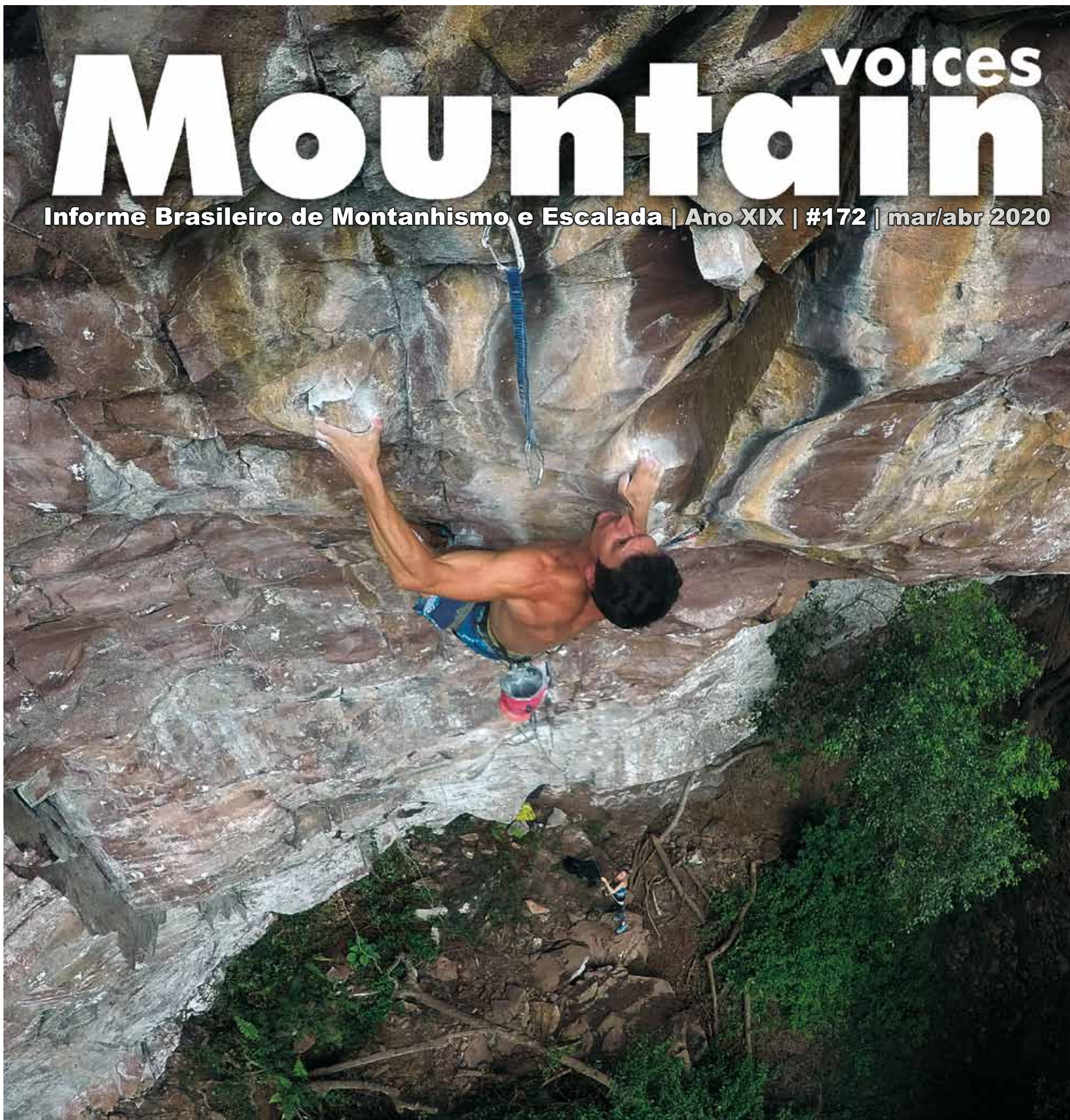


MountaIn

voices

Informe Brasileiro de Montanhismo e Escalada | Ano XIX | #172 | mar/abr 2020



**THIAGO BALEN
VINI TODERO
11° NA SERRA GAÚCHA**

**ITATIM + IGATÚ
ESCALADAS NA BAHIA**

**ALESSANDRA ARRIADA
ESCUTE SEU CORPO**

ESPORTIVA

ESCALADA

MONTANHISMO



A ALMA DAS MONTANHAS NO CORAÇÃO DE SÃO PAULO
TOP ROPE • BOULDER • MURO DE VELOCIDADE • GUIADA • MUSCULAÇÃO

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



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

Corpo sano

Somente prevenimos lesões, enfermidades, baixo rendimento em tudo, desde o esporte até a vida quando nos propomos a desvendar a nós mesmos.

Alessandra Arriada

Em tempos de estresse, as preocupações com saúde mental são emergentes, necessárias, atuais. Cuidar dos nossos pensamentos, fazer terapia, buscar o autoconhecimento deixou de ser luxo e frescura e passou a ser assunto recorrente inclusive nas empresas, onde um mês foi todinho dedicado a assuntos relacionados a depressão e psicologia, o amplamente divulgado Setembro Amarelo. Mas como estaria a relação com o nosso corpo, nossa saúde física, nossas medidas, talvez também seria um ponto a reflexionarmos. Saúde É o equilíbrio e bom funcionamento de corpo e mente, É o estar bem, o se sentir bem, e isso passa por nossa agilidade, nossa capacidade de realizar as tarefas do dia a dia, ausência de dores, desconfortos. Sou de um tempo em que se preocupar com o corpo, era excessivo. Beirava o fútil. Era uma preocupação com medidas, com cintura, com celulite, com barriga. O amor próprio aniquilado em meio a

sabemos. Vem uma transição de dizermos bastas a estas loucuras impostas mas também a corrente de exigirmos ao máximo nosso corpo, exercícios a mil, alta performance, magreza em nome da saúde, qual saúde, veias expostas da barriga, dietas loucas, cross fit de pesos e músculos ate um mal estar louco do corpo. Tudo isso embalado a tendências, a novidades, a notícias. Quando iremos parar e escutar nosso próprio corpo? Shauna Coxsey recentemente fez um vídeo sobre nosso corpo durante a escalada. O vídeo detalha todo esforço compreendido, pele, órgãos, polias, tendões, articulações, centro de gravidade. Alguns diriam, mas do que me serve este conhecimento anatomofisiológico? Conhecer a si mesmo. Somente prevenimos lesões, enfermidades, baixo rendimento em tudo, desde o esporte até a vida quando nos propomos a desvendar a nós mesmos e isso passa por ser essa estranha máquina composta de pele, músculos e ossos. Estar em um ambiente sem atendimento, uma montanha, um acampamento e saber a comida que lhe cai melhor, o sono

necessário pro seu restabelecimento, os limites, os remédios naturais ou alopáticos e mesmo mentais para que nosso corpo funcione direitinho. Maturidade e sabedoria também consiste em não delegarmos ao outro essa responsabilidade. Ir frente a toda dorzinha a um medico ou pedir ajuda pra internet nem sempre vai ajudar pois somos nossos maiores doutores, cabe a nos finalmente saber os hábitos e atitudes mais importantes, um remédio paliativo a toda hora vai mascarar não vai na raiz do problema. Sou professora de yoga, tenho quarenta anos e volta e meia me deparo com um total despreparo com meu próprio corpo. O estranho, o renego, o crítico, não o escuto. Mesmo com uma rotina saudável, durmo cedo, não consumo álcool, nem fumo, pratico exercícios, mas vez ou outra finjo esquecer da necessidade minha, única, e não de outra pessoa, de cozinhar a minha própria comida, de não comer doces, de comer com mais rotina nos horários certos, de praticar exercícios mais vigorosos durante a semana garantindo meu bem estar e disposição, de pegar mais sol e caminhar mais, de usar menos

anticoncepcional e mais camisinha, de me respeitar mais, de olhar mais para o que eu preciso. Quando escalava e ao praticar meus esportes, percebo me sair melhor se valorizo minhas potencialidades e subtraio minhas adversidades conhecendo os movimentos mais fáceis pra mim e os buscando. Quando estou doente tento fazer as pazes com o meu corpo e tento perceber esta negociação, onde estou errando, o que ele quer me dizer. Quando me olho no espelho, tenho tentado me amar mais e mais, valorizar minha pele, minhas curvas, meus olhos, boca, cabelos grossos, perceber o tao única e guerreira que sou, minhas células lutando como agora, para meu reestabelecimento e bom funcionamento após uma grave enfermidade. Que a gente possa dançar a dança da vida deslizando nosso corpo e alma nas montanhas e sob as águas aprendendo a arte do bem viver, do estar bem, sabendo que somos o mais sagrado do sagrado, sentindo Ele em nos e em tudo, no vento, nas rochas, na água e no mar, pois dEle viemos.



solo.ind.br | solo.br

Um dia dentro da mente de um escalador

A “organização do tempo” é perfeita para a chegada na falésia, ou seja, antes do meio dia quando o sol consegue filtrar no meio das arvores e aquecer um pouco a pedra.

Roni Andres

São 8 da manhã quando acordo. Lá fora o sol está alto, em uma bela manhã de outono, que este ano está bastante seco aqui em Arco e norte da Itália. É dia de tentar um “velho” projeto conquistado por mim há alguns anos. Um daqueles projetos à espera da maturidade certa para ser tentado seriamente.

O primeiro pensamento vai para o cansaço físico, a semana não foi muito tranquila no trabalho e pra falar a verdade foi muito corrida e estressante. Mas com o tempo livre limitado, não poderia usar a fraqueza como uma desculpa. Para dar uma acordada no corpo faço um pouco de alongamento fora na sacada com vista para o lago de Garda e nessa hora me dou conta de como sou privilegiado por viver num lugar assim.

