

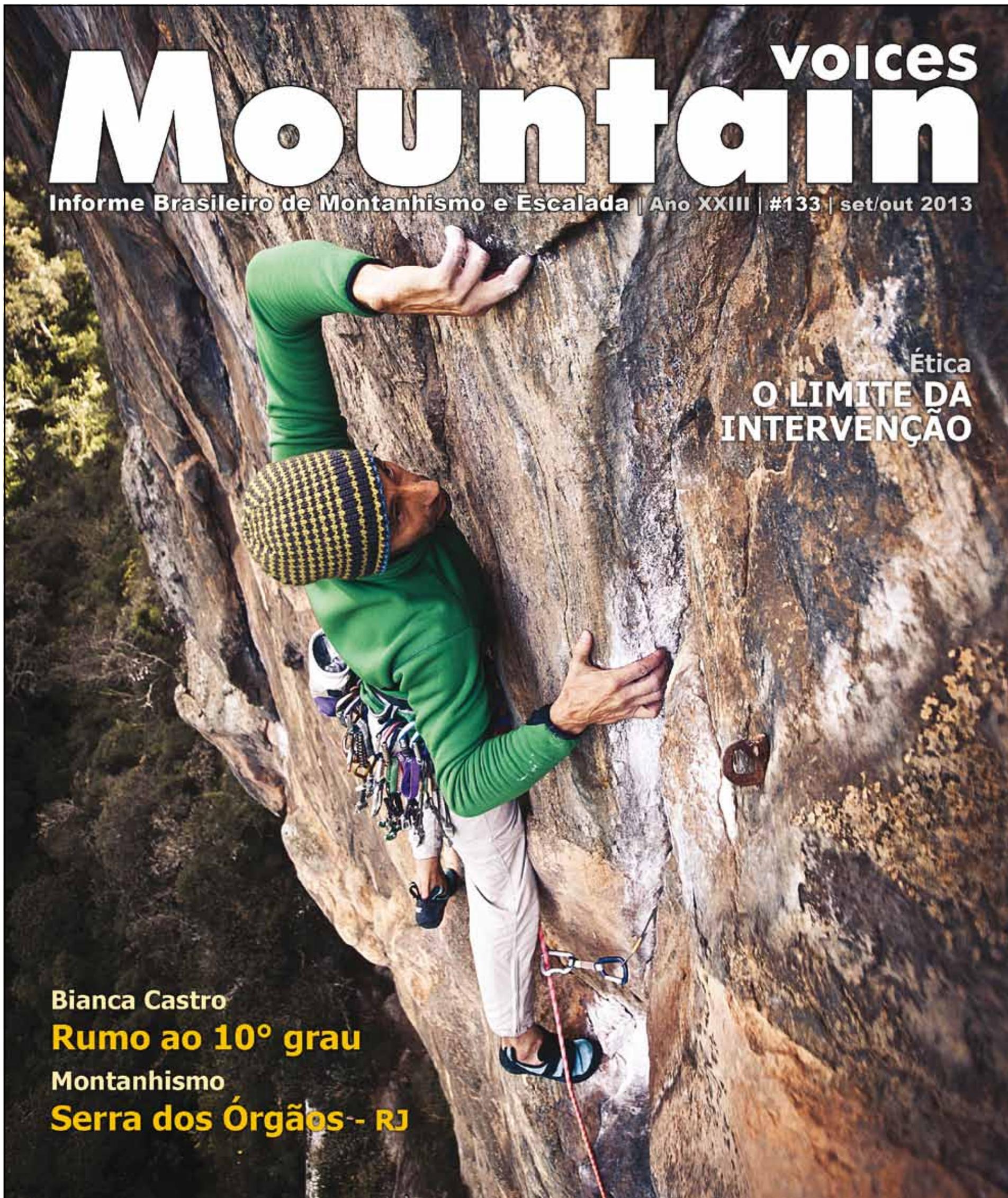
MountaIn

voices

Informe Brasileiro de Montanhismo e Escalada | Ano XXIII | #133 | set/out 2013

Ética
O LIMITE DA
INTERVENÇÃO

Bianca Castro
Rumo ao 10° grau
Montanhismo
Serra dos Órgãos - RJ



ULTRAPASSE BARREIRAS
que não se limitam ao tempo!

CURTLO
Aonde você for!

Boné Survive
Proteção UV 50+

Camiseta Silver Fresh
Tribute os odores do suor
Proteção UV 50+
Mobilidade

Calças-bermudas Roots e Defender
MobiDri
Rápida dispersão de umidade

Meias Trekking
Sensação de frescor e respirabilidade

Botas Zenith
AMÉRICAS
Solado em borracha natural
Impermeável e respirável

www.curtlo.com.br

www.instagram.com/curtlobr
www.youtube.com.br/curtlobrasil
www.facebook.com/curtlobr
www.twitter.com/curtlobr

Internacional

ALESSANDRA ARRIADA | RS

Uma recente matéria da Climbing do mês de julho, de Julie Ellison, e um artigo mais antigo da revista UIAA abordavam a escalada de aventura, ou tradicional, e a escalada esportiva. Tão delicado e discutido tema nesse caso tiveram nuances diferentes: um tratava de dicas e práticas para os escaladores esportivos que se iniciavam na escalada tradicional, e o segundo alertava sobre a necessidade de se manterem áreas preservadas para a escalada mais limpa ou mais tradicional, que considera graus de exposição diferenciados, um mínimo impacto além de motivação psicológica e autosuperação. Mas o objetivo da presente coluna de forma alguma seria discutir preferências, éticas e conceitos. A preservação de distintos estilos, com o bom senso de se conservar a essência fundamental do montanhismo (mínimo impacto, autoconhecimento, superação dos próprios limites) é positiva e inevitável, já que sempre existirão montanhistas com diferentes perfis. Mas como migrar de um ambiente para o outro, como treinar os diferentes aspectos de modalidades tão distintas (esportiva e tradicional, pra não dizer indoor e alta montanha) e ainda, como dominar os aspectos básicos de cada uma? As vias esportivas se caracterizam por serem mais bem protegidas, com grampos ou chapeletas próximos. Geralmente o foco é a dificuldade técnica

da via, ou grau, são normalmente vias de uma enfiada, de até 50m e como diz meu chefe (Eliseu Frechou) é aquela escalada para se voltar para o almoço com a família. As vias tradicionais são as vias longas, de mais de uma enfiada, geralmente com proteções mais espaçadas, onde o foco está não principalmente na exigência técnica, mas onde o planejamento, o correto uso de uma maior gama de equipamentos e técnicas (proteções móveis, escalada em artificial) se torna necessário muitas vezes. Mesmo sem entrar no assunto da alta montanha, boulder e escalada indoor, somente por esses dois conceitos descritos nos parágrafos anteriores, já se nota a complexidade do tema e a diferença em mínimos detalhes de cada modalidade escolhida. Mas a questão não é o que é melhor, quem veio primeiro ou o que é escalada de verdade. Mas sim, como vamos identificar o que mais se adequa ao nosso momento, a nossa vontade e até personalidade e como estaremos prontos para as diversas práticas. O lugar onde estamos morando, nossa realidade financeira, nossa disposição física e mental, nossas companhias, amizades e parcerias, nossas limitações técnicas atuais e até nossos equipamentos devem ser levados em conta na hora de priorizarmos nossos projetos e escolhas, justamente para evitar frustrações e também pouco

preparo, erros ou acidentes. Mesmo para aproveitarmos as diversas interfaces de se estar na montanha, sem preconceitos ou julgamentos, devemos observar ao nosso redor. Seus amigos adoram boulder e viajam toda semana em busca de blocos e problemas? Tente visualizar um treinamento específico e uma melhora no seu rendimento com a modalidade e não deixe de ir, mesmo que para só treinar, conversar e usufruir da companhia de pessoas de quem você gosta. Mora em uma cidade com uma escalada urbana maravilhosa? Economize na gasolina, treine vias esportivas duras de gradação alta e aumente sua frequência na rocha treinando para longas viagens. Trabalha sem descanso e sem férias, e seu contato com a escalada têm sido somente em feriados prolongados para locais belíssimos de escalada tradicional? Desfrute de vias sempre belas, fortaleça seu psicológico e 'caminhe' levemente por vias longas e de baixa gradação, aproveitando ainda da diversão e cumplicidade de seu parceiro. Evita aprender técnicas ou realizar cursos ou mesmo comprar determinados equipamentos por não praticar tal escalada ou aquela outra? Pense todas as experiências, viagens e conhecimento que está perdendo, ou ainda, pior, se aparecer uma oportunidade, você mesmo querendo não vai estar preparado, comprometendo sua segurança e a de seu parceiro. Escutar e aprender com humildade os diversos aspectos da escalada, em toda sua abrangência é questão de segurança para quem se arrisca em todos os tipos de vias e rochas.

Preferir um estilo a outro ou mostrar mais aptidão para escalada esportiva ou tradicional sempre pode acontecer, e na maioria das vezes ouvimos: sou escalador esportivo, ou, sou escalador tradicional. Mas porque se limitar se nem sempre conseguimos escolher onde e como estar? E isso não iria contra a filosofia de superação, de se testar, de conhecer o novo, tão intrínseco ao montanhismo? E também porque não aproveitar os benefícios e desafios das diversas maneiras de se estar na rocha? Mesmo simplesmente caminhar pelas montanhas traz enormes benefícios ao corpo, mente e alma e se permitir vivenciar outros estilos de escalada traz além de ganhos físicos um fortalecimento psicológico, já que o novo sempre traz medo, e lidar com isso sempre traz evolução e gratificação ao final da experiência. Por fim vale lembrar o significado da escalada em nossas vidas, algo pessoal e intransferível. Se para muitos não há problema de se mudar de opinião, de hábitos de gosto, esses irão para montanha experimentar, sentir seus corpos se modificarem, se divertirão em estar simplesmente ali, escalando, com cordas ou não, magnésio ou não, caminhando, no alto, no cume ou na base. Haverá outros, talvez atletas, talvez profissionais, talvez mais conservadores, ou ainda com gostos mais específicos, estes irão se divertir somente com um ou outro jeito de escalar. E por que não, um determinado grupo, conservador num momento, explorador e curioso em outro, e escalador. Sempre, de algum jeito, para a vida toda.

Novas companhias, novas viagens

Transglobe
Para uso como mochila ou mala de mão. Bolso frontal destacável virando mochila de ataque. Capa de chuva e armação embutida. Tecido de alta resistência.

