

Mountain

voices

Informe Brasileiro de Montanhismo e Escalada | Ano XXVIII | #165 | jan/fev. 2019



THAIS MAKINO
ENTREVISTADA POR
JOÃO GIACCHIN

**PARQUES DO
ESPINHAÇO**

ROCINHA
ESCALADA É PROJETO SOCIAL

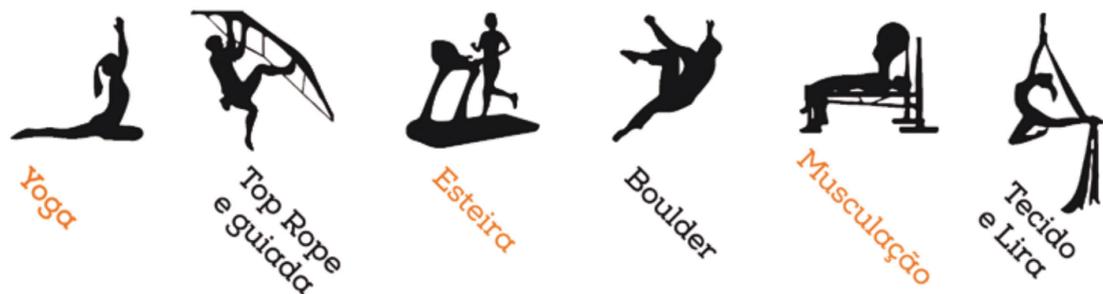
INDOOR

MONTANHISMO

ESPECIAL



ANOS



DUAS UNIDADES • DIVERSAS ATIVIDADES • UMA MENSALIDADE

Perdizes
Rua Venâncio Aires, 31
tel. 11 3879-6800



Moema
Al. dos Guaramomis, 256
tel. 11 4563-2903

Convivendo em harmonia

Minha última participação na coluna dizia sobre o amor ao outro, sobre conviver bem com o semelhante, sem disseminar sentimentos ruins.

Mas já pararam pra pensar como temos nos tratado? Quanto você se ama todos os dias? Quanto você reserva do seu tempo, como lida com suas vontades e sentimentos, leva em conta as coisas importantes para você, leva em conta seu gênero, seus direitos, seu trabalho, seus valores?

Alessandra Arriada

Quando eu fiz o curso Warrior's Way do maravilhoso Arno Ilgner lembro dele comentar de como cuidamos a nós mesmos, ou nos percebemos, durante uma grande queda na escalada. Geralmente olhamos a via, ou o nosso parceiro lá embaixo, mas não olhamos nosso posicionamento, não percebemos nossa respiração, não reparamos em nós mesmos. Pior, muitas vezes pensamos sobre o pensamento dos outros sobre nossa falha ou erro.

Semana passada eu vivenciei uma situação triste de desigualdade e discriminação, para não dizer machismo mesmo. Treino em uma Escola de Vela e treino bastante, não há tão pouco tempo assim. Na última competição, o professor decidiu que o barco seria composto somente por homens, pois a regata seria longa, não havia banheiro no barco, e isso poderia causar desconforto (a quem?), então me orientou, treine mais e monte sua própria tripulação feminina. Consegui responder a altura demonstrando meu sentimento em relação a injustiça cometida e saí de cena, mudei de clube, vim treinar em casa. Mas chorei, me entristeci, não consegui não me abalar em não participar e me senti super injustiçada.

Segundo ato. Sentada em um café, 2 mulhe-

res lindas sentadas em uma mesa perto da minha, uma de olhos azuis, 40 anos, cabelos longos, corpo lindo, toda arrumada. 50min se passaram e eu escutando todo o tempo as atitudes dela frente a um caso aparentemente não correspondido há 2 anos, ela contava a amiga todas as estratégias dela para ele começar a notar, valorizar, perceber como ela estava se divertindo, como ela estava mais bem, e esperava assim reconquistá-lo. Sem entrar na longa e ineficiente discussão feminismo/machismo, percebem a semelhança entre as histórias? O amor próprio. Quando iremos conseguir ter a plena certeza de nosso valor e nos cuidarmos a ponto de não permitir que nada nem ninguém faça algo com a gente sem nosso consentimento? Quando iremos começar a olhar primeiro pra gente, como nos sentimos, a dor causada, o joelho machucado, para aprendermos a não nos colocarmos mais naquela situação?

Mulheres sim sofrem muito mais com a ancestralidade tentando lhes dizer como são incapazes, infelizes, dependentes, frágeis, menores. Como são culpadas de tudo quando não dá certo, ou como não podem, não devem, não merecem ser ou fazer isso ou aquilo. Mas cabe a nós como indivíduos resgatar o amor imenso em nossa estória,

nossas cicatrizes, nossas experiências, nossas dores, nossas quedas, perceber cada tijolinho duramente esculpido por nossas vivências doloridas e positivas que nos fizeram chegar até aqui. Minha terapeuta diz ser um longo processo, nada de uma hora pra outra, nada de um dia para o outro, tudo com paciência, autocontrole, dedicação. O Amor próprio permeia uma série de caminhos em nossa vida. Faz com que tenhamos coragem para mudar o rumo de nossas escolhas e nos permite realizar feitos incríveis, uma viagem longamente planejada e conquistada, somente por saber que nós merecemos aquele sonho realizado. Nos permite acreditar que podemos ser o que quisermos ser. Faz com que a gente não se acomode no mesmo trabalho, na mesma relação, na mesma casa, na mesma situação desconfortável. O entender cada defeitinho, mas também cada beleza de nosso ser, nos leva muito além. Preenche nosso rosto e nosso dia de luz e atrai um monte de gente como a gente, cheia de energia para viver e usufruir a abundância merecida, não se contenta com escassez e acredita na beleza de ressignificar, desconstruir, recomeçar, aprender. Quando somos generosos com nós mesmos, tendemos a ser muito mais complacentes e passionais

com o outro, percebemos a leveza de amar, de aceitar, de permitir, de perdoar. O amor por si mesmo também não dá tanta importância para crítica, para limite. Se eu estou bem, escuto, filtro, e sigo. Sei do meu valor. Me permito tentar, sem medo de errar, sem vergonha. Me entristeço, para em seguida expor o limite, o pode parando, e sigo por outro caminho, desvio de tudo prejudicial ao meu objetivo, o de evoluir, o de ser feliz.

Quando alguém portanto subjugar seu valor, seu trabalho, sua aparência, sua VIDA, lembre-se: você é você, é tudo, é mais. O amor intenso, esplendoroso, pulsante do divino em cada célula, pra lembrar o maravilhoso de ser único. Se ame. Grite a plenos pulmões como se gosta, como se cuida, se abraça, se valoriza, como se percebe divinamente especial. Atravessamos durante a vida pontes, nunca com as mesmas pessoas, cada companhia tem sua passagem, seu fim, mas não podemos dar um tempo de nós mesmos, somos nossa própria companhia, nosso próprio tesouro e recompensa ao sair das pontes e ao iniciarmos outras, curtir e apreciar a nós mesmos, sempre, pois somos maravilhosos, como a vida deve ser. Boas escaladas!

Solo Outdoor & Travel

LANÇAMENTO

LINHA VERSATILE

JAQUETAS CORTA-VENTO
RESISTENTES À ÁGUA

www.solo.ind.br



Pedra Pontuda de Arapoca



texto + imagem Naoki Arima

O ano está quase acabando e quando chega este período é comum fazer um balanço de tudo que aconteceu neste período.

Quando penso nas escaladas que fiz em 2018, uma em particular vem à tona: a conquista da via “Bicuda Bitela” na Pontuda de Arapoca, em Castelo, no Espírito Santo.

A história desta via começa bem antes, em 2013 quando Caio “Afeto” Salomão, Roney “DuNada” Magri e eu fomos à região de Estrela do Norte em Castelo para procurar “sarna pra se coçar”. Na ocasião, nós três ficamos babando a Pedra do Fio, hipnotizados pela verticalidade. Quando conseguimos tirar os olhos daquela muralha de granito, vimos uma outra pedra no outro lado do vale que parecia menos inclinada, mais fácil, mas igualmente imponente: a Pontuda de Arapoca. O DuNada achou que lá daria uma boa via. Eu olhei para aquele granito preto e liso sem nenhuma fenda e achei que seria muito sofrimento. Falei que não animava embarcar numa furada dessas, mas ele não concordou comigo. Na verdade, ele se apaixonou pela pedra e tempos depois,

em meados de 2014, na companhia do escalador Eduardo Casteletti, iniciaram subida da via pela face oeste. Na ocasião, a dupla conquistou 3 enfiadas, totalizando 150m de via. Conforme o relato do DuNada:

“Fomos olhar a pedra com material de escalador Eduardo Casteletti, iniciaram subida da via pela face oeste. Na ocasião, a dupla conquistou 3 enfiadas, totalizando 150m de via. Conforme o relato do DuNada:

Animado pela conquista, semanas depois a dupla voltou novamente à pedra,

desta vez com o reforço do escalador Taffarel Pariz para uma investida de dois dias. No primeiro dia repetiram as primeiras enfiadas e fixaram uma corda para continuar a conquista no dia seguinte.

“Eis que surge o primeiro tapa na cara... A próxima enfiada a ser conquistada, a quarta, não se mostrava tão amigável quanto as demais... E lá fui eu aos trancos e barrancos esticar mais 60 metros de corda, demorei um bocadinho, mas achei um buraco muito bom pra fazer a parada!

Eis que surge o segundo tapa na cara... A próxima enfiada, a quinta, não facilitou tanto quanto esperávamos e Eduardo teve que colocar seu dom de escalar em “agarrências” à

disposição. Esticou mais 60 metros de corda em linha reta!

Agora, eis que surge um soco no estômago... A próxima enfiada, a sexta, manteve-se com o mesmo grau de dificuldade, mas dali deu pra perceber que a sétima seria pior. Eduardo preferiu esticar mais 60 metros na sequência... Pensou alto: “Nada é tão ruim que não possa piorar, vou fazer essa e deixar a próxima pro DuNada se f#%@.”