Com calma faço o café da manhã, como de costume a alimentação é a mais natural possível, e naquele momento até mesmo o pensamento das escolhas alimentares dos últimos tempos veem em mente: -Será um pensamento de maluco, ou de alguém que tenta se manter bem fisicamente pra realizar um objetivo? Who cares?

Se passam alguns minutos enquanto troco umas ideias com a minha maior companheira de escalada e minha esposa Dir Ruffato, e é hora de organizar a mochila e partir para falésia.

Mais quinze minutos de carro e chegamos na localidade Laghel onde estacionamos o carro e até a base da falésia, distante outros 20 minutos de caminhada. Percorremos toda a trilha em silêncio, 20 minutos para pensar nos dias de treinamento que fiz, se a temperatura será boa hoje, como será aderência, pensar no crux da via que por tantas vezes me tirou do sério. Procuo deixar as “desculpas” de lado e me concentrar na “viagem”, os dias conquistando, limpando e trabalhando aquela maravilhosa linha, o esforço pra achar e ligar todos os movimentos até chegar na real possibilidade de

cadena.

A “organização do tempo” é perfeita para a chegada na falésia, ou seja, antes do meio dia quando o sol consegue filtrar no meio das arvores e aquecer um pouco a pedra.

Esse pequeno canto da falésia de “Pizarra” (lousa em espanhol, devido a sua semelhança com essa, a primeira vista como algo totalmente liso e isento de agarras) é aquele que mais necessita das boas condições do tempo. A sua exposição quase totalmente a sombra, praticamente impede a escalada no inverno devido ao frio. No verão o problema devido ao calor e umidade é ficar nos regletes e nos poucos abaulados existentes nas vias daquele lado esquerdo da falésia.

Levando em consideração que na primavera minhas sessões de tentativa eram uma a cada 9 dias, por motivos de estudo e trampo, me encontrava ali novamente no outono, olhando para cima e ensaiando mentalmente cada passada desse projeto.

O aquecimento é sempre o mesmo, “El mono”, “Happy days” duas vezes e “Malarubia”, 6b, 6c e 7c+ fr respectivamente, “Malarubia” é a via imediatamente a esquerda do meu projeto, me permite de colocar as costuras e limpar as agarras enquanto desço.

A primeira tentativa é sempre com calma, ver as passadas e tirar a “temperatura” de como está o físico. Outra “desculpa” mental visto que um engana o outro sempre (risos). Alguns minutos de descanso, segurança pra Dir, uma pequena caneca de chá e é a hora da verdade. Nos últimos dias fiz tudo corretamente, e consegui dar uma sequência de treinos e tentativas muito boas nessa via, que tem 18 metros de extensão, levemente negativo e com dois crux muito bem definidos.

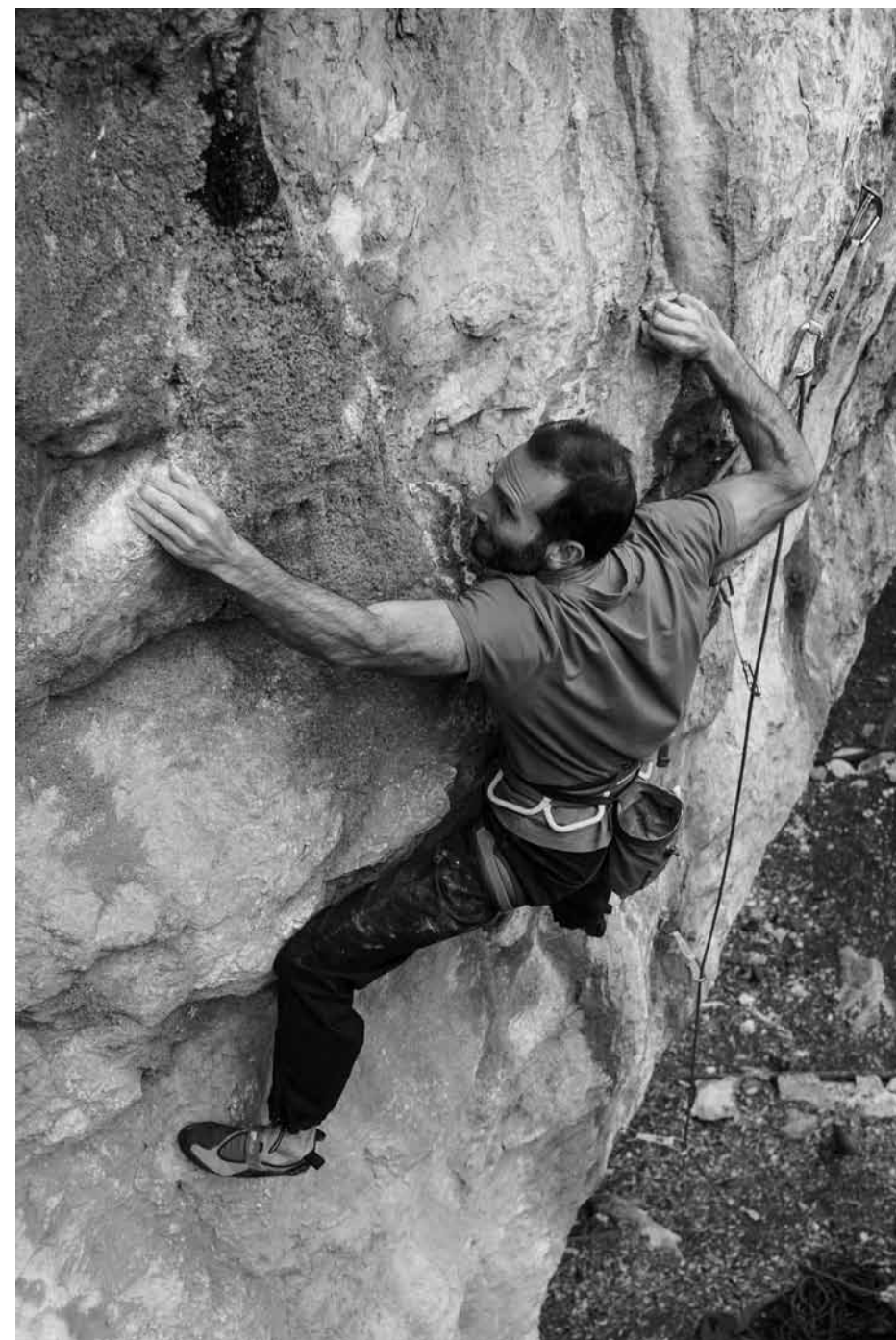
Apesar dos 18 metros, são 26 movimentos intensos, e muitas trocas de mão e pé para sair do primeiro crux para chegar num descanso precário, uma pequena chorrera invertida. A partir daí o que separa a frustração da felicidade é um crux muito difícil com regletes, invertidas,

e dois bidedos abaulados para buscar uma agarra boa, depois disso é só manter a gana por mais três chapas e comemorar.

Parto decidido, procuro me desgastar o menos possível, aquilo que me separa do descanso é um abaulado pra mão esquerda, tento segurar da melhor maneira possível, posicionar bem o corpo, mas nada, caio nesse primeiro crux. Por

falta de força? Nervosismo? Frio? Quem sabe? Não consigo dar uma resposta, se existe uma.

Recomeço do ponto da queda, e chego na corrente somente com uma queda, passando bem pelo segundo crux. Desço da via, e começo a pensar se esse projeto está dentro das minhas possibilidades, como já tinha feito outras vezes e em outros projetos. Penso nas



Roni Andres escalando *Gaicho*. Imagem: Lorenzo Boni

possibilidades para essa estação estão reduzindo.

Coloco a sapatilha e parto mais concentrado que nunca, chego no abaulado de esquerda antes do descanso e dessa vez fecho a mão e busco a chorrera invertida. Os dedos estão quase congelados. O vento é vento de frio, mas para minha sorte, toda parte final da via incluído o “descanso” é ao sol. Antes de partir para o segundo crux, a única coisa na minha mente é a beleza do calcário amarelo iluminado e aquecido pelo sol, os dedos já não estão mais congelados como antes, a sensação de apertar as agarras do crux é aquela da verdadeira escalada, novamente faço tudo corretamente e depois disso me encontro na frente da corrente num silêncio total, que vem interrompido somente pelo som da minha respiração e

da corda que passa no mosquetão da corrente...Dir, la embaixo sorri e me parabeniza, enquanto restam uns minutos pendurado na corda curtindo aquela boa sensação. Enquanto desço tirando as costuras, faço as contas com a importância de manter um pensamento positivo e lutar para realizar algo, nesse caso uma escalada. Tiro a última costura da parede, organizo a minha mochila para retornar a casa, olho pra cima mas uma vez e uma frase vem na cabeça, aquela muito utilizada no sul “não está morto quem peleia”. Na trilha de retorno ao carro a mente é serena, as dúvidas da manhã e dos dias anteriores agora são só certezas. Chego em casa e abro uma birra pra comemorar, com o caderninho de anotações na mão relembro da frase “não ta morto quem peleia” e escrevo: ‘Gaicho’ 8c fr, conquista e primeira ascensão, falésia de Pizarra :), com o sorriso estampado no rosto fecho o caderninho e termino minha birra pensando nas próximas realizações.

Boas escaladas à todos.

