

acm**Associação Caxiense de Montanhismo****INFORMATIVO CRUKS**

Informativo de Montanhismo N°6 Jun-Jul-Ago/97

ACM Caxias do Sul 05/09/97

**CHAMADA GERAL
Atenção Sócios**

Pedimos o comparecimento dos sócios nas atividades. Estas são criadas com o intuito de aperfeiçoar o montanhismo que por falta de conhecimento não desenvolve perfeitamente algumas etapas do processo. Por isso pedimos novamente que por favor venham as reuniões é para o bem de todos!!!

JOGOS MUNDIAIS DA NATUREZA
FOZ DO IGUAÇU COSTA OESTE- PARANÁ
NOVE (09) DIAS DE PROVAS: 27/09 ATÉ 05/10

ESPORTES DA TERRA

Escalada, Golf, Orientação com Arco e Flecha,
Hipismo, Triatlon e Ciclismo.

ESPORTES DO AR

Balonismo: e Para-quedismo.

ESPORTES DA ÁGUA

Travessia Caiaque, Slalom, Rafting, Pesca e Vela.

LIXO! GRUTA E BORDIN.

Pedimos aos montanhistas frequentadores desses lugares que por favor limpem as lixeiras, e é claro que todos sabem: ecologista não é aquele que somente não suja mas aquele que limpa também tem um importante papel no meio ambiente. Com um pouco de esforço cada um pode esvasiar as lixeiras dos campos escolas. Assim como conscientizar as pessoas que frequentam esses locais da importância de não poluir e de ajudar na limpeza do local.

Agradecimentos ACM.

VOCE SABIA?!!!

Nada pode aumentar a vida útil da sua corda mais do que os cuidados e carinho que você der a ela. Preste muita atenção na degradação progressiva resultante dos fatores cumulativos de desgaste e danos, podem resultar no rompimento da corda. Procure sempre ter uma loninha em mãos para proteger a corda da poeira e areia na do chão (partículas angulosas podem facilmente se alojar dentro da trama da corda e causar danos nas fibras de nylon), procure manter sua corda limpa encha um balde de água e agite a corda em imersão sempre lembrando de fazer movimentos leves pois as pequenas partículas angulosas podem cortar as fibras de nylon se você agitar muito rápido sua corda. Utilize sabão neutro, nas Dry não utilize nenhum sabão. Cuide com atritos em arestas e bicos de pedra, as vezes uma queda nesses pontos pode ser fatal. Nunca deixe sua corda entrar em contato com produtos químicos e corrosivos como líquido de bateria e pilhas, ácidos, hidrocarbonatos (todos derivados do petróleo). O cimento também possui elementos que agredem e degradam o nylon. Nunca largue sua corda no chão de cimento.

É importante também você avaliar sua corda periodicamente de acordo com o seu curriculum, partindo disso você terá uma noção melhor e mais atual da depreciação da sua corda. Uma corda não deve ser utilizada por mais de 4 anos. Para um usuário básico a vida útil diminui para a ordem de 2 anos, e para escaladores intensivos pode chegar a menos de dois meses.

MANUAL DE ESCALADAS DA PEDRA DO BAÚ

O manual traz mais de 70 rotas de escalada no conjunto Pedra do Baú e região de São Bento (incluindo Pedra da Divisa, Serranos e Paraisópolis), com seus degraus acessos e equipamentos necessários.

Pode-se adquiri-lo pelo correio, enviando cheque nominal e cruzado para Eliseu Frechou, CxPostal28, São Bento do Sapucaí - SP, cep 12490-000. O Preço é de R\$16,00 incluso correio.

