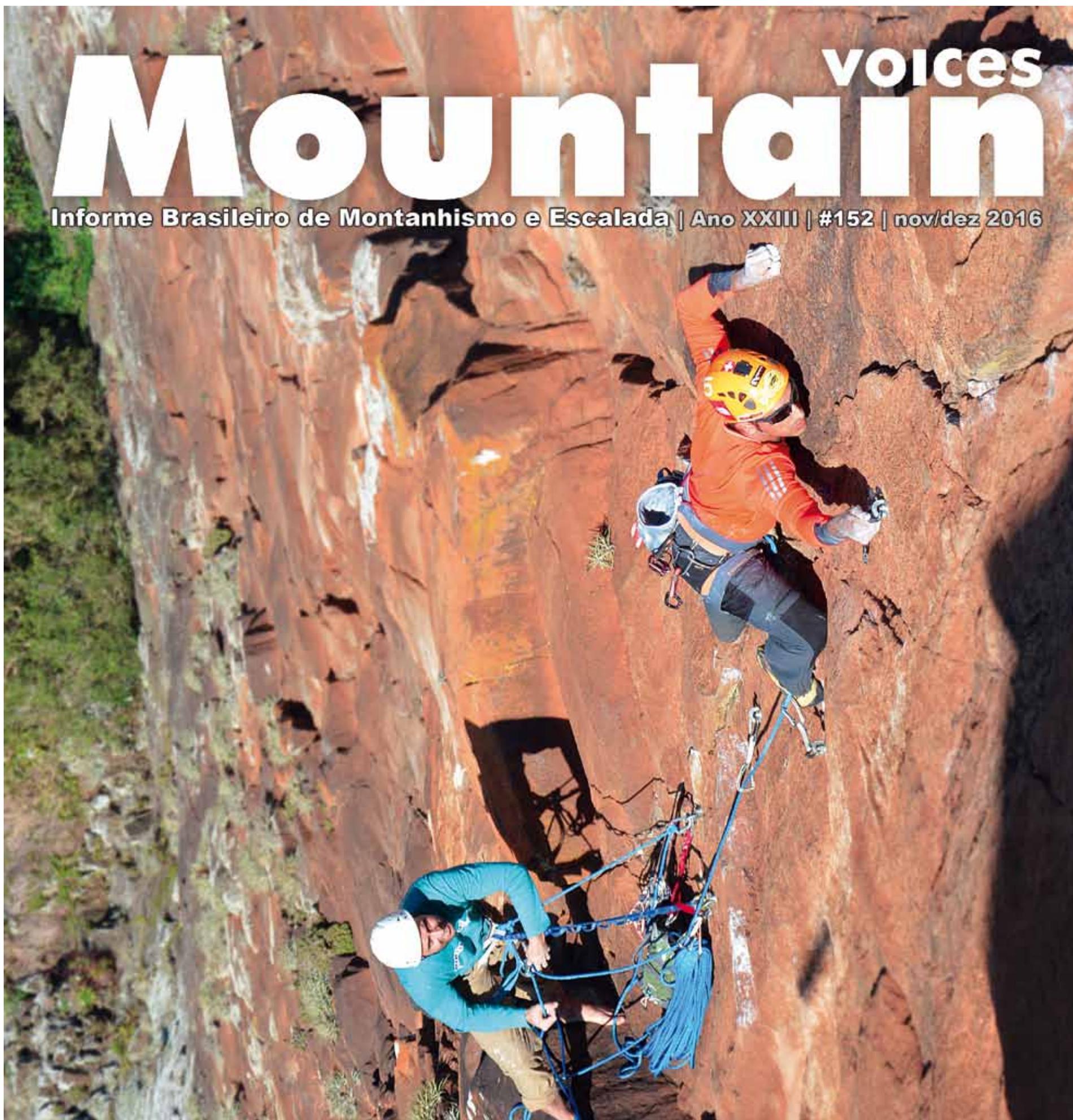


# voices Mountain

Informe Brasileiro de Montanhismo e Escalada | Ano XXIII | #152 | nov/dez 2016



**TRABALHAR OU  
AVISTAR?**

**LEANING TOWER  
YOSEMITE - EUA**

**ARENITO EM  
LONDRINA - PR**

**TECNICA**

**TRADICIONAL**

**ESCALADA**



# RESISTE !



## Internacional

**SLOW LIFE** Por um direito de comer, escalar e andar devagar. Escrevo de um dia inteiro no Aeroporto onde o ritmo quase de recorde olímpico impera em todos os cantos e em todas as pessoas. O som estridente mais a tarefa de acompanhar o horário do embarque somado a minha contemporânea necessidade de carregar meu celular me levam a perder o embarque imediato em 5 min o que leva meu grupo a se estressar profundamente com meu ritmo desacelerado, mesmo tendo eu tranquilamente embarcado na última chamada.

ALESSANDRA ARRIADA | RS

Alguns dias atrás me perguntaram para uma matéria da universidade o que eu achava de a escalada ter virado olímpica e eu por um segundo pensei em responder, não sei. Outro dia, muitos meses atrás, em uma das minhas últimas viagens de escalada, eu escutei incrédula de um grupo alegre de escaladores, que eles não gostavam de quem escalava devagar, não dividiam ponta de corda nessas condições, não pela questão da segurança ou avançar do tempo, mas simplesmente por ser tedioso.

Imaginei então como seria uma escalada ao vivo, cronômetro rodando e medalha de bronze para quem se preocupasse com a plasticidade e beleza da via, ganha o mais rápido, esqueceu? Ouro para quem nem repara em cada detalhe maravilhoso do movimento e toca pra cima arfando de satisfação, ouro para quem corre pela montanha zombando dos contemplativos. Parabéns para quem executa milhões de tarefas ao mesmo tempo, num ritmo frenético e ansiedade sem limite. Um viva para quem faz tudo com agonia para ter o mesmo resultado ou para chegar na mesma

hora daquele que executa com tranquilidade e as vezes com mais perfeccionismo a mesma ação.

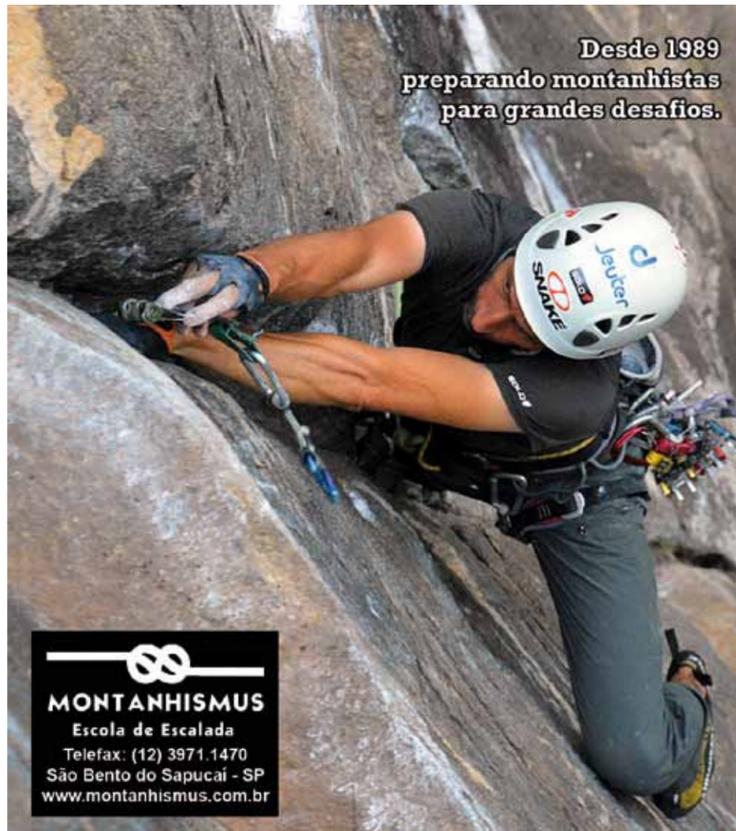
Ser zen requer treino, paciência e dedicação. Significa perceber como fazer algo com concentração e atenção plena leva a melhores resultados e mais eficiência. Uma coisa de cada vez na vida nos traz liberdade e serenidade e, garanto, chegamos no mesmo lugar. Eu ia embarcar com certeza, nunca perdi nenhum voo e, ao contrário do que as pessoas pensam eu esqueço ou erro ou perco quando saio do meu ritmo e resolvo imitar os outros tentando resolver tudo ao mesmo tempo e com rapidez. Concluí um doutorado, já fiz muita coisa legal na vida, tudo do meu jeito, nem mais nem menos que ninguém, e me considero bem mais inteligente que alguns, mostrando que raciocínio e Q.I. nada tem a ver com afobação. Quem consegue estar pleno, ali, no momento, no movimento, e em segundos já estar em outro lugar mentalmente, que bom, vida longa a vocês. Mas a maioria de nós, tenho certeza, aproveitaria muito mais o caminho se caminhasse a passos

lentos, acompanhando o enterrar dos pés na areia,, a sensação das mãos cansadas em contato com a terra ou ainda o corpo tocando a pedra mais quente ainda, causando uma mistura de sensações junto ao emaranhado de emoções como: sinto medo? Devo ir? Sou mais?