BIVAK
OUTFITTER

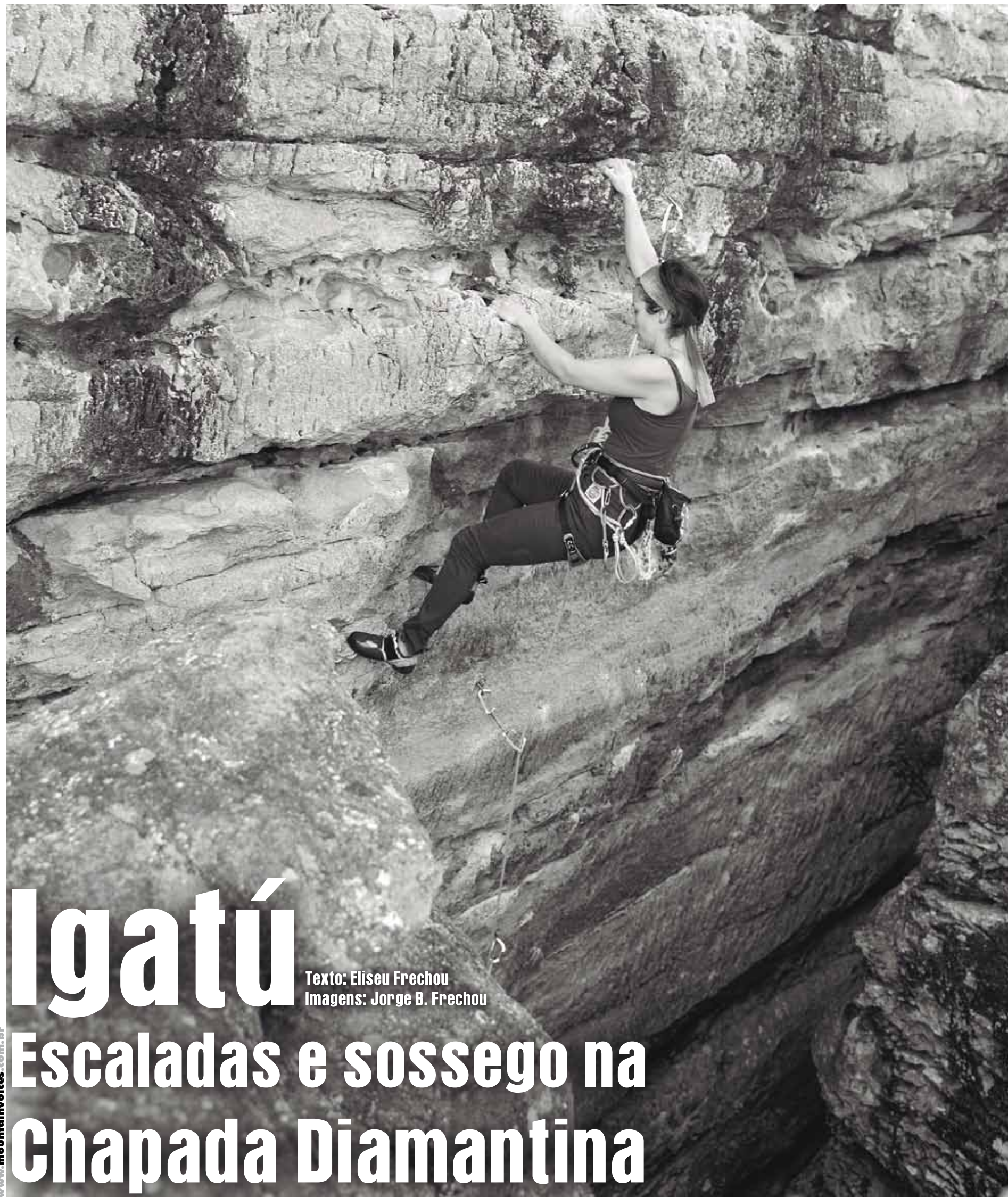
COM OS MELHORES EQUIPAMENTOS

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

FESTA NA MONTANHA
SÃO BENTO DO SAPUCAÍ | SP
20.JUN.2020
ESCALADA.CONVERSA.FOGUEIRA
PELO PURO PRAZER DE ESCALAR



Igatú

Texto: Eliseu Frechou
Imagens: Jorge B. Frechou

Escaladas e sossego na Chapada Diamantina

Escalar na Chapada Diamantina é uma experiência inesquecível para qualquer escalador, independentemente dos lugares onde ele tenha um dia escalado. Uma rocha de excelente qualidade, multicolorida, vertical e com agarras em negativos, e uma infraestrutura de hotéis, pousadas, campings e restaurantes para todos os bolsos e gostos, tornou o point referência do bouldering e da escalada esportiva.

Este ano, estive pela quinta vez, tendo como das outras vezes, fazendo base no povoado de Igatú, que apesar de ser um dos menores da Chapada, é uma das que oferecem as menores aproximações e apesar de internet e telefonia bem limitadas, o restante das facilidades e segurança do lugar, fazem desta, na minha opinião, a melhor cidade-base. Lençóis é uma cidade excepcional também, com conglomerado, ao invés do quartzito de Igatú, como rocha predominante, mas é uma cidade maior, onde como em qualquer outro centro turístico, tem-se que tomar mais cuidado com a segurança e os preços são mais salgados – apesar de internet e telefone funcionarem perfeitamente bem.

Labirinto

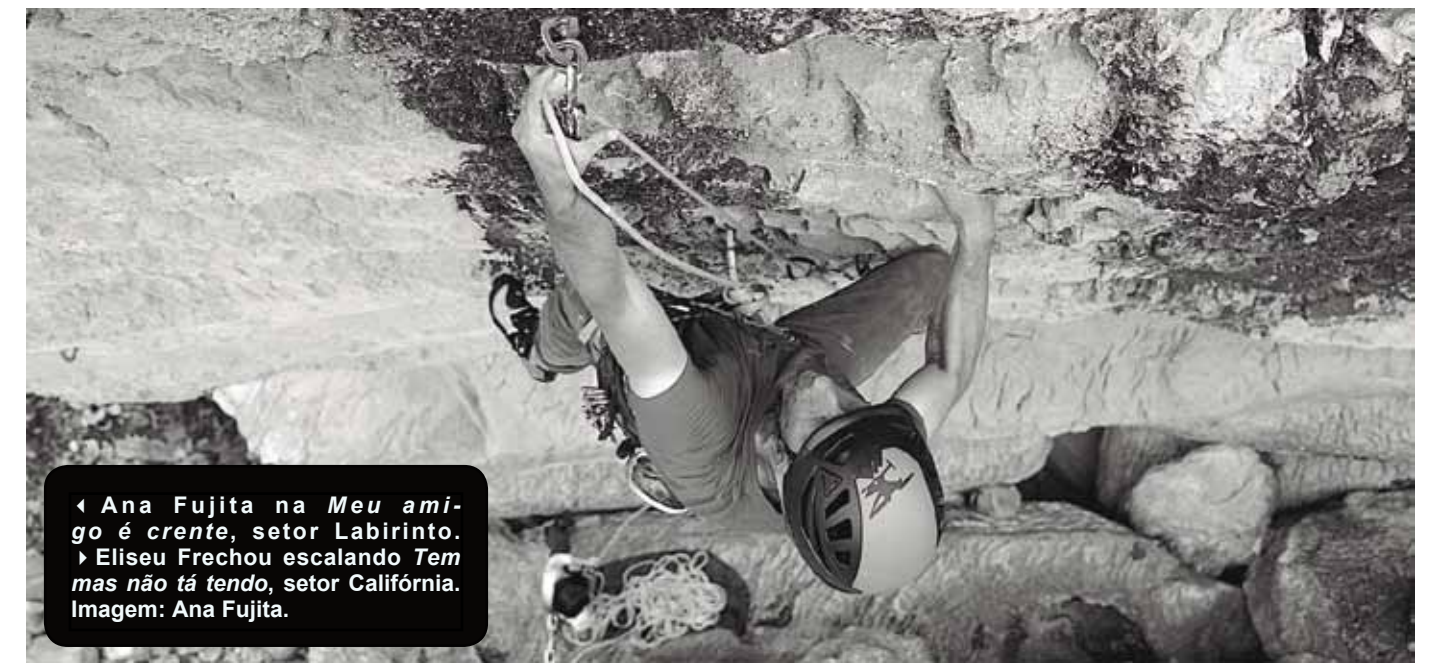
Em Igatú, o maior setor é o Labirinto, que também tem o acesso mais curto e rápido de todos, ficando quase que na área urbana do povoado. Conta com mais de 80 vias em quartzito, sendo a maior parte bem protegida com chapeletas, e com bases para rapel duplicadas.

No croqui feito no EENE de 2014 http://www.eene.com.br/guias/2014_353.pdf há muitas vias por serem acrescentadas, e algumas correções sobre as conquistas, mas mesmo assim dá para se orientar perfeitamente, e é a melhor referência disponível no momento. Muitas das vias novas que não estão no croqui, tem a proteção mais espaçada em relação ao estilo das rotas mais clássicas. Tome cuidado na hora de costurar, pois algumas podem ocasionar quedas próximas ao chão. Identificamos algumas que tinham esse risco potencial e resolvemos não entrar. Mesmo o escalador dominando o grau, a característica da rocha é de formar agarras em lacas finas, que podem facilmente quebrar, ocasionando uma queda inesperada, em uma via que parecia fácil.

O Labirinto oferece vias na sobra em boa parte do dia. Os corredores são agradáveis de ficar, pois tem a temperatura bem mais amena do que fora deles, ou no topo das paredes. Há cavernas e negativos por todo o lugar, o que é um abrigo bem agradável no caso de chuva.

Califórnia

Este setor é um pouco distante do povoado, mas a caminhada de 40min é bem agradável e bonita.



◀ Ana Fujita na *Meu amigo é crente*, setor Labirinto.
▶ Eliseu Frechou escalando *Tem mas não tá tendo*, setor Califórnia.
Imagem: Ana Fujita.

As vias são menores e em menor número do que no Labirinto, mas valem pela beleza e rocha perfeita, que forma mais abaulados do que regletes. As vias ao lado da "Fuga pela aresta", logo a esquerda da cachoeira são as mais frequentadas, mas algumas já precisam de uma atualizada nas proteções. Neste ano, a cachoeira estava quase sem água, mesmo assim rolou de tomar um banho depois da escalada.