Apoio: Beal, Equinox, Simond e Snake
Fonte E-mail: Eliseu Frechou

Esportivas e Escaladões 15-30/08-97

Foram 15 dias de pura viagem intercalando ótimas escaladas. O roteiro era Petrópolis-RJ, Salinas-RJ, Gruta da Lapinha-MG e Serra do Cipó-MG (Grupo-02). Em Petrópolis conhecemos ótimas vias graças ao nosso guia local Marcel, em Petrópolis escalamos nos blocos Cabeça de cachorro +/-100m e Pedra do Contorno +/-300m. No Cabeça de Cachorro escalamos a América Tropical c/3 cordadas 6c/9c/A3 excelente escalada, na Pedra do Contorno escalamos a Universo Paralelo 7a escalada muito boa, altamente técnica, também escalamos a Reis de Paus 4sup. Então no 4º dia fomos a Salinas. Estivemos na casa do Sérgio mas infelizmente não estava lá. Após fomos conhecer o "Che Guevara" claro que não literalmente o Chê Revolucionário, era o Chê escalador, dono do Abrigo Três Picos tel.(0242)43-1417 que nos orientou com crokis e dicas quantíssimas de quem conhece a região. Lá escalamos a "Leste" 5º 750m Pico Maior, a escalada se destaca desde o visual alucinante da serra de Nova Friburgo-Teresópolis quanto aos esticões em grampos de 3/8 com apenas 22anos de idade alguns c/ o olhê p/ baixo, mas se necessário intercale algum(ns) móveis e mande ver. Dica vá com alguém que conheça, pois o rappel da "Leste" é anti-aconselhável de noite, principalmente pela posição dos grampos e o estado, pois foi o que nós fizemos por não conhecer a outra rota de rappel e por esquecermos os "pisantes" na base, mas valeu muito a pena. No outro dia metade do pessoal foi escalar o capacete com várias vias em estilo Big-Wall. Eu fazia parte da metade zen, mas não por muito tempo, até aparecer o Val, nativo do local que me convenceu a fazer o cume do capacete, escalamos as pressas a "Rodof Cheron" 4º, chegamos ao cume de dia com a recompensa de o tempo estar ótimo, abrangendo-se uma vista maravilhosa com direito a ótimas fotos.

Em Minas terra do queijo branco, do "Uai Sô", do "Perrêngue!" e de ótimas escaladas em todos os estilos, estivemos primeiro na Gruta da Lapinha 40Km de Belo Horizonte. Ficamos numa chácara nas proximidades da Gruta, que também tinham algumas vias bem legais, mas como tinha levado equipo de conquista aproveitamos a facilidade do deslocamento p/a pedra, já que estávamos com os dias contados, abrimos 2 vias: "The Gabous in the Lappool" 7c e "POWER KATRONCA" 8b/c, c/ 4 proteções cada. Na Gruta da Lapinha a 10min da chácara, consiste num parque de calcário com varias grutas e cavernas superinteressantes que o nosso guia espéleo Rodrigo(dono da chácara). Escalamos +/- 5 vias todas com um excelente nível técnico.

Nó Cipó (grupo2) para mim o maior paraíso da escalada esportiva que já conheci, ficamos +/-4 dias, como o tempo(comida/dinheiro) estava acabando procuramos escalar o máximo possível, mas já que os braços não "deixavam" muito escalávamos umas 3 a 5 vias no máximo ao dia. Ainda assim, aproveitamos bastante a estadia já que pra nós, não existe calcário aqui. Nos deliciávamos com aquelas agarras macias e grandes(algumas), especialidade privê do norte de Minas.

Mais informações (054)225-2586
Marcelo

Gruta da Lapinha Lagoa Santa-MG

Aproveitando as eleições da UNE em Belo Horizonte-MG. Eu e Paulo dos Reis passamos dois dias escalando entre enormes buracos e difíceis negativos. O parque, criado com o intuito de mostrar e preservar as lindas cavernas da região é excelente para acampar e escalar. As vias não passam de 30m são todas bem grampeadas e as gradações variam de 5º a 9º. O acesso de ônibus é bem fácil, saindo de Belo Horizonte p/Lagoa Santa. Aproximadamente uns 40Km e um trecho a pé de +/- 1Km ou informe-se com os nativos são muito receptivos. Para quem gosta de escalada esportiva, é um prato cheio.

Juliano

Seção Melhoramentos

Nas rotas verticais da Gruta onde chagava-se a um platô agora não há um limite, ou seja, chega-se ao cume.

A via por completo tem aproximadamente 30m culminando com um 7c no final, confira.

A via "Animal" aberta por Juliano Perozzo, com a ajuda do Daniel carioca, agora está melhor protegida. Confira!!!

A via "Utensilios da Igreja" na Gruta foi posto o segundo grampo que estava quebrado.



CURSO AVANÇADO DE ESCALADA

DATA: 28.07.97 À 01.08.97

LOCAL: PEDRA DO BAÚ

ESCALADORES: RONI M "ANDRES" E CARLOS PEDRONI "GUEGO"

INSTRUTOR: ELISEU FRECHOU (ESCOLA DE ROCHA MONTANHISMUS)

VIAS ESCALADAS:

CONJUNTO PEDRA DO BAÚ

ANA CHATA: "PETER PAN" 4º, "PATETA" 5º EM MÓVEIS, "TON SAWER" 4º EM MÓVEIS, "DARK SIDE" 6º.