Trilhas Orbi
Bolsa de viagem com rodinhas, alça telescópica e um dos compartimentos em estrutura rígida. Super reforçada. Possui pontos refletivos.

Trilhas Pilatt
Para pequenas viagens e dia a dia. Super reforçada. Três bolsos externos, grande espaço interno, fundo rígido e pontos refletivos.

www.trilhasrumos.com.br
R. Fernando Luz Filho, 112 - Meudom - Teresopolis - RJ - (21) 2742-9652 - Fax: (21) 2742-5781

Vestuário

Mochilas

Sacos de dormir

Acessórios

SUA EXPERIÊNCIA É ÚNICA
Vista SOLO.

www.solo.br.com

SOLO
VISTA SUA LIBERDADE

www.mountainvoices.com.br

Escalada plástica

Texto: André Berezoski



Usando os ginásios de escalada para a evolução dos esportes de montanha.

Pode soar estranho ou desconfortável para os ouvidos de escaladores mais vanguardistas o termo plástico, resina, ginásio, competição, entre tantos outros termos que remetem a esta modalidade da escalada. Mas não há como negar que os ginásios e muros de escalada se converteram em uma das ferramentas mais eficazes para evoluir, podendo ser um local de lazer, encontro de amigos e porta de acesso para inúmeros praticantes da escalada, inclusive, grandes nomes da escalada nacional nasceram e foram criados neste ambiente de pó, resina e suor.

Pode ser que o primeiro contato com a escalada para muitos tenha sido através da mídia, e que seu primeiro contato físico aconteceu da forma mais prazerosa e motivante, que seria a escalada já em seu primeiro momento na rocha, para a maioria, uma forma esplêndida e afortunada de dar os primeiros passos, para outros, dependendo do nível de exposição, pode resultar em algo traumático. A outra parcela do público da escalada obteve seu primeiro contato através dos muros caseiros, paredes de academias ou ginásios de escalada, o que constitui uma porta de entrada mais suave, uma vez que se trata de um ambiente controlado de clima, técnicas, equipamentos, com instrutores que transmitem uma real sensação de segurança. A partir deste momento, este escalador pode definir o estilo e modalidade que mais lhe agrada, algo que raramente acontece com quem começa na rocha, o estilo ali apresentado em sua primeira vez é o que normalmente segue praticando. Já, dentro de um ginásio, o mesmo pode experimentar entre boulder, top rope, guiada, que, por sua vez, será acesso para todas as modalidades na rocha.

Os ginásios desempenham um papel importante dentro da apresentação e formação de novos escaladores, novos de faixa etária, como acontece nas festas de aniversá-

rios de crianças onde, a cada evento, pelo menos 40 crianças podem ter um contato com a escalada. Eventos sociais, ou eventos corporativos, onde grandes empresas se utilizam das mesmas técnicas, valores e padrões da escalada, para treinamento e avaliação de seus funcionários.

Como atividade física, não resta nenhuma dúvida sobre os imensos benefícios que a escalada carrega, e com a grande vantagem de praticar uma atividade, onde a gama de movimentos e vias retiram aquela sensação maçante e repetitiva das academias convencionais.

Já no campo esportivo, ginásios de escalada sempre foram palco das mais vibrantes e acirradas competições, valendo títulos marcantes para escrever várias páginas da história da escalada, formando escaladores de competição que se estenderam a grandes feitos na rocha a nível internacional mais que reconhecido, formam-se grandes nomes que contribuem para o desenvolvimento geral da escalada, desde o campo esportivo, até questões de formação na segurança que a escalada apresenta.

A utilização dos ginásios como ferramenta para evolução e treinamento para a escalada em rocha é mais que comprovada sua eficácia, desde que bem planejado, os resultados de objetivos na rocha sempre são alcançados.

Campeonatos infantis se converteram em umas das mais emocionantes formas de levar a escalada aos pequeninos, criando laços desde cedo e formando mais nomes a cada edição.

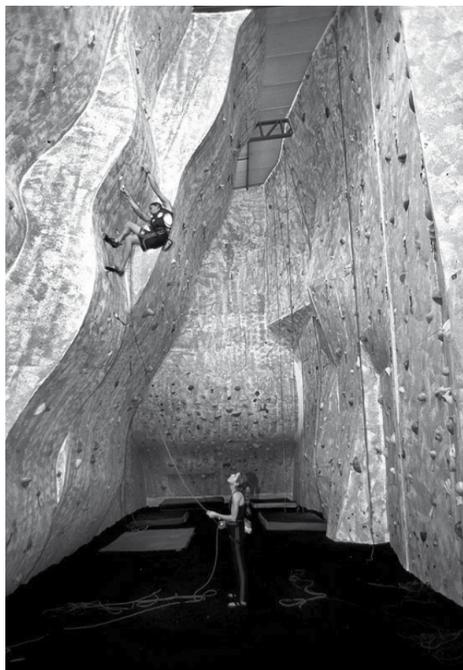
Os ginásios se tornaram ponto de encontro, seja para escalar, bater papo, sair pra rocha ou para a balada, todo e qualquer muro ou ginásio forma uma grande família, onde existe a real oportunidade de treinar junto com pessoas mais fortes e poder elevar sempre o nível de cada um, e onde, mais que uma graduação exposta em uma via ou

boulder, a sensação de treinar, encontrar amigos e até paixões se formarem nestes locais, é o que os tornam tão agradáveis e importantes.

Este texto é uma grande homenagem aos nomes que fizeram de uma paixão, uma fonte de renda, mas acima de cifras, proporcionaram por um impulso próprio, levar a escalada no braço e no peito, contrariando todas as previsões financeiras como atividade rentável. Os criadores destes espaços contribuíram de uma forma exorbitante para a evolução da escalada no Brasil e no mundo, que nem eles mesmos se dão conta em meio a tantas atribuições que o dia a dia de um ginásio demanda, é de tirar o chapéu para nomes como: Paulo Gil e Cynthia Versezzi da 90 Graus (primeiro ginásio oficial no Brasil), Alexandre Silva pela Casa de Pedra, Flávio Cantéli e Ricardo Schen com a Campo Base, Família Ouriques pela Rokaz, Equipe Via Aventura, Kesler, da Altitude, e tantos outros que continuam na luta pelo desenvolvimento do esporte no Brasil.

Assim como tantos outros nomes da escalada, encontrei nos ginásios de escalada, mais que uma modalidade, fiz incontáveis amigos, encontrei uma profissão, uma gama de oportunidades para competir fora do Brasil, viajar e conhecer pessoas incríveis, me dediquei à competição, e por isso os ginásios se tornaram tão importantes, aprendi a construir paredes de escalada, montar vias, dar aulas e passar tudo que aprendi adiante, em meio a ferro, madeira,

agarras, magnésio, risadas, amigos, cordas, fui construindo uma carreira, e agora, depois de tantos anos prestando serviços para diferentes ginásios, eu e a Nivea, minha esposa, junto com Marcos Massukado, um aluno e superamigo acima de tudo, estamos prestes a inaugurar nosso próprio espaço, em São Bento do Sapucaí SP, com a missão de levar esta chama adiante e proporcionando mais uma ponte de acesso para mais uma comunidade que se forma. Boas escaladas a todos.



Seja Ousado.



PARA BOOT

A bota ideal para a sua aventura! Desenvolvida totalmente em borracha, a Para Boot garante conforto, versatilidade, proteção e resistência, independentemente das condições climáticas.

Seja Inspirado pela vida.

HI-TEC
INSPIRED BY LIFE

www.hi-tec.com

Adeus Fernando Motta

Em abril passado, o escalador e base jumper carioca Fernando Motta morreu durante um salto em Utah (EUA).

NICOLA MARTINEZ | PR

Em 2011, Fernando escalou o El Capitan e o Half Dome, no Yosemite, Califórnia, em apenas um dia — um feito inédito à escalada brasileira. Ele voava de wingsuit há cinco meses e, em fevereiro deste ano, na Pedra da Onça (ES), foi o vencedor do World Wingsuit Race na modalidade “distância”. Em julho de 2012, a revista Go Outside falou sobre sua “escalada free solo base jump” na Pedra do Bonfim, em Petrópolis (RJ). Fica aqui nossos profundos sentimentos pela perda deste incrível atleta que era um outsider por natureza

Conheci o Nando na minha primeira temporada em Yosemite Valley em 2004, sabia de algumas notas que tinham saído na internet que tinha um brasileiro que havia escalado o El Cap em um dia. Como passei 8 meses morando ali e ele morava ainda em San Francisco mas passava os fins de semana internado no vale nos trombamos no El Cap Meadow. Dali surgiria mais que uma amizade, um irmão em terras distantes da nossa que sabíamos que precisaríamos muito um do outro no decorrer dos anos.

Nando Motta, em poucas palavras, era um garoto focado em seus objetivos, um cara que me mostrou o caminho das pedras, me levou pro topo do El Capitan pela primeira vez quando estava trabalhando as cordadas de cima do free rider, dava gosto vê-lo escalar. Na minha primeira via no El Cap eu derrubei meu martelo da quinta cordada, desci todo meu material pensando em desistir quando o encontrei no Yosemite Village, ele olha pra mim e diz com uma cara de assustado: “*Aí Nick, que aconteceu? Não era pra você estar lá em cima na via?*” Expliquei pra ele o que tinha acontecido e que tava ali comprando mais comida pra voltar pra parede mas que não tinha fixado as cordas e teria que re-escalar as 5 enfiadas, ele me deu carona de volta pra parede e disse, vai lá Nick, bota pra cima nessa porra. O mesmo aconteceu quando ele começou no skydive e no base jump, sempre me mostrando o caminho e dizendo, Nick, é possível!!! Seu exemplo de determinação e fé ecoarão sempre alto em minha mente.

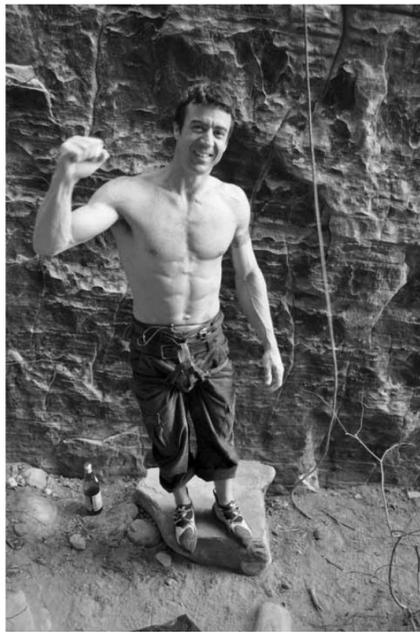
Nando, garoto sempre ouvidos. Nos momentos mais duros de nossas vidas (perda da minha mulher e perda do seu avô), ali estávamos um ao lado do outro

pra ampararmos na falta da família presente por ali.