Cruzeiro

Não deu para ir ao Cruzeiro nesta viagem, mas o setor é bem interessante, e

protegido da chuva, o que o torna uma opção a ser cogitada em dias molhados. Lá o Beto, Wagner Pahl e eu abrimos duas vias, uma que está no guia, chamada "Dias de Tempestade", e outra chamada de "Cascavel", uma via que segue em diagonal para a esquerda e depois sobe até o platô de onde sai a "Dias de Tempestade" é protegida em chapeletas mas não está no croqui, então mostro a imagem abaixo, feita no dia da conquista.

Verruga

Foi a primeira vez que estivemos nesse setor, que é bem negativo na primeira

parede, mas tem vias mais tranquilas no labirinto logo atrás deste primeiro bloco. O setor é bem próximo do centro de Igatú, portanto estava bem cheio, e só deu para entrar numa via entre "Manga do céu" e "Vôo no visu", que parece algo em torno do 7a e é realmente divertida, pois apesar do negativo ser forte, as agarras são bem cavadas. Nos blocos de trás, escalamos mais duas vias que apesar de fáceis valem muito a pena. O quartzito da região é bem agressivo, então reserve uns dias para descansar e recuperar a pele das mãos.

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

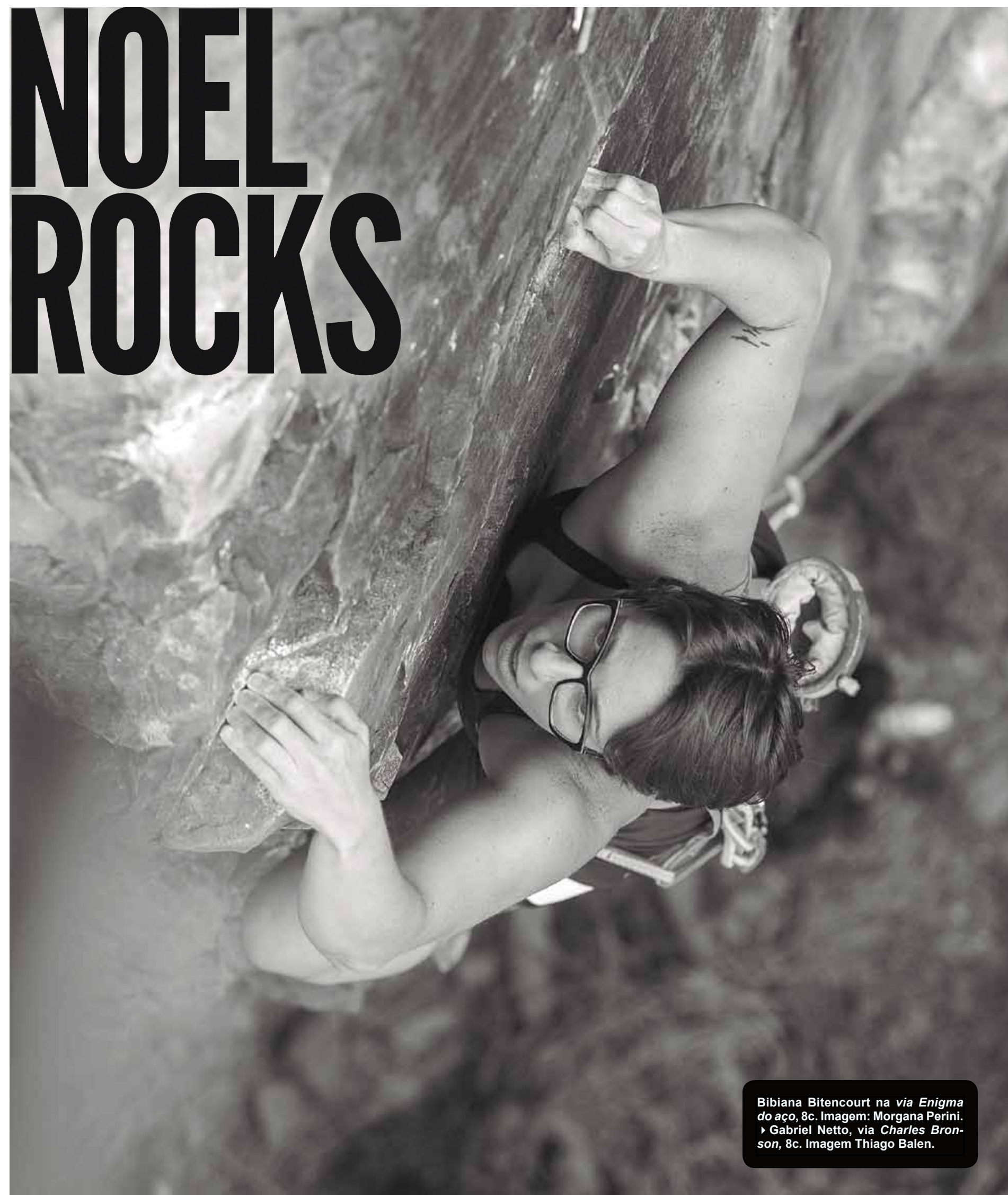
O ANTIGO BRECHÔ DA
MONTANHISMUS COM CARA NOVA
NO SEU PC, TABLET OU SMARTPHONE

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**



NOEL ROCKS



Bibiana Bitencourt na *via Enigma do aço*, 8c. Imagem: Morgana Perini.
▶ Gabriel Netto, via *Charles Bronson*, 8c. Imagem Thiago Balen.

Novos horizontes na escalada gaúcha. A escalada de dificuldade, ganha um novo setor com vias de altíssima qualidade,

Noel Rocks

Texto: Thiago Balen

A cidade de Caxias do Sul ficou conhecida no cenário nacional da escalada esportiva devido ao setor Gruta da 3a légua. Frequento este setor desde 1996, época que me chamava a atenção uma outra caverna no vale em frente. Era possível ver uma pequena parte da rocha, porém, a formação aparentava ser algo imponente.

Com o passar de alguns anos, descobri que escaladores locais, como Paulo Krico, Juliano Perozzo, Luis Marcelo Rodrigues, Gabriel Moreto, haviam ido lá e aberto uma via com proteção fixa e algumas outras com proteção móvel. A lembrança que guardei ao escalar esta única via no ano 1998, era que a mesma terminava onde começava a ficar boa a parede, e que era consideravelmente grande. Após este pequeno contato, passaram-se 15 anos sem retornar ao local.

Comecei a construir minha casa em 2011, localizada a 1km da gruta e a 1,5km desta parede. O sonho de morar perto dos setores obviamente era para poder escalar com maior frequência e também desenvolver a escalada com abertura de vias novas. Através desta motivação a lembrança do Noel Rocks voltou surgir com maior pertinência. Com o incentivo extra de Ramiro Ruschel, resolvemos voltar ao setor em 2013 para olhar e analisar o potencial daquele local. Quando chegamos na base ficamos chocados com o que vimos! Um gruta de basalto gigante e linda! Basalto vermelho, amarelo dando um colorido e contraste incrível a parede. As inclinações variando de vertical a teto, formações geométricas diferenciadas, algo que só me fazia lembrar a qualidade de setores da Catalunha. Naquele momento começamos a equipar o setor.

Nos primeiros anos, as conquistas em Noel Rocks foram lentas e espaçadas devido a funções pessoais. Mas em 2016/2017, com a ajuda de amigos escaladores, foram equipadas muitas vias. O Noel, devido a sua "democracia", rapidamente tornou-se um dos principais setores da serra gaúcha e do RS, sendo frequentado todos os finais de semana.

Hoje o setor conta mais de 40 vias distribuídas entre 5o e 11a. A característica do setor é a diversidade de estilo. Existem vias de placas verticais, vias em teto, vias de 4 chapas, extremamente boulderísticas, e ao mesmo tempo vias de 30m negativas. A qualidade do basalto é boa, exigindo apenas alguns reforços pontuais.

Este setor só foi desenvolvido graças a ajuda da comunidade escaladora do RS. Muitos ajudaram de forma braçal nas conquistas, trilhas, limpeza das paredes e todas as funções que envolvem a abertura de um setor novo. Outra ação fundamental foi uma "vaquinha" que organizei para arrecadar verba para chapeletas e brocas e. Em menos de 3h foi arrecadado um valor mais que expressivo. Essas ações ajudam e muito o desenvolvimento da

escalada. Obrigado pela ajuda de todos os envolvidos.

O setor fica localizado dentro da propriedade da Família Sartori, que possui uma vinícola reconhecida na região: a SaFar-Vin. Recomendo provar os vinhos e sucos desta família. Recomendação especial para o Lorena.

Onde Ficar: Refugio Cabana da Gruta contato: 51 993232259
Mais informações sobre o setor e croquiS disponíveis em <https://naokiarima.com.br/rss/noel-rocks/>

Mais um 11a no Rio Grande do Sul

Texto: Vinicius Todero

Nada é por Acaso, um ditado que se aplica bem a muitas situações da vida, no caso da escalada a dedicação, esforço, boa índole, paixão, sorte ou até azar num primeiro momento tem como consequência bons resultados.

O setor Noel Rocks apesar de ser conhecido pelos escaladores da região a muito tempo somente começou a ser desenvolvido a partir de 2013. Como vivo fora do Brasil desde 2011 não participei desde desenvolvimento, porém era sempre bom voltar de férias a minha cidade natal e ter vias novas para escalar. Em janeiro de 2019 estive alguns dias pela serra gaúcha e estive trabalhando a *via Problema de uma geração* cotada em 10c. Lembro bem o Thiago me comentar com empolgação que ele estava acabando de equipar outra via que era consideravelmente mais difícil que esta, e que seria muito legal tentarmos a via juntos. Naquela viagem não pude encadenar o 10c, mas no último dia de viagem entrei nesta nova via, ainda não finalizada, e pude perceber que se tratava de algo muito mais complexo. O nome desta nova via era *Nada é por acaso*. Na viagem de volta à Europa o meu voo cancelado e tive que passar mais um dia esperando para voltar pra casa. No momento fiquei muito chateado com o ocorrido. Alguns meses depois, como a companhia aérea não apresentou nenhuma justificativa entrei com uma reclamação, como compensação me ofereceram um voucher com o valor suficiente para fazer outra viagem para o Brasil. No momento que recebi o voucher tive certeza para onde e quando iria usar o mesmo.