PEDRA DO BAÚ: "FALÉSIA VISTA AÉREA" A2, "ANTÍDOTO ANTI-MONOTONIA" 7º, "NORMAL DO BAÚ" 3º, PORÉM UMA DAS MAIS BONITAS E EXPOSTAS DE TODO O CONJUNTO.

BOLDRINS: "METANOÍDE" 7º e "HEVY METAL" 7º.

O CURSO TEVE DURAÇÃO DE 3 DIAS OS ASUNTOS ABORDADOS FORAM: PROTEÇÃO MÓVEL, BIG WALL, CONQUISTA, ESCALADA ARTIFICIAL E ALGUMA COISA SOBRE RESGATE EM MONTANHA. QUE POR SINAL É UM ÓTIMO CURSO COM UM ÓTIMO INSTRUTOR, REALMENTE VALE A PENA.

PARA QUEM QUISER IR PARA SÃO BENTO A MELHOR ÉPOCA É O INVERNO PORQUE OS PERÍODOS DE CHUVAS SÃO ESCASSOS.

PARA CHEGAR LÁ: ÔNIBUS ATÉ SÃO PAULO DE SÃO PAULO A SÃO BENTO DO SAPUCAÍ, EMPRESA PÁSSARO MARROM) OU QUALQUER ÔNIBUS QUE VÁ PARA O SUL DE MINAS GERAIS. EM SÃO BENTO O ABRIGO DE MONTANHA DA ESCOLA FICA A +/- 2KM, E A PEDRA A +/- 4KM.

O CONJUNTO PEDRA DO BAÚ É O LUGAR IDEAL PARA QUALQUER ESCALADA SEJA A VIA FÁCIL OU DIFÍCIL, EM PROTEÇÃO MÓVEL OU FIXA E OU ARTIFICIAL. O FATO É QUE NENHUM ESCALADOR SAI DE LÁ INSATISFEITO. GOOD CLIMBING.

MAIORES INFORMAÇÕES: ANDRES 922-6380 OU
GUEGO 212-1337.

ATIVIDADES

Instrução e Revisão de Nós

13 de Set 11:00h

04 de Out 14:00h

Junto ao muro de escalada do Centro Olímpico-UCS. Não Perca!



VENDA DE EQUIPAMENTOS

ACM Está vendendo grampos de 12mm e de 10mm a R\$2,00 a unidade e mais que 5 R\$1,90. Grampos provenientes da Casa do Montanhista. Contato Mauro 229-1999(com).



Marcio Bruno fotógrafo do Eliseu Frechou vende lote de equipos se você estiver interessado, contacte-me neste e-mail montanhismus@intervale.com.br, ou fale direto com o Márcio, no tel (011)271.4451.

- 1 corda Blue Water enduro 11mm/50m - 130,
- 1 corda Beal 10,5mm/50m - 90,00
- 1 corda estática Blue Water 10mm/50m - 60,
- 60 mosquetões simples + 6 de rosca - 510,
- 10 costuras completas - 190,
- 3 mosquetões pera - 50,
- 1 jogo de Camalots - 400,
- 1 jogo de friends Wild Country - 350,
- 1 ball nut lowe/2 metólios/2 aliens - 230,
- 1 jogo de stoppers - 100,
- 1/2 jogo de tri-cams lowe - 110,
- 1 par de jumares CMI - 90,
- 1 logie Cassin - 15,
- 2 pares de estribos/2 daisy chains BD - 160,
- 2 baudriers/5 mosquetoes/1 atc/1 pera/1 saco magn./2 fitas - 120,
- 1 capacete Blue Water - 35,
- 1 haul bag grade VI Fish (com muita história para contar...) - 140,

Resultado do 1º Campeonato de Travessia ACM

Competidor	1º Tempo	2º Tempo	3º Tempo	Total
Juliano Perozzo	02:00	01:11	02:28	5:39
Luis Marcelo Rodrigues	01:30	01:05	03:06	5:41
Roni Andres	02:15	01:16	03:13	6:44
Thiago Balen	01:56	01:32	03:24	6:52
Gustavo Marcarini	01:13	02:18	03:25	6:56
Ronaldo Cristiano Menezes	03:26	01:56	04:30	9:52
Maicol Andres	06:42	02:20	09:56	18:58
Guilherme Marcutti	04:15	03:49	13:12	21:16

Agradecemos aos Participantes e aos Organizadores entre eles

CURSO BASICO DE ESCALADA EM ROCHA 40H

Material fornecido durante o curso
Aulas práticas e teóricas nos locais de escalada
Demonstração e utilização de equipamentos móveis
Contato com Juliano Perozzo 225-1227 ao meio dia.

