

voices Mountain

Informe Brasileiro de Montanhismo e Escalada | Ano XXVIII | #167 | mai/jun 2019



PEDRA DA DIVISA
SP/MG

**PACIFIC CREST
TRAIL**

ABEE
O BRASIL NAS COMPETIÇÕES

ESCALADA

MONTANHISMO

INDOOR



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

Sobre ventos e mulheres

30 horas. Mais do que medo eu sentia frio. E sono, muito sono. Como éramos um time de principiantes não estabelecemos turnos de vigília e passamos a noite em claro com um vento de 27 nós. O Villas Boas 36 era uma embarcação confortável, e mesmo não inundando o convés pela proa, sentíamos o vento e a água da lagoa do veleiro completamente adernado.

Alessandra Arriada

Qualquer cochilo, era água na certa. Nessas alturas éramos 3 somente em contrapeso, pernas soltas balançando para fora, colete ensopado, e uma gota de água fria insistindo em escorrer justamente pela parte da roupa miraculosamente aberta. Um ano atrás eu nem sonhava em estar ali. Com muito custo e muitas horas de sonho e sono, viagens para praticar em incansáveis semanas e um ano guardando dinheiro para meu barquinho. Muitos e muitos velejos solitários atrapalhados e algumas regatas vetadas por simplesmente ser mulher.

Me vejo há muito apaixonada pelo mar e água, barcos e vida a bordo, acompanhava toda oportunidade de projeto, curso, professor, escola de barcos a vela ou navios. Quando havia um voluntariado para coleta em alto mar, lá estava eu. Quando precisava passar 7 dias navegando para a universidade, me candidatava. Quando surgia um professor no inverno para dar aulas de monotipos a preços camaradas, eis me aqui. Quando descobria uma escola a 60km de distância, já estava eu no ônibus pronta para navegar todos os sábados. Mas desta vez eu era tripulação, oficial, convidada. Quando recebi a ligação do Comandante Ari Villas Boas numa tarde normal, gaguejei e chorei copiosamente ao desligar o telefone. Caramba, eu iria participar de uma regata, uma competição importante, reconhecida,

com mais de 50 barcos gaúchos por 117 milhas por toda a Lagoa dos Patos, ou laguna, importante referência lacustre de navegação do sul do mundo. Mais ainda por ser de um Sr. de, nada mais nada menos, 82 anos, engenheiro elétrico aposentado, construtor e proprietário de um dos maiores e mais reconhecidos estaleiros do Estado do Rio Grande do Sul e ainda um dos melhores marinheiros do Brasil. Como se não bastasse, sua voz firme e bondosa contava com uma generosidade incansável e sua visão empreendedora e visionária galgou uma das primeiras tripulações com mulheres dispostas a realmente navegar e não simplesmente acompanhar seus cônjuges. Cada uma de nós vestiu as jardineiras impermeáveis, luvas, bonés, botas de água, para puxar cabos, correr pela proa, dormir de colete na cabine por 2 a 3 horas ou ainda comer sanduíches e coca colas sacolejando por um dia inteiro.

Quando saímos de Porto Alegre as 18h50 velejando pelo Guaíba num lindo pôr de sol, sequer imaginávamos o que vinha pela frente ou o que nos tornaríamos. Seríamos para sempre inundadas com a lembrança de uma noite escura com minúsculas estrelas adornando o Farol de Itapuã, admirado entre um bocejo e outro. Lembraríamos para sempre das ondas lavando nossas sobranças e nossas mãos cansadas tentando sem êxito abrir nossos olhos encharcados. Já se

passavam 4 da manhã de um vento forte incansável e de um leme controlado com sofrimento, vem a calma. Somos 5 sentados no convés com olhos semi cerrados e um silêncio absurdo e cortante de luta interna contra o cansaço.

Quando o vento beirava os 30 nós e éramos jogados para um lado e para o outro, nosso experiente Comandante abriu mão da vitória quase certa pela vantagem do tamanho e estrutura do seu barco e o tipo de vento enfrentado em comparação com as outras embarcações, pela segurança de sua tripulação em aprendizado. Mandou que baixássemos a vela menor e seguissemos somente com a mestra. Com isso diminuímos em muito nossa velocidade mas completaríamos o percurso sem o risco de que em uma manobra brusca caíssemos pela lateral do barco onde nos equilibrávamos no contrapeso. Mais do que aprender o manejar das velas, dos cabos, das escotas, das inúmeras polias, reduções, motor, comandos, satélites, tomada de decisões, vivenciávamos ali um sem fim de sentimentos muito nobres, como empatia, generosidade, em ensinar, em dar o exemplo, em silenciar, em esperar.

Quando não aguentava mais sentir a escuridão e a solidão da calma, me vi tropeçando escada e cabine adentro e tombando um corpo sujo, de botas e luvas molhadas na cama sem cobertores ou tamanho exagera-

do, para dormir até o amanhecer e o calor me acordarem para mais dez horas de navegação.

Concluimos as duas pernas seguintes com uma amizade silenciosa, um vento por vezes fraco, por vezes forte, uma chuvinha de arder o rosto, e um sol de desejarmos sombra. Horas e horas a fio planejando o subir e descer de velas, os ajustes, as estratégias, a maior velocidade, o menor percurso. Velejar é um negociar com a natureza em conjunto, estamos ali, juntos, em um espaço minúsculo de convívio, ambos imersos em sua própria contemplação, em seu tédio ou inspiração, em sua sabedoria ou in experiência. O corpo já padecendo o sentar e levantar, o labirinto já acostumado sem pedir terra, o estômago já sem marear.

Quando penso naquelas horas, além de saudade, me passa uma sensação de pertencimento completo, como se eu sempre estivesse ali, sempre fora parte da imensa lagoa, do extenso e profundo oceano. Tombamos com lobos marinhos, golfinhos, tartarugas, mas o tempo todo que estive ali estive tão tranquila, tão certa, tão eu, que tomei comigo mesma. Forte, mulher, igual a todos os outros, igual a todas as outras, velejadora, igual a qualquer um que se propõe a fazer o que quiser. Navegar é preciso. Pra sempre. Pra qualquer um.



 solo.ind.br |  solo.br

CEUSE

A MELHOR FALÉSIA DO MUNDO

TEXTO + IMAGEM: RONI ANDRES



O tempo não passa, mas voa! Me lembro como se fosse ontem, a vontade de ter 18 anos, poder entrar nas festas tranquilamente e acima de tudo, ser independente pra fazer tudo aquilo que eu queria. Depois desse “grande” traquardo o tempo disparou de uma maneira absurda e eu enxerguei que aquele período afinal não era tao ruim assim... Seja como criança, adolescente ou adulto, alguns sonhos permanecem na nossa mente e o fato de desejar uma coisa seriamente, acredito que acaba por se tornar realidade.

De sonhos de escalador eu tinha alguns, mas um era prioridade e respondia pelo nome de Ceuse. Vendo filmes como Dosage, fotos e relatos de outros escaladores e pelo simples fato de imaginar um dia de escalada ao sol naquela rocha que parecia perfeita era um motivo mais que válido para mim. Era uma falésia que um dia eu teria que conhecer. Agosto de 2010, tudo era muito diferente, minha casa agora era no norte da Itália e a minha “Meca” a pouco mais de 500km de Arco. Equipos no carro e pé na estrada... Ceuse pra quem não conhece é uma montanha dos Pre Alpes franceses na região de Hautes-Alpes encima da cidade de Sigoyer e perto de Gap. Sao aproximadamente 5Km de falesia a 2.000mt de altitude, uma falésia praticamente de verão devido a sua altura.

A lembrança do dia da chegada foi como aquela da criança que ganha um presente, mas, quebra antes de brincar. O sábado de tarde era de muita chuva, e a falésia devido as nuvens não era visível do camping. Menos mal que o final da tarde daquele sábado era somente para organizar o acampamento e descansar para a escalada dos próximos 15 dias. Hoje pensando bem acredito que esse foi o modo que a falésia encontrou para dizer “oi” pois, as três vezes sucessivas que fiz férias em Ceuse cheguei sempre com temporal de boas-vindas.

A primeira coisa para se saber de Ceuse é: -Se voce não tem vontade de caminhar, é melhor nem perder seu tempo. O camping de Ceuse é a 1600m enquanto a falésia fica em torno aos 2000m, caminhando tranquilamente são aproximadamente 1 hora e 20 minutos de trilha em subida, e 40 minutos de descida. Pra quem curte caminhada essa trilha é longa, mas batida um pouco mais ingrime apenas no trecho de saída e na parte final a uns 100 metros da falésia. No final cada metro vale a pena, pois o visual chegando la em cima é definido por muitos como uma pintura, seja pelo calcareo com suas características particulares, que pela planície com suas plantações e cores diversas.

A rocha de Ceuse é muito compacta, num misto de cor azul e cinza, algumas vias seguem as manchas escuras deixadas pela água das chuvas. É o tipo de falésia que oferece uma grande variedade de escaladas, visto a sua extensão é possível encontrar desde vias apoiadas do setor Demi Lune e Thorgal e aquelas muito negativas do setor La Cascade, Un pont sur l’infini e Les maitres du monde . As vias de Ceuse são na maioria vias longas até mesmo as vias mais fáceis, com exceção do setor Thorgal , tem em média de 20, 25 metros e mais. Na extrema direita da falésia no setor Grand face existem também algumas vias de até 4 cordadas. O estilo de escalada é quase sempre fisico,

muito diversificado de agarras em buracos, agarras grandes e muitos rgletes. A única possibilidade de escalar em chorreras em Ceuse está numa única via chamada ‘*Les Colonnnetes*’ no famoso setor Biographie.

A exposição e a altitude contribuem muito na qualidade da escalada, o fato de ser a 2000mt de altitude o clima é perfeito e a exposição do sol consente todas as alternativas, pois o deslocamento do sol da manhã, a tarde toca todos os setores, iniciando da Grand Face e finalizando no setor La Cascade. Se bem que a temperatura em falésia e no camping sejam amenas no verão, o clima em Ceuse é sempre de montanha e tendencialmente frio, principalmente a noite, ou na sombra em falésia, motivo pra levar sempre para o climb um vestuário mais pesado.

A segunda coisa importante a respeito de Ceuse é aquela das proteções distanciadas. Era uma coisa que me contavam sempre aqui na Itália e quando escalei pela primeira vez naquela falésia pude constatar que é uma realidade. O fato de estar preparado fisicamente mas não psicologicamente não funciona muito bem em Ceuse, então a melhor coisa para se divertir naquele lugar é chegar com o “brevê de voo” na mochila. Vale a pena lembrar que proteções distanciadas não é sinônimo de proteções ruins ou perigosas. 90% das vias são equipadas com grampos químicos de 12mm e a distancia entre eles aumenta conforme a distancia da base, sempre seguindo uma linha muito óbvia, fruto da capacidade dos conquistadores e do trabalho de regrampeação feito pelos ‘monitor d’escalade’ da região.

Mas o mais importante de Ceuse é a sua história, vias consideradas “obra de arte” como *Ténère*, *Vagabond d’occident*, *Previlège du Serpent*, etc. Foram equipadas pelo famoso escalador Jean Cristhophe Lafaille (morto em 2006), mas a sua principal contribuição acredito que tenha sido a via *Biographie*, liberada integralmente em 2001 por

Chris Sharma que a graduou em 9a+, naquele tempo a via mais difícil do mundo. Outro escalador que fez de Ceuse seu parque de diversões foi a lenda Patrick Edlinger, ainda hoje é só escalar uma de suas vias, como *La femme blanche*, *Le petite illusion*, *Blocage violent*, etc. Para entender o grau de comprometimento na escalada no final dos anos 80. Depois disso vieram outros grandes escaladores que continuaram a elevar o nível da falésia e aumentar sua fama, como Arnaud Petit e Sylvain Millet nos anos 90, depois disso a falésia se tornou objetivo da grande maioria de escaladores de alto nível entre eles, Sharma, Usobiaga, Graham, Ondra, e por ai vai.