Este ano 2020, como nada é por acaso, aproveitei o voucher para voltar a Caxias do Sul visitar amigos, família e além disso sabendo que a via já estava pronta vim com dois objetivos: finalizar o 10c e encadenar a nova via *Nada é por acaso* que ainda era projeto.

Apesar das altas temperaturas, que raramente baixavam dos 30°C, em dois dias encadenei o 10c e percebi que minha forma era consideravelmente melhor que no ano anterior. No mesmo dia com os betas do Thiago voltei a tentar o projeto e deixei alguns movimentos sem realizar. Neste dia fiquei muito empolgado porque tinha um projeto difícil para malhar com

os amigos, como nos velhos tempos, mas também pensei que talvez fosse um objetivo muito audacioso considerando o período de 2 semanas que eu dispunha, e as altas temperaturas que tornavam as sequências da via mais difíceis.

A via *Nada é por acaso* tem cerca de 25m e pode ser dividida em 3 seções, a primeira um 9a/b complexo de 4 chapeletas. A seção central consiste em dois boulders seguidos onde esta localizado o crux da via, esta sessão isolada pode ser um 10a. A sessão final é composta por agarras grandes em sua maioria, porém bastante negativa e com movimentos longos que isolada será outro 9a.

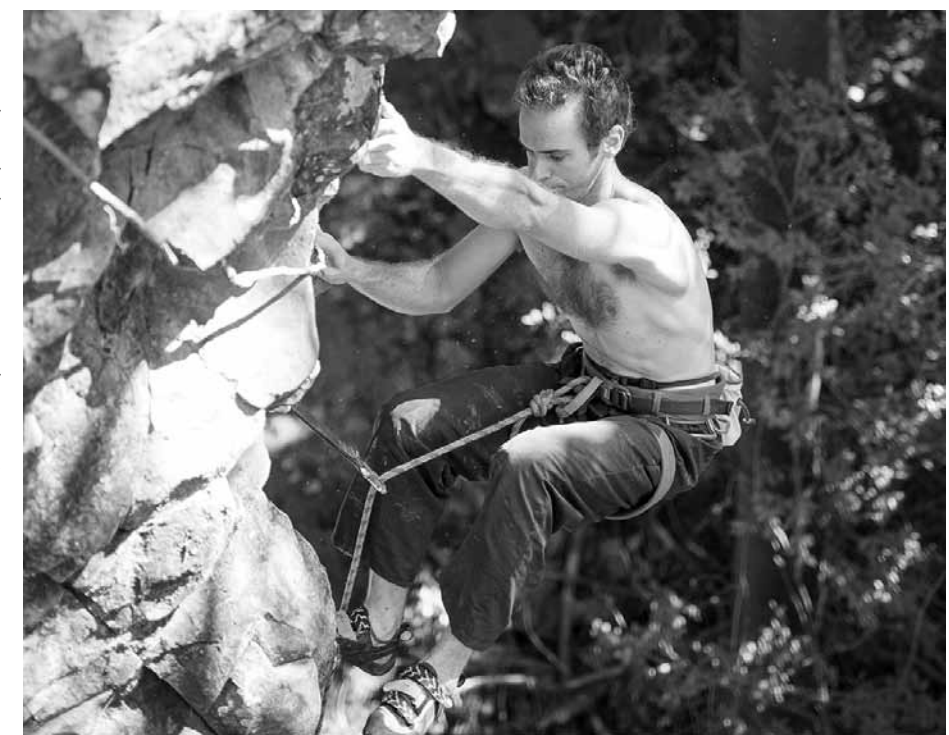
A parede onde está localizada a via é formada por muitos pequenos tétos, diedros, fissuras, invertidos, laterais, ou seja, a via tem um caráter geométrico o que lhe confere complexidade, e por outro lado amplia a gama de possibilidade de movimentos. Por isso, no segundo e terceiro dias trabalhando a via, decidi procurar novos métodos para realizar os movimentos que eram mais difíceis para mim. Felizmente encontrei novas sequências, que facilitaram alguns movimentos e outras que se encaixavam melhor nas minhas características.

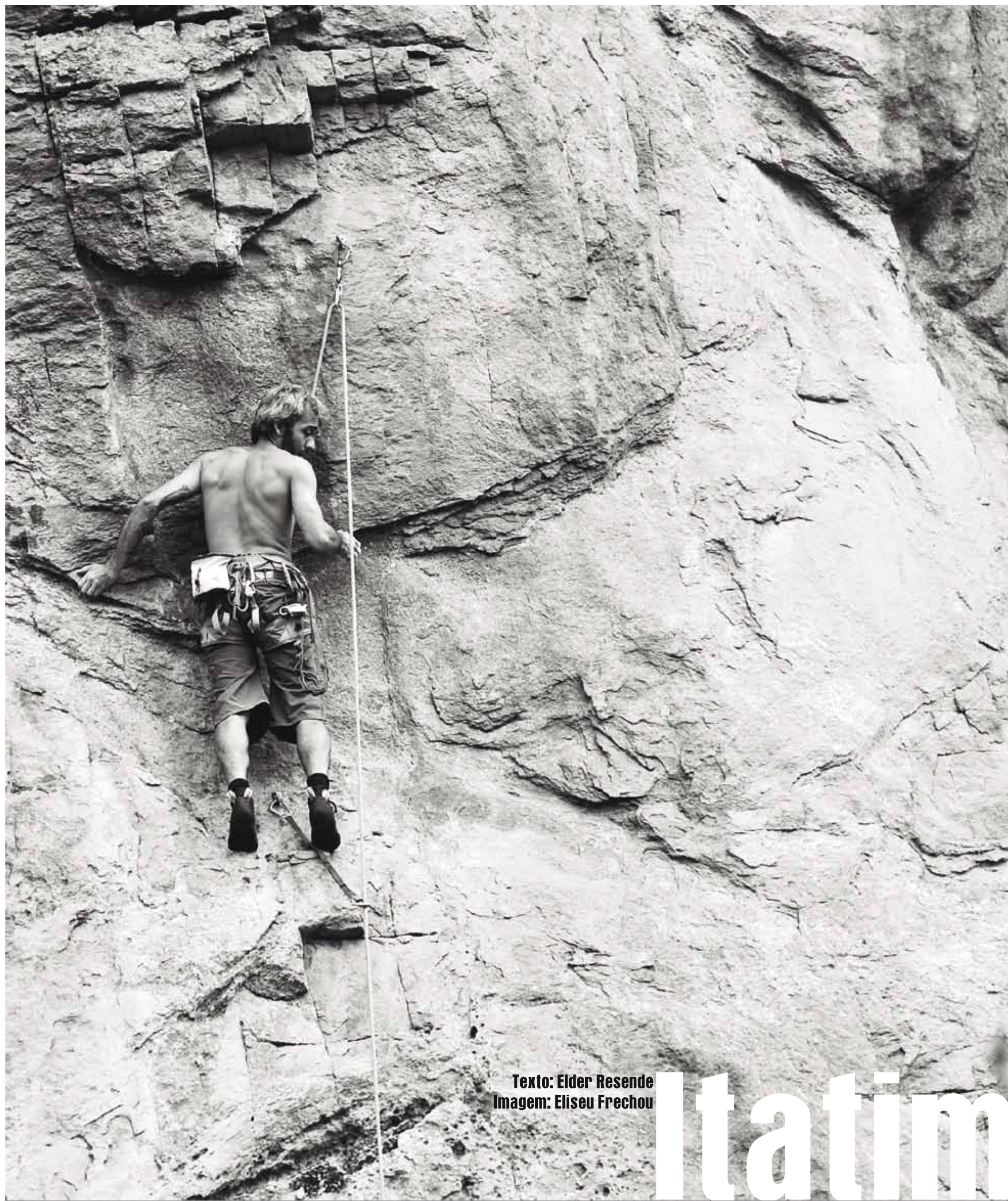
No início da segunda semana trabalhando na via eu já estava realizando tentativas para encadenar, e tendo pequenos progressos a cada tentativa, porém ainda tinha dúvida se seria possível encadenar-la com o tempo que restava. Neste momento comecei a lapidar os movimentos mais difíceis, buscado o que chamamos micro betas, que são detalhes minúsculos na posição do corpo, e na maneira de posicionar as mãos e pés nas agarras. Também neste momento ficou claro para mim que a via era um sólido 11a, talvez até um pouco mais difícil que os 11a's que encadenei em 2006 e 2007 quando estreiei este grau no Brasil.

Tendo ainda 3 dias de escalada e aproveitando um dia de temperaturas mais amenas pensei que aquele era o dia para encadená-la. Ainda tinha bastante receio de passar o crux e cair nos longos movimentos do final mas valia a pena a tentativa. Passei a sessão inicial e o primeiro crux super bem. Logo na entrada do segundo crux há um movimento longo para um afiado reglete lateral, o qual realizei de maneira sólida, entretanto um pequeno pedaço deste reglete se rompeu quando coloquei peso sobre ele. De alguma maneira pude ainda aguentar e pegar agarra seguinte, e dar início a luta para realizar os 5 movimentos finais do crux para chegar no descanso antes da seção final. Neste descanso pude recuperar bem os braços, entretanto sentia o corpo bastante cansado, e tensão corporal era o que eu mais precisava para os longos movimentos finais neste negativo de mais de 50°. Lutando e gritando a cada movimento pude chegar ao agarrão final e mandar a via.

Esta foi uma das cadenas que mais me satisfiz nos últimos tempos. Não somente porque foi uma primeira ascensão, mas também porque foi ótimo poder voltar a escalar um grau alto em casa, e no basalto onde aprendi a escalar e forjei minha evolução. Também fiquei feliz de poder escalar forte com velhos amigos como o Thiago, poder trocar betas e motivação foi super importante para encadenar esta via. Fica a minha recomendação de visitar a Gruta da Terceira Léguas e o Noel Rocks pra quem busca vias bonitas e exigentes, combinado com um ambiente acolhedor e amigável da serra gaúcha.