A busca de sonhos sempre me impressionou, terei meu irmão Fernando Motta como espelho de vida de não se importar de tocar o foda-se pro que a sociedade ia dizer, botar o pé na estrada e correr atrás do realmente alimentava sua alma.

Ultima vez que nos vimos conversamos de tudo um pouco, em direção a pedra da Onça nos perdemos no caminho, o que te fez ir no final das contas.

Te levarei em meu coração (como te chamava o Duda Carvalho) como um professor, cara humilde e sagaz, pra você acho que sangue nos olhos já ficou pouco, prefiro chamar de Olhos no Sangue, faz mais teu gênero, sempre preocupado com os amigos, ligando ou tocando na porta dizendo, “*vamo bota pra baixo*” ou “*vamo bota pra cima*”. Nossa última escalada no El Cap foi épica, vai ficar pra história você guiando as cordadas de cima de anoraque debaixo da cachoeira que corria da parede e eu tentando não me molhar em baixo.



Valeu as viagens juntos, celebrações, conquistas dessa vida. Celebre ai onde quer que você esteja, hoje choramos a sua ida mas tenho certeza que Roberta, Fabinho, Allisyn teu avo celebram a tua chegada e te receberão de braços abertos meu irmão. Vá na fé do pai. Teu sempre brother, Nick

Um segundo que pode mudar toda a vida

Como a ansiedade pode levar a um grave acidente na rocha.



TITE SIMÕES | SP

Depois de 22 anos como piloto, quando parar de correr de motos em 1999 descobri na escalada uma atividade esportiva que reúne a adrenalina das competições motorizadas com uma prática esportiva agradável. Mas com muita segurança. Sim, tive a chance de conviver com várias atividades “adrenantes” e considero a escalada extremamente segura, muito mais que qualquer corrida de carro ou moto.

Mas a escalada exige um grau elevado de concentração e capacidade de planejamento. Eu comparo a escalada a uma partida de xadrez, na qual cada jogador precisa pensar sempre duas, três ou mais jogadas à frente. E que é preciso ensaiar mentalmente cada passo antes de fazer a jogada. Na teoria é lindo! Só que eu nunca gostei de xadrez, sempre preferi gamão porque é mais rápido e ninguém pensa muito, além de ter apostas, claro!

E foi esta ansiedade que me conduziu ao meu primeiro grave acidente na escalada. Na dia 8 de julho, espremido entre o domingo e a terça-feira de feriado em SP, o clima estava perfeito para escalar. Sol na medida certa, sem vento, temperatura agradável, perfeito! Como eu tinha acabado de quebrar um enorme galho para o experiente Alê Silva (Casa de Pedra), fiz dele meu sherpa na nossa programação. Escolhi a via e ainda decidi quem iria guiar qual enfiada. Também levei o mínimo de equipamento e fiz ele carregar tudo. Quando saímos de casa pensei no capacete. Não tinha levado o meu e cheguei mesmo a pensar em não usar porque era uma via de 4º grau, mas lá no meu interior uma voz sussurrou “deixa de viadagem e leva essa porra!” (depois de anos de trabalhos forçados meu anjo da guarda tornou-se meio grosseiro e impaciente). Peguei um capacete emprestado do Alê, montamos os equipamentos e fomos à la rocha!

A via que eu escolhi foi a *Galba Athayde* (4º V Sup) porque é tranquila e eu já guiei lá várias vezes. Combinamos de eu guiar a primeira e a terceira enfiadas (justamente dos cruxes) e o Alê guiaria a segunda e a quarta sem direito a reclamação.

Cheguei na base da via e fui jogando os agasalhos na mochila, o que se mostraria uma decisão importante. Tudo certo, saí escalando com Alê na seg e foi um passeio. Admito que mesmo após 13 anos escalando ainda fico muito ansioso quando estou guiando. Chega a ser ridículo, porque quero costurar logo e saio atropelando tudo pela frente. Muitas vezes me pego num micro cristal quando tem uma agarra monstro 5 cm mais para cima. É o xadrez jogado por quem gosta de dominar!

Foi assim que cheguei no primeiro crux, que diria ser um IV Sup, com duas chapas muito próximas. Mas a ansiedade... Assim que percebi que poderia alcançar a chapa, saquei a costura, puxei uma laçada de corda, peguei em qualquer agarra invertida e fui com tudo costurar. Faltavam uns 2 cm pra chegar na chapa quando a agarra quebrou e saí voando de costas.

Fiquei esperando a fisgada da corda, mas nada... a última chapa estava longe e eu tinha puxado muita corda antes de costurar, um erro típico de um ansioso. Esse crux é o primeiro lance verdadeiramente vertical de uma via que é quase toda positiva. Bati as costas com violência no platô e senti que a mochila amorteceu a pancada, mas minha cabeça foi jogada pra trás, escutei o plástico do capacete bater com força e fui jogado de volta pra cima. Girei no ar e bati de peito, com o queixo, boca e dente na pedra. Fui deslizando e ralando pela parede positiva até parar.

É incrível o tanto de coisa que passa pela cabeça no momento de um acidente como esse. Depois de anos de experiência com tombos de moto eu aprendi a esperar sempre pelo pior, mas a primeira pancada provocou uma dor excruciante na bacia, que refletiu no tórax e a primeira coisa que pensei foi: “quebrou tudo por dentro, o Alê vai ter de chamar o resgate”. No segundo impacto, de frente, achei que tinha quebrado o nariz, os dentes, maxilar e pior: um trauma torácico, que hoje é responsável por parte dos óbitos em acidentes de moto. Esse tipo de trauma é cruel porque a vítima não percebe, até desmaiar de repente. Eu só pensava nisso: “putz, se eu morrer aqui vai dar um tremendo trabalho pro Alexandre, como ele daria a notícia pra minha família? e a comunidade de escaladores? Surgiriam aqueles que sempre dão palpite sem ouvir as fontes, iriam julgá-lo, acusá-lo e sentenciá-lo sem nem sequer avaliar o acidente. E como vão levar meu corpo? que mão de obra!”

Pensei também nas minhas filhas e na minha mulher! E eu jamais me perdoaria em deixar uma viúva linda dando sopa, apesar de ela ficar bem de preto. Comecei meu “relatório de avarias” pelos membros inferiores, OK. Braços e mãos,

OK e fui me mexendo bem devagar na certeza que alguma coisa de muito grave estava pra aparecer. A pancada na coluna refletiu no corpo todo, do pescoço ao calcanhar. Assim que fiquei de pé escutei o Alê perguntar “quebrou alguma coisa?”. E respondi “aparentemente não, mas por dentro devo ter virado um suflê...”

Quando a gente pára de rir é porque a coisa é grave e nenhum dos dois conseguia nem falar direito. Ele me desceu até a base e estava tremendo como se ele mesmo tivesse rolado a montanha. Só consegui responder: “cara, é muito pior que cair de moto!”. Pedi pra ele ver se meus dentes estavam todos lá e aos poucos fui identificando os ferimentos. Pela descrição que ele deu da queda eu estava num tremendo lucro. Nenhum osso quebrado, vários hematomas, um corte no queixo, um pedaço de dente e vários arranhões como um tombo de moto mesmo.

Decidimos continuar escalando a Galba porque era mais fácil do que subir a trilha até o Vicente. Mas ele foi guiando tudo. Consegui até recuperar meu óculos de grau caríssimo que estava numa touceira de mata logo abaixo de onde parei. Foi uma escalada entranha, silenciosa, porque eu ainda suspeitava de alguma coisa estourada por dentro.

Quando cheguei no cume os turistas olharam pra minha cara e a camiseta cheia de sangue e perguntaram o que tinha acontecido. “Nada - respondi - é gengivite!”. Pronto, foi a deixa pra gente relaxar e voltar a ir. Mas eu via que as mãos do Alê ainda tremiam...

Claro que isso não foi nada perto dos acidentes realmente graves na escalada. Mas depois de ver o estado da mochila, as marcas no capacete e o estado que ficou a corda tive certeza que é muito fácil ver a vida se transformar em um segundo de vacilo. Certamente foi o pior acidente da minha vida e não desejei isso pra ninguém, porque despregar da parede e sentir seu corpo voar até bater na rocha faz qualquer um repensar o modo de encarar a vida.

Como eu tive três horas e meia para refletir sozinho dentro de um capacete, na volta de moto pra São Paulo, foi exatamente o que fiz. A escalada clássica é tradicionalmente mais perigosa porque induz à negligência: cansai de ver gente fazendo a Galba, a Normal do Baú, Chicken Salad e as vias da Ana Chata sem capacete. Eu mesmo fiz várias vezes. Segundo muito bem definiu Alê Silva, “na via clássica você está sozinho com uma corda, não pode cair de jeito nenhum!”. Por ser fácil leva à desatenção e perda de foco. Quando passei pela segunda vez no local da agarra quebrada tive vontade de me socar, porque bastava subir os pés mais 3 cm e eu alcançaria uma bela e profunda agarra feita do mais puro e secular granito da serra da Mantiqueira!

Percebi que a ansiedade sempre me acompanhava em todas as atividades e não seria diferente na escalada. Decerto, se mudar a forma de escalar isso se refletirá nas outras atividades. Já refletiu, porque voltei pra SP bem devagar!

Ficam as dicas: via fácil não é sinônimo de passeio no parque; trate-a com a mesma seriedade que trata uma via de grau alto. Nunca, mas nunca mesmo entre na via sem capacete e verifique se a agarra é sólida antes de se pendurar nela!

Não desisti, sou um velho duro de matar!

14 anos dedicados a oferecer o melhor para sua aventura.

www.penatrilha.com.br

Penatrilha

Rua Apeninos 803 São Paulo SP
11 3562 1801

Próximo a entrada da parte alta do Parque Nacional do Itatiaia. Em frente a pedra do Picu, a vinte minutos do BPO e outros points de escalada e montanhismo. Quartos de casal e coletivo. Área de convivência com lareira. A sua casa na montanha!

#hostel

Picus.com.br

Abrigo de Montanha
(35) 8477-5319
Itamonte - MG

UM PROGRAMA QUE DÁ FRIO NA BARRIGA SÓ DE ASSISTIR.

CENTER

O ÚNICO PROGRAMA DIÁRIO DE ESPORTES RADICAIS NA TV BRASILEIRA.