O fato de caminhar aproximadamente duas horas (Ida e volta) por dia, faz de Ceuse uma falésia difícil, e saber lidar com o cansaço, alimentação, etc. São exigências para a cadeia dos projetos. O retorno ao camping é obrigatório, dormir na base da falésia é vetado. Portanto quase todos os escaladores “abandonam” os equipos na falésia no final do dia, no geral “escondidos” embaixo de pedras ou em arbustos, tornando ao camping somente com roupa de muda, sapatilha, cadeirinha e magnésio. Algumas mochilas são deixadas a vista embaixo dos negativos, protegidas de um possível temporal. Alguns dizem que é perigoso abandonar os equipos em falésia, por causa dos furtos, mas das três vezes que estive por lá nunca presenciei uma situação do gênero e como dito antes, para diminuir o cansaço diário me pareceu sempre justo “arriscar”.

Existem apartamentos, chalés e hotéis nas proximidades da falésia, mas a coisa mais em conta ainda é o camping Les Guerins, se trata de um camping simples mas bem organizado, barato, com muito espaço verde, internet, um pequeno mercado e até mesmo uma feirinha de roupas e equipos de escalada nos sábados de manhã. Querendo dar uma volta na cidade, Gap e Sigoyer ficam a 20km do camping.

O melhor período é do final de maio a setembro, querendo escapar do tumulto, conselho não fazer férias em Ceuse nas duas primeiras semanas de agosto.

Pra finalizar: -Quais são as condições que fazem de uma falésia a melhor do mundo? A qualidade da rocha? Estilo das vias? Temperatura? Tranquilidade? A sua historia? O visual? Acredito que Ceuse tenha preenchido todos os requisitos e nesse caso, a frase de título desse texto não é mais uma pergunta e sim uma simples afirmação.

Curiosidades:

-Jean Christophe Lafaille, nasceu em Gap em 31/03/1965, escalador e Guia Alpino frances, conhecido pelas inúmeras escaladas perigosas nos Alpes e nos Himalaias. Escalou onze dos catorze oito mil, muitas das quais vias novas e desapareceu durante uma tentativa de escalada invernal solitaria no Makalu em 26 de janeiro de 2006.

Começou a escalar na regioao de Hautes-Alpes, na adolescência escalava intensivamente em Ceuse contribuindo em fazer dessa falesia uma das mais conhecidas no mundo. Em 1989 escalou em free solo a via Le privilège du Serpent 7c+ no setor La Cascade.

- A via Biographie, ou Realization como chamou Chris Sharma, o 9a+ liberado em 2001. Se trata hoje da segunda via de 9a+ do mundo, depois de Open Air do escalador Alexander Huber, localizada em Schleierwasserfall, tirol Austria. Biographie foi considerada a primeira até 2008 quando Adam Ondra, repetindo Open Air doze anos após Huber, confirmou o grau de 9a+.

-Patrick Edlinger foi um pioneiro da escalada esportiva do final dos anos 70 e início dos anos 80, e contribuiu na divulgação do esporte através das suas realizações e da mídia, transformando-se em um mito e icone da escalada.

-Mesmo chegando com chuva as três vezes que estive em Ceuse, o clima foi sempre de sol e apenas um dia inteiro de chuva durante as férias, o qual pode tranquilamente ser substituído por um dia de descanso a Gap. Portanto, o tempo no período de maio a setembro é bom, com possibilidades de temporais por ser uma região de montanha.



“Muitas vezes sua força é comparada a de uma paixão arrebatadora;

Muitas vezes comparado à força e ao desejo de uma mulher;

Seu poder de trazer vida e destruir é uma das maiores forças da natureza;

Tal poder apesar de ambíguo, bem e mal, criação e destruição, é um dos mais belos espetáculos que a mãe natureza nos proporciona;

Somos indefesos diante de tamanho poder, que em eras antigas era privilégio só de Deuses;

Hefesto e Vulcano nas culturas grega e romana, a fúria de Pachamama na cultura Inca, os vulcões sempre atraíram os olhares, o medo e a admiração dos povos ao redor do Planeta;

Um poder, que faz tremer a terra, que nos arrebatava a vida, sem tempo de correr ou gritar; São os verdadeiros senhores e senhoras do nosso mundo, que quando acordam nos mostram seu poder e nossa real insignificância, frente as forças naturais.

Em nossos mais remotos sonhos, acreditamos sermos os seres mais poderosos deste planeta, que acima de tudo podemos dominar a natureza, mas estes gigantes, que esbravejam e gritam em forma de rochas, cinzas e fogo de tempos em tempos, nos lembram de que não somos os verdadeiros senhores deste mundo.”

Lafaiete Papaiano

Apesar do nome Etna significar “aquele que queima” e ser um nome masculino em sua essência, o povo da Sicília trata a montanha e o próprio vulcão como uma entidade feminina, referindo-se a mesma várias vezes como “La Vulcaneza”, para muitos isso pode parecer estranho, mas em muitas culturas tudo relacionado a terra é tratado como um ente feminino, como uma mãe, que nos provê de tudo que precisamos, uma senhora generosa e gentil, cuja fúria muitas vezes é mortal.

Sei que nada tem a ver, mas na cultura Inca nascemos do ventre de uma mulher, e ao morrermos voltamos ao ventre de outra, a Terra ou Pachamama, que nos recebe, este é um dos motivos que os povos andinos enterravam seus mortos em posição fetal.

Isso também acontece com as crenças ao redor do Etna.

Fomos visitar este gigante, um verdadeiro titã, que a pouco tempo, ameaçou acordar, mas somente bocejou, virou de lado e voltou a dormir. Ele fica no Parque Nacional Etna, trata-se do mais alto vulcão da Europa com altura de 3.340 mts acima do nível do mar, na cordilheira dos Peloritanos e ainda ativo. Na estrada a bordo de “La Furiosa”, a im-

abalos sísmicos de até, 5,3 na escala Richter.

Fiquem tranquilos, a possibilidade do Etna explodir e erradicar a Sicília do mapa de uma hora para outra é quase inexistente, o Etna é um vulcão de quase 500.000 anos, por isso é considerado novo para o padrão de idade dos vulcões, e sua caldeira interna é muito grande em comparação a sua atividade vulcânica, por isso inexistiu acúmulo de gases o que torna o Etna um vulcão “seguro” se podemos chamar um vulcão de seguro.Nossa história começa com uma viagem de aproximadamente 2.760 km, atravessamos a Itália de Leste a Oeste e de Norte a Sul, a bordo da “La Furiosa”, visitamos 23 cidades, Vaticano, Roma, Veneza, Verona, Genova, Piza, Florença, Siena, Assisi, Nápoles, Pompéia, Herculano, Positano, Amalfi, Sorrento, Troppa, Capo Vaticano, Scilla, Messina, Catânia, Forza D’Agro, Savoca, Taormina e Palermo.

A dupla formada por mim e pela minha companheira Andréa Sampaio, Chegou a Sicília através do Ferry Boat chamado Caronte, nome bem significativo, uma vez que Caronte era o Barqueiro que levava as almas perdidas para o Tártaro (ou inferno Grego), este governado pelo deus Hades.

Interessante que o símbolo da Sicília é a Trinaclia, representada pela cabeça da Medusa no centro e a Trisele que representam os três pontos mais distantes da Sicília, o Cabo Lilibeo a Oeste, Cabo Peloro a Leste e o Cabo Fassero ao Sul.

Não dá para não se envolver na história, uma vez que estamos cercados de personagens mitológicos, lógico que ao entrar no Ferry Boat Caronte, jogamos umas moedas ao mar por precaução, não que quiséssemos adiantar o pagamento da nossa passagem ao Tartaro.

Mas vamos ao que interessa, foram 18 dias de viagem, no 14º. Dia chegamos ao nosso objetivo, o Vulcão Etna, ou como também é chamado Monte Etna.

Ele fica no Parque Nacional Etna, trata-se do mais alto vulcão da Europa com altura de 3.340 mts acima do nível do mar, na cordilheira dos Peloritanos e ainda ativo.

Na estrada a bordo de “La Furiosa”, a im-

ponência do vulcão se sobrepõe a toda a paisagem, não importa para onde olhar, seus olhos sempre serão atraídos pelo Etna e sua imponência sobre a paisagem.

Escolhemos a entrada sul, pois nos indicaram que percorrê-la de carro nesta época do ano, seria mais seguro, pois não haveria neve na pista. Como em toda a Itália, as subidas e descidas são recheadas de curvas em “cotovelos”, extremamente fechadas e perigosas, uma vez que a via é de mão dupla. Normalmente em estradas onde acontecem acidentes no local dos acidentes é comum colocar cruzes e flores na Sicília eles colocam um pequeno muro com a foto dos mortos, isso torna a subida um pouco mais sombria.

No caminho ainda, você visualiza uma paisagem onde parece que aconteceu um bombardeio, pois existem empresas que exploram e remexem as lavas antigas do Vulcão, a imagem é impressionante.

Nesta época do ano o Etna está quase que totalmente coberto de neve, somente sua cratera principal encontra-se ativa, sendo eu o vulcão possui ainda mais de 700 crateras inativas formadas durante toda a sua vida de erupções. Após passarmos pelo acesso sul, chegamos ao Refúgio Sapienza, de onde partem todas as excursões e trekkings a Cratera Principal ou Crateras Sommitali.

No Refúgio Sapienza é o ponto de partida para uma estação de esqui e situa-se a uma distância de 200 mts, do acesso a Cratera Silvestri a segunda mais importante e conhecida do vulcão, estando a mesma inativa, mesmo assim, impressiona, é possível caminhar em suas bordas e dentro da mesma. Para acessar a Cratera principal, deve-se recorrer a um teleférico, que te leva a altura de 2.500 mts de Altura e de lá tomar veículos 4x4 com guias de alta montanha e especializados em vulcões.

Após chegar aos 2.500 mts, o restante do percurso até 2.900 é feita a pé e é bem cansativa, devendo o Trekker estar devidamente vestido e calçado, esta parte da aventura não é para principiantes.

O Trekking termina a 2.900 mts de altura, uma vez que por motivos de segurança é proibido avançar depois deste limite.

Você também pode tentar fazer o Trekking de forma individual, sem se valer do teleférico, dos veículos 4x4 e dos guias especializados, mas o risco sobe drasticamente, uma vez que as condições climáticas no topo do vulcão são extremamente instáveis e mudam sem qualquer aviso.

Outro ponto é o fato de que o vulcão entra em erupção em média de 5 a 37 vezes ao ano, são pequenas erupções, mas geram abalos sísmicos significativos, que podem ser sentidos até em Catânia, Cidade a 33 km de distância da montanha, sinceramente você não vai querer estar sozinho na montanha no meio de um evento como esse.

Na volta optamos por descer a montanha com a “La Furiosa” pela via Norte, grande erro, pois a pista estava tomada pela neve e após um grande susto, onde o carro praticamente desprendeu-se do solo e escorregou por cerca de 40 mts sobre o gelo, descemos a montanha de forma bem vagarosa, cerca de 10 a 20 km/h, o que aumentou consideravelmente nosso tempo de descida.

Mas entre vivos e vivos salvaram-se todos. O melhor de tudo é observar pelo caminho a vida que o vulcão dá aos habitantes da Sicília, o solo fértil com a plantação de parreiras e outras frutas e vegetais, faz você realmente pensar na complexidade da vida e no que vale a pena neste mundo.