O que mais me diverte, mas também me provoca, é o desejo intenso dos rápidos de tornar tudo rápido ao redor. Como eu contei lá no início do texto, todo mundo te cobra um imediatismo, um nervosismo, uma angústia que nem sempre ou quase nunca traz nem paz nem resultados. Se não é rápido, não é eficiente. Se não é corrido, não é proveitoso. Se não é cansativo, não é produtivo. Quando eu estava na universidade eu observava no meu departamento a cultura do bufa-bufa. Morava com uma colega que adentrava todo dia a sala bufando e girando e reclamando o tanto que tinha que fazer, como era ocupada e como fazia mil tarefas ao mesmo tempo. Eu a observava ineficiente, infeliz, sem vida social e ranzinza e nem de longe era uma boa profissional, somente gostava de mostrar ao mundo como era ocupada. Uma amiga

do mesmo laboratório me ensinava todo dia a rir de tudo, a atender a todos e a nunca perder um prazo, mesmo não contando a ninguém sobre isso.

Um dos escaladores que mais admiro e tenho carinho, de fala mansa e olhar observador, me mostrou um caminhar vagaroso, acomodando trilhas, recolocando bromélias do caminho com um comportamento impecável na rocha e na vida, de um fluir contínuo, enérgico mas sem pressa. Por outro lado vi incontáveis amigas começarem na escalada de maneira promissora para logo ali se lesionarem sem volta, por não terem paciência de esperar o seu tempo, por insistirem em uma evolução rápida na necessidade de mostrarem ao mundo como eram rápidas, eficientes, de sucesso, já que sucesso está intimamente ligado ao mínimo tempo para algo hoje em dia. O melhor escalador, para mim, o melhor na vida, é o que não só mais se diverte, mas também o mais conectado com seu ritmo, independente de olimpíadas, independente do grito e da pressão dos amigos ao redor, independente do mundo. Go slowly, if you want. But go for it. Boas escaladas.



Desde 1989 preparando montanhistas para grandes desafios.



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



ACREDITE NO PODER DA AVENTURA E VIVA ESSA CONQUISTA.



PRODUTO BRASILEIRO ORGULHO NACIONAL

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



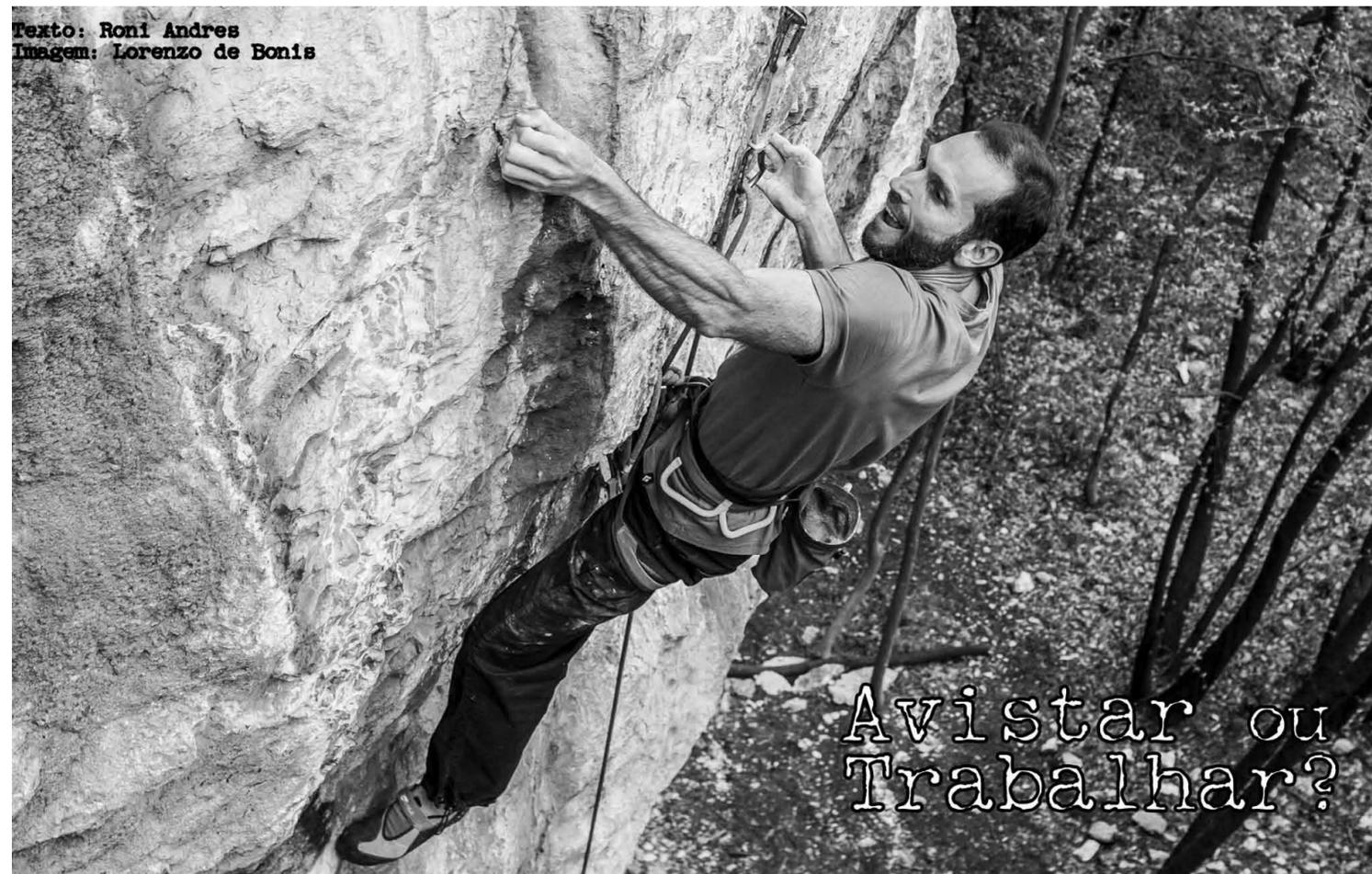
VISTA SUA LIBERDADE

www.solo.ind.br



www.mountaininvoies.com.br

Texto: Roni Andres  
Imagem: Lorenzo de Bonis



## Avistar ou Trabalhar?

O assunto da escalada a vista ou trabalhada não é de hoje que da muito o que falar, tanto que foi motivo de uma discussão fervorosa entre dois amigos, em julho desse ano, em Ceuse... "O que seria mais facil? O que seria melhor? Onde esta a essência da escalada?"

Na real é um assunto que curto pra caramba e gostaria de deixar a minha opinião a respeito.

Muitas pessoas são a favor da escalada a vista, ali está a possibilidade de superação do medo, o confronto com o desconhecido e escalar o momento. Em várias viagens que eu tive o privilégio de fazer no Brasil, Argentina, Chile e aqui na Europa, sempre usei a escalada a vista como uma forma de aprendizado, uma maneira de crescer na escalada e ver a rocha de uma maneira diferente, visto que cada passada é uma descoberta.

Já a escalada trabalhada tem seus "benefícios", a gente sabe todos os movimentos de cor, é "só partir e fazer força" que ta ganho. Falando assim parece que transformamos a escalada trabalhada numa coisa mecanizada sem muito sentido.