Na sétima enfiada o trecho é um pouco mais vertical, porém com mais agarras. Difícil de enxergá-las de baixo pra cima. Parecia que era tudo abaulado! Por vários instantes achei que precisaria da ajuda dos cliffs, mas aos trancos deu pra esticar mais 60 metros em livre.

Agora a oitava enfiada e eis que surge

um chute no s@%#... Já era final de tarde e o sol já tinha dado o seu recado, fritou a gente o dia inteiro. Eduardo assumiu a ponta da corda e colocou mais 30 metros pra cima, foi seu último gás!

Logo após, assumi a cordada e fui com a certeza de que precisaria utilizar os recursos da escalada artificial para passar um trecho vertical e sem agarras... Toquei para cima e no meio do caminho decidimos fazer um horizontal para esquerda a fim de contornar o problema... Terminei a enfiada num bom platô e a saída para a nona enfiada foi num trecho levemente vertical e com agarras... “Vai saber o que nos espera!”

Assim, ao final desta investida, o trio conquistou 8 enfiadas, totalizando aproximadamente 480m de via.

O tempo passou e 3 anos depois, em 2017, DuNada e eu fechamos um acordo: eu iria ajuda-lo na conquista da Arapoca e ele me ajudaria a concluir uma via na Pedra Pontuda, numa roubada sem precedentes...

Trato feito e em maio de 2017 nós fizemos mais uma investida na via. Do jeito que ele me contou parecia que a conquista estava ganha. Era repetir as 8 enfiadas, virar o “trechinho” mais vertical e sair para o abraço!

Cheguei na base da via na sexta-feira à noite. Nos encontramos ali e montamos um pequeno acampamento em meio aos pés de café. Do acampamento era possível ver a silhueta da pedra e logo de cara pude constatar que a pedra era gigante e que a face da via não era tão “rampada” assim. Mas mesmo assim, o DuNada repetia, quase como um mantra: “A via é cheia de agarras! A via é cheia de lacas! A via é fácil!”

No sábado de manhã, acordamos às 4h, comemos um pão com queijo e salame e partimos para a base da via. A nossa estratégia para repetir o primeiro trecho seria o DuNada guiar as quatro primeiras enfiadas e eu as outras quatro.

Assim que o DuNada chegou na P1, tive que colocar nas costas um haulbag lotado de material até o talo. Como estávamos planejando subir para ficar 2 dias na parede, além do material de escalada que incluía quase 50 chapeletas, ainda levávamos o material de bivaque, comida para 2 dias e 10L de água.

A jumareada só não foi pior porque a visão do amanhecer era absolutamente incrível. Eu acho que essa via tem um dos melhores visuais do Espírito Santo. Da via é possível ver formações como a imponente Pedra do Fio, o Forno Grande, Pedra do Dedo, Pedra da Bandeira, Falésia de Apeninos, Pedra Azul, São Cristóvão, as montanhas dos Pontões de Castelo, além de outras montanhas

sem nome da região.

Na P4 assumi a ponta da corda e passei o fardo para o DuNada! Que alívio!!! A minha primeira guiada foi na 5.ª enfiada, uma enfiada um pouco mais difícil com racionamento de chapeleta. Levei alguns minutos para me acostumar com o estilo da via, mas logo em seguida já estava me sentindo mais à vontade, pois rapidamente descobri que o segredo para escalar essa via seria ter a mente totalmente vazia de qualquer pensamento aterrizante e tocar para cima.

Chegamos na P8 por volta das 11h da manhã. Olhei para cima e confirmei o que os meninos tinham visto anteriormente: a parede ficava mais inclinada! O DuNada tinha lido uma passagem por uma canaleta d’água, mas de canaleta eu estava até o pescoço depois de ter escalado a Pedra Riscada (MG) algumas semanas atrás. Vi uma boa possibilidade mais à esquerda, por uma laca que parecia aceitar algumas peças. Seria muito legal deixar a via bem eclética, então resolvi apostar nela e saí pedra acima. Mais alguns metros acima, a fenda sumiu e tive que cair para dentro de outra canaleta e assim nos mantivemos nela até a P10.

Da P10 a visão era bastante frustrante, pois desde o final da oitava enfiada a pedra mudou radicalmente e todas aquelas agarras e lacas que estavam onipresentes até a P8 simplesmente sumiram e só restaram uns “cata milho”. Apostei numa contornada à esquerda mirando uma árvore lá no horizonte. Consideramos que lá poderia ser o nosso bivaque e assim partimos. Como o progresso na vertical estava difícil, fui contornando à esquerda à procura de uma passagem para cima. A essa altura, o sol estava muito castigante e eu estava muito cansado. Em algum momento, enquanto procurava uma boa sequência, o tempo virou rapidamente e começou a chover de leve. Aquilo foi a brecha que precisava para encerrar o dia e procurar um bom platô para o bivaque. Como não chegamos no platô da árvore, começamos a olhar em volta para ver se encontrávamos um bom local para passar a noite. O único lugar que conseguimos chamar de bivaque foi um pequeno platô entre a P9 e a P10, já fora da via. O “platô” tinha uns 5m de comprimento e uns 80cm de largura antes de o mesmo inclinar em direção ao vazio.

Batemos duas chapas em cada lado do platô e montamos um “varal” para passar a noite ancorados. Enquanto isso, o tempo ia degradando cada vez mais e a chuva que antes se resumia a alguns pingos começou a aumentar gradativamente. Assim que arrumamos as coisas, ficamos curtindo o visual da região e vendo a chuva cair no entorno. “Pimenta nos olhos dos outros é frescor”, curtir a chuva caindo

na cabeça dos outros é massa. Ainda mais acompanhado de raios e trovões. Só que uma hora a chuva nos achou e o que era bonito virou um aguaceiro sob nossa cabeça. Pimenta nos nossos olhos! Guardamos tudo dentro de uma sacola plástica e nos abrigamos debaixo de um coberto de emergência. Com o passar do tempo, a água da chuva foi acumulando na parte alta da montanha e aos poucos começou a escorrer pela parede. Para o nosso desespero, o nosso platô ficava bem no meio de uma dessas canaletas d’água e em poucos minutos dava para sentir as costas e a bunda molhada. Tentei me ajeitar melhor sentando em cima das cordas e pensei: “pô, molhar o ‘cofrinho’ é muita sacanagem...” Não sei quanto tempo a chuva demorou, pois como estávamos muito cansados, acabamos dormindo e só acordamos depois que a chuva parou.

Fomos ver o tamanho do estrago no platô e nos preparamos para dormir de verdade. Logo ficou claro que o platô não comportaria duas pessoas deitadas. Dormir abraçado, jamais! Então montei a rede nas duas chapeletas e o DuNada ficou com o chão encharcado. Jantamos qualquer coisa e fomos tentar descansar. Entrei na rede e desmaiei novamente! Horas depois, o corpo começou a reclamar do desconforto. Como a rede ficou montada numa parede positiva, ficava prensado contra a pedra e simplesmente não conseguia

me mexer dentro dela. Mover-me dentro da rede era um suplício, isso sem contar a possibilidade de cair dela e sair rolando. Apaguei novamente e em algum momento fui acordado outra vez com uma segunda leva de chuva. A essa altura já não tinha mais o que fazer, só me restou aceitar a chuva e me deixar molhar torcendo para que ela parasse o quanto antes. Horas, ou minutos depois, a chuva parou e fui acordado novamente com dores pelo corpo devido à condição de enlaidado. Pelo menos a chuva tinha parado e o céu limpado, expondo todas as estrelas do Universo a minha frente. Foi uma visão surreal ver a Via Láctea cortando o vale com a Pedra do Fio ao fundo. Fiquei viajando nas estrelas e contendo as estrelas cadentes até cair no sono novamente.

Acordei com a luz da manhã. Que alívio ver a luz do dia! E o melhor de tudo, sem chuva! Enquanto isso, o DuNada roncava loucamente no chão molhado. Eu tenho a impressão de que ele estava tão cansado que não curtiu nem a metade da noite. Que inveja...

Tirando a tripa d’água que continuava escorrendo no platô, o resto da pedra estava minimamente molhada. Juntamos as coisas molhadas e subimos pelas cordas fixas para continuar os trabalhos. Afinal de contas, todo sofrimento noturno tinha que ser justificado!

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

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

Continuei os trabalhos na 11.^a enfiada seguindo a horizontal até encontrar um veio de aplito subindo em direção ao platô que tanto almejavamos no dia anterior. O veio lembrou um pouco a famosa via *Snake Dike no Half Dome*, porém na versão capixaba ele era menor, mais inclinado e sem agarras... Mas era o melhor que tinha. Bati a parada da P11 na base do dique e dali tocamos até a P12, abrindo a enfiada mais difícil de toda a via, provavelmente um 6°sup.

Chegamos no platô que na verdade não era beeeem um platô, mas sim um mato descaído. Olhamos para cima e parecia que o cume estava muito perto! Empolgado, toquei para cima, ou melhor, para o lado, tentando fugir de uma parede vertical em direção a um “costão”. Assim que cheguei no “costão”, descobri que o mesmo era uma placa vertical lisa! Aquilo foi um golpe muito duro, na moral! Era para ser cume! Era para ser fácil! Para piorar mais ainda, nós estávamos racionando chapeletas... E aquela parede lisa me parecia impossível de vencer sem bater uma boa quantidade de chapa que não tínhamos. E como toda via estava em livre, estava relutante em ter que passar com furos de cliff. Para mim, fazer furos de cliff e cavar agarra é quase a mesma coisa... Fiquei ali assimilando tudo aquilo. Passei um tempo tentando resolver o quebra-cabeça e de repente achei uma saída. Esperança! Resolvi o lance poupando ao máximo as chapas e saí do sufoco, não sem antes passar por alguns apertos. Logo acima, mais uma desilusão! Outra parede vertical intransponível à frente! Mais uma vez tive que buscar um desvio, dessa vez à direita em busca de outra passagem. Toquei o máximo que pude até chegar num platô decente onde bati a P13 e chamei o DuNada.