Nosso dia foi exaustivo e até com um pouco de stress confesso, mas uma taça de vinho, uma massa, legumes e verduras, que nasceram da vida, que o Etna proporciona a Sicília e ao seu povo, fez com que eu e a Andréa deixássemos os perrengues, que passamos para traz e dormíssemos como anjos. É uma terra bruta, que trouxe um povo bravo, uma Itália completamente diferente das outras Itálias, que conhecemos, mas sem dúvida nenhuma, um dos pedaços de terra mais bonitos que existem neste mundo e tudo isso por causa do Etna. Nossa próxima aventura será a mais ou menos 5.000 mts de altura em uma das paisagens mais bonitas, que existem nos Andes Peruanos as Rainbow Montains, com um Trekking de 8 kms entre ida e volta entre 4.660 mts e 5.000 mts de Altura e o cume da Montanha WiniKunka à 5.035 Mts.



Já pensou passar 166 dias percorrendo mais de 4.000 km por uma trilha na natureza selvagem? Viver com tudo o que precisa nas costas, por quase seis meses, caminhando por desertos, serras e montanhas nevadas com mais de 4.000 m de altitude. Eu e minha esposa vivemos esse sonho de 5 abril a 17 de setembro de 2018 e uma das melhores maneiras de reviver essa emoção é compartilhando o que vivemos.

Esse relato não pretende esgotar o assunto, nem tampouco me distanciar de quem não teve a oportunidade de viver uma aventura como essa. Ao contrário, minha pretensão ao compartilhar nossas vivências nos esportes e atividades ao ar livre é desmistificar um pouco, mostrar que pessoas comuns como eu e Bia, talvez como você, podem viver experiências inesquecíveis.

Estamos juntos desde o início de 2014 e de lá para cá desenvolvemos uma série de aventuras. De todos os esportes que praticamos, dois têm um destaque especial: a escalada e o paraquedismo. Como decidimos nos casar no fim de 2017, entendemos que viver uma longa jornada praticando nossas paixões seria ideal para estruturar nossa família. Idealizamos uma viagem de carro do Alasca para a Patagônia, parando nos melhores picos de escalada e paraquedismo que encontrássemos. Quando levamos o desejo para o papel tivemos um choque de realidade, nossas reservas financeiras estavam muito longe de cobrir os custos. Na procura por alternativas para viabilizar a aventura Bia virou pra mim

e mandou:

- Porque a gente não vai para a PCT?

A Pacific Crest Trail (PCT) é uma trilha que percorre, zigzagueando, as cristas das montanhas do oeste dos Estados Unidos, conectando a fronteira daquele país com o México até a divisa com o Canadá. Cruza o enorme estado da Califórnia, o Oregon e o Washington. Oficialmente são 2 652 milhas, que em quilômetros gira em torno de 4 268 km.

Nossa pretensão não era viver um ano sabático. Queríamos viver uma jornada intensa, num ambiente desafiador mas produzindo algo, trabalhamos juntos. Criamos o projeto Caminho a Dois, com o objetivo de percorrer toda a extensão da trilha em uma única temporada, produzindo material para fazer um livro, um filme e uma exposição fotográfica.

Apesar de não gastarmos muito tempo planejando, foi preciso coordenar várias medidas administrativas. A economia de recursos esteve diretamente relacionada

às tomadas de decisão quanto a estratégia de ressuprimento. Existem pessoas que enviam muitas caixas pelo serviço postal. Nós optamos por tentar resolver tudo nas pequenas cidades e vilas que encontrávamos nas proximidades da trilha.

Basicamente, caminhávamos em média cinco ou seis dias e descíamos das montanhas para ir em algum lugar repor a comida e/ou material.

Para facilitar esse planejamento, a trilha é dividida em cinco trechos. O primeiro estado que percorremos é dividido em Deserto (a porção sul) Sierra Nevada (a parte central) e norte da Califórnia, também conhecido como NorCal. Os outros dois trechos são o Estado do Oregon e o Washington.

Devido a variação em latitude e na altimetria, a trilha percorre diferentes biomas. Em alguns momentos nos surpreendemos muito com a influência da variação vertical na paisagem, principalmente no deserto. À medida que subíamos as encostas das montanhas o chaparral, vegetação rasteira com muitos arbustos, dava lugar a florestas de pinheiros. Outro efei-

to que era visível e nos impressionou bastante foi o "rain shadow".

A "sombra da chuva" é um evento que ocorre por ocasião do avanço das massas úmidas vindo do pacífico para o leste. Quando essa massa de ar se depara com as montanhas, ganha altura perdendo força e precipita. Assim, à leste da cadeia de montanha temos um microclima úmido, muito verde. Por outro lado, à leste, aridez total. Ver esse contraste no terreno, à medida que avançávamos era muito interessante.

O deserto surpreendeu pela diversidade de pássaros e pelas belíssimas flores. Lindas e abundantes, amarelas, lilás, roxas, azuis, um encanto. Também observamos muitas cobras, principalmente cascáveis. Na trilha inteira contabilizamos 37 serpentes. O aspecto desafiador era a escassez de água. Em alguns trechos chegamos a carregar 6 litros cada um. Também foi interessante conhecer e entender o trabalho dos trail angels. Pessoas que por liberalidade abasteciam cachês de água ao longo do trajeto. Sem falar nos anjos que se estabeleciam em

alguns pontos para cozinhar e dar comida para os trilheiros. No trecho inicial da nossa jornada encontramos com muitos. A permeabilidade de estradas naquele trecho facilitava bastante esse acesso.

Na Sierra Nevada a história muda de figura. Um longo trecho selvagem, sem nenhuma marca da presença humana. Sem linhas telefônicas, energia elétrica, cercas, nada. Só montanhas. Lindas, muitas, encantadoras e fantásticas. A água passou a ser abundante e o desafio era caminhar na neve e a altitude.

A maior parte do tempo caminhamos acima dos 3000 metros. Não é um número absurdo mas nos primeiros dias da rotina na serra precisávamos de algumas pausas para nos recompor. Àquela altura nosso condicionamento físico ainda estava longe do ideal o que também tornou esse processo mais lento.

A Serra Nevada é o calcanhar de Aquiles no planejamento da PCT. Devido as características da trilha, principalmente no tocante às condições meteorológicas, completar o trajeto como thru-hiker (pessoas que completam toda a extensão da trilha em uma única temporada) é um desafio não tanto pela distância mas pelo tempo para percorrê-la. O ideal, segundo os americanos, é entrar na Sierra Nevada em junho e finalizar no Washington na primeira quinzena de setembro. A consequência disso é que a média de km/dia para atingir esse objetivo é em torno de 26 km.

Diante desses dados, considerando nosso baixo condicionamento físico (Bia, minha esposa, fez uma cirurgia para retirada do apêndice dois meses antes de começarmos a caminhar) resolvemos começar bem cedo e "gastamos" quase dois meses para chegar na Sierra.

Uma ideia que colocamos em prática e funcionou muito bem foi seguir uma progressão do esforço. Começamos bem conservadores, respeitando o corpo, a adaptação ao esforço, a aclimação e o condicionamento. Preocupado em atingir nossa meta, fiz um macrociclo e acompanhava nosso rendimento. Um dia, no deserto, disse para Bia que para concluir no tempo nossa média dali em diante precisava ser quase 30 km/dia. Ela desejou me matar. Quando percorremos 53,5 km em um dia, no Oregon, ela não acreditou.

Vimos algumas pessoas começarem muito forte e deixarem a trilha por fratura por estresse. Também observamos alguns trilheiros com problemas musculares na região lombar. Muitos por optarem por equipamentos ultra-light sem terem essa mentalidade. Não adianta comprar uma mochila super leve, sem estrutura para distribuir bem o peso e entulhar de coisas pesadas. Entendemos que um conceito interessante para esse tipo de experiência é o minimalismo, levar o mínimo possível, só o necessário.

Uma novidade que não estávamos acostumados é a progressão na neve. Conheçemos os "microspikes" uma espécie de corrente que adaptamos nos tênis para andar na neve. E de uma maneira não muito confortável descobrimos o que é postholing. O ideal para andar no gelo é fazê-lo nas primeiras horas da manhã, com a neve bem densa. À medida que o sol começa a derretê-la, ela perde essa propriedade e com a transferência do peso o pé afunda na neve como um mourão de cerca. Dependendo da situação era bem desgastante.

Uma outra demanda da Sierra Nevada que

interferiu muito no nosso planejamento e na caminhada por aquela região foi a obrigatoriedade do bear canister. Um recipiente de plástico duro que é exigido para transportar comida. Como era um trecho onde optamos por ficar onze dias nas montanhas, colocar toda a comida dentro desse pote foi um desafio.

A solução que encontramos para otimizar espaço foi quebrar macarrão instantâneo num saco grande e outra de purê de batata em pó em outro. O espaço que sobrou completamos com chocolate. Funcionou, mas passamos um pouco de fome.

A Serra foi uma experiência inesquecível, principalmente no campo da nossa relação conjugal. Conviver tantos dias juntos, com o desafio da diferença de nosso condicionamento físico e com o estresse de muita novidade, desconforto e fome, nos forçou a entender melhor o outro para minimizar os conflitos.

Na Serra Nevada as cobras deram lugar para os cervos e marmotas. O nascer e o pôr do sol eram espetáculos à parte. Os infinitos cumes nevados, enormes vales inóspitos e rios de águas cristalinas nos encantavam constantemente. Para completar, celebramos dois meses de trilha no cume do Mount Whitney, o ponto mais alto dos EUA fora do Alasca. Uma side trip da PCT que valeu muito à pena.

Chegando no NorCal, após três meses de trilha, percebemos nosso condicionamento físico se aproximar do ideal. As distâncias percorridas por dia aumentavam e o cansaço diminuía muito. Um aspecto que foi muito desagradável foram as fumaças. Diversas queimadas assolaram a região e a qualidade do ar despencou.

Outro aspecto que pegou bastante foi ver várias pessoas que conhecemos na trilha desistindo da caminhada. Várias pessoas optaram por abandonar a jornada depois dos desafios da Sierra Nevada e acompanhar esse processo era bem estranho.

De fato, no NorCal aprendemos que por mais que estivéssemos transbordando felicidade em viver aquele momento, tinha dias que era chato caminhar. Percorrer as enormes subidas e descidas entre florestas e fumaças não era muito agradável. Em contrapartida, naquela altura era nítida a nossa afinidade e sintonia como casal. Foi assim, com altos e baixo que celebramos muito a fronteira com o Oregon.

Nas proximidades de Ashland, saímos da trilha para ressuprir e demos uma pausa na caminhada. Celebramos quatro meses de trilha e um ano de casados no Callahan's Lodge. Bia comprou roupas novas, nós reabastecemos a comida e curtimos ótimas refeições de verdade.

Com relação a dificuldade técnica, o Oregon é bem tranquilo. A trilha, principalmente na parte sul do estado tem poucas subidas, além de ser muito bem demarcada e sinalizada. À medida que se avança para o Norte, trechos de lava vulcânica contribuem para diminuir a velocidade, porém nada muito desafiador.

A variedade experimentada na Califórnia, seja pela variação em altimetria, seja pela variação em altitude, praticamente inexistente no Oregon. Comparando com o observado até então a trilha no Oregon é muito mais homogênea.

Uma questão chata que enfrentamos no Oregon, como no NorCal era a fumaça. As queimadas no Oregon e nos vizinhos Washington e Califórnia, tornaram a temporada conside-

ravelmente desagradável no tocante a qualidade do ar.

Quando chegamos na fronteira do Oregon com Washington um boato tomou conta da trilha. Um incêndio perto do Northern Terminus fechou a trilha naquela parte. Estava impossível concluir a PCT. Ligeiramente desapontados, seguimos.

No Washington tivemos que fazer três longos desvios da trilha por causa de incêndios. Por isso levamos 4 351 km para percorrer de fronteira a fronteira. Diversos desvios nos obrigavam a andar mais do que caminharíamos pelo itinerário normal. Washington é um trecho espetacular. Caminhar pelas Cascades é muito especial. A paisagem é muito heterogênea com diversos visuais de tirar o fôlego. O aspecto desafiador foi a chuva e a neve. No trecho mais ao norte da PCT, em setembro, já nos deparamos com temperaturas mais baixas e muita água. Acordar naquele frio e calçar as meias molhadas para caminhar era uma das piores sensações da trilha.

