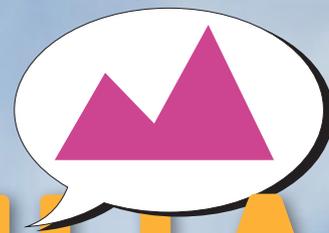


PAPO DE MONTANHA

ano 4 | número 1 | abril 2016



Revista do CEL

Parada Sequencial

GUIA PRÁTICO

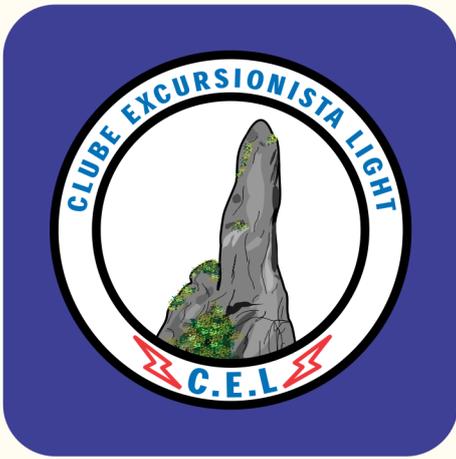
Backpacking light

COMO VIAJAR LEVE

Projeto fotográfico

MONTANHA DE BRINQUEDO





CAMINHADAS
ESCALADAS



BIBLIOTECA E
VIDEOTECA



MURO DE
ESCALADA



SINAL WIFI LIBERADO



PALESTRAS



EVENTOS SOCIAIS



DESCONTO EM LOJAS



DESCONTO EM
SERVIÇOS



MAGNÉSIO MAIS
BARATO PARA
OS SÓCIOS

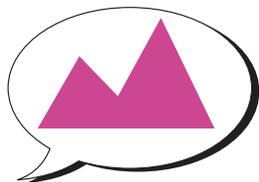


GRANDE VARIEDADE
DE CERVEJAS



ACEITAMOS CARTÕES
DE CRÉDITO

ASSOCIE-SE!
celight.org.br



PAPO DE MONTANHA

ano 4 | número 1 | abril 2016

CEL - Clube Excursionista Light

Presidente: **Marcus Vinícius Carrasqueira**

Vice-Presidente: **Karla Paiva**

Secretaria-Geral: **Mohamed Salah (Momô)**

Tesouraria: **Claudio Van e Norma Bernardo**

Diretoria de Montanhismo: **Amanda Danielle e Michael Martins**

Diretoria Social: **Gabriela Lima**

Diretoria de Ecologia: **Daniel Arlotta**

Diretoria de Comunicação: **Claudney Neves**

Diretoria Cultural: **Fernando Araújo**

Editoração: Karla Paiva

Projeto Gráfico inicial: Paulo Ferreira

Organização: Claudney Neves

Foto de capa: Dedo de Deus visto do polegar

Foto: Claudney Neves

Papo de Montanha é uma publicação do CEL - Clube Excursionista Light. As opiniões expressas pelos autores são de inteira responsabilidade dos mesmos e não representam a opinião da revista Papo de Montanha e do CEL.

Fale Conosco:

cel@celight.org.br

Av. Marechal Floriano, 199/501

Centro, Rio de Janeiro - RJ

Tel.: +55 21 2253-5052

Siga-nos:



[/celight.org.br](http://celight.org.br)



[/ClubeExcursionistaLight](https://www.facebook.com/ClubeExcursionistaLight)



[/cel_celight](https://twitter.com/cel_celight)

editorial

O objetivo principal da Revista Papo de Montanha é, além de registrar as atividades do CEL, trazer matérias úteis para toda a comunidade de montanha.

Seguindo esse propósito, nesta edição compilamos e melhoramos uma matéria já lançada em três partes, quando a publicação ainda era chamada de boletim, um guia prático da parada sequencial, já utilizada por todos os guias do Clube e comprovadamente eficaz, prática e segura.

A outra matéria essencialmente didática fala sobre backpacking light, que nada mais é do que as ideias de Ray Jardine, o inventor do friend, com concepções de como viajar leve e aproveitar mais. Interessantíssima para todos que se aventuram em caminhadas de vários dias, tendo que levar a casa nas costas.

A parte lúdica destas páginas fica por conta do projeto Montanha de Brinquedo, que mexe com nosso sentimental, colocando os simpáticos bonecos Playmobil em paisagens conhecidas do ambiente de montanha. Conheça um pouco da história, dos processos e se encante, vendo o resultado em algumas fotos.

Desejamos um ótimo divertimento e novos conhecimentos!