SEGUNDA A SEXTA ÀS 19H00

ESPN+

www.mountainvoices.com.br

Pilhas Alcalinas

Obtendo maior rendimento em ambientes hostis

Texto: Inácio Bianchi

Pilhas alcalinas são comercialmente disponíveis desde os anos 60, e desde aquela época, têm evoluído muito até os dias atuais, e são extremamente vitais para quem precisa de energia por muito tempo.

Mais comumente encontradas nos tamanhos AAA (palito/LR03), AA (pequena/LR6), C (média/LR14), D (grande/LR20) e 1604D (9V/6LR61) [1], as pilhas alcalinas acumulam atualmente uma grande quantidade de energia quando carregadas. Uma pilha AA alcalina acumula aproximadamente 5kJ [2], que teoricamente é a quantidade de energia suficiente para elevar um homem de 80kg a uma altura de aproximadamente 6 metros a partir do solo, ou a energia gasta por um homem de 80 kg para correr aproximadamente uma distância de 15 metros [3]. Infelizmente é impossível se utilizar toda essa energia sem que se perca uma grande quantidade dentro da própria pilha, ou seja, a eficiência não é de 100%. A máxima potência que uma pilha teoricamente pode alcançar é de 50%, mas conseguir esta eficiência na prática, também não é fácil.

Geralmente as pilhas alcalinas de um dado fabricante são disponíveis comercialmente em diferentes opções, a Energizer por exemplo oferece três: Econômica, Standard e Premium. As Econômicas são as mais baratas, armazenam menos energia e são mais indicadas para usos que requerem menores correntes elétricas: relógios, rádios, controle remotos, brinquedos. As do tipo Standard armazenam mais energia, são um

pouco mais caras, indicadas para correntes desde pequenas até intermediárias: lanternas, players, jogos, flashes. As do tipo Premium são as mais caras e armazenam mais energia, sendo indicadas para cargas que requerem maiores correntes: lanternas, players, jogos, flashes e câmeras digitais [4].

Pilhas alcalinas podem funcionar em uma larga faixa de temperatura, teoricamente desde -18°C até 55°C, mas a sua eficiência é drasticamente afetada pela temperatura. Montanhistas sabem como a temperatura pode variar em uma montanha, logo, é importante saber como a temperatura afeta a eficiência das pilhas. Por exemplo: uma pilha alcalina pode suprir uma corrente elétrica de 0,25 ampere por 7,5 horas à temperatura de 20°C, se a temperatura cair para 0°C este tempo será de 3,5 h e se cair para -20°C será de 58 minutos [4]. A temperatura baixa diminui a velocidade com que os íons se movimentam, dificulta a difusão, aumentando a sua resistência elétrica interna R e isso faz com que a eficiência caia. Temperatura muito alta diminui a capacidade de condução elétrica dos componentes metálicos e isso também faz com que R aumente e a eficiência caia. Existe uma faixa de temperatura ótima de operação da pilha que vai de 25°C até 36°C, sen-

do esta última a temperatura média do corpo humano.

Quando alimenta uma carga entregando uma quantidade de corrente elétrica I, como a pilha tem a resistência interna R pela qual circula a mesma corrente, parte da sua potência gasta é consumida na resistência interna. Numericamente esta potência dissipada internamente vale $R \cdot I^2$. Assim, para uma dada corrente, quanto menor for R menor será a potência e a energia gastas internamente e portanto maior será a eficiência da pilha.

O valor típico da resistência elétrica interna de uma pilha alcalina nova é de 0,15 a 0,3 ohm, e seu valor vai aumentando à medida em que a pilha vai sendo usada. Quando está muito usada, a resistência interna é muito alta e quando colocamos qualquer carga nos terminais da pilha há um decréscimo da sua tensão final igual a $R \cdot I$, e isso faz com que, mesmo tendo tensão quando vazia, ela não consiga alimentar nenhuma carga. Quanto mais rapidamente se descarrega uma pilha, mais rapidamente aumenta-se R.

Para que a pilha dure mais tempo, ou seja, sua resistência interna não suba tão rapidamente, e você a possa utilizar com mais eficiência, é necessário dar um período de recuperação entre os períodos de uso,

e esta recuperação será maior à uma temperatura acima dos 25°C.

Digamos que você vá usar uma lanterna em um ambiente gelado, com alguns conjuntos de pilhas e quer usar o maior tempo possível. Como fazer? A melhor forma de fazê-lo seria estipular um intervalo de tempo para que cada conjunto de pilhas fique dentro da lanterna, e ir revezando os conjuntos, de modo que aquelas que não estão na lanterna sejam mantidas no seus bolsos mais quentes colados ao seu corpo.

Assim, as pilhas teriam um tempo para se recuperarem à uma temperatura ideal, prolongando sua vida útil.

Para saber mais

- 1 - <http://www.apilhas.com/tipos.html>
- 2 - www.allaboutbatteries.com/Energytables.html
- 3 - <http://www.vitonica.com/carrera/cuanto-calorias-quemo-corriendo-formulas-para-calcularlas>
- 4 - Alkaline Manganese Dioxide – Handbook and Application manual, Energizer. http://data.energizer.com/PDFs/alkaline_appman.pdf

Inácio Bianchi – Professor Assistente Doutor do Departamento de Engenharia Elétrica na Unesp-Guaratinguetá, onde leciona ou lecionou as disciplinas teóricas e práticas: Eletrotécnica Geral, Eletromagnetismo, Máquinas Elétricas e Transformadores.

Eliseu Frechou

Cursos de Escalada
Básico e avançado de escalada móvel, conquista big wall e reciclagens

Guias de Montanha
Brasil: Pedra do Baú e região, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Paraná, Sul e Nordeste
Exterior: EUA, África, México e Espanha

Brasil + Exterior
Escale com tranquilidade nos melhores points do planeta

MONTANHISMUS
Escola de Escalada em Rocha
WWW.MONTANHISMUS.COM.BR
SAO BENTO DO SAPUCAÍ - SP
(12) 3971.1470

USAMOS O MELHOR: **SNAKE SOLO** **deuter** **BOSCH**

acesse também: www.eliseufrechou.com.br

halfdome

Al. Dos Nhambiquaras, 946 - Moema
04090-000 - São Paulo - SP
11 5052 8082 - www.halfdome.com.br

www.deuter.com.br

35+ GUIDE

deuter

Eliseu Frechou - Atleta Deuter

Intervenções e o futuro da escalada

Texto: Eliseu Frechou



Edemilson Padilha

Headwall da rota do Compressor, onde os grampos foram arrancados.

A escalada é um esporte onde a ética e as práticas são mutantes de acordo com o local e a evolução tecnológica, física e filosófica. O tempo também se encarrega muito bem de mudar estas regras.

Algumas verdades que eu tive por anos da minha carreira de escalador, se tornaram, com o tempo, completamente obsoletas e retrógradas. Outras, que eu execrava, passaram a ser totalmente plausíveis de serem aceitas em determinadas situações. Mas nem toda mudança é benéfica. Assim como também, nenhuma regra é perfeita. Há limites que devemos respeitar para que nosso esporte de regras nem sempre claramente ditadas, não se transforme num caos onde cada um age da maneira como quiser sem respeito algum. Meu posicionamento como editor deste jornal é de que devemos discutir (e não simplesmente ignorar ou reprimir) cada uma destas novas práticas e mudanças de atitude, para que possamos separar as que valem ou não a pena serem "observadas" e toleradas até se tornarem permanentes. Esta premissa de que o montanhismo é um esporte em constante mutação é essencial para a evolução saudável do esporte.

Quando comecei a escalar, 30 anos atrás, a ética mais respeitada e consenso em todo o mundo dizia respeito ao direito autoral. Esta era uma verdade absoluta e aceita por todos. Vias de escalada são a forma de documentação de estilos, estágio de evolução esportiva, comprometimento e tecnologia mais duradoura que existe. A modificação de uma rota pode suprimir para sempre um estilo e assim própria história do nosso esporte. Nos últimos anos, esta regra tem sido violada com uma frequência que gerou uma grande preocupação pelos conquistadores de todo o mundo. No decorrer de décadas, conquistadores e equipadores de vias tem gasto de maneira altruísta tempo, suor e dinheiro para abrir caminhos verticais para que o restante da comunidade possa usufruir destas rotas ou simplesmente se inspirar nesses objetivos. Estas vias são como palavras escritas num livro de pedra, testemunhas do capricho - ou desleixo - de seus criadores. Até onde conquistadores estarão dispostos a continuar a abrir novas rotas que estarão sujeitas a sofrer intervenções que as caracterizem no futuro? Minha resposta, após abrir mais de duas dezenas de rotas pelo Brasil seria: bem pouco disposto.

Caso 1 – Pedra do Baú

Há questão de quatro anos, estávamos Marcio Bruno, André Berezoski e eu no Bauzinho quando aproveitamos a oportunidade para regrampear a fatura *Chove e não molha*. Esta via, uma fenda conquistada na década de 80, foi equipada originalmente com 6 grampos na sua primeira enfiada. Hoje, esta rota pode ser escalada totalmente em móvel com excelentes e potentes colocações. O fato era que: se retirássemos as chapeletas antigas, já bastante enferrujadas, a via ficaria descaracterizada. E se as deixássemos, um acidente seria questão de tempo, pois muitos escaladores que não conseguiam finalizar a via (VII), rapelavam nas chapeletas podres. Passados uns meses, o Marcio e eu estávamos viajando quando recebi um e-mail de um escalador frequentador do Baú, o qual se dizia indignado com nossa reforma e ainda expressou que "para ele,

Cerro Torre

aquela era uma via tradicional e deveria ter todos os grampos retirados". Logicamente que minha resposta foi de que a opinião dele e nem a minha sobre a via de uma terceira pessoa deveria ser levada em consideração, mesmo pelo que, eu já havia feito a via totalmente em móvel várias vezes e também preferia escalá-la sem costurar nas chapeleta. Nossa justificativa para a regrampeação foi mantermos a originalidade da rota, assim como o conquistador a deixou. Apenas trocamos grampos enferrujados por outros novos.

Da vez seguinte em que estive no Bauzinho, as quatro chapeletas que havíamos trocado haviam sido arrancadas. E ninguém teve a coragem de assumir a autoria da supressão das chapeletas.