Logo depois chegam os matemáticos da escalada: -Se o meu grau a vista é (...), por força devo fazer trabalhado (...) Porque se Ondra, Megos e Sharma fazem (...) a vista eu por força deveria fazer (...) trabalhado. Grandes escaladores como Hirayama, Usobiaga e Megos, para citar alguns, elevaram o grau mundial da escalada a vista, com certeza coisa de "mutantes" com nível psicológico, de força e resistência de fazer inveja.

Daqui parte a minha motivação pra essa

materia: E os escaladores que elevaram o grau mundial trabalhado porque tiveram a capacidade de insistir em uma coisa que nem eles sabiam se eram capazes de realizar? Poderíamos dizer que foram somente motivados pelo ego e pelo simples fato de fazer alguma coisa mais difícil que os outros?

Não acredito que seja assim, acredito sim na vontade de querer fazer algo e na capacidade de superação pessoal. Pois a escalada trabalhada, ao meu ver é uma escalada difícil que leva o escalador a um grande stress psicologico, que acaba por eliminar alguns ou tirar o melhor de outros. Sharma, penso que seja um dos exemplos mais conhecidos, com as inúmeras vezes que caiu, praticamente no final, tentando a cadeia de *Realization* 9a+(fr) em 2001, ou quando contava rindo sobre as suas tentativas na *First Round, First Minute* 9b(fr) : -Tentei varias vezes, tentei muitas vezes, tentei demais!

Claro, existe vários escaladores que depois encadenaram essas vias com poucas tentativas, porque hoje em dia o nível é verdadeiramente forte, a escalada ficou muito mais metódica, os escaladores se preparam muito mais a nível físico, dentro

de academias cada vez mais hi-tec com treinadores e a consequência foi essa... Pergunto: -Mas e daí? Bom pra eles... E nós, os meros mortais da escalada, onde entramos nessa historia?

A verdade é que somos únicos nesse mundo, não podemos nos comparar com ninguém a não ser com nos mesmos e é aqui que está a verdadeira essência da escalada: A liberdade de tentar a via que quisermos, quando quisermos, no estilo que quisermos e quantas vezes acharmos necessário e tivermos a capacidade física e mental, sem a necessidade de comparações, que ao meu ver são inúteis e que no final das contas não levam a lugar algum.

Quando falo de comparação não falo só de uma tabela que me diz que a relação entre meu grau a vista e trabalhado ta "errada", quero dizer que somos todos diferentes: diferente constituição corporal, idade, tempo disponível pra treinamento, possibilidade de viajar e conhecer outras falésias, uma série de coisas que não podem ser esquecidas.

Sou suspeito em falar, talvez a escalada trabalhada tenha um significado mais importante pra mim porque nunca ga-

nhei nada de mão beijada, e correr atrás dos meus objetivos, mesmo se difíceis, de uma certa forma me faz acreditar que querer é poder, basta trabalhar duro e ser perseverante. A vida não é fácil, acordamos todos os dias com a idéia de fazer o melhor e "encadenar" nossos objetivos, as vezes sai um "flash" ou um "a vista" mas no geral não é bem assim, temos que fazer passada por passada pra chegar no topo das nossas vias, temos que trabalhar aproveitando o percurso e quando caímos, o negócio é descer, puxar a corda e recomençar de novo. Então faça como na vida, lute sempre, escale o que tiver a fim, seja a vista ou trabalhado, não se importando com quantas vezes for necessário tentar. Não se compare, seja voce mesmo. E pra terminar, não se importe com opiniões negativas, porque no final das contas existira sempre dentro das nossas possibilidades uma *Realization* a ser encadenada. Roni Andres tem apoio de Five-Ten

"O poder pessoal é um sentimento semelhante a estar com sorte. Ou talvez você poderia chama-lo de um estado de espirito. O poder pessoal é obtido através de uma vida de batalhas" Carlos Castaneda.



CASA DE PEDRA 

# Loja e Ginásio

## Agora em um único endereço !

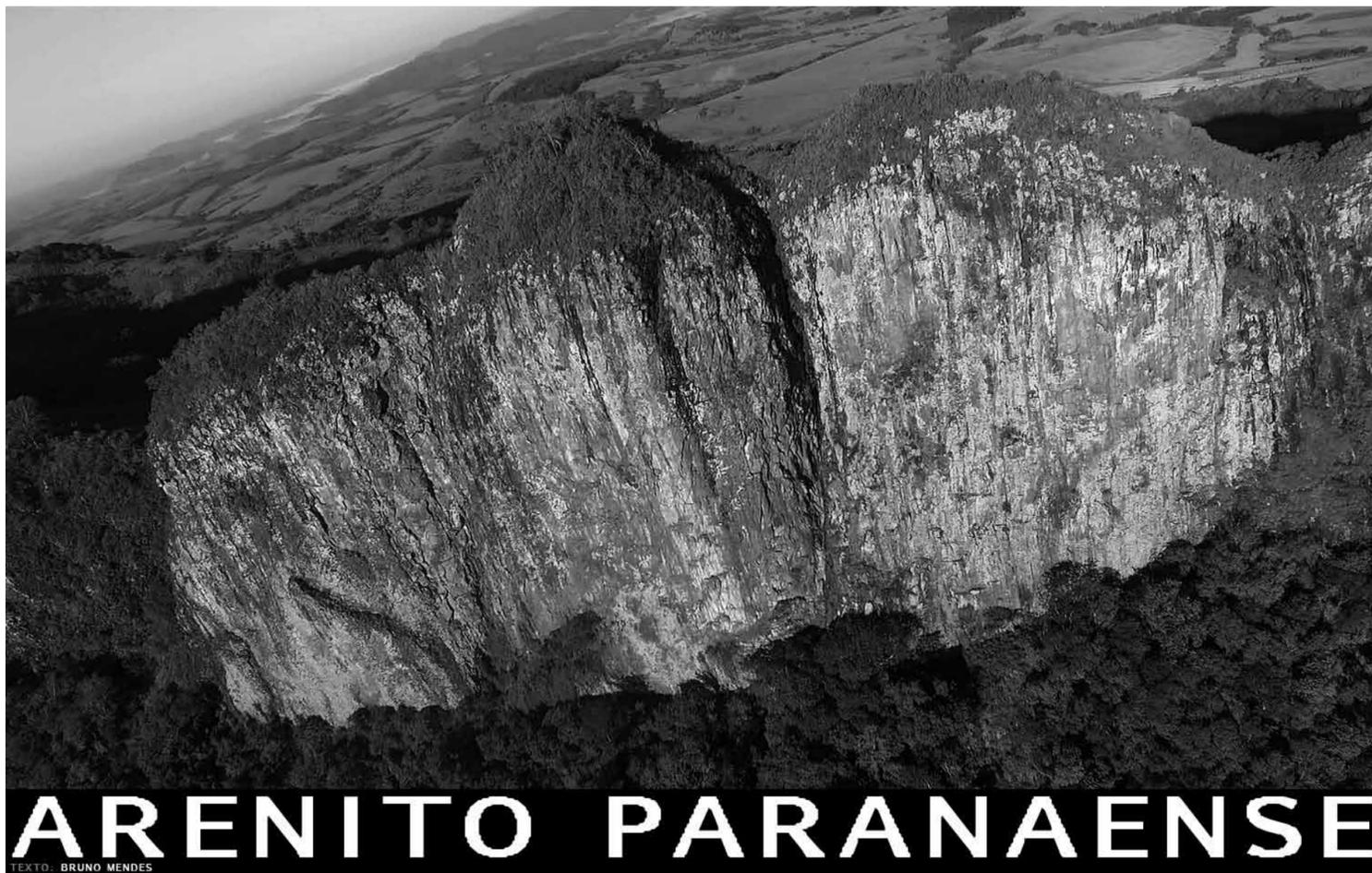
Rua Venâncio Aires, 31 - Água Branca, São Paulo, SP

Tel.: 11 98198-8267

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

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





# ARENITO PARANAENSE

TEXTO: BRUNO MENDES

Desde 1999 a comunidade de escalada norte paranaense vem organizando encontros de escalada em rocha em meados de julho a setembro. Esse grupo em 2006 fundou o Clube de Montanha Norte Paranaense-CMNP (sob a atual presidência de Diego Schietti Falvino) e desde esta data vem conduzindo os Encontros de Escalada da região. Nos dias 20 e 21 de agosto ocorreu o 17º Encontro de Escalada de Londrina, nas áreas de Ortigueira e Mauá da Serra - PR ( 60 a 150Km de Londrina).