Dali para cima parecia que o cume estava perto. Talvez uns 60m ou talvez uns 160m. Essas coisas enganam muito... A essa altura o nosso estoque de chapas estava zerado. Não tinha mais como prosseguir, nem em “modo esticção suicida”, pois não tinha como bater parada para descida. Considerado tudo isso, e o fato de o calor estar castigante, resolvemos descer dali e deixar o cume para a próxima empreitada. Desistir de um cume tão perto do final foi muito frustrante, mas faz parte do esporte. A montanha vai continuar lá! Basta voltar lá outro dia! Já fizemos isso no passado e não seria a última vez. Às vezes, saber desistir é saber ganhar.

Descemos da montanha sem fazer planos para voltar, pois antes, era preciso esquecer tudo o que passamos na montanha.

Demorou um pouco para esquecer o sofrimento, na verdade demorou um ano! Até que um dia resolvemos finalizar aquela pendência de vez e entregar a via para a comunidade.

Em abril deste ano, quase um ano depois, planejamos o ataque final. O

plano era bem simples: repetir as 13 enfiadas num dia, achar um lugar para bivacar, no dia seguinte fazer o ataque final e descer a montanha. Falar assim é fácil, mas a logística por trás era bem complicada e trabalhosa, então resolvemos convidar o escalador Caio “Afeto”, amigo de longa data e parceiro de roubadas épicas! Além disso, convidamos também o novato “Leiteira”, um escalador novo com menos de um metro e meio de altura, mas com uma incrível capacidade de infernizar as nossas vidas.

No sábado de manhã, às 5 horas, acordamos ao som do maldito despertador, tomamos um café da manhã “mandraque” e fomos para pedra ainda na penumbra.

Por volta das 6h com as primeiras luzes da manhã iniciamos o longo processo de repetir as 13 enfiadas com um haul bag e uma leiteira cheia de água e chapeleta.

Aqui cabe fazer uma explicação da tal “leiteira”. Pensando em investidas que exigissem levar muito material parede acima, no ano passado comprei uma leiteira de plástico de 30L para usá-la como haul bag, já que os haul bags de tecido não aguentam a abrasividade da rocha do Espírito Santo. Não preciso nem dizer que um latão cheio de água e chapa parede acima é um karma. E de fato foi! Principalmente para o DuNada que ficou de babá da lata.

Começamos os trabalhos com o Afeto guiando as enfiadas na segue do DuNada e eu com a parte do içamento. Levava um haul bag nas costas pela corda fixa e depois içava a leiteira com um sistema de redução. Na P4, o DuNada assumiu os pesos e eu fiquei descansando na segue até a P8. A partir da P8 assumi o trecho que tinha conquistado na investida anterior e fui tocando até a P12, liberando todas as enfiadas.

Como a via faz um grande balão à esquerda a partir da P10, deixamos os haul bags e o DuNada ali e nós seguimos a escalada até a P13 que fica a exatos 120m acima da P10. Da P13 descemos até a P10 para recuperar o DuNada e os haulbags e assim evitamos de levá-los para dar um passeio em duas travessias horrendas.

É claro que quando chegamos na P13 as nossas baterias já estavam bem baixas. Já eram 16h e estávamos na labuta havia 11h. Assumi a ponta da corda para continuar a conquista e rapidamente me equipei para o trabalho.

Olhei para cima e fixei uma meta: ir até o alvo sem bater nenhuma chapa para ganhar tempo! Ninguém estava a fim de dormir na P13. Toquei um rampão e assim que virei para o outro lado, descobri que o trecho seguinte estava molhado. Molhado não, encharcado!

Escorria tanta água que formava uma cachoeira em alguns trechos. Na semana anterior, só na cidade de Vitória tinha chovido mais do que o esperado para o mês inteiro em apenas duas horas de chuva. Aquilo era muito surreal! Passei quase um ano pensando o que estava depois da P13, mas jamais imaginaria que tivesse uma cachoeira! Mas vi que tinha algumas agarras boas perdidas no meio do rio, então resolvi tocar assim mesmo. Bati uma chapa por garantia e fui! No meio do rampão molhado me dei conta de que estava usando magnésio para secar as mãos nas agarras que vertiam água. Achei aquilo engraçado! Era a força do hábito, mas àquela altura só estava jogando magui fora e embatutando o saquinho. Desisti de tentar secar as mãos e fui tocando até achar um grande tufo de mato onde seria o nosso bivaque! No meio daquele lamaçal, com o sol se pondo e todo mundo cansado, acabei esticando toda corda de 70m na ânsia de chegar naquele platô seco. Depois, durante a descida, acabamos dividindo essa enfiada em duas partes para cortar o atrito brutal e permitir que a via pudesse ser repetida com uma corda de 60m.

O platô da P15 era imenso, um grande capão de mato bem confortável com muitas árvores para montar uma rede (para quem levou) e dormir confortavelmente sem precisar ficar encordado.

Chegamos no platô com as últimas luzes do dia e ali nos acomodamos confortavelmente na medida do possível. A cena era muito hilária: eu montei uma rede entre duas árvores com um toldo por cima para o caso de uma chuva, afinal de contas, o tempo estava bem deteriorado. O Afeto, que não levou a rede, resolveu improvisar uma rede com o saco de dormir prendendo as extremidades com uma corda. Já o DuNada simplesmente jogou o saco de dormir no chão, sem isolante, e em menos de 5 minutos estava roncando.

Fizemos uma pequena “boquinha” e fomos nos deitar um pouco, pois estávamos uma bagaça só. Após apagar por umas 3h, acordamos novamente, jantamos um arroz com lentilha e sanduíche e voltamos para “cama” novamente.

Como a previsão do tempo estava prometendo chuva para o dia seguinte e o tempo não estava lá grandes coisas, planejamos acordar novamente às 5h da manhã para dar continuidade à conquista. Do platô, o cume parecia logo ali, mas nós não iríamos cair nessa pegadinha, então resolvemos não baixar a guarda.

Acordamos no domingo às 5h da manhã e ainda no escuro arrumamos as coisas e tomamos um café da manhã reforçado. À primeira luz da manhã iniciei a conquista por entre as bromélias em direção ao cume. Como o trecho final era bem fácil, bati apenas uma proteção

para servir de orientação para repetições posteriores.

Bati a parada um pouco antes do cume e chamei os meninos, menos a leiteira, que dessa vez ficou de castigo no platô. Por sorte, o cume realmente estava logo ali. Seguimos o resto em direção ao cume caminhando entre as bromélias e a trilha de cabra até um grande lajão onde concluímos a conquista. A sorte de ter saído cedo foi que ainda conseguimos curtir o amanhecer de um dos lugares mais bonitos que já vi no Espírito Santo. Com certeza foi a nossa maior recompensa por todos esses anos de trabalho para conquistar essa via. De um lado do vale, a imponente Pedra do Fio com a Pedra do Cabrito ao lado; ao centro o vale de Estrela do Norte com suas montanhas de granito; e no outro lado do vale a montanhas dos Pontões de Castelo. Ao fundo, era visível o sempre imponente Pico do Forno Grande com suas nuvens fumegantes no topo.

Sem pressa gastamos um bom tempo ali até os mosquitos começarem a nos devorar vivos. Acho que por volta das 8h da manhã iniciamos o longo processo de rapelar 16 enfiadas até a segurança da base. Como tínhamos tempo e bateria, na volta ainda corrigimos dois trechos bem expostos adicionando chapas extras. E por volta das 11h da manhã já estávamos no abrigo Bela Vista devorando um prato de arroz com feijão e frango! Uma delícia!

No total, a via ficou com 900m de extensão e segundo consta essa é a segunda maior via do Estado, ficando apenas atrás da via “*Tempo e o Vento*” que tem 1150m em Afonso Cláudio. Quanto à qualidade, a via é dividida em duas partes bem claras: a primeira parte até a P8 e da P8 até o cume. A primeira parte é bem tranquila com bastante agarras, já a segunda parte carece de agarras. Inclusive há bons trechos de aderência stricto sensu.

Eu acho que uma boa cordada é capaz de repetir a via em menos 8h de escalada, mais 4h de rapel até a base, totalizando 12h na montanha. Quanto à dificuldade e exposição, os trechos mais difíceis estão na nona e décima segunda enfiada com lances que chegam a 6° grau. Já a exposição, a via não passa de um E3. Agora que os trechos mais expostos foram eliminados a escalada está bem agradável.

No fim, depois que tudo acabou, me sinto lisonjeado pelo convite do DuNada para essa conquista. Em dez anos de Espírito Santo essa foi a maior conquista que já participei e com certeza foi um grande aprendizado, do tamanho da montanha.



texto + Imagem Roni Andres

Quando iniciei a escalada imaginava um mundo onde os escaladores de alto nível nunca “sofriam” de falta de força ou resistência, um mundo de vias sempre ao máximo da dificuldade e nos 365 dias do ano. Depois de um certo tempo ouvi falar que um dos ícones daquele período, François Legrand em uma visita ao Brasil, não teria encadenado uma via no Rio de Janeiro, se não me engano a Southern Comfort na pedra do Urubu, conquistada pela lenda Wolfgang Gullich no distante ano de 1987.