Mais um par de meses depois, aconteceu aqui no Baú o Seminário de Mínimo Impacto onde o caso foi discutido calorosamente. O final da história foi um documento do Clube Alpino Paulista afirmando que se responsabilizaria pela manutenção das vias dos ex-sócios, afirmando ainda "A posição do CAP sobre o tema da manutenção e conservação de vias é o de serem mantidos os traçados com a devida preservação das grampeações, respeitadas as formas de conquista..." A *Chove e não molha*, entretanto, até este momento não teve sua grampeação original refeita.

Caso 2 – Cerro Torre

Nesta temporada, uma cordada americana subiu o Cerro Torre pela via do *Compressor*, conquistada em 1970 por uma equipe liderada pelo italiano Cesare Maestri. Esta via possuía um artificial fixo na sua parte superior. A dupla usou alguns grampos na subida e ao rapelar, se acharam no direito de arrancar a marteladas os grampos "superfluos" instalados na conquista. O final da história na Argentina não foi muito feliz: os dois saíram às pressas de El Chaltén para não serem linchados. É verdade que posteriormente muitos escaladores de renome apoiaram publicamente a "limpeza" e a "manutenção da aventura", pois para alguns, a remoção dos grampos foi uma forma da via voltar a ser algo desafiador e mais compro-

metido.

Meses depois, o Piolet d'Or, um dos mais respeitados prêmios do alpinismo mundial, concedeu à dupla americana uma Menção Honrosa pelo episódio no Torre. Para muitos, e eu compartilho desta opinião, este foi um incentivo à blasfêmia. A represaria veio em seguida: as revistas francesas *Vertical* e *Montagnes Magazines* se retiraram do patrocínio e apoio ao prêmio, por, segundo a direção das publicações, entre outros problemas, as premiações deste ano, "representarem uma falta de respeito à arte de escalar os topos mais altos do mundo".

Colisão ética

Na defesa do direito à intervenção em vias de autoria alheia, muitas vezes são usados argumentos errados ou fora do contexto para justificar ações com o intuito de impor estilos pessoais e ou de grupos, um *modus operandi* que em longo prazo pode se mostrar extremamente danoso, principalmente para a escalada tradicional.

Argumentos como segurança e meio-ambiente são opositores na grande maioria dos casos onde o assunto é grampeação. De um lado teremos os escaladores tradicionais, querendo manter o terreno de aventura limpo e selvagem, sem grampos ou outras maneiras de proteção e estilo que o tornem mais "domesticado". De outro, escaladores esportivos, ávidos por empurrar os limites, tentando experimentar de forma segura, os altos graus de dificuldade, que muitas vezes estes terrenos antes reservados à aventura oferecem. Estilo e ética tem sido confundidos muitas vezes propositalmente, tentando gerar confusão. Estilo é a maneira com que alguém conquista ou equipa uma via, e este estilo tem que ser respeitado, seja ele bom ou mal. E este trabalho será julgado na posteridade de acordo com as características do lugar, data e outros fatores regionais. Este julgamento negativo é algo que qualquer escalador tenta evitar, e por si só, já inibe trabalhos mal feitos, ou a reforma do próprio conquistador

serviços que deixaram a desejar ou estão inapropriados.

Uma situação é criar uma rota de escalada fora do padrão em um lugar onde já existe uma ética local estabelecida e aceita, desrespeitando a comunidade local. Esta intervenção poderia ser aceita, uma vez que agrediu uma ética local. Outro caso, que foi o dos exemplos citados acima, é suprimir ou modificar uma via onde um estilo local não existia, e dava espaço para uma criação mais livre por parte do conquistador. Talvez esta criação agrade, ou não, mas deve ser respeitada. Neste segundo caso, uma intervenção desrespeita o direito autoral sem justificativa, por conta unicamente das preferências de um grupo ou pessoa. Uma hipótese que poderá vir a acontecer no futuro, é que talvez escaladores esportivos tenham outros planos bem diferentes para a via de Maestri, resolvendo equipá-la com mais grampos para tentar escalar um 12º grau na montanha. Já que os escaladores americanos abriram o precedente, outros podem embasar suas razões em outros pontos tão importantes quanto a "limpeza da montanha", uma vez que a segurança para muitos é mais importante que questões éticas e ambientais (muitas vezes pouco claras). O caos estará assim, estabelecido.

Exemplos e suas nuances a parte, é importante que nossa comunidade comece a refletir se a intervenção em vias, desrespeitando o direito autoral é um rumo a ser tomado. Se sim, estaremos fadados a partir deste momento, a vermos estilos de conquista literalmente banidos de alguns lugares onde o respeito ao estilo autoral não exista. Entraremos em uma nova era, onde colocar ou retirar grampos de vias será uma prática gerenciada pela corrente de pensamento dominante dos escaladores que frequentam o local naquele determinado momento. A mim, parece uma má idéia. Como disse no início, não existem regras perfeitas, mas precisamos obedecer algumas, em prol da convivência pacífica e garantia da pluralidade de estilos, quer seja na Pedra do Baú ou no Cerro Torre.

O caminho para o 10º grau

Texto: Bianca Castro



Bianca Castro na Super heróis, 10a

Desde o ano passado, eu tento treinar de forma sistemática. Consegui completar alguns ciclos de treinamento, objetivando, especialmente, viagens. Hoje, menos de um ano e meio após começar a treinar de forma séria e metódica, evidencio que a minha escalada evoluiu, a meu ver, de maneira impressionante.

Ressalto que, neste artigo, não busco dar dicas específicas de treinamento, mas sim gerais, especialmente pelo fato de que cada escalador está em um nível e o treinamento deve ser feito considerando este fator, além de tempo e recursos disponíveis. Restrinjo-me a contar como evolui desde que comecei a treinar de verdade, deixando para trás o tempo em que ia ao muro para fazer boulders e vias com os amigos, que tanto agrada à maioria.

Antes de tudo, esclareço que todo o meu treinamento é feito em muro de boulder, com complementação em fingerboard, systemwall e campusboard, com periodicidade variando de duas a três vezes por semana.

Quando comecei a treinar no ano passado, o meu objetivo imediato era, em cinco semanas, estar bem para escalar em São Bento do Sapucaí, durante o carnaval, e tentar encadenar a via Bulls On Parade (9a), localizada na Falésia dos Olhos. Além disso, tracei como objetivo para o ano de 2012, encadenar o meu primeiro 9º grau. O treino se mostrou tão eficaz que, no final do feriado, eu havia encadenado o projeto proposto, mesmo antes de mandar uma via graduada em 8c, além de ter encadenado a via Kalymaia (8b), de segunda tentativa, sendo que, até então, este era o meu grau máximo trabalhado.

Neste primeiro ciclo de treinamento, por cinco semanas, realizei sequências de boulder, exercício bom para o ganho de power-endurance, tendo em vista que é baseado na repetição de movimentos de força, com pouco tempo de descanso. Aumentei a dificuldade dos boulders e número de repetições ao longo das semanas, sendo que, na última, diminuí drasticamente a intensidade do treino, com a finalidade de estar descansada para a viagem.

O sucesso foi muito motivante, mas somente consegui completar outro ciclo de treinamento no segundo semestre, pois além da dedicação à minha monografia de final de curso (me formei em Direito no ano passado), tive uma lesão no dedo que me custou 10 semanas, entre escalar pouco em decorrência da dor e não escalar por aconselhamento médico.

Assim, até a recuperação total da lesão, no final de setembro, encadenei somente outras três vias de graduação 9a, sendo que duas delas, a custo de muitas entradas, e a outra rapidamente somente por ser uma variante de duas vias que eu já conhecia. Não digo que eu não estava escalando bem, mas quando estou treinando, a escalada é mais fácil e, conseqüentemente, encadeno as vias

com maior rapidez.

Voltei do período lesionada morrendo de vontade de escalar e, como iria para o evento Petzl RocTrip que ocorreria na Argentina, a motivação para treinar era muito alta. Com a previsão de vias longas em Piedra Parada, me dediquei por seis semanas a um treino de resistência longa, complementado com exercícios específicos na barra e no campusboard – na maior pega e com o auxílio dos pés, pois não queria forçar demais o meu dedo recém curado.

O treino de resistência consistia em fazer vias de 30 a 50 movimentos, cuja última agarra era boa, onde eu descansava por um ou dois minutos e “desescalava” a mesma via. Com esse treinamento, obtive um ganho no ritmo da escalada, pois escalava de forma contínua, mas especialmente na recuperação em descansos. Na Argentina, consegui encadenar a via Epifania (9a/b), que tinha uns 30 metros de extensão, em poucas entradas, a qual remeto o sucesso a este ciclo de resistência.

Retornando ao Brasil, mais leve pelas condições precárias em Piedra Parada, resolvi focar, por indicação do Fabinho Muniz, nas vias curtas, pois estava muito quente no Rio de Janeiro e tanto treinar resistência quanto escalar vias longas estava impraticável. Desta forma, durante todo o verão, treinei muito no campusboard, passando a não utilizar mais os pés como auxílio, adicionei barras com lastro no treinamento, fiz muitos boulders e travessias em teto, visando a viagem para Itatim, Bahia, marcada para janeiro deste ano.

Mais uma vez, o treinamento se mostrou efetivo e, antes do fim do ano passado, mandei, aqui no Rio, as vias Mundo Cão (9a) e Religare (9b), meu primeiro 9b, e a via Parasita (9a), em São Bento do Sapucaí, que foi uma mistura da resistência que adquiri para a Argentina com a potência em regletes do treino de força. Ainda sob o forte calor do verão carioca, encadenei a clássica Bambam (9a), no Campo Escola 2000.

A viagem para Itatim foi ótima, encadenei várias vias de primeira tentativa, inclusive o meu primeiro 8c em flash, e alguns outros 8os de segunda tentativa. E o mais importante, eu estava me sentindo bem escalando naquele paraíso nordestino em que se escala com uma vista muito diferente da usual no Sudeste.

Com a minha participação confirmada no Festival de Boulder 4You, primeira competição de 2013, e posterior viagem à Serra do Cipó, Minas Gerais, tive que mesclar, treino de força e resistência longa, pois queria estar bem para a competição de boulder e, principalmente, para a Serra do Cipó, onde visava tentar a via Heróis da Resistência (9c).

Infelizmente, das nove semanas programadas para o treinamento, em três eu pude somente fazer barras, pois distendi o biceps da minha coxa direita, ao utilizar o calcanhar na Gruta de Passa Vinte, em Minas Gerais, sem estar devidamente aquecida. Nada que tenha atrapalhado muito, pois no total fiz quase 650 barras neste

período de “repouso”.