Tendo como objetivo reunir as tribos dos esportes de montanha, oferecer durante o dia os setores de escalada para as atividades esportiva e a noite confraternizar em clima fraternal com uma bela festa, usualmente o Encontro conta com uma palestra com um atleta, um jantar colonial da fazenda, luau com show de músicos ao lado da fogueira e sorteios de equipamentos e brindes dos patrocinadores. Além disso, serve para discutir a ética local e a rotina da escalada em geral, bem como permitir a interação com escaladores de outros lugares. O Encontro desse ano

contou com participantes de 6 estados e alguns atletas de experiências internacionais. O suporte do evento contou com mais de 30 patrocinadores, nacionais e internacionais, o que possibilitou dar a esta edição de 2016 mais de 100 produtos de escalada que foram todos sorteados entre os presentes. Em resumo todas as pessoas que colaboraram com a organização e as que participaram, fizeram desse encontro o maior de todas as edições.

**Historia da escalada na região**  
A escalada na região inicialmente

foi difundida pelo escalador Claudiney Gloor de Cambé nos anos 90, ele foi o responsável por ensinar a grande maioria que começou a escalar a partir de então, além dos primeiros encontros inicialmente terem sido organizados e feitos por ele e sua esposa Michella Cardozo Gloor.

No principio o encontro acontecia na pedreira local (desativada) dentro da cidade de Londrina, um ótimo campo escola, basalto implodido, apenas a 10 minutos do centro da cidade, com mais de 30 vias de variadas graduações, com certeza um ótimo dia de escalada para quem

passa por Londrina. O encontro era em forma de competição, em seguida passou para os setores do Peralzinho e Peral Vermelho, que fica uns 80 Km de Londrina próximo a Mauá da Serra e Ortigueira, tomando um formato de confraternização e interação entre os participantes. Nos últimos 5 anos utilizamos o espaço e a estrutura do Recanto Pinhão ([www.recantopinhao.com.br](http://www.recantopinhao.com.br)), um lugar maravilhoso que vale a pena ser visitado. Nessa última edição alem dos setores do Peral Vermelho e Peralzinho foi agregado as Agulhas da Serra Pelada no município de Or-

tigueira que fica 73km do Recanto Pinhão.

## O 17º Encontro

As características da escalada e rocha são:

Peral Vermelho e Peralzinho: Arenito com a maioria das vias esportivas no setor Peralzinho e vias tradicionais de cordadas no Peral Vermelho, tendo vias para todos os graus de iniciantes a atletas.

Serra Pelada: São três agulhas de aproximadamente de 90 a 125 metros em arenito, mas o curioso que até os 40 metros é semelhante ao basalto da pedreira de Londrina. As vias são no geral de cordadas mesclando em esportiva nos cru-

xes e tradicional em partes possíveis. É uma escalada para quem é experiente devida o estilo, as graduações e ao perigo por ainda ter muita pedra solta. Mas sem dúvida as linhas das vias são ótimas.

## Edição 2016

Hoje em razão de novos esportes praticados na montanha que casa muito bem com a escalada, também nessa última edição teve divulgando e praticando as atividades de highline (slack line na altura) com o desafio da mais longa via do Paraná com aproximadamente 70 metros e B.A.S.E Jump na Serra Pelada que já entrou no cenário da região através do praticante Bruno Mendes, após ter co-

meçado a escalar e em seguida pular com um paraquedas apropriado para sair de objetos fixos. O mais prazeroso de todas essas atividades é a interação que há entre os participantes do encontro e a mãe natureza em sua esplendida intensidade.

O encontro já tradicional tomou certas proporções que nesse último ano mesmo com o mal tempo do sábado foi alcançado todos os recordes com 320 inscritos, 258 presentes e os mais variados prêmios para o sorteio, que foi de corda, vale botas, peças moveis, roupas de marcas de montanha e dezenas de outros pequenos brindes. Depois de um sábado muito chuvoso porem muito divertido, regado a vinho, conversa boa, palestra, ótima comida e luau com a banda londrinense Mamma Quilla o tempo abriu no domingo e felizmente foi possível se divertir com os esportes.

## Figurinhas carimbadas

Londrina fazendo um dos maiores e mais antigo encontro de escalada do Brasil, conta com alguns personagens locais já conhecidos nacionalmente como o Nicola Martinez que fez importantes conquistas em artificial nas grandes paredes do Yosemite, hoje radicado na California USA, Carlos Zanon Júnior cujo foi o nosso último palestrante que contou sua história em ter deixado a vida normal para se entregar de corpo e alma a escala, hoje radicado na Serra do Cipó- MG "meca da escalada esportiva nacional", e o Guilherme Garcia Morteau que abriu a primeira academia de escalada indoor de Londrina "MUV" e teve participando da final no campeonato brasileiro de escalada de dificuldade na Casa de Pedra em São Paulo. O Clube de Montanha Norte Paranaense- CMNP convida todos vocês que amam a escalada, highline e BASE Jump a vim parti-



cipar em 2017 do mais tradicional encontro de escalada que Londrina e o Paraná têm.

## Lembrete

Atenção! No próximo ano de 2017 o encontro do Londrina se tornara maior idade fazendo a 18º edição, que com certeza será um excelente encontro com muitas novidades e atrações, o CMNP espera a sua presença.

Fale conosco no email [cmnpescalada@gmail.com](mailto:cmnpescalada@gmail.com)  
Atenciosamente  
Diego Schietti Falvino (Presidente CMNP)

Nicola Martinez num dos tetos do Peral



14 anos dedicados a oferecer o melhor para sua aventura.

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

  
Rua Apeninos 803 São Paulo SP  
11 3562 1801

# Quem teve esta idéia, mesmo?

Escalando um dos gigantes de Yosemite

Texto: Ana Fujita  
Imagens: Eliseu Frechou

**Quem teve essa idéia, mesmo?** Tenho certeza que não fui eu. Obviamente as paredes maiores são reservadas a pessoas de muita força física e muita força mental. Não é coisa pra gente comum, que treina se der entre um trabalho e outro, que morre de medo de cair e se machucar, que se esforça muito para lembrar os nomes dos equipamentos e luta diariamente contra uma barriga de cerveja e sorvete.

E definitivamente, não é para iniciantes. Isso era o que eu pensava sobre o assunto. Vontade não faltava, mas ela morava dentro da caixinha das vontades impossíveis junto com a máquina de teletransporte e a paz mundial.

Numa fase que antecedeu o plano, eu fui convidada a fazer o curso avançado de escalada na Montanhismus. Depois, fui levada a jumarear em alguns domingos e a treinar escalada artificial na via d teto da Pedra do Baú. Tudo correu bem, até que o Eliseu lançou: vamos subir a Leaning Tower? Google: os primeiros resultados mostram fotos da Torre de Pisa. Depois o que interessa: uma formação linda, totalmente negativa, uma "Medium Wall", com uma via tecnicamente fácil, 5 enfiadas, 3 dias de dedicação em Yosemite. Impossível não querer.

As fases seguintes foram de planejamento sobre os equipamentos, marcar passagem, carro, conseguir acampamento, arrumar os lanches. Depois da minha chegada ao Yosemite Park, escalamos vias menores e fui fazendo amizade com o vale mítico. Amizade em termos: as noites começaram a ficar mais difíceis de serem dormidas, as rochas são todas muito grandes, muita história, muitos escaladores em todos os lados. Nossa barraca estava assentada no Camp 4, um dos lugares de reconhecida relevância histórica nos estados Unidos pela importância na escalada. Tem até uma placa sobre isso. Há um enorme bloco de boulder ao lado dos banheiros com um dos mais lendários problemas do mundo, o Midnight Lightning, com um raio desenhado com magnésio desde o ano em que nasci. E eu, uma pessoa comum ali no meio.