Inscrições de Novos Sócios

Inscrições dos novos sócios podem ser feitas via correio Rua Ambrósio Leonardeli, 470 ap322 CEP:95012060

Caxias do Sul -RS

Acompanhado de cadastro e recibo de depósito do Banco Itaú Ag.0480 São Pelegrino c/c:29476-8 em nome da ACM.

CADASTRO DO SÓCIO

Nome, Endereço, nº, Bairro, Cidade, CEP, Tel, Tipo Sangüíneo, nº de identidade, Autorização dos pais se menor.

ANUIDADE:R\$10,00

Sócios que não puderem pagar podem negociar c/ a diretoria.

Sócios antigos favor pagar anuidade o mais breve possível via Banco, ou entrar em contato com membros da diretoria.

Novo Convênio

A Castel Empreendimentos Imobiliários Ltda.(tel. 225.1000, rua:Pinheiro Machado, 2958) firma convênio c/ a ACM por 1 ano R\$10,00 ao mês.

FRUTAS

UM PRESENTE DA NATUREZA

Essenciais ao metabolismo do organismo, as frutas ricas em vitaminas, sais minerais, e ácidos orgânicos melhoram a digestão e a absorção dos alimentos, fornecem energia, estimulam o apetite e ajudam na eliminação de toxinas. Sem contar que são os principais fornecedores de fibras, fundamentais para o bom funcionamento dos intestinos. Ou seja, além de um ótimo alimento, as frutas também nos deixam mais resistentes a doenças.

Dicas

Depois de abri-las, consuma o mais rápido possível. Algumas vitaminas são voláteis e podem "sumir" antes que você coma.

Conheça suas maravilhosas propriedades:

Abacaxi: Auxilia a digestão e facilita a expectoração. Rico em vitaminas C, B e A.

Banana: Estimula o apetite e as funções digestivas, sendo abundante em potássio. Combate a diarreia e é ótimo calmante intestinal. Uma curiosidade a banana é rica em serotonina, uma substância que evita a depressão.

Caqui: Combate a prisão de ventre, destacando-se pelas grandes quantidades de vitamina A.

Goiaba: Também ajuda a prender o intestino, por sua riqueza vitamínica, principalmente a vitamina C.

Laranja: Combate arteriosclerose e reduz o nível do colesterol. Auxilia na cicatrização de feridas cirúrgicas, protege do estresse e infecções, fortifica os ossos e é rica em potássio.

A seção continua na próxima edição.

ratiada

Desculpe-nos erramos na data da última edição na verdade a data certa é Mar-Abr-Mai ao invés de Mai-Jun-Jul.

EDITORIAL

Caros leitores saibam que a ACM está sempre aberta a novas idéias e projetos. Por isso você montanhista não se acanhe porque juntos sempre seremos mais fortes, ligue, escreva, passe um fax, mande um E-mail.

Saiba você montanhista, que através do Cruks, você está se comunicando com um bom pedaço do Brasil.

Por isso informamos mais uma vez as formas de você se comunicar com o CRUKS:

Endereço: Rua: Félix Spinatto, 450, B.Cinquentenário, Caxias do Sul-RS, CEP95.012.000
Tel.(054)225.2586. E-mail-gesplan@nutecnet.com.br.

CONSELHO DIRETOR

PRESIDENTE

Juliano Perozzo

VICE

Paulo dos Reis

DIR.TÉCNICO

Carlos Pedroni

DIR.ADMINISTRATIVO

Mauro D'agostini

CRUKS

Editor/diagramador:
Luis Marcelo Rodrigues

Tiragem: 60 Exemplos

Colaboraram nesta Edição

Carlos Pedroni, Eliseu
Frechou, Roni Andres, Juliano
Perozzo, Paulo dos Reis,
Mariozinho(Floripa) e
Eduardo(Floripa).