Foi uma jornada inesquecível, 131 noites dormindo em barracas, 18 bivacando e outras 28 divididas entre camping, refúgios, hostel e casa de trail angels. Tanto tempo que resumir em poucas palavras é um desafio e tanto. O livro Caminho a Dois já está saindo do forno e aqueles que gostam de relatos no estilo "a vida como ela é" vale dar uma conferida. Também escrevemos sobre a PCT no Sua casa é o Mundo, nosso portal sobre viagens, aventuras e esporte.

Edinho Ramon, edinhohifestyle@gmail.com

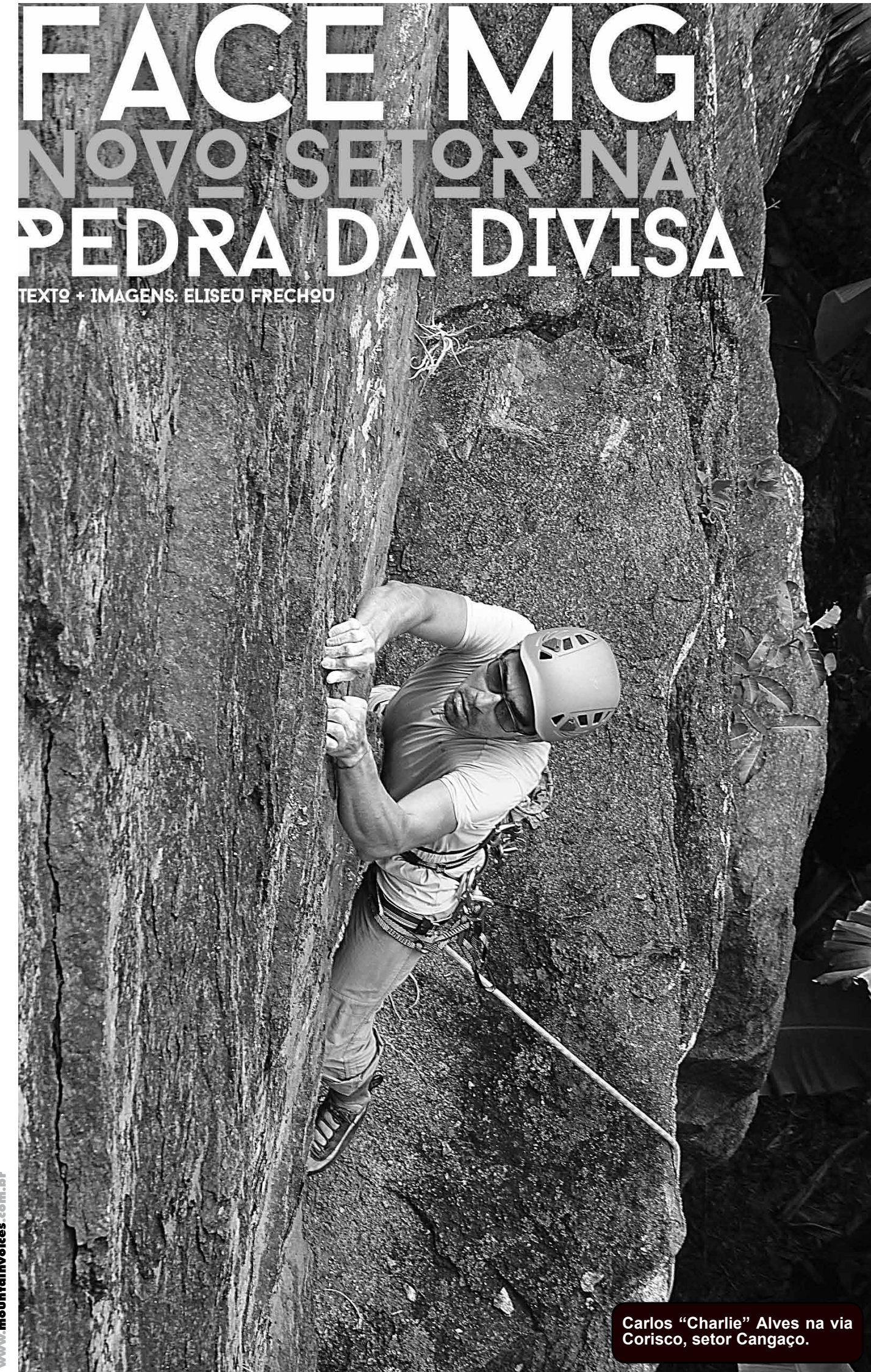
UMA LOJA ESPECIALIZADA
EM PONTAS DE ESTOQUE, PRODUTOS
FORA DE LINHA E USADOS. ONLINE :)

O ANTIGO BRECHÔ DA
MONTANISMUS COM CARA NOVA
NO SEU PC, TABLET OU SMARTPHONE

MOCHILAS | AGASALHOS | ROUPAS | BARRACAS | EQUIPAMENTOS

PRODUTOS DE GRANDES MARCAS COM
PEQUENOS DEFEITOS E USADOS. VISITE
NOSSA LOJA EM SÃO BENTO DO SAPUCAÍ OU
COMPRE PELO SITE
WWW.MERCADOOUTDOOR.COM.BR





TEXTO + IMAGENS: ELISEU FRECHOU

Carlos "Charlie" Alves na via Corisco, setor Cangaço.

As primeiras vias da Pedra da Divisa, foram abertas nos anos 90 por um grupo de montanhistas que visualizou um novo pólo de escalada distante da Pedra do Baú, até então o único setor de escalada de São Bento do Sapucaí. Eliseu Frechou, Luis e Claudia Clement, Renato Torlay, Marcio Bruno Oliveira, Ruy Fernandes e Carlos Valim fizeram as primeiras incursões e confrontos com as muitas cobras que habitavam o lugar. Era comum encontrar cascavéis e jararacas em pelo menos uma a cada três ou quatro visitas à Divisa.

Os setores da frente, que estão localizados na face do estado de São Paulo, logo receberam dezenas vias e se tornaram o pico mais visitado para escalada esportiva de São Bento. Pouca caminhada, rocha de excelente qualidade e proteções confiáveis, foram o incentivo para o lugar receber cada vez mais escaladores.

Já a face mineira, devido ao matagal que tínhamos que atravessar para chegar à parede, e o óbvio medo de nos confrontarmos com cobras venenosas, manteve essas paredes quase intocadas, com poucas vias e repetições delas. Após um longo período de esquecimento desde a finalização da via "Lacas Voadoras" por Marcio Ramos e Andrea Gianini em 97, com raríssimas incursões e vias inacabadas, em janeiro de 2018, Ana Fujita e eu estávamos pedalando e atravessamos o col da divisa de estados, no que notamos que o lugar mudara bastante. Onde havia apenas um mato de capoeira, com muito capim gordura, hoje há um bananal, o que ajudou no trânsito e afastou as cobras. Após permissão dos novos proprietários, resolvemos dar um empurrão para o desenvolvimento destas paredes.

Com o apoio dos nossos patrocinadores Deuter, Solo, Tenaya e Trango, mais o apoio da Bonier e Âncora, pudemos em um curto espaço de tempos, abrir as primeiras rotas esportivas nessas lindas paredes amarelas. Ainda há muito que fazer, mas agora, com o padrão de ancoragens, espaço entre vias e sistemas proteção já estabelecido, é hora da comunidade contribuir da maneira que puder para a abertura de novas linhas e a manutenção das já existentes. Assim manteremos nossa comunidade motivada e diluiremos o tráfego nas falésias e setores mais frequentados da nossa região.

Este lugar, assim como outros, requer um bom entrosamento com os proprietários para que a porteira continue aberta para nós. Aqui é proibido escalar dias de semana, acampar, retirar bananas dos pés, trazer animais, fazer fogo. No setor paulista, é proibido fumar e acender qualquer tipo de fogo ou fogareiro. A falta de respeito a essa regra já causou o fechamento do lugar em 2017. Respeite o proprietário e a comunidade, que será afetada caso haja fechamento do point.

A logística do lugar

O melhor período para escalar na face MG é a tarde. No inverno, o sol só dá trégua depois

das 14hs. No verão, as paredes ficam sombreadas as 12h00.

Para a maior parte das vias, 15 costuras e uma base são mais que suficientes. Use sempre cordas de 60m para rapelar, pois diversas rotas tem mais de 25m. Equipamento móvel é necessário para várias rotas, então leve um jogo de friends e nuts completo. Peças grandes, por enquanto só são necessárias para "Em terra de cego...", um lindo diedro de grau 6°sup no setor Ditados.

Nossas vias preferidas e representativas do setor são "Mil e um nomes de bebês", "Diadorim", "Corisco", "Boa noite Cinderela", "Mais vale um na mão..." e "Pale".

A ética e a educação exigem que você: Seja cordial com as pessoas que cruzar; Feche as porteiras que abrir; Mantenha o silêncio, evite falar algo ou gritar. Curta os sons do lugar; Não deixe sujeira ou equipamentos de escalada (costuras, latas de cola, lonas, papel) nas paredes nem no chão. Diminua o impacto visual. Limpe o excesso de magnésio e não faça marcas nas agarras. O lugar possui apenas boas proteções (parabóis de 3/8" e chapeletas). Se for abrir uma via, respeite este padrão.

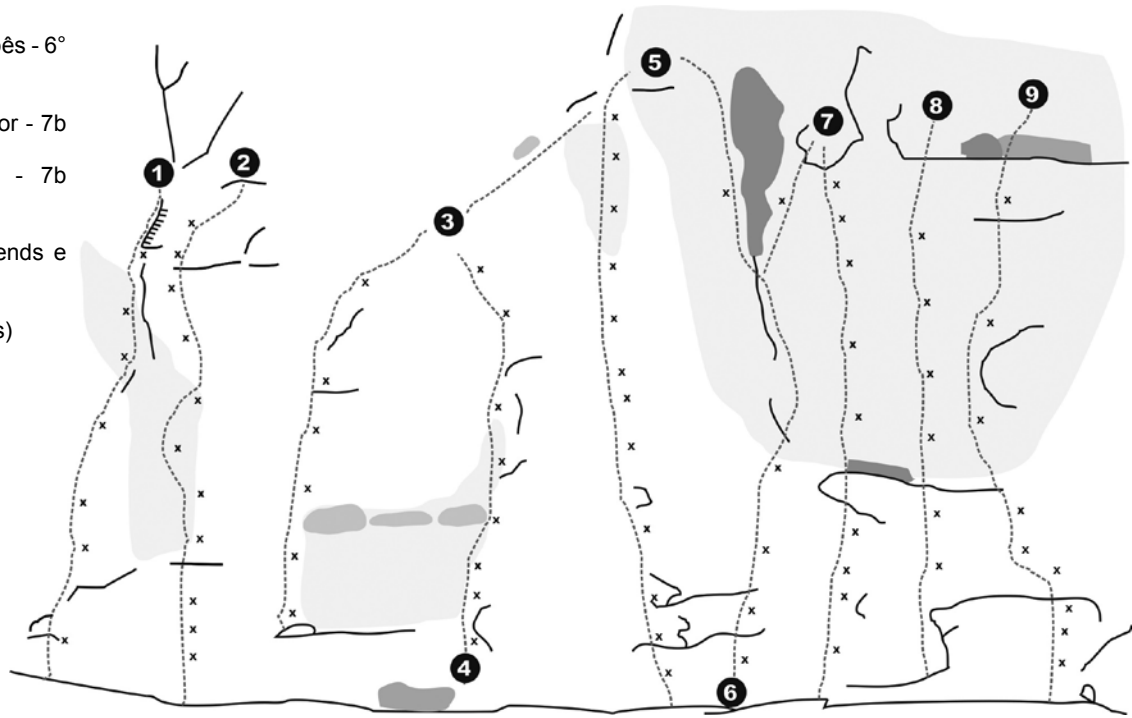
Respeite as linhas já existentes, não alterando a proteção e nem cruzando ou estendendo vias sem antes consultar os conquistadores das já existentes. Se sua nova linha terá alguma agarra compartilhada com outras já existentes, você está forçando um adensamento desnecessário em um lugar com muita rocha livre. Há muita rocha onde vias podem ser abertas, então olhe ao redor e crie algo novo.