Naquele período tive uma dúvida, daquelas normal de principiante: -Porque um escalador forte como Legrand não teria condições de encadenar aquela via? Ainda mais dentro dos seus limites? As respostas vieram com o tempo: Todo escalador passa por um período que eu chamaria de período “não em forma” por diversos motivos, que podem ser lesões, retorno de um período de descanso total, estação invernal, principalmente aqui na Europa onde muita gente escala menos em rocha para realizar outros esportes (esqui, snowboard, escalada em gelo) ou porque as próprias condições climáticas não contribuem. Ao contrário da Espanha por exemplo, aqui no norte da Itália, um inverno com poucos dias de sol pode se revelar um período muito improdutivo para a escalada em rocha devido ao frio constante e rocha molhada. Mas, não termina por aí, tem uma coisa que não tem nada a ver com os motivos acima citados e que fazem da escalada um esporte volta e meia muito “cruel”. É aquela via que mesmo no auge da nossa forma teima em não nos deixar passar, podemos chama-la “calcanhar de Aquiles, pedra no sapato, etc”. Alguns de nós podemos até ter mais de uma. E não existe escalador, por mais forte que seja, que não tenha passado por situação simile em algum período da sua vida.

Pra ilustrar melhor esse texto, passo adiante alguns relatos que nos fazem rir se imaginamos o nível dos escalado-

res interessados. Em 2011, na minha primeira semana de trampo na Vertical Sport aqui em Arco, conheci um fortíssimo boulderista, hoje um grande amigo, chamado Alessandro Gandolfo (vulgo Gandalf) que me levou pra escalar numa das falésias mais conhecidas aqui de Arco chamada Terra Promessa. Para seu divertimento ele pediu que eu tentasse um 7c+ fr (9b br), que na primeira tentativa me parecia qualquer coisa de muito mais difícil. Gandalf estava la embaixo gargalhando, enquanto eu me “debatia” pra achar todos os movimentos dessa via, vários betas de entalamento de Joelho, etc. Movimentos verdadeiramente estranhos de difícil intuito. Quando descii, perguntei o motivo das risadas e ele me respondeu, antes de partir para a sua tentativa: -Eu só queria uma confirmação que essa via era mesmo estranha, sabe Andres... Yuji Hirayama mandou essa via na terceira tentativa (risos). Outro amigo que escalava em Massone presenciou David Lama que conseguiu cair 4 vezes num “modico” 7b fr, isso mesmo 8b br. Alguém poderia dizer que pra ele um 8b br seria só uma via de aquecimento, só que... Saindo das vias “fáceis” e complicando as coisas, principalmente pra galeira profissional, lembro do amigo Gabri Moroni tentando *A muerte* em Siurana, que até hoje é um projeto. Alguém se lembra das inúmeras tentativas de Dani Andrada em *La Rambla*, sempre

em Siurana? Pois é, o excelente escalador que nos últimos dias alcançou a marca de 4.000 vias de 8a fr pra cima, ainda tem essa “pedra” que não conseguiu tirar do seu sapato, mesmo sendo um escalador de 9b fr. Até mesmo Ondra, a um tempo atrás, falou de suas “pendências” na escalada. Então como disse antes, não tem ninguém que escape dessa regra, precisamos somente ser escaladores ativos com projetos que esse “problema” um dia se apresentara. Toda essa história é pra dizer pra você que o final de ano chegou e, com ou sem um “ Calcanhar de Aquiles” , é hora de fazer uma reflexão daquilo que fizemos também como escaladores. A escalada em geral exige treino, motivação, renúncia, convicção. Tantas coisas na vida nos metem a dura prova e a escalada faz bem essa analogia com a nossa vida, um contínuo dar e lutar para receber, e talvez essa seja a verdadeira razão do “Calcanhar de Aquiles” de cada um, a demonstração que nem tudo na vida deve ser por força do jeito que queremos, mas que o importante é continuar tentando e principalmente, abrindo a mente também para novos objetivos. Um 2019 cheio de aprendizado e muitas cadenas pra todos.

Na foto Alessandro Gandolfo tenta *Set Me Free* 8b+ fr.

Roni Andres tem apoio de Five-Ten.





Suzana Hinds entrevista Andrew Lenz

Centro de Escalada Urbana e a comunidade da Rocinha

Suzana Hinds entrevista Andrew Lenz, do Centro de Escalada Urbana, que faz um trabalho social exemplar na comunidade da Rocinha, no Rio de Janeiro.

A comunidade da Rocinha é uma das maiores favelas do Brasil e tem recebido ao longo de muitos anos, várias ONGs e projetos ligados às artes, esportes e meio ambiente. Você escolheu criar o Centro de Escalada Urbana nessa comunidade, que existe há mais de 8 anos. Como foi o início de tudo?

Eu trabalho com projetos sociais desde 2005, até então sempre foi em favelas da zona Oeste e zona Norte e sempre com fins mais educacionais e culturais. Nesse meio tempo eu estava começando a escalar e percebi o quanto esse esporte me obrigou a me conhecer e encarar desafios de uma forma completamente diferente do que já havia sido antes. Aos poucos foi ficando claro pra mim o potencial que a escalada tinha para ser usado como uma ferramenta de transformação pessoal e social. A escalada nos leva a encarar o medo, aumenta a autoconfiança e auto conhecimento, nos obriga a cuidar bem da nossa saúde, passamos a assumir responsabilidades e pensar no outro; também avaliamos riscos, nos organizamos, nos conectamos ao meio ambiente e aprendemos a respeitá-lo, além de monte de outras coisas. Ficou óbvio pra mim que a melhor coisa que poderia fazer seria unir o trabalho comunitário que já estava fazendo com minha nova paixão que tinha despertado, a escalada.

E não foi à toa que escolhi a Rocinha. Embora eu não tivesse contatos na época naquela favela, a sua proximidade com Irmão Maior do Leblon fazia dela o local perfeito pra iniciar um projeto desses e eu poderia levar meus alunos a pé, das suas casas até a rocha em menos de 10 minutos. Também na época que comecei em 2010 (pouco antes da UPP entrar lá), os escaladores tinham praticamente abandonado o local e pensei que um trabalho desses podia ajudar revitalizar a escalada no Irmão Maior. Tinha muito interesse em aproximar as diferentes classes sociais através da escalada. Para muitos moradores da Rocinha, que foram criados olhando aquela montanha incrível, a escalada era uma coisa de elite e para muitos escaladores, Rocinha era um local para se passar bem longe. Me parecia claro que tinha que ser lá. No início não foi fácil conquistar alunos. Tentei de tudo, me apresentei em escolas, falando com amigos de amigos, e até montei um muro de escalada num evento para o dia das crianças. As pessoas achavam que eu era louco de chegar querendo levar seus filhos pra escalar, para eles a escalada era coisa de doido e se cair escalando, vai morrer. Foi só quando fiz uma parceria com a escola de surfe da Rocinha que consegui me aproximar de um grupo pequeno de jovens que já tinha interesse por esportes mais aventureiros e ligados à natureza e que também tinham pais mais acostumados com essas ideias.

Com o tempo, aumentaram os alunos (menores de idade em sua maioria) e de que forma você e seus amigos fizeram para dar continuidade à demanda de interesse que aumentou por parte dos jovens da comunidade? E a comunidade escaladora carioca, de que forma os acolheu?

O primeiro passo depois de fazer essa parceria com a escola de surfe foi fazer uma apresentação sobre a escalada e levar um grupo de jovens para fazerem o Costão do Pão de Açúcar. Depois disso os alunos que gostaram faziam umas escaladas avulsas comigo numas vias que abri ali perto da Rocinha e só então, a partir desse grupo surgiram os primeiros alunos interessados em fazer um curso básico de escalada. Mas no início era tudo bem difícil e exigia muita paciência. Eu usava equipamento doado e dependia da ajuda de amigos para ajudar levar grupos maiores. Muitas vezes os alunos furavam ou o clima não colaborava. Eu combinava com um grupo de 10 e toda semana tive que carregar muito equipamento na minha moto pois não tinha aonde guardar, e muitas vezes só apareciam um ou dois alunos. Investi muito tempo mesmo, foi preciso muita perseverança. Mas aos poucos e com muito tempo, o trabalho foi gerando resultados e mais jovens começaram a se interessar. Os alunos que já frequentavam começavam escalar cada vez melhor e o projeto começou ser mais reconhecido pela comunidade escaladora também. Vários amigos ajudaram nas aulas ou administravam um top rope em grupo. As pessoas começaram a doar mais equipamento, livros, guias de escalada e até serviços. O Igor Vilar, da Ressolas Rio, ressolou inúmeras sapatilhas para a gente, por exemplo. Começamos serem convidados pelos clubes, federações e associações para participar de campeonatos de escalada isentos de taxas. Os principais muros de escalada do Rio (Limite Vertical e Evolução) abriram suas portas para nossos alunos e até hoje ajudam muito no treinamento deles. Sem falar na contribuição da Glauce Ibraim, que além de ser uma excelente escaladora também tem sido nossa voluntária mais dedicada, preparando os meninos para competirem e levando-os para algumas competições fora da cidade.

Me conte um pouco mais sobre a evolução dos meninos em relação à escalada. Tem algum feito que te desperte mais orgulho?

Nossos alunos tiveram a sorte de estarem cercado por escaladores diversificados e também por terem começado a escalar bem jovens. Temos alunos que se destacam na escalada esportiva como Caio Cesar que já encadenou algumas vias de nono grau. Temos outros que são bem mais motivados pela parede, como Jonas, que passeia guiando a face Leste do Dedo de Deus e do Pico Maior de Friburgo. E temos alguns alunos que apresentam bastante potencial para a escalada indoor, como Rodrigo Alves que foi o Campeão Estadual de Boulder na categoria Junior no ano passado. Mas vale lembrar que, mesmo que isso gere bastante orgulho para nós, nosso objetivo principal não é criar grandes atletas e sim mostrar novas perspectivas para esses jovens. Fico igualmente orgulhoso da atitude do Mateus Martins que, uma vez focado em concluir o ensino médio, abre mão de

competir e dá a sua vaga a outros jovens iniciantes em campeonatos. Queremos ajudar os jovens com conquistas na vida como essas e se alguém sair escalando bem no caminho é um bônus a mais para gente.

E além da escalada. Como você acha que o projeto ajuda os Meninos? Quais mudanças e oportunidades concretas você já viu no seus alunos.