O treino de força foi bem eficiente, pois ganhei o festival e o Desafio 5.10 ATM de Boulder, que ocorreu na semana seguinte, além de mandar com facilidade vias de força no Cipó. Entretanto, pela primeira vez eu constatava que uma estratégia de treinamento não havia sido efetiva, uma vez que não tive o rendimento esperado na longa Heróis da Resistência. Eu me senti muito cansada e sem capacidade de recuperação nos descansos, mas acredito que, em boa parte, o insucesso foi explicado pelo desgaste da competição de boulder em forma de festival.

Então, decidi “buscar ajuda” e conversei com a escaladora paulista Janine Cardoso, nove vezes campeã brasileira de dificuldade e detentora de uma resistência invejável.

As dicas sobre resistência que a Jan me deu, somado com a base de força e recuperação já adquirida, foram cruciais para o meu bom rendimento em vias longas nos dois meses seguintes. Antes de retornar ao Cipó no feriado de Corpus Christi, encadenei, na falésia da Barrinha, no Rio de Janeiro, as vias Filé Com Certeza (9a) e Crux Com Filé (9b), no mesmo dia, o que me deu bastante confiança para tentar novamente a Heróis da Resistência.

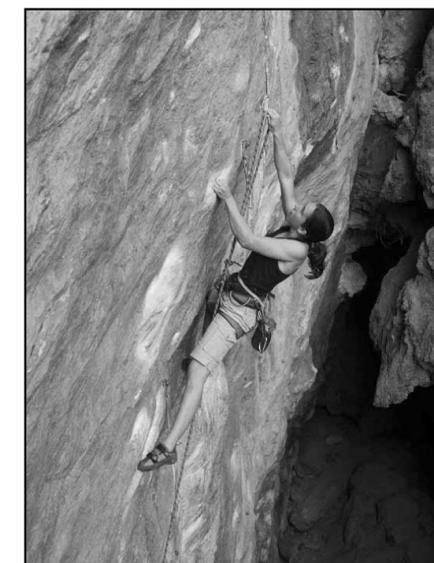
De volta a terras mineiras, não intencionalmente, fiz uma base antes de tentar a Heróis novamente. Dentre as vias encadenadas, as que me deram mais prazer foram as clássicas Sinos de Aldebaran (8c), Morfina (9a) e Inquilinos (9a), depois da qual finalmente equipei a Heróis, única-

mente por estar chovendo, já que faltavam apenas dois dias para o fim da viagem e eu não acreditava que teria tempo de trabalhá-la. Para minha surpresa, no dia seguinte, a cadena do meu primeiro 9c aconteceu e o melhor, de forma bem sólida.

No mês de junho eu quase não treinei, porque aproveitei o tempo livre que tive para colher os frutos do treinamento pesado nos meses anteriores e, muito motivada com a temporada no Cipó, encadenei a via Filezão (9c) de terceira tentativa, menos de 10 dias após a cadena da Heróis.

Com data marcada para voltar a trabalhar, decidi aproveitar os últimos dias de férias e retornei ao Cipó. Não planejava entrar na Super Heróis (10a), mas depois da pilha dos locais Eduardo Barão, Rafa Disciacati e Renata Terzi, me rendi e resolvi tentar. A Super Heróis é a continuação da Heróis da Resistência e faz o cume da Sala da Justiça. Foram três entradas trabalhando a via (na verdade, duas e meia, pois na primeira eu estava sem costuras suficientes e somente avancei três costuras, até antes do crux) e mais duas entradas para encadená-la. Não só a cadena me surpreendeu, como a velocidade, a qual explico pelas incansáveis sessões de treinamento e a base de vias de 9º grau que fiz nos últimos 12 meses.

Todo esse relato tem a finalidade de demonstrar que a dedicação aos treinos resulta em progresso. Como dizem por aí, “no pain, no gain”, e na escalada não é diferente. Passo boa parte do meu treino com o cronômetro na mão, em frente ao campus e finger ou contando os poucos minutos



de descanso para entrar novamente em determinada via, enquanto muitos ficam aleatoriamente fazendo vias e boulders. De forma alguma critico quem opte por isso, só acredito que a evolução será mais lenta, porém tudo depende do que a pessoa quer e estar disposta a fazer. Deixo, portanto, um conselho a todos que desejam escalar melhor: treine com disciplina! Por experiência própria e conversando com escaladores de alto nível, não basta apenas “brincar” no muro, é necessário que o escalador treine de

forma sistemática, trabalhando os pontos que deseja aprimorar, e organize seu treino de acordo com seus objetivos. Assim, espero que a minha história motive as pessoas a treinar e que essa cultura seja mais disseminada na comunidade escaladora do Brasil.

Preciso agradecer muito ao muro de escalada Evolução, onde realizo as cansativas sessões de treinamento, e às marcas Cassin, Deuter, Sapo Agarras e Verticale, que sei que me apoiam da melhor forma possível.

A revista on line de escalada e montanhismo

blogdescalada.com

RESSOLE SUA SAPATILHA NA

*SOS sapatilha

- 15 anos de experiência no mercado
- Grade de formas novas, desenvolvidas especialmente para sapatilhas
- O menor prazo de entrega do mercado
- Ressolamos com XS Grip Vibram
- Pronta para sua cadena

ACEITAMOS SERVIÇOS DO BRASIL E EXTERIOR

Mais informações www.bele.com.br ou ligue para 11 82446672

evolv.com.br

Sapatilhas de Escalada Evolv Os melhores usam...

EVOLV

CASA DE PEDRA

15 ANOS

**A MAIOR VARIEDADE. AS MELHORES MARCAS.
POR UM PREÇO MUITO MENOR.**



BEAL Yuji 10mm x 50m
de R\$534,00 por R\$477,00



Freio BLACK DIAMOND ATC
Sport de R\$97,47 por R\$79,90



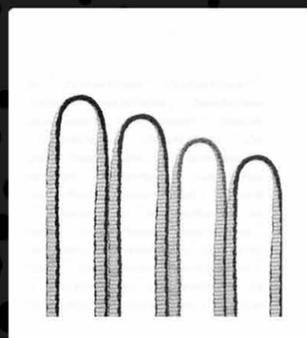
BEAL Edlinger II 10,2 x 50m
de R\$629,00 por R\$529,00



Kit PETZL Selena
de R\$899,00 por R\$539,00



Cadeirinha PETZL Adjama
de R\$476,00 por R\$286,00



Fita anel PETZL St'Anneau
24cm de R\$60,00 por R\$43,00



Magnésio Líquido EDELWEISS
de R\$74,00 por R\$66,00



Rua André Gonçalves, 49 Itaim Bibi São Paulo www.casadepedra.com.br Fone: 11 3047 2494



O inimigo invisível

PAULO CESAR | RJ

Diz o ditado, que quando desejamos algo, o universo inteiro conspira para que nossos sonhos se realizem... e acabei concluindo que realmente isso se aplica, e é a mais pura verdade. A minha paixão pela escalada e pelo alpinismo começou desde muito cedo. Aos 12 anos já demonstrava interesse por geografia e geologia na escola, em especial pelas grandes cadeias de montanhas, onde quando eu via uma foto, ficava bem impressionado. Meu primeiro contato foi com a escalada indoor no ano de 2004, e de lá pra cá não parei mais, e a tendência natural foi escalar em rocha... e nós aqui da região sul fluminense temos a grande vantagem de ter o planalto de Itatiaia e outras formações geológicas que favorecem e muito a prática da escalada e do montanhismo.

Sempre escalando com amigos mais experientes, ajudando e participando de conquistas, e sempre que possível escalando rotas esportivas e fazendo paredes no Rio ou em São Paulo aos finais de semana, aos poucos e com o passar dos anos fui adquirindo grande experiência, e foi natural procurar pessoas com quem eu pudesse aprender a arte da escalada. Foi assim na rocha, onde optei por fazer um curso avançado na Montanhismos no ano de 2011, e esse ano decidi procurar fazer um curso de escalada em gelo. Um nome que me serviu de referência, foi nada mais nada menos que o Máximo Kaush, um dos montanhistas mais experientes do Brasil em alta montanha, que escala há mais de 15 anos, e se especializou em montanhas de altitude, guiando grupos com frequência no Himalaia e na Cordilheira dos Andes, e tendo um vasto conhecimento em processos

de adaptação a altitude e montanhismo.

A minha saga começou no dia 3 de julho, quando peguei o voo pra La Paz, com o curso programado pra começar no dia 5 de julho. Sair do nível do mar, e chegar no aeroporto em El Alto, já a 4700 metros de altitude, é uma mudança muito brutal pra nós acostumados com uma atmosfera rica em oxigênio, e o processo de aclimação é lento e doloroso na maioria das vezes. Senti por diversos momentos dores de cabeça, tive insônia, e percebi que manter-se hidratado é o mais importante, ou seja, beba bastante água! Mas o "Tio Máximo" trabalhou com todos nós um ótimo processo de aclimação, pra que facilitasse a adaptação de todo o grupo. Foi assim que depois de 2 dias em La Paz, partimos todos para o Refugio Huayna Potosi, já a 4700 de altitude. Nos outros dias, alternamos descanso e treinamento de técnicas de escalada em gelo, como quedas e sistemas de ancoragem, e progressão em glaciér. Após esses dias avançamos para o acampamento Refugio de Piedra, já a 5200 metros, de onde sairíamos às 3 da madrugada pra partir pro ataque ao cume. Foi sob muito frio que partimos do ultimo refúgio rumo ao cume. A minha saturação estava ótima, e depois que vi que estava bem me senti mais confiante e isso me ajudou bastante. Durante a escalada, enfrentamos lances verticais, e passamos por glaciares cheios de gretas que assustam mesmo, algumas com dezenas de metros de profundidade, e que oferecem grande risco de queda aos escaladores. Eramos 13 pessoas, e infelizmente por se tratar da primeira vez de quase todos em grandes altitudes, muitos decidiram abortar o cume a uma altitude de em torno de 5600 me-

tros. Prosseguimos eu, a Andressa Zanlorenzi de Curitiba e o guia. Depois de uma noite sem dormir e muito esforço físico, por volta das 9 horas da manhã atingimos o cume do Huayna Potosi a 6089 metros acima do nível do mar, a felicidade foi muito grande, e me emocionei muito no cume.