Como chegar

Saindo de São Bento pelo acesso da Rodoviária, atravessa a ponte e siga sentido sul de Minas. Antes de entrar na rodovia, vire a esquerda na galeria que dá acesso à estrada do Bairro dos Pinheiros. Passe o Bairro e siga até o final da estrada de terra, onde a Pedra estará à sua frente. Neste local existe um bambuzal onde você poderá estacionar o carro e onde está a porteira indicando o início da trilha, que no início é uma antiga estrada bem estreita. A casa a frente da porteira é do Sr. Dimas e D. Maria Elza, proprietários da montanha. Identifique-se e peça permissão para entrar. Setores SP - Após a porteira, siga pela estradinha 100m e encontrará outra porteira a esquerda que é o acesso às Falésias, Tetos, Pilar Central e Comunista. Para os setores Corujas e Face MG siga em frente, passe por outra porteira grande 400m a frente, andando pelo pasto. Dalí o Corujas é bem visualizado e basta ir na direção da mata e encontrará a trilha. Setores Face MG - Após a porteira do Sr. Dimas, siga reto pela estrada, passe a segunda porteira, 400m a frente e continue pelo pasto sem subir a encosta (que seria a direção do setor Corujas), indo em direção ao col e uma araucária bem grande que está na divisa do pasto com a floresta. Ao lado desta araucária está a porteira de arame e a divisa de estados. Passe a porteira, siga 300m pela floresta numa trilha que desce, e ao chegar no bananal, as paredes estarão à sua esquerda. Ande pelas bananeiras e em 200m encontrará as primeiras vias de escalada. O setor mais a esquerda é o Cangaço, seguido do Ditados e Cervejas. No site www.eliseufrechou.com.br você poderá obter atualizações das vias, antes da impressão da nova edição do Manual de Escaladas da Pedra do Baú e Região. Boas escaladas

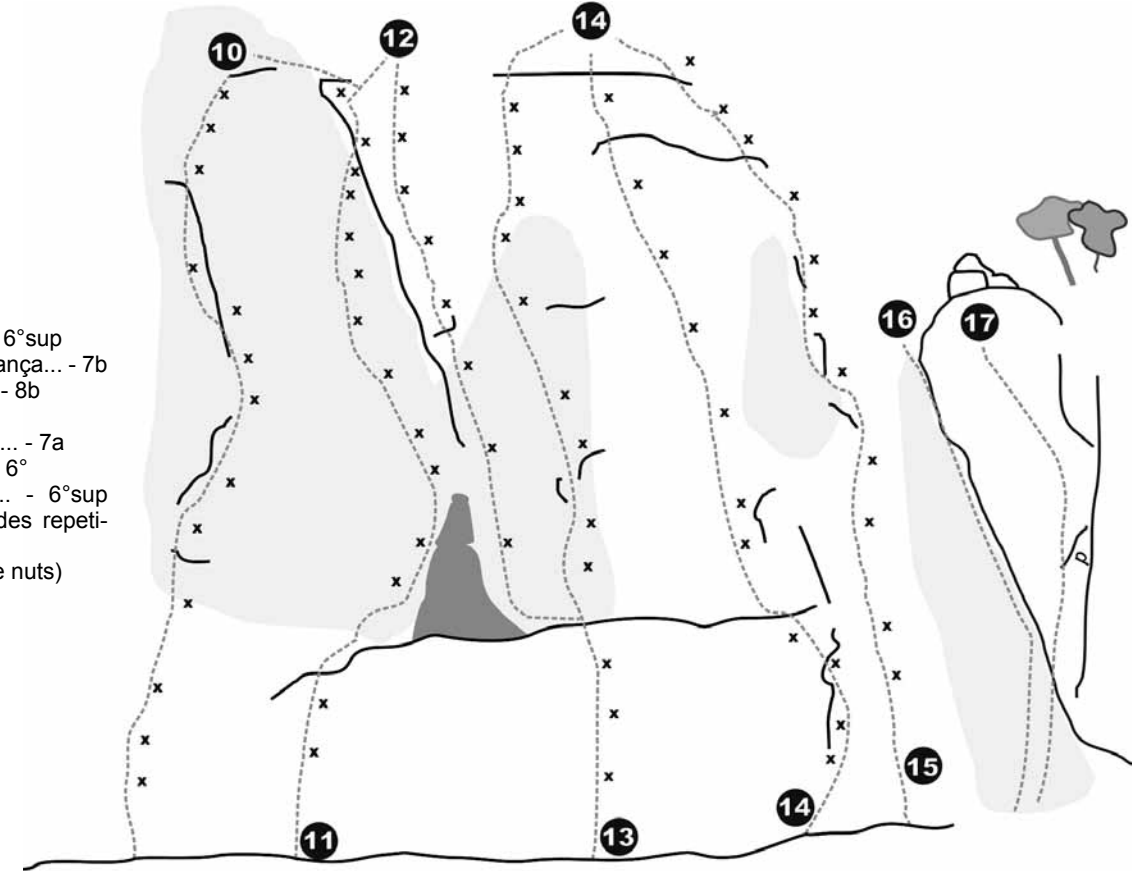
Setor Cangaço

1. Mil e um nomes de bebês - 6° (friends)
2. Diadorim - 6°sup
3. Sem reservas, por favor - 7b (friends)
4. Antônio Conselheiro - 7b (nuts opcional)
5. Lampião - 7b
6. Maria Bonita - 7a (friends e nuts)
7. Corisco - 6°sup
8. Volta Seca - 5° (friends)
9. Ameaça - 7a



Setor Ditados

10. Boa noite Cinderela - 6°sup
11. Quem dorme com criança... - 7b
12. Quem planta vento... - 8b
13. A vida é dura... - 7b
14. Mais vale um na mão... - 7a
15. Por fora bela viola... - 6°
16. Em terra de cego... - 6°sup (friends e big bros grandes repetidos)
17. Red - 4°sup (friends e nuts)



Setor Cervejas

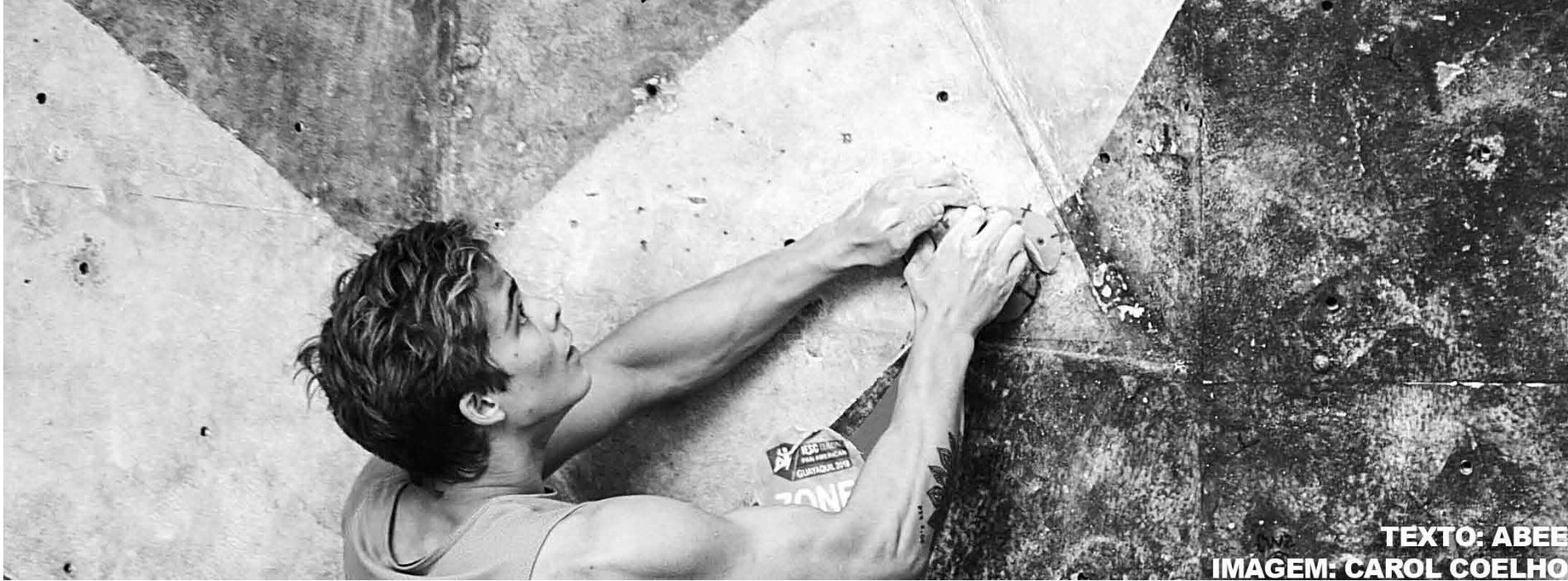
18. Pilsen - 5° (friends)
19. Black - 7a
20. Pale - 7a
21. Witbier - 7b
22. Blonde - 7b
23. Dubbel - 7c
24. Porter - 7a (friends)
25. Old Ale - 7a (friends)



Abertura e equipamento das vias, por Ana Fujita e Eliseu Frechou (1 a 23) Rogério Jorge (8), Antônio Calvo (24 e 25), Carlos "Charlie" Alves (24) e Ingo Moller (25).

ESCALADA BRAZUCA

PLANEJAMENTO DE OLHO NO FUTURO, VALORIZANDO O PRESENTE



A escalada mundial passa por uma transição marcante. As exigências particulares da evolução exponencial referente ao cenário mundial de escalada de competição tornam mais específicas a composição das estratégias de gestão esportiva. No Brasil, a resposta a essas especificidades vieram à tona em 2014, com uma reunião de atletas pioneiros do cenário competitivo nacional e internacional.

A Fundação

Embora naquela época o sonho da escalada olímpica ainda fosse uma incerteza, o comprometimento com a evolução da escalada esportiva de competição e a preocupação com o legado e futuro da escalada foram elementos norteadores da fundação da Associação Brasileira de Escalada Esportiva (ABEE). Seguindo a tendência de países referência e potências da escalada esportiva (Áustria, Eslovênia, França, Rússia, Suíça e Japão), esse marco se deu visando profissionalizar toda comunidade de escalada esportiva de competição. Atletas, árbitros, route-setters, treinadores, entidades parceiras, ginásios de escalada, empresas: todos necessitavam de uma nova perspectiva para o cenário competitivo brasileiro. E o primeiro passo, ou melhor, a primeira agarra já havia sido dominada.

No seu primeiro ano de fundação, a ABEE contava com um corpo administrativo de feras do climb! Anos de labuta em áreas de isolamento, quilos de magnésio utilizados, muita pele gasta e paixão pela escalada foram fundamentais para a estruturação da escalada de competição a partir de 2014. Havia muitos metros de escalada pela frente, mas a determinação é um bem que assola qualquer atleta. Reunidos na meca paulista de escalada, São Bento do Sapucaí (SP), os membros da gestão da época elaboraram o primeiro Estatuto da Entidade.