Apoio: Tenaya, Sauro, Black Diamond Brasil, Osprey Brasil





Texto: Elder Resende
Imagem: Eliseu Frechou

Itatim

www.mountainvoices.com.br

Itatim é um município do estado da Bahia, localizado na mesorregião do Centro-Norte baiano, microrregião de Feira de Santana, semiárido do nordeste do Brasil. Criado em 1989, desmembrado do município de Santa Teresinha. Sua população estimada em 2018 é de 14.432, densidade demográfica 24,89 hab./km², Índice de Desenvolvimento Humano Municipal (IDHM) [2010] de 0,582.

“Itatim” é um termo tupi que significa “bico de pedra”, através da junção dos termos itá (“pedra”) e tim (“bico”). O nome é uma referência ao Morro da Ponta Aguda, uma elevação geográfica próxima à cidade. A sede fica situada a 240 metros de altitude, cujas coordenadas geográficas são: latitude: 12° 42’ 49” sul, longitude: 39° 41’ 36” oeste.

A cidade se destaca na região por suas formações rochosas distintas, denominadas pela geologia de inselbergs. Itatim apresenta uma das maiores concentrações de inselbergs do Brasil e do mundo, são de origem plutônica, e formados basicamente de granito, surgidos há aproximadamente 2 bilhões de anos, e cujo entorno foi erodido por tectonismo e processos climáticos, dando origem a uma planície onde ocorrem estes afloramentos rochosos. No entorno da cidade, avistam-se inúmeros inselbergs, destacando-se na paisagem o Morro da Ponta Aguda, o Morro do Enxadão, o Morro do Gavião, o Morro da toca, o Morro da Fonte, a Pedra da Boca, o Morro do Napoleão, o Morro do Crocodilo e o Morro do Talhado. Em função desses monumentos geológicos naturais, a cidade tornou-se um centro muito frequentado pelos praticantes dos esportes de aventura, outrora denominados esportes radicais, dentre estes a escalada esportiva e a tradicional, o motocross, mountain bike, slackline e rapel. Em determinados meses acontecem campeonatos de motocross e mountain bike, como o famoso Suba 100, com 100km de trilhas e elevada altimetria.

O clima predominante é conhecido como semiárido, um tipo de estepe local. A precipitação é baixa com média anual de 554mm e as temperaturas durante o dia ficam na faixa dos 28-35°C, a noite cai para 19-25°C com média anuais de 24°C. O clima é classificado como BSh de acordo com a Köppen e Geiger. Janeiro e fevereiro, são os meses mais quentes do ano, e junho e julho, os mais frios. Setembro, é o mês mais seco. E o mês de dezembro é o mês com maior precipitação, apresentando uma média de 85 mm. Existe uma diferença de 67mm entre a precipitação do mês mais seco e do mês mais chuvoso. As temperaturas médias, durante o ano, variam 4°C.

A geologia de Itatim

A região que abrange a cidade de Itatim situa-se no contexto do Complexo Jequié ou Complexo Migmatítico - Granulítico da Bahia, de Pedreira et al. (1975), constituído por um conjunto de rochas metamórficas de médio/alto grau de idade arqueana.

Litologicamente predominam na área gnaisses, migmatitos e anfibolitos (Sampaio & Silva Filho 1986). Idades radiométricas de 2,6 a 2,7 Ga. foram obtidas para essas rochas pelo método Rb-Sr, indicando deformação de rochas pré-existentes durante o importante ciclo tectono-termal denominado Jequié, segundo

Cordani (in Mascarenhas et al. 1979).

A região está situada no escudo oriental da Bahia e pertence ao domínio litológico denominado Bloco do Gavião o qual pertence ao sistema de dobramento do supergrupo espinhaço formada no arqueano por volta de 2 a 3 bilhões de anos. O bloco do Gavião é composto por rochas granito-migmatito-gnáissicas constituídas por sequências vulcano-sedimentares do arqueano ou proterozóico inferior. Na região ocorrem muitos migmatitos que mostram núcleos granulíticos ou charnoquíticos. Sob a forma de metatexitos e diatexitos indo até gnaisses de alto grau que caracterizam a unidade.

Diferentemente das rochas que formam a Chapada Diamantina, na sua maioria sedimentares. Os inselbergs que se destacam na paisagem da nossa caatinga, que são conhecidos como os morros de pedras que nós escalamos são formados basicamente de rochas ígneas e metamórficas, com predomínio de granitos metamorfizados, migmatitos e feições de gnaisses com sequências sedimentares.

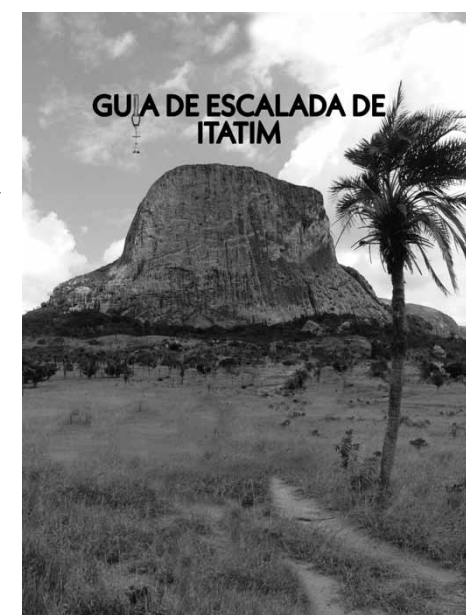
A escalada local

A escalada em nossa região começou na década de 90 com a visita do escalador André Ilha (RJ) quando em sua visita pelo Nordeste, que deixou algumas conquistas num estilo mais tradicional, com muita exposição e devido a carência de informações e croquis muitas vezes encontramos grampos antigos isolados em alguns morros como vestígios de suas conquistas e passagem pela região.

Em 1999 a 2001, outro escalador carioca conhecido como Chico Rio e seus amigos fizeram diversas investidas em três das principais montanhas da região, o Morro do Napoleão, o Morro do Enxadão e a Pedra do Gavião, esta última distante da cidade, à procura de cumes virgens, eles não tiveram interesse em abrir vias em morros como a ponta Aguda e o Morro da Toca pois estes tinham possibilidades de acesso por meio de trilha e/ou escalaminhada. Foram praticamente o início da escalada e da peregrinação dos escaladores baianos à Itatim. Durante alguns anos, eu e outros escaladores baianos ou residentes, a procura de escaladas tradicionais e montanhas começamos por tentar escalar as vias do Chico do Rio naqueles paredões antes inacessíveis, algumas vezes sem sucesso, devido à pouca experiência e a ausência de técnica e prática que ficava restrita à muros indoors na capital baiana e em Feira de Santana e as idas a Chapada Diamantina para escalar no conglomerado e no quartzito de lençóis, vias predominantemente esportivas, atléticas, e bombásticas; e vez em outra alguns boulders de baixo nível de dificuldade.

Em 2008 ocorreu uma edição do EENE (encontro de escaladores do nordeste) na cidade de Joao Pessoa - PB e Raimundo (escalador cearense que residia em Feira de Santana - Ba) me convidou a ir e pleitear trazer para Bahia pela primeira vez um EENE, que seria realizada na cidade de Itatim-Ba em 2009, esta que contava praticamente com 3 vias tradicionais e nenhuma esportiva. Daí começou com ímpeto a abertura de vias para os escaladores que viriam.

Começamos eu e o Raimundo a abrir vias na “mão grande” com o uso de batador, broca e soprador, tarefa árdua e demorada, pois não tínhamos martelete de impacto e cada via “custava” sair. E minha esposa Gleidiane sempre no suporte e na segurança da corda. Assim surgiram as primeiras vias esportivas do



Morro da Toca.

Tarefa essa que seria impossível de ser realizada até o encontro com apenas dois escaladores e de forma totalmente manual. Foi aí que chegou um escalador paranaense, o Otto, com um martelete de impacto à bateria que foi como uma “mão na roda”, assim as vias iam sendo abertas as dezenas, principalmente na Toca, depois Napoleão e Enxadão, com a ajuda de outros escaladores, principalmente, de Feira de Santana-Ba, como Eduardo Góes (in memorian) e o grupo Kaaporas.

Ocorreu com sucesso o EENE, abriram-se às portas da escalada em Itatim, e daí não parou mais, o fluxo de escaladores só aumentava e a fama da região também. Abriam-se novas vias e novos setores eram abertos e descobertos, dentre estes o talhado, o Jararaca e a Fonte, a qual eu me fissurei, e ali abri a maioria das vias, devido ao estilo da escalada e a qualidade da rocha. Nesse período também houve mais dois festivais de Escalada, idealizado por Juan Alves (RN), Daniela Alves (BA) e outros colaboradores, além da abertura do Abrigo de Montanha de Itatim que iniciou em uma casa dentro da cidade e hoje se encontra na base do Morro da Toca, administrado pelo escalador Marcelo Gonçalves (PR). Hoje Itatim conta com mais de 200 vias de escalada, somando-se esportivas e tradicionais. Mais de 90% das vias se encontram no entorno da cidade há uma distância de até 5km do centro, e as pedras ou morros podem ser vistos de quase todos os ângulos e se destacam na superfície quase plana do sertão nordestino, estes morros são denominados pela geologia como Inselbergs, ou morros testemunhos de um evento geológico passado.

Em nossa região há muitos blocos graníticos com possibilidade para boulders, devido à pouca frequência de escaladores dessa modalidade, e ao impacto provocado pelas pedreiras, essa possibilidade não foi abordada nesse guia, considere-se livre para descobrir e resolver problemas de boulders em nossa região.

