilhas ou vias, e com isso vem sua responsabilidade de saber o que fazer quando nem tudo ocorre dentro do previsto.

O CEL tem guias muito curiosos e responsáveis, tanto de escalada quanto de

caminhada. Mais que isso, pessoas muito interessadas em ensinar e aprender sobre montanhismo. Para criar esse espaço de profundo saber, em outubro de 2010 iniciamos um CFGM, curso de formação de guias de montanha, destinado aos guias comissionados do clube. Seu conteúdo é baseado nos padrões de competência para guias voluntários da CBME, com duração prevista de um ano. Muita curiosidade pra matar.

E você? Ficou curioso? Converse com um dos guias do clube pra saber mais.

Driblando o medo de guiar

Paula Gabi

Desde que comecei a escalar fiquei apaixonada pelo esporte e sempre que podia corria pras pedras. Os equipamentos e as aulas me ofereciam uma segurança de que eu nunca duvidei, logo, nunca tive problemas com a altura ou medo de cair participando de uma cordada. A corda de cima era para mim algo sagrado, que oferecia total proteção, e de forma alguma eu podia abrir mão daquela segurança. “Nunca vou Guiar! Pra que me arriscar se posso ter toda a emoção sem o risco?” eu dizia.

Meus professores e os guias experientes escutavam com descrédito e certa vez o Boris enumerou diversas pessoas que já lhe tinham dito a mesma frase e

hoje eram ótimos guias. Pensei um pouco, porém não abria mão de minha convicção.

Cerca de 2 anos depois, escalar os graus baixinhos já não tinha graça, cada vez mais aumentava a dificuldade em arumar um guia para me levar pra escalar.

Certa vez, depois de muita insistência e uma certa pressão, o Claudney me convenceu guiar um esticão curto de 3º grau que não me oferecia a menor graça

de participar devido a facilidade. Afinal de contas, meu ídolo Raul Seixas já dizia: “Mas como vai você saber sem tentar?”!

Algo surpreendente aconteceu: durante a guiada, este pequeno esticão parecia ter aumentado de tamanho e du-

“Raul Seixas já dizia: ‘Mas como vai você saber sem tentar?’”

plicado a dificuldade. Um bicho de mil cabeças!

O medo de sofrer uma queda e me machucar fazia com que cada passo fosse mais avaliado, pensado, sofrido e demorado. Era como eu tivesse arriscando fortemente a minha vida!

Enquanto eu passava por um lance “difícil”, só pensava em duas coisas: “Claudney, você me paga!” e “Nunca vou fazer isso!” Ao final dessa escalada, a emoção da superação da “imensa dificuldade!?”

deste “difícilimo” 3º grau me empolgou, e percebi que era possível me divertir ao escalar um grau baixinho.

Resolvi então negar as minhas afirmações anteriores, e comecei a guiar primeiro alguns esticões e depois vias completas fáceis e bem protegidas.

O medo de guiar insistia em me aterrozizar e eu também insistia em enfrentá-lo. Decidi então, participar do Curso Avançado de Escalada de C. E. Guanabara para

aprender na teoria e prática as técnicas de guia de cordada e escalada em móvel para ver se ganhava segurança. Tive que ouvir do Boris, é claro, aquele: “Eu não falei que você ia guiar?”

Continuei guiando, mas o enorme medo de cair era um inimigo sempre presente. A evolução na escalada, conseqüentemente, era muito lenta.

Certa vez conversei com Guilherme Silva sobre esta dificuldade, e ele transmitiu alguns conselhos muito interessantes,

dicas que mudaram o meu olhar sobre guiar uma cordada.

Durante a próxima guiada, passei a repetir mentalmente os seus ensinamentos como se fosse um mantra, obtendo assim toda a tranquilidade necessária para seguir a escalada com menos receios e mais rapidez. A partir daí tenho notado uma evolução mais rápida e suave.

Você está curioso sobre essas dicas milagrosas? Então veja o quadro abaixo.

1- Avaliação do risco de queda. Se o guia cair, o que pode acontecer? Só susto? Susto com um raladinho? Queda de plato com risco de fratura? etc.

2- Foco nos movimentos da escalada. Concentrar nos movimentos e só pensar na queda logo após costurar, para avaliar o item 1. Caso a avaliação seja de baixo risco, focar nos movimentos e tocar pra cima.

3- Domínio de técnicas de queda. Em caso de risco de queda, saiba o que fazer com o corpo. Essencialmente se empurrar para longe da parede (para não ralar) e deixar o sistema de segurança fazer o resto.

4- Escale muito. Tá com medo? Vá pra parede. Tá sem medo? Vá pra parede também!

Programação

Eventos, Pranchetas e reuniões

Programação permanente na sede do CEL:

- Todas as Terças: Treinamento no muro de escalada
- Todas as Quintas: Reunião Social
- Primeira Quinta-feira do mês: CEL Pipoca
- Terceira semana do mês: Palestra / Debate
- Última Quinta-feira do mês: Festa dos aniversariantes

Data	Atividade	Tipo	Local	Guia
6/11	Passagem dos Olhos	Escalada 3º III	Pedra da Gávea	Guilherme
6/11	Vôo de planador		Aeroclube de Nova Iguaçu	Márcia Moura
7/11	Guaratiba	Caminhada, escalada em móvel e praia	Guaratiba	Claudney
9/11	A problemática de atividades sem segurança no mundo do montanhismo	Curta-metragem e bate-papo com Raphael Raine	Sede do CEL	Dir. Técnica
20/11	Reflorestamento		Reserva do Grajau	Carrasqueira
20/11	boulders e top-ropes	Escaladas	Reserva do Grajaú	Julio / Marco Alves
20/11	12 de Fevereiro	Escalada 2º sup	Reserva do Grajaú	João Nobre e Marco Alves
23/11	Papo de Montanha - A Montanha Escrita	Palestra com Waldecy Lucena e Flavio Daflon	Sede do CEL	Dir. Técnica
27/11	Italianos	escalada 5º V	Pão de Açúcar	Julio
1/12	Oficina Técnica - montagem de paradas	Palestra e oficina	Sede do CEL	Hans
3/12	Remada de Caiaque	Remada e Caminhada em Abraão e Saco do céu	Ilha Grande A combinar	Márcia Moura
11/12	Ás de Espadas	Escalada 6º VI sup	Pão de Açúcar	Julio
14/12	Papo de Montanha - Uso Público do Parque Estadual de Três Picos (Salinas)	Papo de Montanha - Palestra com Sergio Poyares	Sede do CEL	Dir. Técnica
16/12	Ceia de Natal		Sede do CEL	Dir Social

OS MELHORES EQUIPAMENTOS PARA A PRÁTICA DO MONTANHISMO.

GALERIA RIVER – ARPOADOR
RUA FRANCISCO OTAVIANO, 67 – LOJA 11
TEL.: 21 – 3201 0011

www.lechen.com.br

Kika Bradford no Papo de Montanha.



Excursão do CEL nos 15 picos da Floresta da Tijuca.



Excursão do CEL a Niteroi, cume alto mourão.

Sócio Daniel T. na invasão do Morro da Babilônia.



Excursão do guia Renatão ao Dedo de Deus.