Foram várias. A gente tem aluno escalando conosco já há mais de 7 anos, o que quer dizer que acompanhamos sua adolescência praticamente toda. Tenho tido o privilégio de ver como eles mudam e ficam mais maduros ao longo do tempo. Deixaram de ser crianças e estão se posicionado hoje em dia como adultos responsáveis e participativos. Tinha vários alunos que estavam fora da escola ou pelo menos muito atrasados. Muitos eram tímidos e inseguros. Hoje todos estão se encaminhando para terminar o ensino médio. Estão cada vez mais confiantes como escaladores e como pessoas. Não tenho dúvidas de que o projeto ajudou concretizar essas conquistas. Além disso a gente conseguiu fazer várias parcerias com outros projetos ao longo dos anos, proporcionando a oportunidade deles se capacitarem cada vez mais e encontrarem uma fonte de renda. Muitos fazem aulas de inglês por causa do projeto. Alguns já trabalham como monitores de escalada nos muros e num parque de aventura que funciona na Lagoa. O Jonas teve a oportunidade de passar 3 meses na Suécia com nosso amigo Joao Mendes onde trabalhou em alguns muros de escalada e como ajudante construindo muros de escalada. Caio está trabalhando com resolas de sapatilha no momento e estudando para tirar a certificação de instrutor profissional. Hoje vejo que são mais confiantes para correr atrás das coisas que querem. Se alimentam melhor. São mais responsáveis em relação a horários e compromissos. São todos atributos que eu também desenvolvi através da escalada, então eu tendo a acreditar que esse projeto realmente tem surtido o mesmo efeito neles. Acredito que esse trabalho individualizado, de contato próximo durante anos realmente é a melhor forma de criar um impacto de longo prazo na vida das pessoas. E o mais legal é ver que nossos alunos antigos agora estão multiplicando o trabalho que foi feito com eles, se tornando monitores do projeto e ajudando passar esse conhecimento para os alunos mais novos.

O espaço de treinamento deles na Rocinha existe há aproximadamente dois anos. Com qual objetivo foi criado, se havia a possibilidade de treinarem nos melhores ginásios cariocas? Como foi conseguido esse espaço?

Ter um espaço na Rocinha sempre foi um dos nossos principais objetivos e a luta muito duro para conquistar e a luta continua para mantê-lo aberto. Acreditava que era importante estarmos dentro da Rocinha por vários motivos. Uma vez lá, a gente cria muito mais contato e ganha credibilidade com a comunidade. As pessoas sabem aonde podem nos encontrar, estamos inseridos e investindo na comunidade, passamos pelos mesmos problemas e desafios. Isso facilita muito nosso trabalho. Além disso, sempre quis que os

jovens tivessem um espaço deles que eles mesmos administrassem, se empoderassem dele. Isso passa outro tipo de responsabilidade e tem muita importância. É um espaço que eles mesmos abrem e fecham. Eles limpam, abrem os boulders, recebem visitas. Isso ajuda muito com a autoconfiança deles.

Ter um espaço lá também ajuda muito com a logística. Se locomover no Rio de Janeiro não é algo fácil nem barato. Às vezes é melhor pagar aluguel na Rocinha e ter onde guardar equipamento e trabalhar de uma forma constante, do que pagar passagem para 15 alunos frequentarem os muros de Botafogo 3 vezes por semana. Com o espaço a gente tem há possibilidade de realizar outras atividades, recebemos vários palestrantes, fazemos oficinas e em novembro desse ano vamos iniciar um cine clube mensal no muro, promovendo cultura e debates para os jovens da Rocinha. Acho muito legal a ideia do espaço virar multi-funcional mas não foi fácil chegar nesse ponto. Dedicamos muito tempo procurando um lugar adequado e fazendo campanhas de captação coletiva junto a parceiros estrangeiros para conseguir pagar o aluguel e comprar material. E é claro que esses custos não acabam, então a necessidade de conseguir apoios financeiros tem se tornado cada vez mais importante. De um lado ter o muro foi muito importante para o crescimento do projeto, mas de outro trouxe muito mais reponsabilidade.

Ao longo desses 7 anos, muitos alunos se mantiveram motivados. Como é e foi financiar todos os custos desse projeto? De que forma você reuniu doações para financiar transporte, pagar inscrições para tantos jovens em campeonatos, renovar equipamentos?

Então, criar e manter um projeto desses tem muitos desafios, principalmente financeiros. Muita gente não sabe, mas o C.E.U. é uma iniciativa 100% voluntária. Tanto eu quanto todos os outros voluntários que passaram pelo projeto nunca receberam nenhuma renumeração pelo seu tempo e dedicação e muitas vezes pagamos custos do próprio bolso mas, mesmo assim, há vários custos operacionais. A gente teve apoios variados ao longo dos anos. Uma organização americana chamada Beyond Gear e outra britânica chamada Urban Uprising ajudaram bastante no início, fazendo eventos comunitários para captar recursos. Eles doaram bastante equipamento e passaram verba suficiente para construir o muro e pagar o primeiro ano de aluguel. Eu fiz uma campanha de captação coletiva nos EUA com ajuda de vários atletas da Black Diamond (que nos ajuda às vezes com equipamento e divulgação, mas não com verba). Essa campanha teve o apoio de várias amigos, familiares e alguns escaladores e garantiu mais um ano de funcionamento. Já tentei aprovar o projeto em diversas leis de incentivo fiscal aqui no Brasil, mas não consegui aprová-lo. É uma pena porque seria incrível ter um patrocínio de verdade, mas a meu ver esses caminhos estão ficando cada vez mais difíceis no Brasil.

Agora pretendo lançar mais uma campanha na internet focando nas doações individuais no Brasil. A verba já captada está acabando e corremos risco

de ter que fechar as portas no ano que vem. Essa campanha vai ser uma última tentativa pra ver se a gente consegue seguir trabalhando em 2019 enquanto ainda procura uma verba maior. Vai ser importante o apoio da comunidade escaladora do Brasil nesse momento. Captar recursos e divulgar esse projeto nunca foi meu ponto forte. Sempre foquei na parte operacional, mas agora é preciso fazer isso. Eu realmente não sei o que esperar, mas tento manter otimismo. Acho que quando as pessoas começam ver a cara verdadeira do projeto e entender a situação crítica que estamos passando, vão querer se solidarizar

O que você deseja para o CEU nos próximos anos? Quais as suas metas, seus desafios?

Eu entendo que estamos só começando ver o potencial desse projeto. A gente ainda funciona de uma maneira muito simples e informal. Quando depende somente de trabalho voluntário é difícil crescer e ampliar. É difícil estruturar o trabalho que já fazemos e ficamos limitados quanto ao número de alunos que conseguimos atender. Eu gostaria de ver o projeto patrocinado de uma forma digna, para que a gente pudesse se dedicar ao trabalho e expandir nosso campo de atuação. Seria muito interessante chamar mais instrutores e desenvolver currículos esportivos mais sérios. Como citei antes, acho muito importante que o projeto abranja várias áreas e quero intensificar nossas ações nas áreas de cultura, cidadania, preservação do meio ambiente, saúde e nutrição. Quero ver nossos atletas participando de mais campeonatos, viajando para outras cidades inclusive. Quero fazer mais expedições para rocha, mais cursos básicos e avançados e levá-los para conhecer os diversos pontos de escalada que o Brasil tem. Acho muito importante fortalecer nosso acompanhamento escolar também. Seria ótimo ter um reforço escolar dentro do nosso espaço, que pudesse dialogar com as escolas públicas que já fazemos parceiras. E claro eu gostaria de expandir, que nossos alunos se tornassem monitores para novos núcleos do C.E.U. em outras comunidades. Na verdade, tenho varias idéias e metas, mas tudo vai depender da nossa situação financeira. Tem muita coisa que podemos fazer com voluntários (estamos procurando alguém para nos ajudar a construir um site e assumir nossas redes sociais), mas tem muita coisa que só poderia ser realizado com um apoio mais sólido e contínuo, e a longo prazo.

O que você mais aprendeu e como você gostaria de ser lembrado por eles?

Eu costumo falar que eu aprendo muito mais com meus alunos do que o contrário e tenho certeza que os outros voluntários concordam comigo. Além de ser constantemente lembrado de quanto é difícil crescer pobre e quanto nossa sociedade é desigual, eu também sou lembrado de quanto resiliência e talento existe no mundo. Eu aprendi muito mais a me colocar no lugar do outro, ter paciência, me expor e ser persistente. Espero que os alunos consigam assimilar essas mesmas aprendizagens e ver em mim um amigo de confiança que apesar dos erros e defeitos está tentando fazer seu melhor.

Thais Makino

Entrevistada por
João Giacchin
Imagem de
Carol Coelho



Para ser artista plástico e visual, é preciso saber desconectar deste mundo quando sentimos o chamado surrealista e inusitado da perspectiva que invoca o dom e a entrega; Só assim podemos expressar a existência de uma sintonia diferenciada do cotidiano.Para ser atleta com perspectivas olímpicas, o caminho não é muito diferente: Dom e entrega é o antídoto necessário e primordial que precisamos para elaborar a alquimia que forjará o caráter e a estrutura do atleta de caráter olímpico.

Em 1998, por muitos motivos, eu decidi retirar-me da vida esportiva de alto rendimento quando eu mais havia desenvolvido habilidades atléticas e capacidades fundamentais de resistência e potência. Me dedicava, na Catalunya (no nordeste da Espanha), à escalada em rocha de extrema dificuldade para aqueles anos. Eu era então o único escalador do Brasil a radicar-me na Europa e, representando o Brasil em cada setor de escalada que visitava. Neste mesmo ano de 1998, na cidade de São Paulo, uma menina com traços fisionômicos de herança japonesa, iniciava-se, aos 10 anos de idade, à vida esportiva de competições; 20 anos depois, ela viaja pelo mundo representando o Brasil. E eu, após 20 anos, desfruto da arte da escritura elaborando uma entrevista para a menina que se converteu por mais de uma vez na atual campeã brasileira.