Atualmente, Itatim, tem recebido escaladores não só baianos regularmente, principalmente das cidades do entorno, Milagres, Itaberaba, Feira de Santana, também, da Chapada Diamantina, do oeste baiano e da capital baiana, fora isso recebe-se escaladores de diversos estados do país, principalmente Sergipe e

Paraná. Vários escaladores do exterior já vieram conhecer a escalada local, alemães, neozelandeses, canadenses, dentre outros. Escaladores conhecidos no cenário Nacional como Eliseu Frechou, Flavio Daflon, Ralf Cortes, José Luiz Hartmann (Chiquinho), Flávio Leone, Sergio Tartari, Irivan Burda, Eduardo Mazza (Formiga), Suzana Hinds e Alexandre Portela já experimentaram da qualidade de nossas vias e rochas.

O guia

Este guia é fruto de um trabalho de anos dedicados à escalada e tem como objetivo a divulgação do grande potencial para a prática da escalada na região de Itatim e possibilitar aqueles que queiram desfrutar de suas paredes o acesso à informação sobre setores, vias, croquis, acessos, dicas, e outros cuidados imprescindíveis a realização de uma escalada segura, otimizando o tempo, minimizando os imprevistos e auxiliando na logística do que fazer em meio aos seus mais de 20 setores e mais de 200 vias de escalada. Em suas 200 páginas e muitas fotos coloridas é um convite a todos escaladores que amam a escalada esportiva e tradicional, iniciantes ou não, mostra de um cenário rochoso exuberante dominado pelos inselbergs, “ilhas de pedras” que se destacam no cenário da caatinga nordestina. Esses “morros” de pedra cuja formação predominam rochas graníticas, mas que apresenta uma variedade de estilos de um morro ao outro, possibilitando a escalada em agarras, regletes, abaulados, aderência, negativos e até os incríveis tetos do setor Jararaca. Sonhe, planeje, programe-se, pegue seus equipamentos, arrume a sua mochila e venha desfrutar destas paredes de até 360mts da melhor escalada da região.

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



OS PARQUES DO ESPINHAÇO (XVII): A CHAPADA DIAMANTINA

“Moço: toda saudade é uma espécie de velhice.”

“Quando é que a velhice começa, surgindo de dentro da mocidade.” João Guimarães Rosa

Alberto Ortenblad | SP

O PN da Chapada Diamantina é um cenário de variada beleza natural, com montanhas tabulares, vales profundos e surpreendentes cachoeiras, lagos e grutas. Muitas de suas travessias são trajetos clássicos, grandes e belos. Suas principais cachoeiras exigem caminhadas por cânions longos e penosos. Mas a Chapada vai muito além do Parque, incluindo muitas outras reservas e contendo as escarpas finais do Espinhaço, como você verá depois deste artigo.

Introdução

No seu longo passado geológico, a Chapada já foi deserto, lago e mar, gerando tipos contrastantes de rochas, como quartzitos, calcários e arenitos. Da mesma forma, aconteceram as mais diferentes paisagens naturais, desde tabuleiros e grutas a desfiladeiros e pântanos. E sua história humana foi também contraditória, com surtos de progresso e decadência, com riqueza esbanjada, vingança privada e violência política.

A formação geológica da Chapada é muito complexa, resultando de soergu-

mentos tectônicos, durante a distante era pré-cambriana. Seus terrenos foram recorrentemente invadidos pelo mar e sujeitos a processos de deposição de sedimentos. Surgiram desde rochas graníticas a calcárias e sedimentares, o que permitiu a formação de tabuleiros, cânions, vales e cavernas. Que eu saiba, natureza tão variada não é encontrada em nenhum outro parque brasileiro. O fim do ciclo de mineração causou o empobrecimento da região e fortes antagonismos entre os chamados serranos e baianos. Os coronéis do sertão moveram sangrentas disputas até quase meados do século XX. A partir de então, a economia entrou em decadência e a população em declínio, situação que o recente surto de ecoturismo não foi talvez capaz de reverter. Embora não pareça, esta é uma região pobre, onde poucas vilas cresceram e as oportunidades de progresso são escassas.

A Bahia Central

Vou começar este relato pelo centro da Bahia, onde estão as regiões de maior

interesse. Mas, depois de falar de seu principal Parque, você conhecerá no próximo artigo a dimensão maior do que chamo a Grande Chapada. entro da Bahia é composto por três sistemas montanhosos. A oeste existe o Planalto do Espinhaço, adjacente ao vale do Rio São Francisco, que corre nas terras do seu lado interior. No centro estão as chamadas escarpas ocidentais, que compõem a Serra das Almas e abrigam as vilas onde aconteceu a mineração de ouro. E, na direita, correm as escarpas orientais da Serra do Sincorá, que limitam o PN da Chapada Diamantina e onde se situam as antigas vilas do garimpo de diamante, que tinham no seu apogeu população superior à de São Paulo. Então, ao visitar o PN da Chapada Diamantina, você estará nesta região elevada contida entre as duas escarpas. Sua altitude é capaz de reter a umidade vinda do oceano, contribuindo para uma cobertura verdejante e um clima semi-úmido, que contrastam com a aridez da caatinga que a circunda por quase todos os lados. Assim, antes e depois, como

já se disse, tudo volta a ser sertão. Mas, nela, a vegetação mostra-se variada e exuberante, desde as matas frondosas das escarpas orientais, aos campos e cerrados dos pediplanos centrais até as caatingas das serras ocidentais.

As Chapadas Vizinhas

Na realidade, no centro baiano existem duas Chapadas vizinhas – a de Rio de Contas e a de Lençóis. O degrau a partir do qual ela se eleva fica na borda sudoeste, onde está a bela vila colonial de Rio de Contas. Lá o processo do garimpo surgiu com o ouro nos inícios do século XVIII e durou por um século. As paisagens desta região são mais íngremes, ásperas e rochosas, recobertas por caatingas e contendo as mais altas montanhas do Nordeste. Foi lá meu primeiro contato com a Chapada, quando subi nos seus principais cumes – Almas, Itobira e Barbado, todos eles assunto de antigos artigos neste jornal.

Já no norte, onde está o PN, o degrau situa-se a oeste, ao longo das escarpas da Serra do Sincorá. Nela a mineração

de diamantes iniciou-se mais tarde, em meados do século XIX, na vila de Mucugê. O processo inicial foi curto, com menos de meio século – mas foi depois retomado até o Século XX com a mineração do carbonado. Desenvolveu-se do sul para o norte, passando por Andaraí e Igatu, terminando em Lençóis – que é a vila do Parque mais ao norte. Estas duas Chapadas não convivem entre si e só recentemente as vias de acesso entre elas têm melhorado.

A cada uma das Chapadas corresponde uma bacia fluvial, a do Rio de Contas ao sul e do Paraguaçu ao norte. O Paraguaçu recebe todos os cursos que atravessam o Parque, estes correndo sempre no rumo leste, devido ao desnível criado pela Serra do Sincorá. Infelizmente, encontra-se muito assoreado na Chapada, embora seja caudaloso e piscoso. Já o Rio de Contas, que nasce no mágico platô da Tromba, ainda apresenta águas de boa qualidade, sendo a maior bacia exclusivamente baiana. Ambas são grandes bacias isoladas, desaguando docemente na costa atlântica da Bahia, o Rio de Contas em Itacaré e o Paraguaçu no Recôncavo, as duas após 600 km de percurso.

Gostaria de fazer agora, quase ao final desta série de artigos, uma observação sobre os nossos rios. Ao longo desta travessia pelo Espinhaço, comentei sobre duas dezenas de rios – desde o Doce e o Jequitinhonha até o Pandeiros, o Peruáçu e o São Francisco. Sem voz e sem defesa, estão quase todos morrendo, pelo desmatamento e captação de suas águas, pela poluição e pelo assoreamento – causados pela mineração, agricultura ou urbanização.

Não há vida sem água e, junto com os rios, morrem nossa história, nossa natureza e nosso futuro. Confesso que antigamente não prestava muita atenção às bacias fluviais. Mas hoje percebo como são vitais: não é só a flora tão visual ou a fauna tão atraente que precisam ser defendidas, é também a água tão escassa.

O Parque Nacional

O PNCD contém muitos cenários de surpreendente beleza. Ele foi aparentemente criado em 1985 sem maiores estudos ou medições. É o único PN que conheço que contorna várias cidades, as antigas vilas de garimpo do século retrasado. O Parque é grande e tem um desenho estreito, seus 152.130 ha correndo por talvez 90 km no sentido norte-sul e menos de 20 km no leste-oeste. Como ele se alonga no sentido sul, Mucugê concentra mais da metade de sua extensão; Andaraí e Lençóis contribuem com quase todo o restante.

Existem duas grandes APAs nas suas proximidades: a da região alagada dos Marimbus (125 mil ha) e da formação ser-rana do Barbado (64 mil ha). A primeira é chamada de pantanal baiano e a segunda abriga o ponto culminante do Nordeste. Nas proximidades desta última está a ARIE das Nascentes do Rio de Contas (5 mil ha) no fantástico território da Tromba, que merece um dia ser Parque, com área bem maior do que esta.

Como comentei antes, integra a Serra do Espinhaço, no extenso percurso desta, desde o sul de Minas até o centro da Bahia. Em termos gerais, ele é formado ao longo da Serra do Sincorá, que é sua espinha dorsal no limite oeste. A divisa oposta situa-se principalmente em leitos de rios como o São José e o Santo Antônio. Os limites norte e sul correspondem à rodovia BR 242 e às terras agrícolas.

Salvador é a porta de entrada para a Chapada, pois a BR-242 permite um acesso razoável, ao longo de quase 400 km asfaltados. Para quem vem pelo sul, o jeito é encarar a BR-116, a antiga Rio-Bahia. Por avião, existem pousos no aeroporto agora reativado de Lençóis – mas no estilo integração nacional, com inúmeras escalas Brasil afora, até pousar lá.