Aí tinha que começar o primeiro dia. Saímos do acampamento não muito cedo, entramos em uma caminhada chata que termina com um trecho exposto de rocha até a base da via. Medo: se eu for cair, que seja escalando. Cair na aproximação, quebrar um braço ou uma perna antes de começar a festa, não! Cadeirinha, corda e o resto todo da parafernália, eu tive autorização para guiar a primeira enfiada. E assim comecei. Um passo: estribo, daisy chain, estribo, daisy, estribo, daisy. Olhando pra cima, nem se vê o final da enfiada, nem de longe. Olhando pra baixo, falta muito ainda pra es-

ticar a corda de 70m. Estribo, daisy, estribo, daisy, um passo pequeno de cada vez... até a base. Fixei a corda, e descí. No rapel, o maior desafio do dia: limpar a última costura. Nem sei quanto tempo levou, várias tentativas desajeitadas e patéticas depois, o Eliseu já pensando em largar mão de minha segurança e me atirar montanha abaixo, vários dedos avariados, eu consegui. Descemos pela trilha, de volta ao camping. Teve pizza, cerveja, chocolate, banho e um sono de trabalhador braçal.

Então tinha que começar o segundo dia: acordamos cedo, trilha chata, trecho exposto – medo. Acabou a parte fácil da via, e daqui pra frente a minha atividade é mais tranquila. Nesse dia eu devo jumarear a corda fixa até a primeira base e dar segurança para o Eliseu guiar a segunda enfiada. Santa inocência. Jumarear os 70 metros da corda fixa foi exaustivo. Um passo de cada vez: jumarear, sobe, jumarear, sobe. Faz força no braço, na barriga, nas pernas. Intermináveis minúsculos passos. Cheguei à base escangalhada. A via *West Face* é uma rota aberta em 1961, por uma equipe liderada pela lenda Warren Harding. Na época, o tamanho das cordas era de 40m. Hoje, com uma corda de 70m e algumas artimanhas, é possível juntar todas as enfiadas e fazer a via de 10 paradas, se transformar numa de 5 esticções, economizando tempo e esforço para puxar nosso haul bag.

O Eliseu subiu a segunda e a terceira enfiadas e fixou a corda na terceira base. Então ele desceu. Entre a segunda e a terceira enfiadas tem um platô grande e confortável, o Ahwahnee (alusão ao hotel 5 estrelas do vale). Nos sentamos, ouvimos música, jogamos conversa fora embaixo de uma maloca improvisada. Depois que a temperatura baixou um pouco pudemos ir para o lounge da Leaning Tower: um banco perfeito de pedra, onde pudemos ver o pôr-do-sol, comendo amendoins e doce-de-leite mineiro. Dormi ancorada em uma corda fixa. Na madrugada abri os olhos e me deparei com uma das mais claras luas que o mundo já viu, cheia e branca, linda cobrindo a montanha. Como não amar?

O terceiro dia começou com as costas doendo, as mãos ardendo, mas a alma em paz. Já estava preparada

para o desafio físico do meu trabalho: jumarear. Santa ignorância II. Subir pela corda que o Eliseu havia fixado na tarde anterior foi a parte fácil. A limpeza da quarta enfiada também foi tranqüila, mas quarta parada era em um trecho vertical, logo abaixo de um teto. Ficamos eu e o nosso porquinho, o haul bag laranja, dando segue pro Eliseu. Aí veio a vontade de fazer xixi. E ela veio crescendo, crescendo e se tornou dominante. Eu não conseguia mais pensar, só imaginava a minha bexiga, as paredes ficando transparentes de tão esticadas. O próximo passo seria a explosão, como uma bexiga de festinha de criança. Não sei se foi tempo real ou imaginário, mas essa enfiada foi demorada. Anos, milênios dando segurança. Comecei a ter idéias brilhantes: poderia tentar fazer xixi em um saquinho plástico. Essa não vingou porque eu não tinha um saquinho plástico. Então, melhor fazer nas calças mesmo e depois aplicar a técnica consagrada no carnaval de Salvador (não que eu tenha experimentado alguma vez): jogar água na roupa. Esse plano não vingou por intervenção divina, porque eu pensei muito seriamente nisso. Por fim, desisti pelo risco de término do casamento que eu poderia correr chegando à próxima parada toda mijada, sem nenhuma dignidade feminina. Por fim, decidi que ia tentar manter alguma elegância tanto quanto possível e segurar até que não tivesse controle do meu esfínter. Rezei para Nossa Senhora do Santo Xixi, e o Eliseu chegou à próxima base. Aleluia! Logo mais eu chegaria a algum lugar que, com sorte, eu poderia ter o alívio necessário. Subi pela corda limpando o teto, não sem dificuldade. No próximo platô, voltei à razão depois de oferecer uns 3 litros de urina para o universo. E continuei subindo pela corda, feliz e contente. Santa ingenuidade III: limpar a parte final da via foi a parte mais desafiadora. Logo depois desse momento de alívio, encontrei uma nut que não consegui tirar. Simples assim, mas naquela hora eu tive ódio, raiva da maldita nut e muita frustração. Não houve jeitinho, empurrão, puxada ou porrada que conseguisse fazer aquela peça sair da fenda. Pela primeira vez naquela empreitada me

senti mal por ser uma menina: talvez uma pessoa mais forte, possivelmente um homem seria capaz de tirar. Larguei a nut lá e continuei enfurecida. O fato de que havia pelo menos uma dezena de outras peças abandonadas por outras pessoas, talvez muitas delas bem fortes, não me deixou menos frustrada e brava. Alguns metros mais acima encontrei um teto pequeno e outra peça desafio. Essa fez com que eu me sentisse não fraca, mas sim burra. Só faltou eu me enforçar com a corda procurando uma solução. Por fim, na décima tentativa, consegui recuperar nossa amiguinha. Daí foram 10 passos e cheguei.

Cheguei. Cheguei. Cheguei. Falei todos os palavões que eu conhecia, peguei meu sanduíche e me sentei para comer tranquila. Ingenuidade. Enquanto respirava, vi o Eliseu apressado, guardando as coisas e esticando uma corda para o outro lado. "Estamos com pressa?". Pergunta besta. A resposta foi: estamos sempre com pressa até chegar no chão. Então tá. Saí do modo relax, engoli meu sanduíche e começamos a descer. Descer: onze rapéis. Um de cada vez. Uma parte feia da montanha, engrotada, cheia de pedras soltas. Base, solteira, freio, testa, desce, puxa. Base, solteira... um pequeno rapel de cada vez até estarmos de volta à trilha. Trilha chata. Fim.

Três dias de aprendizado intenso. Muita informação, muitas coisas que eu vi, muitas que eu pensei. Nem todos os momentos dessa escalada foram agradáveis, mas a maior parte foi. A maior parte foi de pequenas tarefas de baixa complexidade, que realizadas em sequência deram um resultado beeeeeem maior. A mesma coisa que estudar para uma prova, ou cursar uma faculdade, ou cultivar um relacionamento. Um passo, outro passo, outro passo. Para mim, pareceu assim. Chegar de volta ao acampamento, ainda com alguma dignidade e ainda casada, foi um desfecho altamente favorável. Para mim ficou claro que meu marido e companheiro escolheu uma via que fosse fácil o suficiente para uma iniciante, e bonita o suficiente para ser sentida como uma grande conquista por uma pessoa comum. Não sei de quem foi a idéia, mas foi boa demais.



# ESCALADA EM ADERENCIA

TEXTO: NAOKI ARIMA  
IMAGEM: CAIO "AFETO"

O ano era verão de 2008, auge do verão carioca. Em meio ao calor abafante e sufocante, Sílvio "Coisinha" e eu lentamente subíamos o costão de granito que dá acesso ao setor dos Ácidos na Urca, Rio de Janeiro. O objetivo daquele sofrimento todo era para conhecer o famoso setor de escalada onde nasceu a escalada esportiva no Rio de Janeiro e de quebra provar a famosa via "Ácido Láctico" a primeira via graduada em 7a do Brasil.

Por ser uma via histórica, sempre ouvi falar muito sobre a via e como naquele verão estava passando uma temporada na região, quis prova-la pelo valor histórico. Não tinha muitos "betas" sobre a via, nossa única fonte era o Guia de Escalada da Urca e lá dizia: "Ácido Láctico" 7a, E3, primeiro 7a do Brasil.

Na base da falésia achamos sem dificuldades o início da via. Fizemos uma rápida leitura e logo de cara vislumbrei o trecho de 7a. Já o tal E3, não dei bola ou simplesmente ignorei por um motivo que até hoje não sei. O fato é que fiquei vibrado com a possibilidade de fazer essa via que logo me equipei e entrei com a segue atenta do "Coisinha".