Lá estava eu realizando um grande sonho, era a minha primeira alta montanha, a primeira de muitas que virão. A emoção é muito grande, e é difícil descrever... me lembrei de todos os meus amigos escaladores que sempre me deram força pra que esse grande sonho se concretizasse. Passados uns 15 minutos, começamos a descer, e na minha opinião tanto a subida para o cume como a descida da crista é a parte mais emocionante da escalada: ali de um lado, a face oeste do Huayna com mais de 1300 metros de altura e a outra face com mais de 1000 metros de desnível. É um local totalmente exposto onde ali, a montanha se mostra bem imponente. Encontramos na descida com a Ju Bellati (SP) e o guia Celestino indo pro cume (atingiram por volta de 9h30), e mais abaixo com o Máximo e o Vinicius Vieira de Brasília, que por volta das 10 da manhã também atingiram o cume.

Aprendi que aqui o inimigo é invisível... e que acima de 4500 metros de altitude, o risco de se adquirir um edema pulmonar ou cerebral, é algo que faz parte da realidade das pessoas que vivem e se aventuram nessa altitude. Fica aqui meu agradecimento ao Filipi Mury (Barra Mansa), Cissa Carvalho (SP), Máximo Kaush, Fábio Maia Valim (RJ), Vinicius Vieira de Brasília, e Mateus Biesek de Pato Branco (Paraná), e todos que de certa forma sempre torceram por mim.

Mais que uma loja de equipamentos outdoor



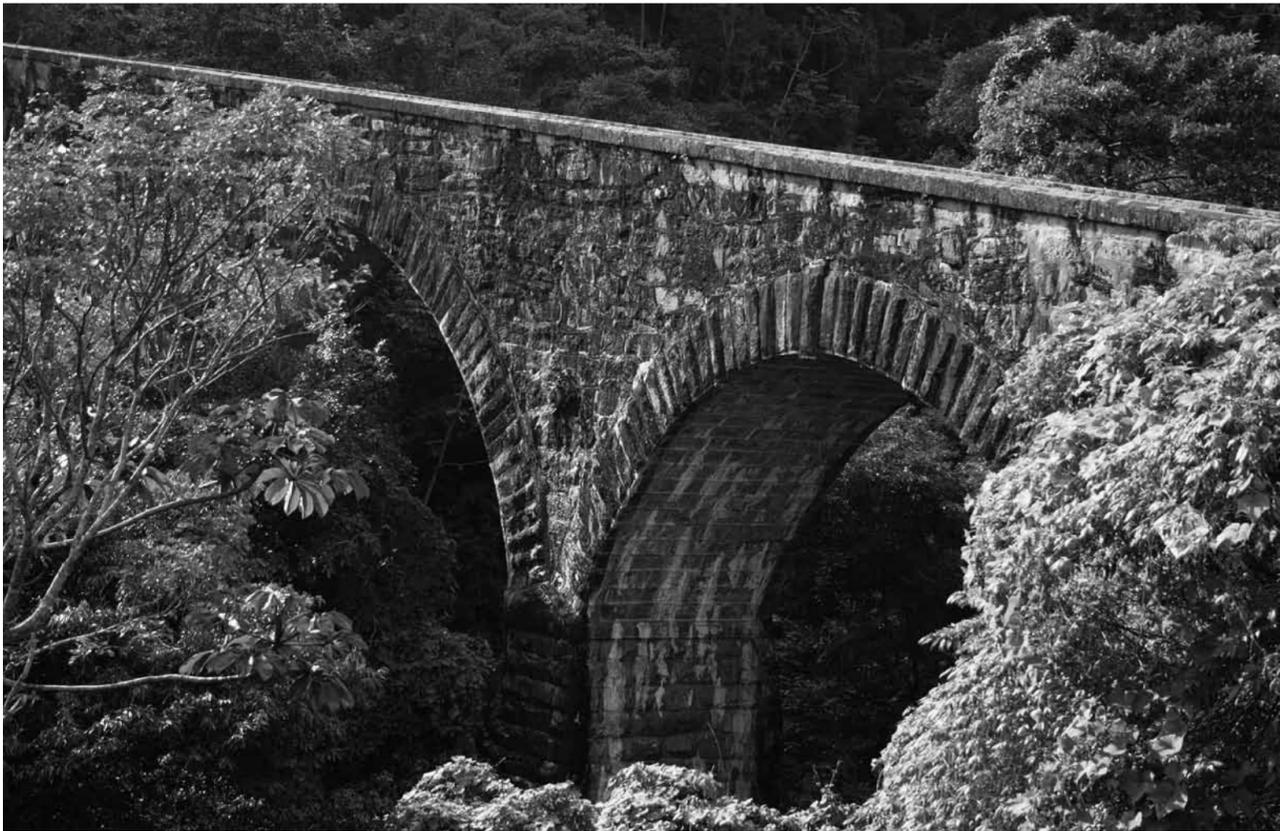
NA BIVAK VOCÊ ENCONTRA

- Ambiente descontraído
- Assistência personalizada
- Suporte técnico
- As melhores marcas



e-commerce: www.bivak.com.br

11 2308 6995
Rua Caramuru, 523
Metrô Praça da Árvore, São Paulo



Caminhos da Serra do Mar

Caminhos da Serra do Mar, é um projeto que visa criar uma trilha de longo curso interligando várias trilhas já existentes na unidade de conservação Parque Nacional da Serra dos Órgãos. Neste primeiro núcleo já são cerca de 68 km de trilha, passando por uma das mais belas travessias do Brasil, a Travessia Petrópolis x Teresópolis.

O projeto

Pretende ultrapassar os limites da unidade, interligando UCs do Mosaico Central Fluminense, um conjunto de Unidades de Conservação criado com o intuito de ordenar o território, na busca pela sustentabilidade. Da mesma forma serve como uma administração conjunta e envolvente para as diferentes unidades de conservação.

A implementação

Desta trilha é uma das estratégias de conservação dos remanescentes de Mata Atlântica para a região do Mosaico da Mata Atlântica Central Fluminense é a integração das comunidades residentes no entorno das Unidades com o entendimento de que, abrindo os parques para a visitação e oferecendo serviços de qualidade aos apreciadores destas atividades favorece a preservação da mata atlântica na região ganhando novos aliados na conservação ambiental.

A estratégia

Usada neste projeto será a de abrir a visitação ordenada uma série de trilhas da Serra do Mar, envolvendo o Parque Nacional da Serra dos Órgãos, Parque Estadual dos Três Picos, Área de Preservação Ambiental de Petrópolis e outros formando um

Objetivos e Metodologia

O início da trilha se dará no Caminho do Ouro, em Magé e percorrerá Petrópolis, Teresópolis e Friburgo, chegando ao Município de Casemiro de Abreu. Durante o seu traçado passará pela APA Petrópolis, Parque Nacional da Serra dos Órgãos, Parque Estadual dos Três Picos, APA Macaé de Cima, RPPNs, vilarejos, comunidades e propriedades particulares.

O traçado da trilha

Será consolidado a partir de um trabalho minucioso de levantamento das características dos lugares, principalmente em relação à utilização de trilhas já existentes e interligação entre as mesmas, à biodiversidade, a presença de comunidades tradicionais, disponibilidade de infraestrutura de apoio (campings, trans-

porte, restaurantes, pousadas e abrigos) e considerando o desejo e disponibilidade de moradores, proprietários de terras particulares e gestores de Unidades de Conservação.

O planejamento

Manejo, gestão e manutenção do Caminho da Serra do Mar terá como alicerce o Voluntariado, partilhado pelas ações realizadas pelos Núcleos Voluntários de Conservação organizados ao longo da cadeia de montanhas.

A trilha principal

e seus eixos secundários apresentarão características distintas em sua extensão, ora possuindo sensíveis melhoramentos em sua estrutura, ora se mantendo praticamente primitiva, oportunizando assim, aos diferentes públicos, possibilidade de vivenciar a montanha de acordo com suas diferentes expectativas, limitações físicas, necessidades de segurança, conforto e disponibilidade de tempo. 3

Assim, o Caminho da Ser-

ra do Mar será composto por segmentos diferentes, cada qual com sua identidade, refletindo a grande diversidade e variedade encontrada ao longo das montanhas do estado do Rio de Janeiro. A trilha será adaptada às restrições ambientais, formas de relevo, disponibilidade hídrica, acessibilidade (pontos de entrada e saída) e pontos de apoio. Tudo para assegurar um nível elevado de qualidade, interação e conservação.



Texto: Alexandre Silva

Reformando a Chaminé dos Coroas

Frequente regularmente a Pedra do Baú há pelo menos uns 20 anos, o que é praticamente o mesmo tempo que escalo. A paixão foi tanta, que além de se tornar meu local de escalada preferido, o Baú virou também, literalmente, o quintal de casa. Sempre que a gente frequenta regularmente um point de escalada, acaba tendo algumas vias prediletas. Tem aquelas que guarda pro fim da tarde, quando já se está cansado, outras que sempre são grandes desafios. Mas tem também a via mito. Pois é, no Baú, a *Chaminé dos Coroas* sempre foi um mito pra mim. A gente ouve histórias, as proteções são uma incógnita, e sempre que busco informações, ninguém entrou na via; no máximo tem um conhecido de um amigo que já fez.

Bom, o nome *Chaminé dos Coroas* já não é dos mais convidativos, imediatamente me remete aos tempos de criança subindo pelo batente da porta. Aliado a isso as informações de proteções precárias mais a vegetação e humidade natural daquela caverna escura também desencorajam. Isso sem falar no “dos Coroas”. Pô, porque eu vou escalar uma via “dos coroas”? Bom, como a idade chega pra todos, hoje eu estou tecnicamente a um passo “dos coroas” (40anos), então achei que já era hora

de experimentar a via.

A *Chaminé dos Coroas* foi uma das primeiras vias de escalada do Baú, conquistada em 1960 pelos montanhistas Brenno Dias Baptista e Horst Eckschmidt, e repeti-la além da aventura, significa seguir o caminho utilizado para chegar pela primeira vez ao cume deste monólito por uma via técnica. Eu e meu parceiro Marco Nalon, ele sim tecnicamente coroa, havíamos escalado a via *Elektra* na face norte da Ana Chata. Como não é sempre que estamos pra essas bandas do complexo e passaríamos de baixo da via no caminho de volta ao Bauzinho, resolvemos fazer enfim a tal *Chaminé dos Coroas*.

Pra quem vê o Baú da Ana Chata, a chaminé destaca-se claramente, cortando quase toda a extensão da pedra em diagonal, seguindo uma linha bem natural de vegetação, fenda, blocos encaixados, chaminé e mais mata próximo ao cume. Então vamos à via!