Principais Atrações

A variedade do PNCD é muito interessante. Você pode visitar as belas decorações das grutas calcárias da Torrinha e da Lapa Doce ou as gigantescas cachoeiras da Fumaça, do Buracão, das Encantadas e da Fumacinha. Pode avistar os perfis sugestivos dos morros em arenito do Pai Inácio, do Camelo e do Castelo ou as águas mágicas do Poço Encantado e do Lago Azul.

Se preferir, pode navegar no pantanal dos Marimbus e atravessar os longos caminhos do Capão, do Pati e do Vieira. Ou então caminhar pelos íngremes espaços da Ladeira do Império até Andaraí e da Rampa do Caim em Igatu. De fato, o PNCD é ideal para quem aprecia longas travessias. Você pode sair de Lençóis e chegar no pitoresco Capão, depois de quase 20 km. A caminhada da Guiné a Mucugê pelos altos dos Gerais do Rio Preto tem 40km, com direito à travessia a vau do Paraguaçu.

O trek clássico do Pati (saindo do Capão, percorrendo o vale e deixando-o pelo Império) é usualmente feito em 70 km, ou apenas 60 km, se ao invés você iniciá-la na Guiné. As grandes cachoeiras exigem entre 12 e 20 km, havendo trilhas pesadas, como as da Fumaça, Encantada e Fumacinha.

As Vilas

Embora não sejam belezas naturais, algumas vilas à volta do Parque são



bem interessantes. A alegre agitação de Lençóis e o encanto alternativo do Capão são únicos – parecem-me os povos de maior curiosidade e opinião da Chapada. Lençóis é a capital turística e porta de entrada do Parque, repleta de lojas, bares e agências. É curioso como, entre ambas, está a pacata Palmeiras, que parece insensível ao movimento de suas vizinhas.

A pequena Mucugê é organizada e graciosa, com a beleza da igreja e do cemitério. Andaraí é hoje limpa e espaçosa, um eterno alívio para quem nela chega pela interminável Ladeira do Império. Entre elas está a minúscula Igatu, uma vila fantasma feita de ruínas de casas de pedra, penduradas no abandono do alto das escarpas de uma serra esquecida. São todos municípios pouco populosos, com não mais de 7 mil habitantes em suas sedes.

A história do Pati é interessante. Embora sem os cobijados diamantes, era uma região produtiva nos tempos do garimpo, devido a seu solo fértil. Fornecia a alimentação básica para as vilas da região. Mesmo após o declínio da mineração, continuou habitado por causa das lavouras de café. Entretanto, o programa de erradicação do Instituto Brasileiro do Café na década de 1960 levou o vale à ruína. Os moradores remanescentes são hoje bem velhos, mas o turismo melhorou suas vidas e permitiu que aumentassem suas casas. Hoje são 13 casas, a maior parte acolhendo os andarihos.

Flora e Fauna

A variedade da geologia é replicada na

flora, com biomas diversificados, como mata atlântica, cerrado, caatinga e campo. A região é conhecida pelas floções das orquídeas, bromélias, cactus, sempre-vivas e canelas de ema. Acho que os campos rupestres, lá chamados de gerais, compõem as paisagens mais interessantes, devido à possibilidade de grandes perspectivas e de montanhas cênicas. Eles recobrem cerca de 2/3 do Parque, as matas e cerrados revestindo quase todo o restante.

A fauna tem sido muito afetada pela ocupação humana. As espécies de maior porte dos tempos do garimpo, como antas, tamanduás, veados campeiros e tatus canastra, já desapareceram. Outras continuam ameaçadas pela caça – onças, veados, bugios, jacarés e jibóias.

O PN me parece simplesmente abandonado pelo Governo. No seu site, somos informados de que conta com uma equipe de 10 pessoas (fora 40 brigadistas). Nas minhas caminhadas, nunca encontrei sequer um guarda-parque, pela simples razão de que não existem mesmo. Não há nem portaria nem sinalização – e, naturalmente, nenhum controle de visitação. Embora 45% da área do PN seja de terras devolutas, nenhuma sequer é registrada no IBAMA. É triste constatar que as práticas do garimpo, da caça, da coleta e da queimada continuam ainda hoje ocorrendo.

No último artigo desta série, você conhecerá a Grande Chapada, uma região imensa onde enfim irá se encerrar (com alguma tristeza minha) essa longa cadeia do Espinhaço.

Conhecimento é o que te coloca no topo das montanhas e o traz de volta em Segurança.



- + **Curso Básico**
Escalada em Rocha
- + **Curso Avançado**
Proteção Móvel
Big Wall
Conquista
- + **Escaladas Guiadas**
Brasil - Exterior
- + **Abrigo de Montanha**

MONTANHISMUS
Escola de Escalada em Rocha

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

EQUINOX MOCHILA DE ESCALADOR

PROJETADAS POR ESCALADORES
DURABILIDADE SUPERIOR



KIHÚ 2.0



SÍNTESE 2.0



GRANDE LESTE 2.0

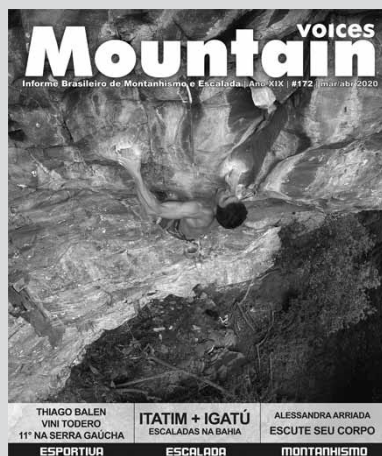
MODULARIDADE E POLIVALÊNCIA
MENOR PESO EM SUAS CATEGORIAS

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.



Capa: Vini Todero na via "Nada é por acaso" 11a, Noel Rocks, RS. Imagem auto retrato Vini Todero.

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 30/04/2020.

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 da Serra do Cipó, Lapinha e Rod - R\$ 25,00

Total00

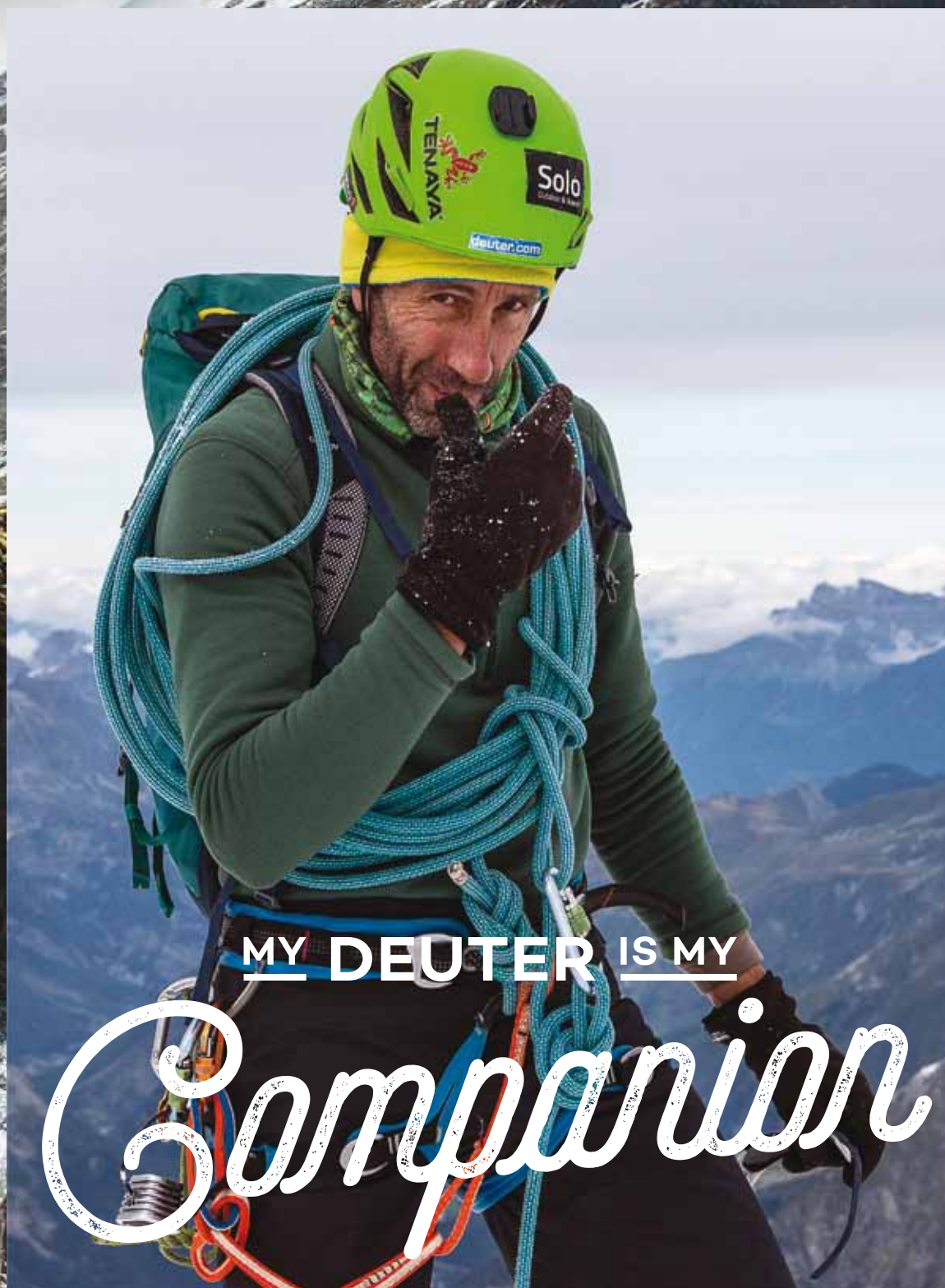
172



leians
camisas
acessorios

take a
ride on
the wild
side





MY DEUTER IS MY

Companion

ELISEU FRECHOU - ATLETA DEUTER