Com um pouco de aperta aqui, acredita ali e uma forcinha acolá, passei o trecho negativo e cheguei num descanso antes da aderência final que leva à parada. Fiquei olhando para cima procura-

ndo, em vão, um grampo, mas só conseguia ver a parada da via lá na pqp... Nessa hora a ficha caiu e entendi o tal E3 que não dei bola no começo.

Se eu quisesse fazer a "cadena" da via precisaria ir até aquela parada no infinito. E pelas "regras" da escalada esportiva, passar o crux não é sinônimo de "mandar a via". E como eu queria muito fazer a via, não tive muita escolha senão encarar aquela parede lisa e desprotegido.

O fato é que consegui chegar na parada após negociar muito com a sapatilha. Para mim, que não sabia escalar em aderência, o crux da via foi o trecho fácil, pois o negativo, onde fica o crux de verdade, eu estava mais familiarizado.

Depois daquele dia, prometi que iria melhorar a minha escalada em ade-

rência e deste então tenho lapidado muito este estilo de escalada nos últimos anos. E hoje, quase 10 anos depois aprendi algumas coisas sobre a escalada em "nada".

Abaixo, segue algumas dicas preciosas que fui pegando ao longo dos anos e aplico quando preciso encarar aquele rampão liso!

Mente vazia - Você tem que pensar na escalada. Não pensar numa possível queda. A sua mente precisa estar com pensamento positivo e tentar afastar todos os pensamentos negativos como: se eu cair, onde está o próximo grampo, meu pé não vai ficar, se eu escorregar agora... O segredo é manter o foco, pensar positivamente e não deixar nenhum pensamento negativo inundar a mente.

Relaxe - Aderência é puro trabalho de

pé. Logo, os músculos que precisam estar tensionados estão da cintura para baixo e não da cintura para cima. Braço, nuca, costa são músculos que tendem a ficar tensionados quando estressados. A dica é se manter relaxado e, de tempo em tempo, se lembrar de relaxar. E quando estiver num momento de tensão máxima, tente relaxar o ombro, vai descobrir que nem é tão crítico assim. E se bobear, vai descobrir que dá para ficar parado sem as mãos.

Queda. Quando escalo aderência, não gosto muito de cair (ninguém gosta) porque é difícil e por vezes até perigoso. Eu uso o seguinte pensamento: quando estou perto do grampo me arrisco, sem medo, pois sei que a queda será curta. Depois de uns 4m, já começo a ficar mais precavido e tento escalar mais controlado para evitar um eventual voo

intercontinental. Em outras palavras, perto do grampo não tem porque ficar com medo!

Sapatilha - Na escalada em aderência, uma boa sapatilha é tudo. É praticamente a tua vida. Não vai ser o magnésio que vai te salvar, vai ser a sapatilha que estiver calçando. Até porque na escalada em aderência são apenas dois pontos de contato, o pé esquerdo e o direito. As mãos, são só para ganhar o balanço. Por isso, eu gosto de escolher a dedo uma boa sapatilha para aderência. Mesmo se a via for longa, a depender da situação, prefiro sacrificar o conforto em troca de uma maior segurança nos pés. Também curto usar uma sapatilha um pouco mais folgada do que uso nas esportivas (1/2 número), mas também nem tão folgada a ponto de perder a confiança.

Confiar nos pés. Essa é a parte mais difícil! Saber acreditar até onde seus pés vão ficar é um aprendizado que vem com a prática e o tempo. Por isso, quanto mais praticar, mais vai saber até onde dá para ir sem cair. Via de regra, o tipo de pisada que melhor funciona é o que os gringos chamam de smear que é chapar o pé na pedra para ganhar máxima aderência. O dia que você descobrir o poder do smear,

você será uma outra pessoa!

Esqueça as agarras de mão. Você tem que aprender, que na escalada em aderência, não são as suas mãos que te levarão para cima, mas sim os pés. Não perca tempo procurando agarras de mão que não existe. Em vez disso, olhe para baixo e procure por pés. Passos curtos. Quando ficamos agoniados em uma posição, o normal é tentar sair logo dali. E um dos erros mais comuns é subir o pé alto para sair logo daquela situação. Na escalada em aderência, passos curtos são mais eficientes do que sair subindo o pé na mão. Garanto que é mais difícil sair de uma posição de pé alto do que sair dando passos curtos para ganhar altura e sair do sufoco.

Não olhar para baixo. Essa é a melhor dica! Apreciar o tamanho do esticão é puro sadismo. Por isso, não é muito legal ficar o tempo todo vendo o tamanho do esticão. De sadismo, já basta olhar para cima e ver o grampo lá longe.

Apenas escale. Essa dica é da escaladora Hazel Findlay. Aderência não é lugar para ficar pensando na vida, embora o lugar seja propício para isso. Think less, climb more and fast! E boas escaladas!

Mais que uma loja de equipamentos outdoor



NA BIVAK VOCÊ ENCONTRA

Ambiente descontraído  
Assistência personalizada  
Suporte técnico  
As melhores marcas



**BIVAK**  
OUTFITTER

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

11 2308 6995

Rua Caramuru, 523

Metró Praça da Árvore, São Paulo



Workshop Deuter

Eventos gratuitos com a equipe da Deuter Brasil.

Produto técnico demanda conhecimento técnico!

inscreva-se

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

# OS PARQUES DO ESPINHAÇO (I): O COMEÇO

“*As Minas começam onde os caminhos terminam.*” Anônimo

Começa aqui uma longa jornada sobre o Espinhaço. Nos municípios vizinhos de Ouro Branco e Ouro Preto serras bem definidas já indicam a marcha desta Cordilheira rumo ao norte. Convido você a me acompanhar durante os muitos meses em que descreverei seus parques naturais - e os tantos anos que levei para percorrê-los. Será um caminho duro e áspero, onde você encontrará belezas, distâncias e surpresas.

Alberto Ortenblad | SP

## Rückenknockengebirge

Claro que você sabe que este sonoro palavra significa exatamente Espinhaço. Este nome foi cunhado em alemão, pelo Barão de Eschwege, contratado para realizar o primeiro levantamento geológico do Brasil em 1810. Aparece no seu livro publicado na década seguinte, quando de volta à Europa.

Foi ele quem primeiro observou que o país era atravessado por uma única cordilheira de norte a sul, como se fosse uma espinha retilínea no seu interior. Eschwege também notou como o Espinhaço era um divisor das águas, da flora e da fauna brasileiras. Só não percebeu que a Mantiqueira era uma outra realidade, e não parte do Espinhaço.

Existe uma maneira rápida de você notar essas duas naturezas do Espinhaço. É um lugar um pouco mais ao norte, na Serra do Cipó, da qual falei depois. Se você estiver na rodovia MG-10, que atravessa aquela região, saia pelo asfalto até Morro do Pilar. Chegando lá, volte por terra para a mesma rodovia, aonde você chegará um pouco acima - ou seja, uma rápida ida e volta.

O que você encontrou? Duas naturezas radicalmente diferentes, apesar da pequena distância. No asfalto que desce, está o Espinhaço rústico, com rochas expostas, relevo acidatado, campos rupestres e vegetação escassa - seu aspecto dramático. Na terra que sobe, a sombra da mata atlântica, com uma floresta densa, um solo mais profundo e aclives apenas moderados - sua aparência frondosa. Como você verá no fim desta série de artigos, a dualidade acompanhará nossa cordilheira até o seu fim.

O Espinhaço é de fato nossa única cordilheira, criada pelo encontro de duas placas, no remoto Pré-Cambriano, no início do movimento tectônico e

da vida na Terra. A placa do oestsoergueu a placa oposta, razão pela qual suas rochas apontam para esta direção. Eram quartzitos sedimentares que se formaram sob a enorme pressão do mar, quando o interior do Brasil era inundado. Violentas atividades como vulcanismos, sedimentações, glaciações e colisões ocorreram desde então, junto com as ações erosivas que lhe modelaram o relevo que hoje conhecemos.

Esta história violenta talvez explique o aspecto incrivelmente fraturado de suas rochas, numa perturbação geológica que me parece única no país. O ponto culminante do Espinhaço é o Pico do Sol em Catas Altas.