1º Enfiada - Vara-mato

Como o fluxo na via é baixíssimo, para não dizer nenhum, não há uma trilha evidente que leve à base da chaminé. Uma

vez voltando da Ana Chata para o Baú, no momento que percebe-se que a trilha começará a contornar pela direita da pedra é hora de sair a esquerda e seguir sempre pelo topo da crista. Poucos metros a frente você começará a beirar uma grande parede rochosa a direita, seguindo por uma longa rampa de vegetação até a base da chaminé propriamente dita. Vamos considerar esse trecho como a “primeira enfiada” da via, uma digna “escalaminhada” de vara-mato.

A grande surpresa. A chaminé por si só é um cano de esgoto de todo sedimento, vegetação e água de chuva que vem lá de cima. Até aí tudo bem, estávamos preparados pro pior, mas o que não contávamos é com o tapete de detritos dos milhares de pássaros que usam a chaminé como abrigo todas as noites. Sem exageros, essa foi a pior parte, o cheiro é realmente terrível!

2º Enfiada - Pedra Entalada

Aclimatado com o “ar-rarefeito”, comecei a segunda enfiada, ou primeira efetivamente com a corda. A via estava bem molhada, com muito musgo, sujeira e ainda um pouco de água escorrendo pela parede, portanto fiz um artificial nas 3 cantoneiras velhas que estão lá, mais um camalot #1 muito bem colocado para auxiliar na progressão. O trecho não é difícil, muito provavelmente um 5° em condições ideais (limpo e seco).

Depois deste ponto acessa-se um platô, de onde achei melhor parar para não criar muito atrito na corda e puxei o Marco pra cima. Não há proteções, mas dei segurança confortavelmente “entalado” atrás da pedra.

3º Enfiada - Chaminé

Aqui começa realmente aquele entalamento típico de chaminé, onde usa-se o corpo todo: mãos, pés, joelhos, cox, e tudo o mais que for necessário para manter-se preso

as paredes sujas e húmidas da chaminé. A primeira proteção está a uns 7 metros do chão, o que num primeiro momento parece um pouco distante, mas com jeitinho você chega lá e nada como aquele alívio de clipar a corda em alguma coisa! Deste ponto em diante, eu optei por deixar o entalamento de lado e escalar de face, na parede positiva da esquerda. Dada a sujeira da via, esse trecho foi bem adreante, praticamente sem proteções por mais uns 10 metros. Você verá diversos spits com cerca de 1 a 2 cm pra fora da rocha mas sem chapeleta. Não sei se foram tirados, roubados ou cairam, mas de fato não há proteção por vários metros. Se você não está com o psicológico em dia, é certeza uma boa adrenada! Mais acima consegui proteger numa pequena fenda com dois Camalots #0,5 e #0,75 e mais alguns metros depois uma excelente colocação de um Camalot #2, o que me deixou bem mais tranquilo. Em seguida basta dominar mais um grande bloco e chegar a uma árvore sólida, de onde consegue-se montar a base para chamar o segundo.

Betas

- Equipos: 6 costuras, Camalot #1 ao #3 ou similares, algumas fitas longas, roupas velhas, 1 corda de 50m já é suficiente. Se quiser pode levar também uma máscara para gases tóxicos!

- Acesso pela trilha que contorna a Bunda do Baú. Como o fluxo ainda é pequeno a saída da trilha para a base da chaminé ainda não é muito clara.

- Se fizer a escalada no fim de tarde o espetáculo da revoada das andorinhas é impagável!

4º Enfiada - Vara-mato e escadinhas

Depois de um rápido trecho de vara-mato, você terá acesso as escadas de ferro bem antigas que levam ao cume, mas antes pas-

sará por uma gruta, onde verá um pequeno altar e uma santinha.

A Chaminé do Coroas é uma escalada de aventura, muito mais ralação e empenho do que movimentos atléticos de escalada, mas quem sem dúvida vale muito pela experiência.

Regrempreando a chaminé

julho de 2013

Aproveitei um feriado, e com aval do CAP (Clube Alpino Paulista), cujos membros grampearam a fenda aberta por Baptista e Horst em 1980, fui regremprear essa via histórica e divertida.

Sozinho e com muita disposição, montei minha mochila, que mais parecia uma maleta de serralheiro: pé de cabra, arco de serra, alicate de pressão, chaves, martelo, furadeira, brocas e obviamente parabolts e chapeletas; e com quase 25 quilos nas costas parti para a via.

Como estava sozinho, obviamente meu plano foi acessar o topo da pedra, e com a corda de cima, apenas trocar ou recolocar as proteções deterioradas com o passar dos anos.

- Meu Deus, vocês não sabem o que foi subir aqueles mais de 500 degraus das escadinhas da face sul, com uma mochila deste peso nas costas! Qualquer step de academia ficou no chinelo!

Mas vamos ao serviço – Chegando ao topo da via, utilizei para ancoragem uma árvore sólida, a mesma que você deve usar quando for escalar. Me equipei todo, organizei os equipamentos e conforme ia descendo pela rota, comecei a substituir as proteções. No total foram colocadas 7 chapas novinhas com parabolts de 10mm, mantendo totalmente a originalidade da linha.

A quantidade de spits velhos encontrados pelo caminho foi bem maior que a de proteções novas colocadas. Não estou aqui para julgar a conquista da época, mas me pareceu além do necessário o número de proteções, algumas com espaçamento de apenas 80cm.

Desta forma fiz a substituição apenas das proteções que julguei realmente necessárias para a segurança da escalada. Bom, o serviço está feito... A via que estava esquecida no tempo, está agora pronta para receber os escaladores mais audaciosos.

Aproveitem o tempo seco, o friozinho da serra, as proteções novas e vá curtir a escalada! Espero que curtam a roubada!

Por falar em roubada... Roubada mesmo foi depois do dia todo de trabalho, chegar exausto ao estacionamento umas 8 e meia da noite e descobrir que eu havia perdido a chave do carro!!

Portanto se você passar por lá e encontrar um chave de Mitsubishi presa a um mosquetão, por favor me devolva só a chave e ganhe de presente o mosquetão!

Assine Mountain Voices e ajude na divulgação de seu esporte

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 30/10/2013.

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@mountainvoices.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: Eliseu Frechou na Chove e não molha, 8a. Bauzinho, SP Foto: Fernando Lessa

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\$ 25,00
- () Renovação assinatura - R\$ 20,00
- () Assinatura 2 anos - R\$ 40,00
- () Número atrasado do Mountain Voices - R\$ 5,00 / exemplar
- () Livro Com Unhas e Dentes - Sérgio Beck - R\$ 30,00
- () Manual de Escaladas da Pedra do Baú e Região - R\$ 20,00
- () Manual de Escaladas de Itatiaia e Região - R\$ 20,00
- () Manual de Escaladas da Serra do Cipó, Lapinha e Rod - R\$ 20,00
- () DVD Terra de Gigantes - R\$ 25,00
- () DVD Lobotomia 2 Pedra do Baú e Região - R\$ 25,00
- () DVD Lobotomia 3 do PE ao RS - R\$ 25,00
- () Disco HD Dias de Tempestade - R\$ 25,00
- () DVD Karma - R\$ 25,00

133

Total00

Vídeos de Escalada Mountain Voices

Digitalizados no formato DVD. Tiragem limitada para colecionadores. Compre nas lojas de montanha ou pelo site www.mountainvoices.com.br

LANÇAMENTO!



KARMA



TERRA DE GIGANTES



LOBOTOMIA 2
Baú e Região



LOBOTOMIA 3
De PE ao RS



DIAS DE TEMPESTADE
mp4 e wmv

Manuais de Escalada e Montanhismo

Pedra do Baú Itatiaia Serra do Cipó

- + Rotas selecionadas
- + Acessos
- + Dificuldades
- + Croquis detalhados
- + Fotos ilustrativas
- + Sugestão de equipamentos
- + Formato de bolso



Novos Produtos



Colchonete Z-Lite Thermo-a-Rest
R\$213,00



Capacete Vector Black Diamond
R\$460,00



Mosquetão Magnetron Gridlock Black Diamond
R\$194,00



Mochila Grande Leste 2.0 Equinox
R\$277,00



BigBro 4 Trango
R\$499,00



Costura Inferno 15cm conjunto com 5 Metolius
R\$431,00

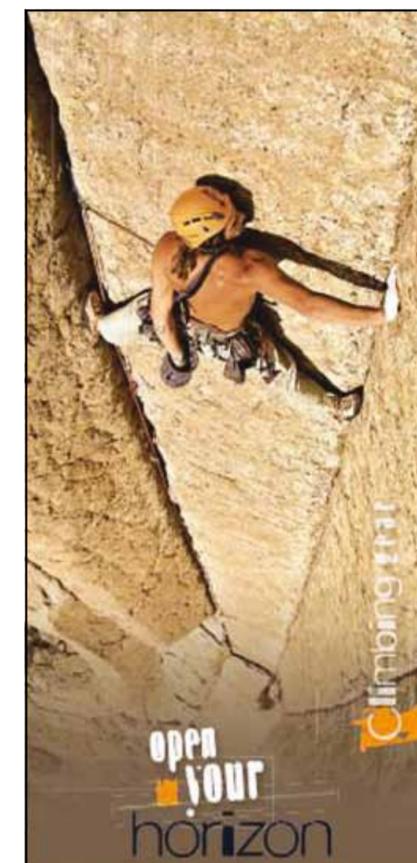


Corda dinâmica Equinox 10,2mm x 60m New England
R\$670,00



Link Cam 1 Omega Pacific
R\$383,00

A maior variedade de produtos você encontra aqui: loja.equinox.com.br



verticale
verticale

Equipamentos de Escalada,
Camping e Alpinismo Industrial

Distribuidor das Marcas



neto@verticale.com.br
21 33441665 / 96416910

CONQUISTA
LANÇAMENTO
Shelter
corta vento



- Modelo slim (sem sobras de tecido) para atravessar o vento sem fazer barulho.
- Tecido que repele a água e respirável. • Para caminhadas, bike, uso na cidade.
- Preço justo: R\$99,90.

www.conquistamontanhismo.com.br
facebook.com/conquistamontanhismo1990

SNAKE. PELA 3ª VEZ RECONHECIDA POR FAZER O MELHOR EQUIPAMENTO.



EQUIPAMENTO
Outside
2012
DO ANO

ZODIAC II

Desenvolvida com sistema de gerenciamento térmico Outlast® integrado com membrana Sympatex 100% impermeável e respirável, solado bi-componente Vibram Mars com tecnologia shock absorber, passadores e ganchos articulados para melhor ajuste dos cadarços e palmilha de proteção anti-perfuro.



CORDURA

vibram

Outlast

NO-P

33° Comfort FIT


SNAKE®

www.snake.com.br