Consequentemente, a Federação Internacional de Escalada Esportiva- IFSC reconheceu a legitimidade da ABEE em organizar exclusivamente o cenário e ranqueamento de atletas em âmbito nacional. Na época, foi mantido com a ABEE o formato de filiação continental – com valor mais acessível do que uma filiação plena, com aceitação da IFSC para que os esportistas brasileiros pudessem competir em Mundiais de Escalada, nas etapas da Copa do Mundo de Escalada, e também para que houvesse a evolução da gestão especifi-

ca em prol da promoção do esporte no Brasil. Primórdios dos campeonatos e ranqueamento

Com a cadeia do estatuto e reconhecimento internacional ok, a próxima parada implicava levar a teoria que estava no papel à prática – tudo que os atletas mais gostam, com muita ação. A demanda consistia em desenvolver a escalada esportiva de competição, estabelecer a profissionalização do esporte em todas suas esferas e organizar o Ranking Brasileiro Nacional. Nesses primeiros movimentos, a gestão da ABEE se dava pelo voluntarismo de seus dirigentes em todas as atividades desenvolvidas, enquanto a organização e a execução dos Campeonatos Brasileiros contavam também com os colaboradores ligados aos eventos.

O ano de 2014 foi o marco inicial do Ranking Brasileiro de Escalada Esportiva gerido pela ABEE. Dividido em duas etapas – boulder e via –, houve grande público já no primeiro ano com grande participação de atletas, motivados com a retomada de competições. Isso de fato aqueceu o cenário nacional e viabilizou a evolução ininterrupta de Rankings nos anos subsequentes. Mais uma cadena!

Reestruturação administrativa
Com Competidores motivados, público elevado, calendários cada vez mais antecipados, eventos mais organizados e Ranking ininterrupto, chegou a vez de encarar uma via mais difícil: a profissionalização.

Desde a fundação da ABEE, a comunidade sofreu perdas significativas de atletas relevantes para a competitividade brasileira em nível internacional. Janine Cardoso – 10 vezes campeã brasileira de Escalada Esportiva de Dificuldade, primeira Atleta brasileira a se classificar, em 2006, para uma etapa da Copa do Mundo, com a 12ª colocação na classificatória e representante nacional, junto ao IFSC, desde sua separação da UIAA – já havia dado o primeiro passo em se comprometer exclusivamente à gestão esportiva. Efetivamente, em 2017, despediu-se do ce-

nário de competições para seguir no planejamento esportivo e técnico executivo da ABEE.

Raphael Nishimura seguiu o mesmo caminho. Vice-Campeão mundial e 4 vezes campeão brasileiro, atualmente exerce o cargo de Presidente da ABEE e, sempre que vê um evento de escalada, sua mão começa a transpirar, e a Entidade periga em perder esse nome relevante. No entanto, as competições, atualmente, ficaram em segundo plano.

Na outra ponta da cordada estão os atletas que fundaram a ABEE e optaram pela exclusividade em serem competidores. Quando os Rankings aqueceram o cenário nacional e exigiram mais deles, uma escolha havia de ser feita entre os que ainda figuravam o corpo administrativo da ABEE. Bianca Castro, atleta do Rio de Janeiro, e Thais Makino, de São Paulo, abriram mão da diretoria da entidade para vislumbrar a oportunidade de nos representar em eventos internacionais e competir no cenário nacional.

Na mesma sagacidade e “sangue-no-zóio” com que as dirigentes da ABEE passam a competir com exclusividade, nossos “ex-atletas-de-competição” passam a encarar unicamente o desenvolvimento do legado da escalada esportiva de competição. É o sentimento de atleta em benefício da própria classe e uma sinergia que fluem vigorosamente no centro de entidade, comprometidas com o desenvolvimento do esporte.

Em meados de 2017, novas cadenas estavam por vir. A ABEE ganhou notoriedade e solidificou o vínculo com a IFSC, e, além disso, o sonho da escalada olímpica tornou-se realidade. Foi aberta uma nova linha a ser guiada – Olimpíadas de 2020! O Comitê Olímpico Brasileiro (COB) passou a fazer parte da realidade da ABEE. Por isso, a Entidade teve que passar por uma reestruturação formal de Estatuto e de seus cargos de direção, além de outras exigências legais minuciosas, para ter o reconhecimento do

antigo Ministério do Esporte e ser formalmente conveniada ao COB, dentre as outras 34 Confederações Olímpicas.

Era só o começo do crux. A questão olímpica e o vínculo com o COB trouxeram à ABEE novos desafios e responsabilidades. O que antes se resumia em manter um caixa sadio, respaldado por eventos que financeiramente se sustentavam e organizar um Ranking regular, passou a ser ½ da gestão de uma Entidade particular que lida com verba oriunda do COB. Passa magnésio, respira fundo e vai, é chegada a hora da profissionalização da escalada esportiva de competição!

Tecnicamente, todas as Confederações Olímpicas recebem, por intermédio do COB, um montante destinado ao desenvolvimento de suas atividades. Ou seja, os recursos destinados ao COB são provenientes da arrecadação com a venda de bilhetes de loterias. Estes recursos são regulados pela Lei Agnelo/Piva (LAP) e são distribuídos dentre as confederações por critérios como medalhas olímpicas, colocações em eventos esportivos, regularidade na prestação de contas, dentre outros. Entretanto, as 5 novas Confederações – escalada esportiva, surfe, skate, karatê e baseball/softball – não recebem de acordo com esses critérios. Elas recebem metade do piso recebido pelas outras confederações, isto é, recebem um montante abaixo de 1 milhão de reais.

Nessa altura, a escalada brasileira de competição atingiu, sem dúvida, um patamar inédito no Brasil. Num passado não muito distante, os melhores atletas brasileiros pagavam com seus recursos próprios as despesas para representar nosso país em eventos internacionais. Eram poucos os paladinos e paladinhas que, por paixão, arcam com a bolada de ir ao exterior competir. E, em 2018, com manutenção de um trabalho de gestão muito dedicado, a ABEE estava apta a receber um valor significativo anual para suprir essa lacuna e fazer com

que os atletas vivenciassem ao máximo os eventos internacionais, com mais estrutura para serem competitivos lá fora, graças, principalmente aos recursos da LAP. Mas, não foi tão fácil assim... Tecnicamente, mais uma vez, os recursos da LAP não são públicos, mas são tratados pelos princípios da administração pública. Entendeu? – Não? – Ok. Basicamente, entre receber a verba oriunda do COB e colocar nossos melhores atletas nas etapas da Copa do Mundo de Escalada ou no Campeonato Mundial de Escalada, há um grande abismo que consiste em lidar com burocracia administrativa. Agora sim, o crux. A compra do papel utilizado, a necessidade de alvará da sede Entidade, os pagamentos dos encargos tributários daqueles que desenvolvem atividades na ABEE, a cotação de passagens, as licitações para prestação de serviço, entre outros, são pontos necessários e indissociáveis da participação de nossos atletas nos eventos internacionais.

Felizmente, a equipe administrativa da entidade sempre manteve alto nível de comprometimento com essa via sinistra. Foi necessário um alinhamento fino entre ABEE e COB, o qual se define pela relação diária entre equipe administrativa da ABEE e gestores do COB. As diretrizes do Comitê devem ser seguidas com estrita responsabilidade e tudo sob uma tônica fundamental – estamos lidando com alto rendimento esportivo. E essa é outra face da profissionalização do esporte.

Logo, foi necessário traçar um objetivo macro da ABEE para o ano de 2018, depois criar uma Seleção Brasileira de Escalada Esportiva pautada por um critério específico, gerida por uma Equipe Técnica e amparada por técnicos multidisciplinares. E, somente assim, seria possível iniciar a aplicação dos recursos nos projetos anuais previamente estabelecidos.

Foi com metade do piso recebido pelas maiores Confederações Olímpicas que a ABEE conseguiu, no ano de 2018, enviar para o exterior seus principais atletas para mais de 4 etapas da Copa do Mundo de Escalada (Arco – ITA; Briançon – FRA; Chamoni – FRA; Vail – USA), para o Campeonato Mundial Juvenil de Escalada (Rússia) e para o Campeonato Mundial (Innsbruck – AUT). Todo esse emaranhado de países, eventos, regulamentos, atletas e logística, deve ser gerido conforme as exigências do COB, por uma Comissão Técnica. Esta, no caso da ABEE, é a mais preparada e conceituada para lidar com as inúmeras adversidades que o alto rendimento pode exigir.

A Comissão Técnica da ABEE lida com todas as questões técnico-esportivas dos competidores. Seus membros são responsáveis por organização e preparo dos atletas, critérios de escolha de atletas para um determinado evento esportivo, critérios de avaliação, regras de eventos organizados pela ABEE, entre outras funções. A Comissão é encabeçada atualmente por Janine Cardoso, que, com a mesma gana que rendeu seus 10 títulos brasileiros, costuma brincar: “os treinamentos passaram a ser sobre gestão e planejamento para esporte de alto nível!” No mesmo nível de grandeza e relevância, são membros permanentes da Comissão: (i) como Analista Técnico, André Berezoski, com enorme know-how específico em competições e olhar técnico amplo sobre preparação geral em escalada, é ex-atleta, campeão brasileiro que também chegou, em 2008, a se classificar em fase semifinal de Copa do Mundo (ao lado dos atletas Cesar Grosso e Felipe Camargo); (ii) como Analista de Desempenho, Arthur Gáspari, Professor Doutor em Educação Física, formado pela Unicamp, é responsável por executar e avaliar resultados de testes mais específicos

de aplicação e melhora de força, resistência, potência, flexibilidade e todos os aspectos ligados ao aumento de performance dos atletas da Seleção Brasileira de Escalada; (iii) como Gerente de Seleções, Anderson Gouveia é responsável pelo suporte estratégico das equipes nos eventos nacionais e internacionais junto à diretoria técnica; (iv) como Assistente Técnico, Neudson Aquino é o responsável por lidar com os parâmetros numéricos, critérios, Rankings, planilhas, consultoria técnica especializada em regulamento de escalada e informes necessários ao alcance adequado a toda a comunidade de escalada brasileira.

Além disso, os atletas da Seleção Brasileira de Escalada Esportiva contam com o amparo do NATA-ABEE (Núcleo de Apoio ao Treinador e ao Atleta), com a proposta de uma equipe multidisciplinar para dar suporte aos atletas das Seleções adulto e sub-19 e a seus respectivos treinadores. Composta pelos integrantes já citados da Comissão Técnica André Berezoski, Arthur Gáspari e Anderson Gouveia, o NATA conta com consultoria e indicação especializada da fisioterapeuta Manoela Vilarinho, do psicólogo esportivo Yan Amaral e, até fevereiro de 2019, do médico Malcon Botteon.

Fica, então, definido o ano inicial da profissionalização da escalada esportiva de competição pela ABEE: 2018. Com os recursos da LAP repassados pelo COB e recursos próprios, a entidade arcou com os custos de participação de seus principais atletas a eventos no estrangeiro organizados pela IFSC. Além disso, organizou Comissão Técnica e equipe de amparo remuneradas para lidar com as particularidades dos competidores da Seleção Brasileira de Escalada Esportiva, organizou 8 competições nacionais com a remuneração de todos os profissionais envolvidos e consagrou Campeões Brasileiros de cada modalidade e overall. Haja resistência!

O momento presente

O que há para melhorar? Todo escalador sadio sai de um projeto encadenado para outro mais difícil. E assim foi, ou melhor, está sendo. O ano de 2019 é uma agarra a mais na profissionalização da escalada esportiva de competição e no desenvolvimento do alto rendimento.

O plano de ação traçado e aprovado pelo COB em 2018 focava o alinhamento técnico-burocrático, o aprimoramento de gestão esportiva, a colocação de atletas no circuito mundial etc. Por sua vez, em 2019, os projetos apresentados pela ABEE e aprovados pelo COB objetivam o desenvolvimento do esporte a médio e longo prazo, com manutenção de atletas, aportes específicos para concorrer circuitos internacionais, foco na evolução de polos de escalada com entidades e ginásios parceiros e progresso da escalada de base.