Outras montanhas conhecidas são o Itacolomi de Ouro Preto e o Itambé de Serro. Mas vale também lembrar os Picos do Barbado, das Almas e o do Breu. Ao longo de seu percurso, ele forma sucessivamente o Caraça, o Cipó, a Serra Geral, a Chapada Diamantina e a Serra do Tombador. O Espinhaço separa a bacia do São Francisco a oeste das bacias a leste, cujos rios correm separadamente para o mar, como o Doce, o Paraguaçu e o Jequitinhonha. Ele também divide o cerrado da mata atlântica. Estende-se por 1.200 km desde o centro de Minas (Ouro Branco) até o sul da Bahia (Xique Xique e Curral Velho). Já o São Francisco, corre encaixado entre o Espinhaço mineiro a leste e a Serra Geral goiana a oeste, que o separa do Tocantins.

## Ouro Branco

O nome Ouro Branco remete ao século da mineração, quando o bandeirante Miguel Garcia encontrou um tipo diferente de ouro com coloração esbranquiçada. Este minério ocorre na natureza pela associação do ouro com outro mineral, como a prata ou o manganês. Nada tem a ver com o barato ouro dos tolos, o minério da pirita.

Ouro Branco é também o nome da serra, um paredão abrupto e retilíneo que era conhecido no período colonial como Deus Te Livre, devido à dificuldade da travessia. Nele os viajantes eram alvo fácil de emboscadas dos saqueadores da Estrada Real, naquela época em que tantas pessoas sonhavam com o ouro.

É na Serra do Ouro Branco que ocorre a geologia inicial do Espinhaço. Antes dela, existem algumas manifestações, como se fossem prenúncios desta longa cordilheira - o Parque de Ibitipoca em Lima Duarte e a Serra de São José em Tiradentes. Mas estão ainda envolvidas por territórios da Mantiqueira. A partir daqui a natureza assume uma aparência mais específica, que permite caracterizar o aspecto rochoso, árido e rude do Espinhaço.

Foi a própria comunidade que se movimentou, junto com a Gerdau, a Vale e a CSN, para a formação do Parque. Este surgiu em 2009, com 7.520 ha ao longo da extensão da serra. Ela corre com um perfil definido por 16 km no sentido leste-oeste, curiosamente transversal à orientação geral norte-sul que mais tarde o Espinhaço irá percorrer. O PESOB contém a parede, a chapada e os campos altos a norte.

Sua rocha é o quartzito e seu ponto culminante está a 1.560m, próximo à extremidade ocidental, onde existe uma dezena e meia de torres de transmissão. Sua entrada fica a 120 km de Belo Horizonte e a 6 km de Ouro Branco por asfalto; serão em seguida 10 km em terra pelo chapadão ondulado de cima até alcançar as antenas.

Do seu alto é possível divisar as duas espinhas rochosas que convergem na de Ouro Branco: a de Tiradentes-Congonhas e Capanema-Ouro Preto. São visíveis as Serras do Caraça (um tanto distante), da Chapada e do Itacolomi (ambas próximas), junto com o Lago Soledade e algumas cidades

próximas.

O Parque não está indenizado nem dispõe de qualquer estrutura, possuindo apenas sete funcionários. O guarda-parque Cássio Furtado conta que no passado existia até um restaurante na chapada dos seus altos, onde era frequente acampar. Também sobrevive a capela onde todo agosto é feita a festa de N. Sa. Aparecida.

A vegetação é variada, abrangendo os campos rupestres nas partes elevadas e as matas e capões nas baixas, onde aparecem amostras tanto de cerrado como de mata atlântica. Você encontrará ainda alguns poucos campos ferruginosos, relativamente raros no Espinhaço. Neles a vegetação rasteira surge acima do solo de canga metálica. Devido a certa continuidade de áreas preservadas (ver adiante), é percorrido por fauna de médio porte.

Dos dois lados das encostas brotam inúmeras nascentes, mais tarde formando o Lago Soledade - como o Ribeirão da Colônia e o Córrego Cachoeira Grande. Algumas cachoeiras vertem da face norte. Ouro Branco é um divisor entre as bacias do Doce através do Rio Piranga e do São Francisco, com os Rios das Velhas e Parapeba. Pois o Espinhaço é assim, uma enorme espinha rochosa que separa o imenso São Francisco no nosso interior das bacias isoladas e debruçadas sobre o mar de fora.

Adjacente ao Parque existe o Monumento Natural de Itatiaia (nada a ver com o do Rio), criado também em 2009 com 3.200 ha. A rigor, deveriam compor uma área única, mas a existência de moradores, junto com suas operações de pecuária e agricultura, seria um entrave à criação de uma unidade de preservação permanente. Já no MONA é possível manter as atividades anteriores. Ao percorrê-la, você notará uma curiosa e minúscula vila, construída para atividades de mineração há muito abandonadas.

O Itatiaia é uma região muito interes-



Chapadão Serra do Ouro Branco

sante, atravessada diagonalmente pelos 10 km da Serra da Chapada. Apresenta uma elevação na extremidade norte, arrematada pelo arrojado Bico de Pedra (1.500m). Mas seu ponto culminante fica perto da extremidade oposta, com 1.550m. Estes dois trechos serranos são separados pela rodovia que liga Ouro Branco a Ouro Preto. Note como as altitudes iniciais do Espinhaço são ainda modestas.

A estrada de Ouro Preto aproxima-se logo depois da Serra do Trovão - uma pequenina formação de 3 km que pertence à vila turística de Lavras Novas. Dela é possível avistar os altos do Parque do Itacolomi, que lhe é adjacente. A extremidade da Serra da Chapada dista apenas 3 km da do Trovão e os campos entre elas são vazios, só ocupados pela pecuária extensiva. Portanto, não me parece difícil ao IEF criar aqui mais uma pequena reserva, integrando num só mosaico todas estas áreas, num contínuo de aprox. 20 mil ha. Toda esta região compõe um espaço bonito, com paredes acinzentadas e campos coloridos de ocre. Ela permite algumas travessias através de sua topografia um tanto regular, como entre Ouro Branco e Itatiaia (15 km) e até o Morro do Gabriel (6 km). Elas terão provavelmente de esperar por uma melhor estruturação do Parque.

Mas você pode subir pela parede da serra até a chapada, por uma trilha dos tempos coloniais - ao chegar lá em cima após 400m de ascensão, encontrará o muro de pedra que era um arrimo da Estrada Real.

## Itacolomi

Se o Espinhaço começa em Ouro Branco, então ele prossegue no vizi-

nho Ouro Preto, a 100 km da capital, talvez com uma natureza um pouco mais generosa. A quem chega a Ouro Preto ou Mariana, o Itacolomi chama tanto a atenção quanto suas belas igrejas. Isto se deve a seu formato de um enorme monólito pontudo e inclinado, vigiando as vilas dos altos do parque que leva o seu nome. Os índios acreditavam que o monólito seria uma pedra criada pela montanha - daí o nome de pedra menina, sendo ele a filha da montanha onde se aloja.

De fato, ele serviu de orientação aos bandeirantes que penetravam na intrincada rede de serras do região à busca de minérios. O aventureiro que primeiro o avistou foi Antônio Dias, numa madrugada de inverno. Desta bandeira surgiu a vila de Antonio Dias, cuja união à de Ouro Preto formou Vila Rica. Ela foi a principal cidade do ciclo do ouro e capital mineira por quase duzentos anos. É incrível como uma cidade tão serrana e modesta pudesse ter sido até recentemente capital de um dos maiores estados brasileiros.

Esta é a região da bacia do Rio Doce, antes habitada pelos índios coroados, goitacás e botocudos, dotada de uma vegetação um tanto áspera e densa de floresta e abrigada por muitas serras abruptas. Os 7.540 ha do Parque contam ainda com campos rupestres, contendo quaresmeiras, canelas de ema e bromélias. Sua vegetação fechada acolhe uma surpreendente variedade de mamíferos, como jaguatiricas, lobos guarás, tamanduás, pacas e macacos. É ainda uma região de transição entre o cerrado e a mata atlântica. Uma boa maneira de perceber isto: suba até Lavras Novas, distrito turístico de Ouro Preto. A vila está no alto da Serra do Trovão (ou Buieió), numa altitude de 1.400m, com a presença daquelas ro-

chas fraturadas típicas do Espinhaço. Na borda da serra veja a oeste as encostas do Parque do Itacolomi que com ela limita - e note como sua densa cobertura vegetal contrasta com a aridez rochosa de onde você está. Nele o Espinhaço ainda não atingiu a sua áspera plenitude.