Uma honra formular uma entrevista para conhecer a opinião desta atleta da seleção brasileira que tanto se empenha profissio-

nalmente para apresentar a escalada atlética para o mundo, nas próximas Olimpíadas. Bem-vindos à entrevista com a atleta Sul-Americana, Thais Makino Shiraiwa; quem se prepara para representar o Brasil nos próximos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.

A ilustração é uma imagem que figura e interpreta um acontecimento que, não raramente, acontece apenas no íntimo da consciência artística de quem desenvolve este dom, esta habilidade, este conhecimento e esta capacidade. Em que fase da tua vida descobriste o chamado das forças maiores das artes plásticas conspirando para criar, desenhar, ilustrar e transmitir uma visão que muitos já não percebem mais?

Eu já gostava muito de desenhar desde pequena, e com o incentivo da minha mãe que sempre me levou em exposições de arte, sempre me deu muitos livros e sempre me

levava no cinema, passei a me interessar mais e mais pelas artes e todas as suas áreas. Na verdade isso seria mais comum na sociedade como um todo se as artes fossem mais valorizadas e tratadas como parte fundamental de nossas vidas e fosse mais normalizada, e se o acesso fosse mais fácil. Tive a sorte de crescer em uma família que podia e queria incentivar isso em mim.

Desenhar é prática, desenvolver gosto pelas artes também, então não acredito que seja um dom, qualquer pessoa tem essa capacidade, não é nada de outro mundo.

Expressar com imagens os desenhos de uma vida que se realiza entre realidade e sonho, como poeta, eu diria que esta arte poderia ser comparada a expressão corporal abstrata e surrealista de um esporte incomparavelmente artístico, belo e poético como a escalada alpina aventureira ou esportiva. A alquimia destas duas artes fisiológicas

em muito influe tua existência como ser humano; quando não escalas, desenhos, quando não crias uma coisa, crias outra. Ao viver enamorada de duas artes expressivas como o desenho artístico e a escalada atlética, sobra tempo para outras coisas? Quais?

Sobra tempo para trabalhar (rs). Até eu viajar para competir em Julho deste ano eu trabalhava como assistente de fotografia do Marcio Bruno, que também é escalador e tira fotos sensacionais. Infelizmente não tinha como equilibrar mais este trabalho com o fato de estar na Seleção Brasileira de Escalada, e aproveitei esta oportunidade única para poder viajar e competir nos mais diversos lugares. Como atleta este ano foi extremamente enriquecedor, mas tive que deixar o trabalho de lado. Agora que voltei estou procurando outras maneiras de me manter sem necessariamente me comprometer com um trabalho fixo. Sabemos que no

Brasil, mesmo com o suporte inédito que os atletas estão conseguindo com a ABEE e o COB, ainda temos que correr atrás do sustento no dia a dia. Então é com isso que tenho ocupado meu tempo livre dos treinos.

Em que época da tua vida a escalada entrou na tua existência como um grande acontecimento?

A escalada entrou na minha vida de maneira bem natural, quando eu tinha 10 anos e meus pais e minha irmã começaram a frequentar a 90 Graus. Minha irmã foi a primeira interessada no esporte e fez um curso de escalada em rocha, e meus pais fizeram o mesmo curso logo depois. Os três gostaram muito da escalada e já fazíamos trilhas e gostávamos do contato com a natureza, então foi bastante natural começarmos a praticar a escalada juntos. No início eu ia na 90 Graus apenas para acompanhar minha família, levava meus brinquedos e não escalava. Em algum momento decidi escalar e aos poucos isso tomou conta da minha vida.

Receber uma encomenda artística na qual precisarias transmitir impressionantes reflexos de um sonho possível, se compara a um convite para escalar representando o teu esporte nos Jogos Olímpicos?

Eu acho que são coisas bem diferentes, mas se fosse para comparar mesmo eu diria que participar das Olimpíadas seria equivalente a ter um desenho ou texto meu elogiado por alguém que possui um trabalho que admiro absurdamente e que são referência para mim. Mas no fundo essas coisas são apenas formas de validar algo que pode muito bem já estar ali (ou não): escalar bem ou desenhar bem. Claro que são coisas inegavelmente incríveis caso aconteçam, mas não necessariamente são meu objetivo final.

Os melhores desenhos se fazem a mão e com consciência. As melhores escaladas se fazem com entusiasmo e persistência. Na vida, não somos ninguém sem entusiasmo e sem persistência; De onde nasceu o teu entusiasmo para com a vida esportiva e ao ar livre?

Meu entusiasmo com a vida esportiva nasceu provavelmente quando eu era criança e tinha muita energia para gastar. Como o esporte se tornou uma parte muito importante da minha vida, persisti nele até hoje, mas mais pelo fato de que não me vejo praticando outra atividade física do que pela ideia de superar limites. Sobre

desenhar não creio que os melhores desenhos se criam com consciência, às vezes não temos a menor ideia do que estamos fazendo e saem coisas boas no papel de lugares que ainda não exploramos muito dentro da gente, que não compreendemos totalmente. E mesmo sem sabermos ao certo da onde as coisas vem, continuamos explorando. É a mesma coisa com a escalada, provavelmente. É muito difícil às vezes explicar porque fazemos o que fazemos.

A escalada, todos sabemos que não é um esporte que fazia parte da cultura brasileira, mas, que, com as excelentes e destacadas atividades de escalado-

res e alpinistas persistentes dos anos e décadas passadas, a escalada em rocha assim como o alpinismo, já fazem parte da cultura de muitos brasileiros. Quais as escaladoras e escaladores do Brasil influenciaram a tua trajetória?

No Brasil tenho vários exemplos que me influenciaram diretamente, mas normalmente quem me vem à cabeça são - além da minha família - a Janine Cardoso, a Paloma Cardoso, o André Berezoski, o Cesar Grosso, o Rômulo Bertuzzi (meu primeiro treinador) entre outros. Todos sempre foram exemplos muito importantes para mim. Por exemplo, a Janine e a Paloma ganhavam todos os campeonatos quando comecei a escalar, então naturalmente eu tinha as duas como exemplos para mim, mas foi a forma como me receberam no esporte de maneira muito acolhedora, mesmo sendo adversárias, que mostrou para mim como um esporte de competição pode ser amigável e ao mesmo tempo testar suas habilidades. Nunca gostei de me comparar individualmente com ninguém, e competir com elas me mostrou que eu não precisava disso, que a competição pode ser sobre vencer a si mesmo diariamente. Hoje em dia a Janine não compete mais, mas continua sendo um grande exemplo para mim pelo trabalho que tem feito dentro da ABEE - Associação Brasileira de Escalada Esportiva, e a Paloma voltou a competir agora e já está arrebrandando novamente com pouquíssimo tempo de treino e um filho pequeno, ou seja, poderosas demais (rs) !

Entrar no circuito internacional de um esporte não é tarefa fácil. Representar o teu país no circuito internacional da escalada atlética de alto nível, como tens feito, não é brincadeira: Como te sentes, uma vez fora do Brasil, representando o teu país com um esporte tão exigente como é a escalada de competição a nível mundial?

Realmente não é fácil, principalmente pelo alto nível das competições e a distância que ainda sinto entre meu desempenho e o patamar em que os principais atletas do circuito internacional estão, mas ao mesmo tempo é uma experiência única com a qual venho aprendendo muito nos últimos anos, e quero poder passar essa experiência para as próximas gerações do esporte, para que não tenham as mesmas dificuldades.

Assim como a manifestação e o impacto do desenho podem gerar fascinação, a fotografia também impressiona muito. Qual foi a tua experiência com a fotografia?

Trabalhei com fotografia ainda na faculdade, estagiando no estúdio da fotógrafa Rosa Gauditano, com quem aprendi a apreciar a fotografia documental, ela é especializada no registro de povos indígenas e eu trabalhei digitalizando o arquivo de fotografias analógicas que ela havia criado desde os anos 80. Depois disso trabalhei com o fotógrafo Marcio Bruno de Oliveira, que também é escalador e montanhista. Com ele aprendi uma parte mais técnica de utilização de luz, no qual ele é excelente, e também aprendi a fazer tratamento de imagens em photoshop. Nos dois trabalhos meu amor pela fotografia apenas cresceu e se desenvolveu ainda mais, ganhei mais conhecimento e atualmente é uma das formas de arte que mais

gosto de apreciar, principalmente fotografia documental e registros de conflitos. Fiz também alguns cursos curtos específicos de fotografia, aprendendo um pouco mais sobre o trabalho de diversos fotógrafos importantes, como Robert Capa, Gerda Taro, Vivian Maier, Francesca Woodman, Ryan McGinley, Maureen Bisiliat, esta última tive o prazer de conhecer num curso, e foi bastante interessante ouvir suas histórias e opiniões sobre o tema.

Etapas de triunfo e êxitos na vida esportiva sempre causam satisfações e alegrias: De que forma a psicologia pode consolar um atleta numa circunstância menos favorável onde a desclassificação, ou uma derrota, pode chegar a ser traumatizante?

Competições acontecem o tempo inteiro e durante a vida inteira, não apenas no esporte e em eventos específicos. Então não apenas atletas precisam aprender a lidar com derrotas, como qualquer pessoa precisa aprender a lidar com situações de frustração, perdas e derrotas durante a vida. Por ser atleta, sinto que as situações de pressão e stress com competições são muito específicas, e essas situações me ajudaram a entender como lidar com minhas falhas, e me ajudaram no resto da minha vida como um todo. Mas como apenas ser atleta não resolve todos os problemas, acredito que um acompanhamento psicológico é importante para qualquer pessoa, para levar uma vida mais saudável e menos angustiada, ainda mais nos dias atuais em que nos acontece tantas coisas ao mesmo tempo e nos sobrecarregamos facilmente com tarefas e problemas. Eu pessoalmente ainda acredito nos benefícios de praticar meditação sempre que possível, para diminuir a ansiedade e organizar a mente.