A ABEE indicou, ao pleito em 2018, atletas para o recebimento da Bolsa Atleta – 2019. Foram contemplados 9 atletas para receber o auxílio neste ano, por causa de seus respectivos desempenhos em rankings homologados pela entidade. Além disso, parte dos recursos da LAP destinados à ABEE será utilizada para manutenção de atletas. Os competidores do time A da Seleção Brasileira de Escalada de 2019: Thais Makino, Camila Macedo e Luana Riscado, no feminino; e Jean Ouriques, Felipe Ho e César Grosso, no masculino; mais o atleta do time B da categoria Sub-19, Pedro Avelar – contam, em 2019, com aporte mensal (manutenção de atletas) visando a investimento mais específico em itens que podem elevar a performance. A avaliação ocorre conforme análise individual, como acompanhamento psicológico, custeio de técnicos, despesas gerais de fisioterapia e questões de saúde, custeio de locais de treinamento e

custeio de viagens internacionais estratégicas. Sabemos que nossos atletas merecem muito mais pelo papel que eles vêm desempenhando tanto dentro como fora do país. Mas, esta é a primeira cordada escalada em uma via muito maior.

Como se não bastasse, o esporte de alto rendimento também envolve o desenvolvimento de outros aspectos importantíssimos em sua gestão: bases e polos. Nossos pequenos estão sendo exigidos pelas nossas etapas sub-19 e também estão sob o olhar atento de nossa Comissão Técnica, que sempre seleciona alguns monstros e monstrinhas para absorver um pouco do que nossos monstros e monstras têm a compartilhar nos campeonatos da ABEE e nas etapas nacionais.

No âmbito de desenvolvimento dos polos, a ABEE concede suporte àqueles que são vinculados. Com os recursos da LAP, a ABEE auxilia os polos em eventos competitivos com o custeio de route-setters especializados e gestores técnicos de Campeonatos Estaduais e Regionais. Nós já contamos com o sucesso do Ranking Paranaense, ocorrido em abril – o regional de abertura do calendário de 2019, que está cada vez mais regado de eventos. A abrangência dos eventos regionais é também uma forma de profissionalizar e desenvolver a capacitação de árbitros e route-setters, principalmente no que diz respeito à atualização de regulamentos.

E, para fazer os atletas suarem a mão de magnésio e concorrerem à vaga olímpica no circuito internacional de 2019, a ABEE aguarda a classificação junto ao COB do grande projeto do ano: participação na categoria Adulto do Campeonato Mundial de Escalada IFSC, em Nachioji – Tóquio (Japão).

Ainda em março, a ABEE aprovou adicional ao suporte de manutenção de atletas com valor adicional aos que compõe o Time A. É o incremento diferenciado

aos esportistas da Seleção interessados em participar do Ranking IFSC, que exige do competidor a participação em pelo menos 2 etapas de cada modalidade da Copa do Mundo de 2019 (totalizando pelo menos 6 etapas no ano), com a finalidade de pontuar o Ranking Combinado, na tentativa de estar entre os 20 primeiros classificados para participação no Evento de Tolouse (FRA) – mais um evento seletivo para as Olimpíadas no qual os 6 primeiros colocados de cada categoria, masculino e feminino, estarão representando o Brasil em Tóquio, em 2020. A cada cordada, a escalada se torna gradativamente mais longa, mais técnica e mais exigente. O trabalho desenvolvido agrega competidores, entidades, ginásio, empresas e a comunidade de escalada como um todo. Cada um dá segurança e a vibe em prol do desenvolvimento do nosso esporte. Já a ABEE, reconhecida pela IFSC, vinculada ao COB e comprometida com as diretrizes legais da Secretaria Especial do Esporte, se responsabiliza por essa cadena.

Haja magnésio! Ainda temos muito a suar, respirar, progredir, cair, quebrar a cabeça (figurativamente) e escalar de novo. A cada cadena, um novo desafio. A cada desafio, uma nova motivação em seguir com eficiência e capacitados na gestão responsável da escalada esportiva de competição. Muitas cadenas ainda estão por vir e muitas medalhas temos a conquistar.

Para conhecer melhor a ABEE, buscar qualquer informação sobre história, diretoria, comissão técnica, notícias, Rankings, calendário completo de 2019, informações de transparência e gestão de recursos, acesse o site: www.abee.net.br.

Por fim, somos gratos à Mountain Voices por conceder este espaço aberto que nos permite compartilhar com a comunidade de escalada do Brasil o desenvolvimento do nosso trabalho.

BIVAK
OUTFITTER

COM OS MELHORES
EQUIPAMENTOS

JUNTOS,
SUPERANDO
EXPECTATIVAS

Loja Virtual: www.bivak.com.br
Telefone: 11 2308-6995
Rua Caramuru, 523
Metrô Praça da Árvore, São Paulo

11 99349-1651
@bivakoutfitter
fb.me/bivakoutfitter

OS PARQUES DO ESPINHAÇO (XIII): GRÃO MOGOL

"A glória dos portugueses foram seus grandes navegadores e descobridores, mas foram administradores incompetentes, chefes implacáveis e exploradores gananciosos. Os aristocratas desonestos e camponeses desesperados que se fixaram longe de casa e, por fim, fugiram, nada deixaram além de alojamentos de escravos abandonados, garrafas vazias de vinho e igrejas sombrias."

Paul Theroux

É numa curva rumo nordeste que o Espinhaço chega a Grão Mogol. Por longos anos quis conhecer este lugar, pela região distante e isolada e pelo nome sonoro e misterioso. Lá me disseram que ela nasceu da força dos homens para enfrentar a serra. E, de fato, é um lugar único, resultado de uma história sofrida, um vilarejo diferente, frontal a um parque de muitas belezas.

Alberto Ortenblad | SP



A História

Esta região de nome tão especial tem de fato uma história diferente, que os muitos mistérios que a envolvem tornam ainda mais interessante. Nos fins do séc. XVIII (se não mesmo antes), foram descobertos diamantes na região. Sua exploração clandestina atraiu uma imensa migração de garimpeiros – dizem que um terço da população de Minas. As pedras eram escoadas para o norte, até o litoral baiano, escapando do controle da Coroa em Diamantina. As autoridades coloniais reagiram de forma violenta, mas durante 35 anos não conseguiram submeter os ataques guerrilheiros dos faiscaadores, só dominados por volta de 1780, após uma dúzia de combates. Uma história de violência, sugerindo que o termo Grande Amargor ou Gran Margor teria batizado a cidade. Até hoje a região tem nomes como Córrego das Mortes, Brejo das Almas e Ribeirão do Inferno, como resultado de tantas lutas travadas e vidas perdidas.

Mas a história se torna mais confusa quando, anos depois, foi achada uma enorme gema encravada na Pedra Rica (você pode avistá-la da cidade), que gerou um paralelo com o famoso (e desaparecido) diamante indiano Grande Mogol. Não acredito que a origem do nome venha a ser jamais desvendada, o que torna mais saborosa esta pequena vila do norte mineiro, com seu casario baixo e geminado, sua população pobre e sua serra rude e íngreme. Grão Mogol era muito mais importante antigamente, antes do surgimento de Montes Claros. Respondia então por uma área enorme, da qual foram desmembrados vinte municípios. Hoje Grão Mogol é uma vila pequena e pobre, num município de apenas 15 mil pessoas. Fica a 150 km de Montes Claros e quase 300 km de Diamantina, por estradas asfaltadas, que vão percorrendo os horizontes vazios deste grande país que são as Minas Gerais.

O Parque

Pois o entorno da serra, lá chamada de Geral ou Bocaina, foi declarado Parque Estadual em 1998, com uma área reduzida dez anos depois para 28.400 ha, para dela aparentemente excluir um assentamento. Compreende o espigão serrano e o vale do Rio do Bosque, junto com vales de outros rios: o Ventania a leste, o Extrema a sudoeste e o Itacambiruçu a sul. É impressionante superpor a rede hídrica ao mapa do PEGM, pois lá existem nada menos do que 300 nascentes. Tem um desenho recortado, com largura variável e comprimento de talvez 60 km. O ponto culminante fica a 1.345m, suponho que ao sul. A altitude média deve estar próxima de 1.100m. A visitação é predominantemente de escolas, com talvez menos de 5 mil pessoas/ano. Foi a Ruralminas quem demarcou o Parque, que é naturalmente gerido pelo IEF mineiro. Dos rios, o de maior porte é o Itacambiruçu, que encontra o Jequitinhonha (a cuja bacia Grão Mogol pertence) pouco mais de 100 km após seu início. Foi nele que a cidade começou, num local baixo chamado Vau, destru-

ído naquela luta contra os garimpeiros. Mas, um século antes dos diamantes e portanto da vila de Grão Mogol, Fernão Dias teria encontrado as esmeraldas (na realidade, turmalinas) numa lagoa perto de suas nascentes. O relevo do parque é montanhoso, com presença de chapadas, que são três, Bosque, Bosquinho e Cardoso. Elas são recobertas por um cerrado de pequeno porte, onde você encontrará pequizeiros, lixeiras e paus terra, bem como pela caatinga arbustiva dos cactos e bromélias. Existe um cacto endêmico que se mostra nas imagens tão pouco fotogênico quanto furtivo na natureza, nunca o encontramos. De grande importância no Parque são as sempre vivas e as canelas de ema. Os campos rupestres predominam ao sul do PEGM, devido aos afloramentos rochosos e às altitudes elevadas. A presença de veredas de buritis e matas galeria é infelizmente discreta, como aliás em toda a região de Grão Mogol. Os botânicos dizem que perto de 30% da área corresponde aos campos rupestres mais elevados, 25% aos cerrados nos altos das chapadas e pouco mais de 20% às caatingas entre

Vista da Serra Geral, PE Grão Mogol, MG.



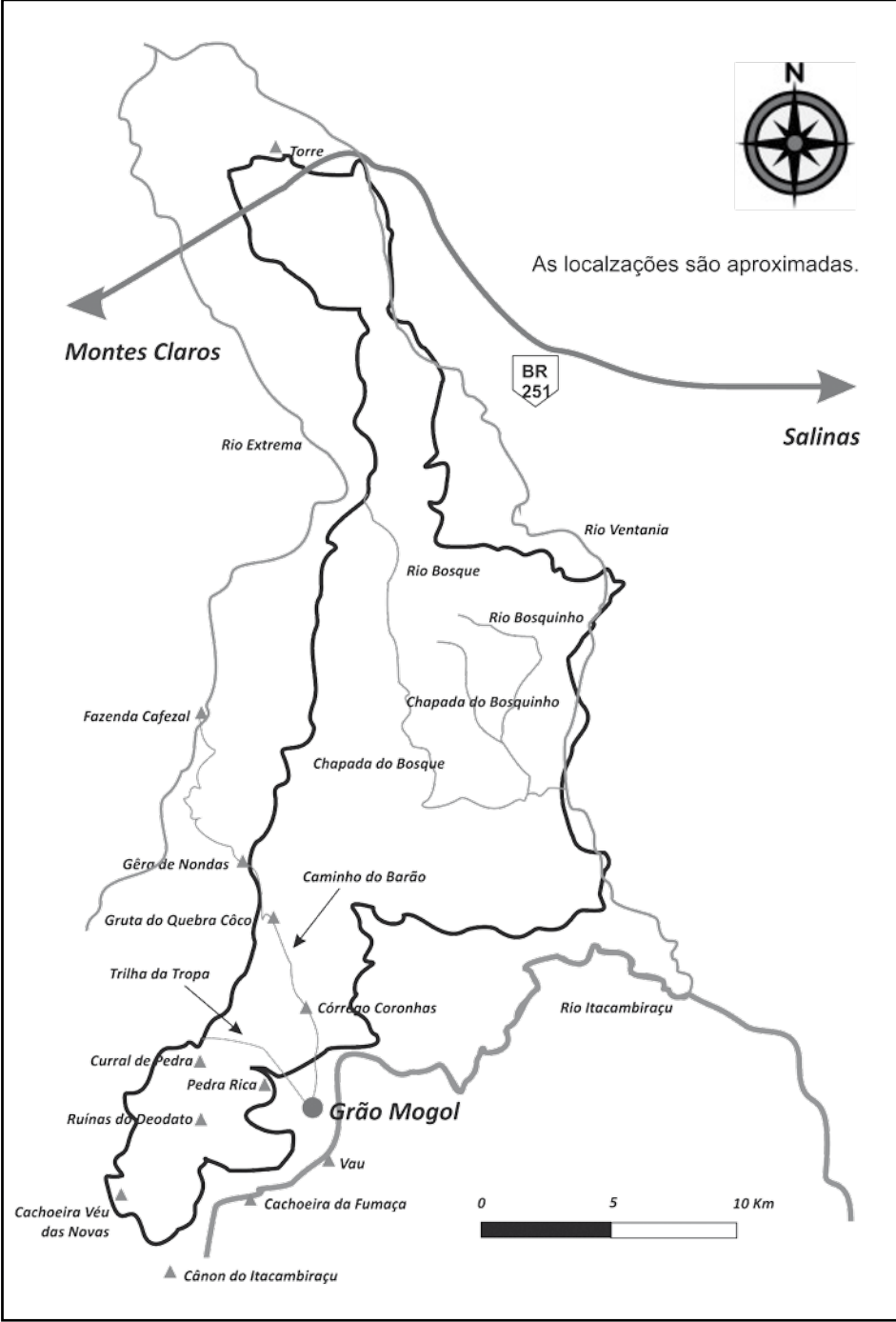
os planaltos. A existência de cerrados ou caatingas depende do volume e posição dos lençóis d'água e não propriamente das espécies vegetais. Nas caatingas a água é mais profunda e nos cerrados, é mais superficial. As caatingas ocorrem sobre afloramentos rochosos e pedimentos planos, com solos rasos e climas quentes e secos. Os cerrados aparecem sobre solos minerais profundos, em campos planos ou vertentes suaves, com climas mais úmidos. A fauna é variada, embora em quantidades limitadas, dada a aspereza do ambiente. Espécies ameaçadas como a suçuarana, a anta e o macaco saúá buscam refúgio e alimento nas alturas da serra e nos carrascais do campo. Embora não as tenha avistado, é rico em aves. É interessante comparar o visual árido e vazio da serra com a riqueza da natureza que ela abriga. Mas, você já sabe, esta é uma característica de todo o Espinhaço. O PEGM foi naturalmente protegido