Da primeira vez que o visitei, o Parque Estadual (criado em 1967) só existia no papel - lembro-me de ter saído andando da cidade, até que meu braço à época engessado me impediu

de chegar ao alto da parede rochosa final. Depois, a realidade mudou: desde 2004 existe uma portaria, onde começa uma boa estrada de acesso, que chega 5 km depois a uma casa bandeirista e a um museu, ambos bem instalados. Agora, a trilha está cuidadosamente sinalizada e existem várias facilidades, inclusive um camping. Suponho que a visitação tenha crescido para 10 mil pessoas/ano.

O caminho ao Pico parte da estrada de acesso, tornando-se íngreme e pedregoso ao subir pelas encostas da serra. Depois de uma rampa, você alcançará os campos altos - são muito bonitos, combinando as encostas verdejantes com as intrusões de rochas quartzíticas pontudas. Como você veio lá de baixo, caminhando por dentro destes campos você se sentirá como que separado da paisagem anterior e inserido numa nova natureza, mais dura e seca.

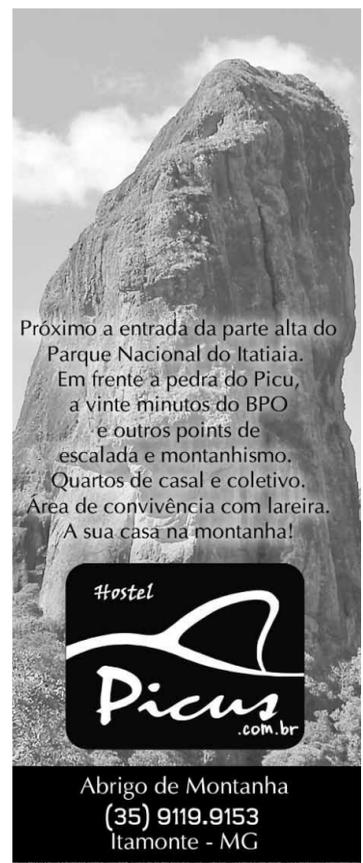
Ao atingir o topo da encosta, você chegará à esquerda da pedra. A subida do monólito era facilitada no alto por um trilho que vencia a fenda do cume entre suas duas paredes. Era possível subir por aderência na parede de trás e passar pelo trilho sobre a fenda para a parede principal. Devido à má conservação, o trilho foi retirado, exigindo agora uma possível escalada para a conquista do cume. O que aliás não é permitido, pois não consta do Plano de Manejo do PEI. Escaladores estão tentando aprovação para recuperar as velhas vias de escalada - mas o gestor Felipe Chagas acha que a burocracia será lenta. Então, prepare-se por enquanto para apenas admirar a pedra por baixo.

Você terá caminhado por 7 km, numa ascensão de aproximadamente 450 metros até os 1.772m do cume, que deverá tomar 2 hs. A vista de cima

não é tão interessante, debruçando-se sobre as vilas de Ouro Preto e Mariana e abarcando as serras próximas. Porém, um pouco após o monólito existe um mirante com bela vista panorâmica. Observe que a serra não corre para o oeste e já aponta para o norte, que será o rumo geral do Espinhaço.

Não deixe de visitar o museu do Parque: logo ao lado estão os maquinários da antiga Fazenda de São José do Manso. Ela ocupava suas encostas e produzia chá da Índia no século XVIII. A casa bandeirista tem um desenho bonito, tendo servido de posto fiscal no início do século do ouro. Além da Reserva Florestal do Manso e de alguns outros prédios antigos, existe uma simpática lagoa que deverá amenizar o cansaço da trilha. E a Capela de São José logo ao lado, onde você poderá pedir perdão por seus muitos pecados.

No próximo capítulo, você conhecerá a continuação da cordilheira ao longo da magnífica Serra do Caraça. Alberto Ortenblad, São Paulo ortenblad@terra.com.br



Próximo a entrada da parte alta do Parque Nacional do Itatiaia. Em frente a pedra do Piau, 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!



Abrigo de Montanha  
(35) 9119.9153  
Itamonte - MG

GENUINAMENTE  
**ARTESANAL**  
PRODUZIDA NO VALE DOS  
SERRANOS  
**SÃO BENTO DO SAPUCAÍ**

BLACK IPA - PRIMEIRA NO BRASIL | 5,3% ABV | 40 IBU  
BLONDE ALE - RECEITA BELGA | 6,3 ABV | 15 IBU  
RED ALE - LEVE E SUAVE | 4,0 ABV | 17 IBU  
WITBIER - TRIGO E ESPECIARIAS | 6,5 ABV | 11 IBU



LOJA DE FÁBRICA:  
ESTR. SERRANOS, KM2  
SÃO BENTO SAPUCAÍ  
(12) 3371.1470



TRAIL LITE 23L  
**LANÇAMENTO**

**GOOUTSIDE**  
MELHOR CUSTO BENEFÍCIO  
Categoria Mochila de Expedição  
Guia de Equipamentos Go Outside 2016.

**VELUX**  
LEVEZA E PERFORMANCE

**CORDURA**  
RESISTÊNCIA E DURABILIDADE

**DRY SYSTEM**  
cooling channel  
DISPERSÃO DO SUOR

**PRETO**  
**ANIL ROYAL**

**DRY SYSTEM**  
CAPA DE CHUVA

**CALÇA JEANS URBAN**  
FLEXIBILIDADE • RESISTÊNCIA • VERSATILIDADE

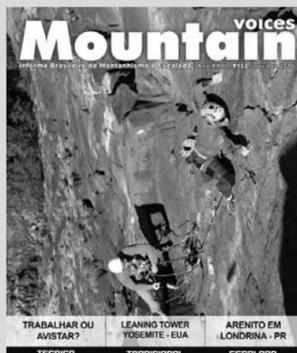
**CURTLO**  
Aonde você for!

CONHEÇA OUTROS PRODUTOS EM  
[WWW.CURTLO.COM.BR](http://WWW.CURTLO.COM.BR)

f i t y p /curtlobr

**Assine Mountain Voices e ajude na divulgação de seu esporte**

*Mountain Voices é um informativo bimestral de circulação dirigida ao excursionismo brasileiro e patrocinado pelos anunciantes. Seu objetivo é fomentar a prática deste esporte no Brasil, em suas várias modalidades: montanhismo, escalada e espeleologia. Reprodução somente com autorização dos autores, e desde que citada a fonte. Não temos matérias pagas. Frizamos que o excursionismo expõe o praticante a riscos, inclusive de morte, que este assume deliberadamente. O uso de equipamento de segurança, bem como o acompanhamento de guia especializado, se faz necessário, porém não elimina totalmente o risco de acidentes.*



Capa: Nicola Martinez jumareando no Peral Vermelho

Editor: Eliseu Frechou  
Contatos: Cx.Postal 28, São Bento do Sapucaí - SP, cep 12490-000.  
E-mail: [contato@montanhismus.com.br](mailto:contato@montanhismus.com.br)  
Web site: [www.mountainvoices.com.br](http://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.

Para fazer sua assinatura, renovação, envie este formulário junto com cheque cruzado e nominal à Eliseu Frechou, Cx.Postal 28 - CEP 12490-000 - São Bento do Sapucaí-SP. Preços válidos até 30/01/2017.

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

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

- ( ) Assinatura Mountain Voices - R\$ 30,00
- ( ) Renovação assinatura - R\$ 20,00
- ( ) Assinatura 2 anos - R\$ 40,00
- ( ) Número atrasado do Mountain Voices - R\$ 5,00 / exemplar
- ( ) Manual de Escaladas da Pedra do Baú e Região - R\$ 25,00
- ( ) Manual de Escaladas de Itatiaia e Região - R\$ 25,00
- ( ) Manual de Escaladas da Serra do Cipó, Lapinha e Rod - R\$ 25,00

Total .....00

152

**TRILHAS & RUMOS**  
A SUA COMPANHEIRA DE AVENTURAS

**MOCHILA CAMPUS NET 2**  
TODA EM LONA DE NAILON REFORÇADO, COM ALÇAS ANATÔMICAS E ALÇA DE MÃO PARA TRANSPORTE. PERFEITA PARA A TRILHA OU PARA O DIA A DIA.

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

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

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

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

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

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

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

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



THE EVOLUTION OF  
ADVENTURE FOOTWEAR.



ANDINA

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