Faltam aproximadamente dois anos para a celebração dos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020; ocasião especial na qual pela primeira vez na história atletas do mundo estarão representando a ‘Escalada’. Quais os projetos mais sobressalientes da comunidade escaladora, das associações ou federações para apoiar-te, visto que você é uma das atletas mais qualificadas para representar o Brasil, assim como a própria América do Sul?

A ABEE - Associação Brasileira de Escalada Esportiva está fazendo um bom trabalho desde seu início em 2014 com a organização da escalada de competição no Brasil, por isso quando a escalada entrou para as Olimpíadas de Tóquio 2020 o COB (Comitê Olímpico Brasileiro) passou a ajudar a ABEE com diversas questões, e com isso o esporte tem se beneficiado enormemente. Atletas da Seleção Brasileira de Escalada tem conseguido competir fora do Brasil com suporte da ABEE, os eventos no Brasil tem se desenvolvido constantemente e agora os eventos Brasileiros Juvenis estão tomando forma. Ao fomentar o esporte a ABEE tem me ajudado diretamente, mas também auxiliado toda a comunidade esportiva a se desenvolver cada vez mais.

Para quem não conhece a cultura da escalada de competição; poderias explicar o que significa ‘Escalada de Difi-

culdade’, ‘Speed’ e ‘Boulder’, estas modalidades de escalada na qual tu eres a atual campeã brasileira?

A modalidade Dificuldade (ou Lead) se faz em paredes de até 20 metros de altura e com corda, a escalada é guiada e vence quem for mais alto numa via pré definida, são 2 vias nas Classificatórias, 1 na Semifinal e 1 na Final. A modalidade Velocidade (ou Speed) consiste em uma disputa em forma de duelos em duas vias idênticas, com uma campanha no final de cada via, quem completar a via mais rapidamente vence a disputa e passa para a próxima chave, até que o vencedor seja definido.

A modalidade Boulder reúne um grupo de problemas, que são vias curtas de difícil realização, sem cordas e com colchão embaixo para amparar a queda, normalmente 5 problemas nas Classificatórias, 4 na Semifinal e mais 4 na Final. As paredes não ultrapassam os 4,5 metros de altura e cada problema normalmente envolve um estilo de escalada diferente, às vezes exigindo explosão e força, às vezes equilíbrio e muita técnica, por exemplo. Quem completar mais problemas vence.

Como estão os ânimos dos outros escaladores brasileiros diante desta circunstância de oportunidade de um provável encontro em Tóquio 2020, dentro de dois anos, para celebrarem esta festa de celebração internacional na qual a escalada será apresentada por primeira vez na história entre os múltiplos esportes dos Jogos Olímpicos?

Dentre os atletas da Seleção Brasileira estamos extremamente animados e motivados, ainda mais com a conquista de um 5o lugar do atleta Cesar Grosso na modalidade Combinada (Boulder, Lead e Speed juntos) durante o Panamericano de Escalada em Guayaquil, Equador, agora em Novembro (passado). Pudemos neste evento ter um parâmetro para sabermos como treinar para o próximo Panamericano em Los Angeles no início de 2020, que vale uma vaga nas Olimpíadas. Apesar do Cesar ter conquistado o melhor resultado, todos nós nos sentimos mais motivados a melhorar até o próximo ano.

Qual é o prêmio, qual é a recompensa? O que levamos por dedicar-mo-nos toda uma vida escalando pedras, absurdamente difíceis para outros seres humanos? O que diria uma amante da escalada em rocha, alguém que se dedica a escalada de pedras absurdamente difíceis para o resto da humanidade?

A recompensa é o processo. Não tem como fugir desse clichê, o que levamos da escalada não são títulos, cadenas e resultados, ainda mais se o processo não dá prazer. Como qualquer coisa na vida. Não levamos nada de um esporte se não o amamos de verdade. Como a escalada faz parte da minha vida há 20 anos, vejo que meu estilo de vida e muito da minha maneira de encarar o mundo tem influência do esporte, além das pessoas que amo que são do esporte, e das experiências enriquecedoras que tive sendo escaladora.

João Giacchin que é poeta, montanhista, fotógrafo, filmmaker e ex-atleta brasileiro.

OS PARQUES DO ESPINHAÇO (XI): O SÃO FRANCISCO

"Não se precipita com rapidez, mas apresenta uma bela cortina d´água branca e espumante, que se derama lentamente e parece formada por grandes flocos de neve (...) e de lá escorre para formar este Rio São Francisco, que tem perto de 700 léguas e uma multidão de outros rios."

Auguste Saint Hilaire

"Eu estou só. O gato está só. As árvores estão sós. Mas não o só da solidão: o só da solistência."
João Guimarães Rosa

"As flores dessas árvores depois nascerão mais perfumadas."
Manoel de Barros

"Pode contar seus segredos ao vento, mas depois, não vá culpá-lo por contar tudo às árvores."
Khalil Gibran

Este é o trecho do Espinhaço em que os parques deixam de ser serranos para se tornarem ribeirinhos. Todos eles se relacionam com o Rio São Francisco. A rigor, não pertenceriam à cordilheira num sentido estrito, e sim à sua região. Mas não há como considerar o Espinhaço sem o São Francisco. Ele é como uma versão líquida da serra, à qual corre exatamente paralelo. É só quando ela acaba que ele pode enfim se curvar ao encontro do mar.

Alberto Ortenblad SP
 <p>O São Francisco</p>
O rio verte ainda jovem de forma espetacular da Casca D'Anta, a cachoeira na Serra da Canastra. Suas nascentes acontecem numa pequena bacia côncava que logo as reúne lá em cima. O São Francisco já nasce pronto: ele forma rapidamente um riacho, uma corredeira, um lago pulsante e uma corrente que logo se precipita na queda. Serão 2.860 km até que ele encontre o mar no litoral alagoano. Ele ruma para o norte a partir de Minas, onde no início é um curso encachoeirado. Faz depois uma grande curva na Bahia, onde o fim da cordilheira lhe permitirá enfim buscar as terras baixas do litoral. E corre dentro de um cânion ao se aproximar do mar. Nem sempre foi assim, mas ao chegar na foz o São Francisco é, de fato, um Velho Chico cansado.

Lagoa do Cajueiro

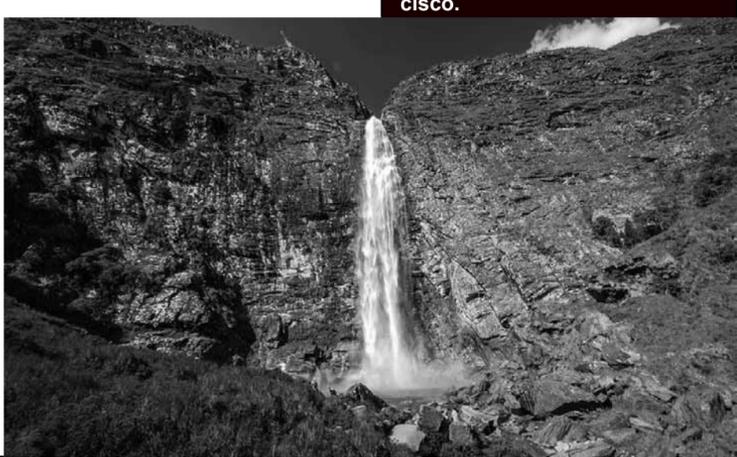
É uma reserva relativamente grande, criada em 1998 com 20.500 ha. Pertence inteiramente ao município de Matias Cardoso, uma pequena vila no norte mineiro, acessível por asfalto a partir de Janaúba e Jaíba. Seu nome celebra o bandeirante que dizimou os índios locais, fundou grandes fazendas de gado e povoou a região. A vila que resultou foi a mais antiga de Minas Gerais.

O Parque Estadual da Lagoa do Cajueiro está a apenas 7 km da vila, na estradainha que vai à comunidade da Lapinha. Resultou da desapropriação de algumas fazendas, estando apenas 2/3 regularizado. Sua altitude é baixa, cerca de 450m. O Parque foi feito para preservar nas suas planícies sedimentares a cobertura vegetal dos lagos próximos ao São Francisco. Ocupa a Ilha do Cajueiro, tendo como acidentes principais as Lagoas do Cajueiro e do Pucá. Seus 5 km são abastecidos pelas águas do São Francisco, curiosamente rio acima. Estas lagoas funcionam como criatórios para os peixes do rio. O Cajueiro é um lago a rigor pouco interessante, onde a ocupação de suas margens o está tornando cada vez mais raso, es-

treito e invadido pelos juncos e aguapés. Você poderá observar a lagoa de um mirante estabelecido às suas margens. A vegetação varia desde a floresta à caatinga arbórea e às pastagens plantadas. Inclui árvores que, após as primeiras chuvas, recuperam suas folhas perdidas na seca. Mas isto não acontece quando queimadas pelo fogo, que as transforma nos carrascos, compostos por plantas lenhosas e espinhosas.

A fauna inclui animais de porte como onças, antas, raposas e jacarés, além naturalmente de peixes, anfíbios e aves. Sua porção mais interessante inclui as lagoas de sua extremidade oeste, vizinhas ao São Francisco. Foram infelizmente ocupadas por quilombolas, cuja atividade as está degradando. Como é comum em todos os parques deste artigo, o PELC não está aberto à visitação por não possuir estrutura e organização adequadas. Sua sede fica na Fazenda Casa Grande, onde a meu ver existiria uma base adequada à sua exploração, se esta fosse a intenção do IEF. Este parece preferir hospedar ocupantes quilombolas do que receber pesquisadores e visitantes.