pela existência de escarpas íngremes e platôs rochosos que impediram o avanço da agricultura. Entretanto, nas suas bordas banhadas pelos rios a leste e oeste existem cultivos, em especial de eucaliptos, que podem se mostrar inconvenientes. Ao se aproximar de Grão Mogol, você notará como os reflorestamentos são comuns ao longo dos grandes chapadões por onde passa a rodovia. A meu ver, o Parque começa muito próximo da área urbana, com potencial de conflitos. Os maiores riscos à integridade do PEGM são relatados como as queimadas, a caça e o gado. Não houve desapropriações e a situação fundiária não está até agora resolvida.

Os Atrativos

O principal atrativo é a Trilha do Barão, caminho parcialmente calçado por escravos que vence a serra, percorrendo depois um trecho no planalto agrícola fora do Parque. Era a ligação com a fa-

Mapa do Parque Estadual de Grão Mogol



zenda do Barão de Grão Mogol. Ele adquiriu este título por ter formado um batalhão de voluntários (na realidade, de escravos) para defesa do país na Guerra do Paraguai. O Barão deixou depois a cidade, tornando-se um bem-sucedido cafeicultor em São Paulo. Seu sobrado de janelas azuis ainda pode ser apreciado no centro da vila. Este é um caminho rústico de 14 km que atravessa o centro do Parque num rumo norte, desde a cidade até o local sonoramente chamado Gêra de Nondas. Se você prosseguir já lá em baixo por mais 8 km, chegará na antiga Fazenda Cafezal do Barão, da qual só restam vestígios. Ao subir a chapada, você atravessará o Córrego Coronhas, com aquele aspecto refrescante dos rios que correm sobre pedras. Passará depois pela Gruta do Quebra Coco, um túnel em arenito tido como local de esconderijo dos escravos, pois fica escondido numa depressão. Foi uma experiência interessante subir a trilha rochosa até uma campina elevada (950m) recoberta por gramineas, contornar o flanco da serra dentro de uma vegetação arbustiva (1.200m) e descer uma longa rampa até a região agrícola (800m). No seu trecho alto, tive visões panorâmicas muito bonitas das serras verdejantes a leste e, depois, do planalto algo ressecado a norte. E, ao chegar, pude contemplar o perfil acinzentado da serra, parecendo agora tão distante. É interessante observar como a vegetação do planalto difere daquela da serra, com espécies como ipê, jatobá, monjolo e aroeira. Há outro caminho pedregoso na vence a serra, ao sul do anterior: a Trilha da Tropa. Como o nome indica, era percorrido pelas tropas que traziam mantimentos e levavam diamantes, sempre de maneira clandestina. Seu traçado é rumo noroeste, algo paralelo ao anterior, porém com apenas 8 km. Um ponto de interesse é a estrutura em pedras que servia de apoio aos tropeiros, já ao fim da trilha. Existem duas outras construções rochosas nos arredores: as Ruínas do Deodato a sudoeste e o Curral de Pedra a noroeste da vila. Um passeio interessante é subir ao Morro do Chapéu (1.300m), uma trilha curta e fácil no rumo de Cristália, com uma poderosa vista dos campos e serras. Ele se assemelha ao Morro Redondo do meu relato sobre o Pico Montes Claros do Cipó, pois sempre é avistado à distância, em qualquer direção. A razão é a mesma: sua posição fora e distante das serras principais. Apesar da aridez, Grão Mogol oferece águas muito bonitas. A principal cachoeira é a Vêu das Noivas (mais uma com este nome, esta com 30 m) numa trilha curta a partir do asfalto de acesso à vila. A outra é a do nosso conhecido Córrego Corona. Vale

notar que os rios de Grão Mogol são todos perenes. Você pode visitar no Rio Itacambiruçu, logo à entrada de Grão Mogol, uma cachoeira e logo após um cânion, no meio de impressionantes paredes rochosas recortadas com aqueles formatos caprichosos esculpidos pelas águas. É estranho como mesmo as águas parecem ásperas, nessa região feita de pedras. Mas este local baixo, o antigo Vau, onde um dia existiu o povoado original arrasado pela guerra, sempre me causou uma tristeza opressiva. Pois, se o passado de Grão Mogol é uma forte raiz que apoia seu povo, parece também sobre ele pesar como uma sombra.

No capítulo seguinte, você conhecerá aquele que será provavelmente o mais recente parque natural mineiro, e um dos mais bonitos.

Alberto Ortenblad,
São Paulo
ortenblad@terra.com.br

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 Pompéia

www.penatrilha.com.br



www.mountainvoices.com.br

Desde 1989 formando montanhistas e escaladores

Escalada em Rocha

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

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

Escaladas Guiadas
Pedra do Baú, Brasil e Exterior

Primeiros Socorros em Áreas Remotas

WFA-Wilderness First Aid
2 dias
Certificação internacional pelo ASHI- American Safety & Healthy Institute (EUA) e Padilha Treinamentos. Turma 2019: 29 e 30 de junho

MONTANHISMUS
Escola de Escalada

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

deuter

TENAYA

Solo Outdoor & Travel

TRANGO

EQUINOX MOCHILA DE ESCALADOR

PROJETADAS POR ESCALADORES
DURABILIDADE SUPERIOR

MODULARIDADE E POLIVALÊNCIA
MENOR PESO EM SUAS CATEGORIAS

CARACTERÍSTICAS: SÓ O QUE FUNCIONA!
MELHOR CUSTO-BENEFÍCIO

KIIHÚ 2.0

SÍNTESE 2.0

GRANDE LESTE 2.0

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.

Capa: Ana Fujita, no setor ditados da face MG da Pedra da Divisa...
Imagem: Eliseu Frechou

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 30/01/2018.

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

Total00

167

CONFORTO

PERFORMANCE

SOLADO VIBRAM

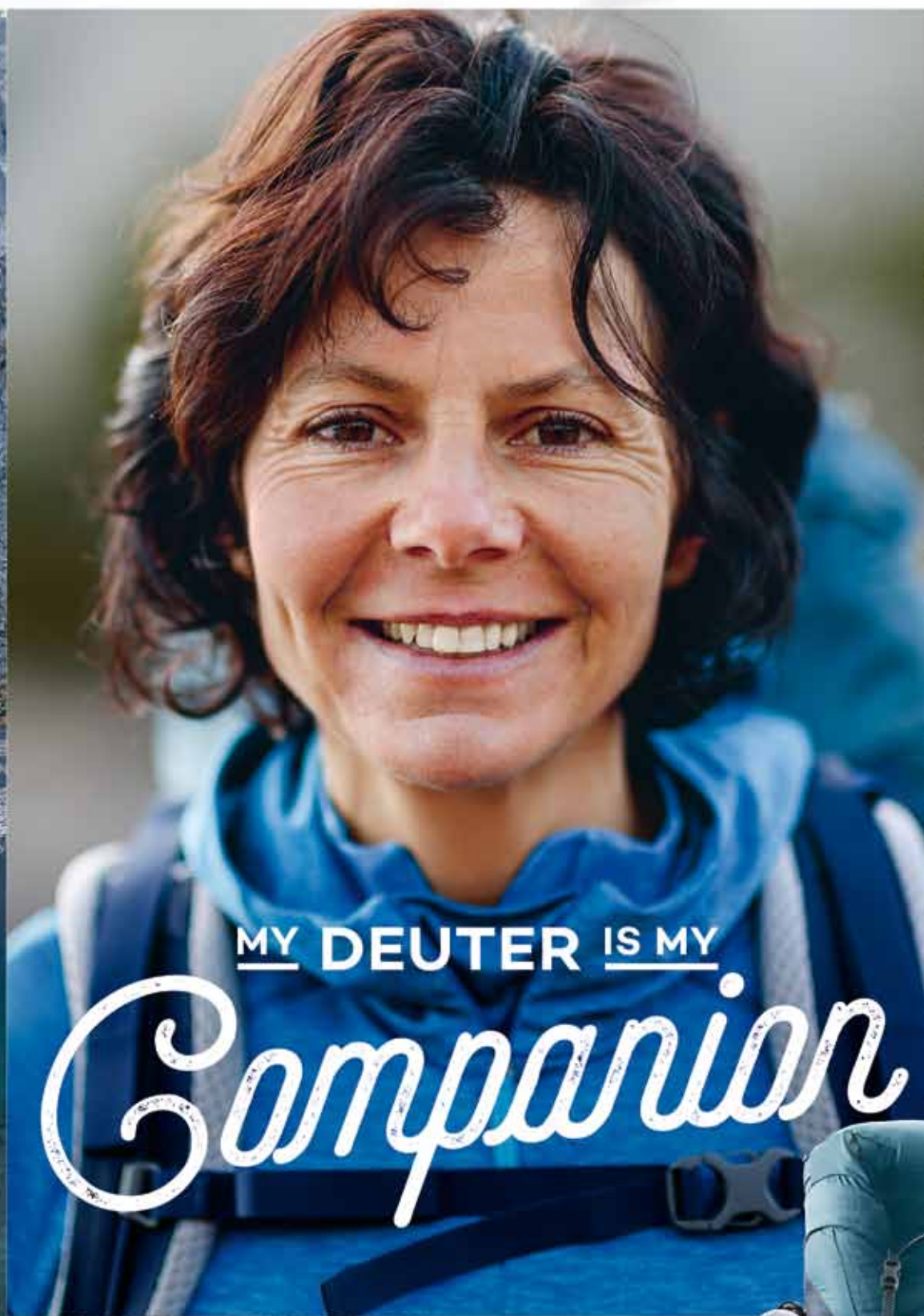
TANTA

MASAI

OASI

ENCONTRE O MODELO IDEAL PARA VOCÊ.

SBIOUTDOOR.COM.BR



MY DEUTER IS MY COMPANION



deuter.com.br