Verde Grande



Assim como as demais reservas, o Parque Estadual Verde Grande integra o sistema de áreas protegidas do Jaíba - um grande projeto de irrigação, com o objetivo de produzir frutas e legumes nas terras áridas do norte mineiro. Estas áreas compreendem os três parques deste artigo, as APAs do Lajedão e do Sabonetal, além de algumas reservas – totalizando quase 166 mil ha, ao longo de 120 km do São Francisco. Iniciado na década de 70, o Jaiba ocupa hoje menos de 20% da área pretendida de 100 mil ha. A esperada justiça social produziu inicialmente miseráveis ao invés de alimentos. Só se viabilizou quando lotes acima dos 5 ha iniciais foram ofertados, permitindo produção em maior escala. Hoje os 32 mil habitantes de Jaiba sugerem uma realidade consolidada, embora modesta.

O Parque, também criado em 1998, conta com 25.570 ha no município de Matias Cardoso. Seu acesso parte desta vila, distando 15 km pela estrada vicinal que vai ao Distrito de Lajedão. É nesta região que ocorre um impressionante cânion calcá-

A Cachoeira Casca D'Anta, de onde se verte o jovem São Francisco.



APA do Lajedão (PE Lagoa Cajueiro), MG.

rio, com estreitas e rasas galerias labirínticas decoradas na superfície por cactos, macambiras e umbus, que surgem acima dos afloramentos planos de calcário. Mais adiante, existe a chamada Caverna Escura, com estimados 200 m de extensão, ainda não percorridos até seu final, segundo o gestor Ismael Silva.

O Sabonetal compõe uma enorme APA serrana, onde a altitude chega a 750m. Antes e depois, você atravessará grandes fazendas planas em campos deslumbrantes, como Cantagalo, Sapucaia e Veredinha, ocupadas com grãos e pecuária. A serra é bastante áspera, ocupada pela caatinga e mata seca. Percorri cerca de 100 km com seu gestor José Luiz Vieira. O Sabonetal integra um interessante sistema, junto com as Serras São Felipe, Mãe Joana e Geral. O nome de Geral é usado na região para representar o Espinhaço – e, de fato, esta última formação já se assemelha ao perfil retilíneo desta cadeia. Voltarei a este assunto quando chegar ao trecho que chamo de Espinhaço Acima.

A origem do PEVG são grandes fazendas improdutivas, invadidas e desapropriadas, mas até hoje não indenizadas. Isto impediu o efetivo controle da área pelo IEF. Apesar do nome, o Parque é assolado por atividades de caça e pesca, além de queimadas e desmatamentos. Desconfio que a interferência do Estado, muitas vezes distante e insegura, acaba por facilitar esses crimes ambientais, cometidos numa terra que parece não ter dono.

O PEVG margeia o São Francisco até a foz do Verde Grande. Este era um dos principais afluentes da margem direita, correndo por quase 600 km desde o centro até o norte mineiro. Porém é mais um dos

rios moribundos do norte mineiro: há trechos em que simplesmente secou, alguns em que empocou e outros onde apenas se arrasta com dificuldade.

Contém áreas alagadas e lagoas, bem como carrascais e pastagens, além de matas secas e cerrados – estes últimos ocupando mais de 2/3 da área. Apesar de sua aparência árida, a área contém grande variedade florestal – braúnas, itapicurus, umburanas, jatobás e aroeiras, além das paineiras barrigudas de que falarei a seguir. A floresta é chamada de decidual, por perder suas folhas na estação seca e recuperá-las na úmida.

Abriga nos seus banhados jacarés e capivaras, sendo berçário de inúmeros peixes. A sua parte mais bonita é a norte, na confluência com o São Francisco. Lá existem incontáveis lagoas que costumavam abrigar ninhais de aves. Pois foi aqui que invasores se estabeleceram, às expensas do meio ambiente, como relata Glauco Ferreira. Mais uma vez, a região está sendo degradada, para possivelmente ser abandonada depois de exaurida.

Mata Seca

Criado em 2000 e ampliado nove anos depois, o Parque Estadual da Mata Seca conta hoje com 15.360 ha. Decorreu da desapropriação de quatro fazendas, cuja estrada de acesso o atravessa por inteiro. Pertence ao município de Manga, sendo a única das três reservas que ocupa a margem esquerda do São Francisco. Limita a norte com a reserva dos índios xacriabás, que você conheceu no artigo anterior. Seu acesso deve ser feito pelas cidades de Janaúria e Itacarambi.

Manga não significa a planta e sim o curral, pois abrigava uma grande população bovina. As terras férteis, a fauna abundante, o

porto fluvial e o cultivo do algodão fizeram da cidade a principal ligação entre Minas e o Nordeste. As lutas políticas e a decadência econômica reduziram Manga a um tamanho que não reflete mais seu passado importante.

A mata seca, como o nome indica, torna-se árida, desfolhada e espinhosa quando as chuvas escasseiam, como uma forma de proteção à falta de nutrientes. Com o retorno das chuvas, volta a adquirir sua folhagem original e seu aspecto tropical. Como disse Anne Veloso: Se é seca: se guarda, espera. Se é chuva: renasce, embeleza. Contribui para isso o solo calcário, onde a água é drenada da superfície. A principal espécie é a barriguda ou embaré, além de paus ferro, angicos e aroeiras. No Parque elas atingem grande tamanho. São paineiras ou baobás com trocos abaulados para armazenar a água escassa. Suas copas são em geral minúsculas, contendo pequenas flores brancas. São árvores diferentes e magníficas que aparecem em geral espaçadas, dominando a vegetação de uma forma surreal.

As matas secas costumam aparecer em pequenos capões esparsos, em locais mais úmidos. Cactos e suculentas são encontrados, devido ao seu metabolismo resistente à seca, a exemplo de palmas e mandacarus. Existem cinco belos lajedos de solo calcário acinzentado que recebem uma impressionante coleção de cactos, em especial os cabeças de frade com seus lindos topos vermelhos.

Mas a natureza do PEMS também contém caatingas arbóreas sobre afloramentos calcários, matas ciliares nas margens do São Francisco e nas suas quatro lagoas marginais. A principal formação marginal é a Lagoa Comprida, com 7 km de extensão – é um lago lindo, cercado de muito verde e composto por escuras águas

azuis. À distância você poderá observar o perfil característico do Morro do Itacarambi, o mais elevado da região, com 770m. Diferentemente do Cajueiro, parece haver mais vida e movimento nas suas águas. Ela é antecedida pela Lagoa da Prata e sucedida pelas Lagoas Angical e Picada. Elas se dispõem no sentido norte-sul, sendo enchidas pelas águas do São Francisco, num movimento inverso à sua correnteza. Quando cheias, formam um enorme corpo de 25 km, criatório de pintados, pacus, dourados e surubins. Eles garantem a alimentação das jaguatiricas, lontras e jacarés que por lá transitam. Dois animais raros podem ser encontrados: as aracuás, jacus de cores verde e ferrugem, e os macacos prego de peito amarelo.

Seu relevo é plano, com leves ondulações – vale notar o Morro da Lavagem, com 530m de altitude, que contém a caverna de mesmo nome – por ser calcária, apresenta belas decorações. Você já sabe, suas margens são invadidas pelos chamados vazanteiros - ao invés de plantarem na vazante, seus cultivos resultam do fogo colocado nas matas ciliares.

O PEMS não possui praticamente de nenhuma estrutura, sequer dispondo de telefone ou internet. Seu quadro de funcionários é pequeno, não estando preparado para a visitação. Entretanto, é o mais acessível e interessante dos parques do São Francisco.

Chegaremos a partir de agora na mais radical das diversas fisionomias do Espinhaço: enfim, tudo se torna Sertão.

21 ANOS DEDICADOS À AVENTURA AGORA COM UM NOVO ENDEREÇO!

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

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

www.penatrilha.com.br

www.mountainvoices.com.br

GENUINAMENTE
ARTESANAL
 PRODUZIDA NO VALE DOS
SERRANOS
SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

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



LOJA DE FÁBRICA:
 ESTR. SERRANOS, KM2
 SÃO BENTO SAPUCAÍ
 (12) 3971.1470



EQUINOX MOCHILA DE ESCALADOR

PROJETADAS POR ESCALADORES
 DURABILIDADE SUPERIOR



KIIHÚ 2.0



SÍNTESE 2.0



GRANDE LESTE 2.0

MODULARIDADE E POLIVALÊNCIA
 MENOR PESO EM SUAS CATEGORIAS

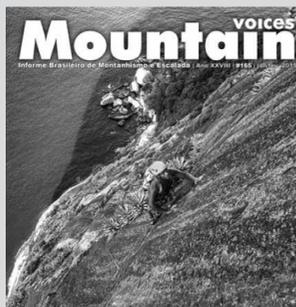
CARACTERÍSTICAS: SÓ O QUE FUNCIONA!
 MELHOR CUSTO-BENEFÍCIO



Assine Mountain Voices e ajude na divulgação de seu esporte

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

Editor: Eliseu Frechou
 Contatos: Cx.Postal 28, São Bento do Sapucaí - SP, cep 12490-000.
 E-mail: contato@montanhismus.com.br
 Web site: www.mountainvoices.com.br
 Agradecemos a todos os colaboradores deste número: patrocinadores, assinantes, e todas as pessoas que nos escreveram enviando artigos, críticas e apoio.



THAIS MAKINO
 ENTREVISTA COM
 JOÃO GIACCHIN
 PARQUES DO
 ESPINHAÇO
 MONTANHISMO
 ESPECIAL
 ROCINHA
 ESCALADA E PROJETO BOULDER

Capa: Jonas Silva, aluno do projeto CEU na via lemanjá no Pão de Açúcar.

Para fazer sua assinatura, renovação, envie este formulário junto com cheque cruzado e nominal à Eliseu Frechou, Cx.Postal 28 - CEP 12490-000 - São Bento do Sapucaí-SP. Preços válidos até 30/010/2018.

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

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

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

165

Total00

TENAYA

CONFORTO
 PERFORMANCE
 SOLADO VIBRAM

TANTA MASAI OASI

ENCONTRE O MODELO IDEAL PARA VOCÊ.

SBIOUTDOOR.COM.BR



MY DEUTER IS MY

Freedom



deuter.com.br