índice

Parada Sequencial

Guia prático 04

Backpacking Light

Como viajar leve 10

Montanha de Brinquedo

Projeto fotográfico 28

Um guia prático

Parada Sequencial

Por Hans Rauschmayer
Fotos: Claudney Neves

Desde que publicamos a série de artigos sobre paradas (disponíveis no site do CEL nos boletins de 2010, 2011 e 2012) recebemos vários convites para ministrar oficinas sobre o tema, por último na ATM 2015. Em consequência percebeu-se a mudança da prática na montagem de paradas, abandonando a antiga parada equalizada e adotando a nova parada sequencial. Faltava um guia prático que resumisse os procedimentos – aqui está ele!

Observação: para simplificar, será usado em seguida o termo “grampo” para qualquer tipo de ancoragem fixa, seja grampo, chapeleta etc.

Como preparar a parada sequencial?

- Pegue um anel de fita fina com comprimento aprox. de 80 cm *;
- Dobre a fita a partir da costura e use a outra extremidade para os próximos passos, com objetivo de que a costura não atrapalhe em seguida;
- Faça o nó balso pelo seio na fita, conforme detalhe da figura 1 (é igual ao lais de guia duplo). Neste passo você percebe a vantagem de usar uma fita fina – o nó fica menos volumoso;
- A alça resultante será a alça principal, fazendo o papel do mosquetão mãe. O tamanho ideal é aquele que permita clipar 4 mosquetões;
- Clipe um mosquetão com rosca na alça principal, e um outro na outra ponta. Este, por servir somente de redundância, não precisa necessariamente ter rosca, para economizar peso. Veja figura 1;

- Um mosquetão mãe adicional aumenta o conforto – veja discussão a seguir;
- Prepare dois conjuntos antes de iniciar a escalada e os leve prontos no seu baudrier.
- O mosquetão principal é clipado no grampo inferior, quando a altura dos dois difere.

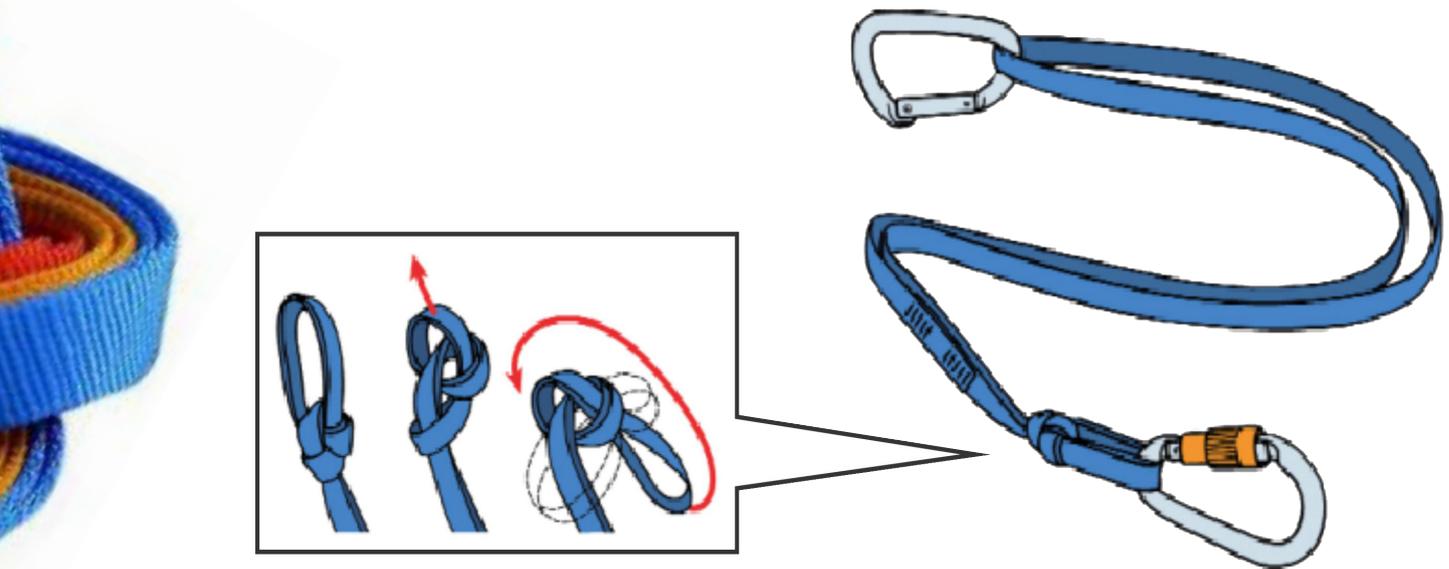


Figura 1: Preparação da parada sequencial

Como usar a parada sequencial?

Quando tiver altura igual, então é clipado no lado oposto à continuação da via;

- A alça principal recebe os mosquetões das solteiras e também o freio para o participante;
- O segundo mosquetão é clipado no outro grampo;
- Faça um nó simples na fita para ajustar o comprimento entre os dois grampos (este nó pode ser preparado antes e não precisa ser desfeito durante a escalada);

A costura de saída é clipada no grampo para onde a via segue (veja imagem 3).

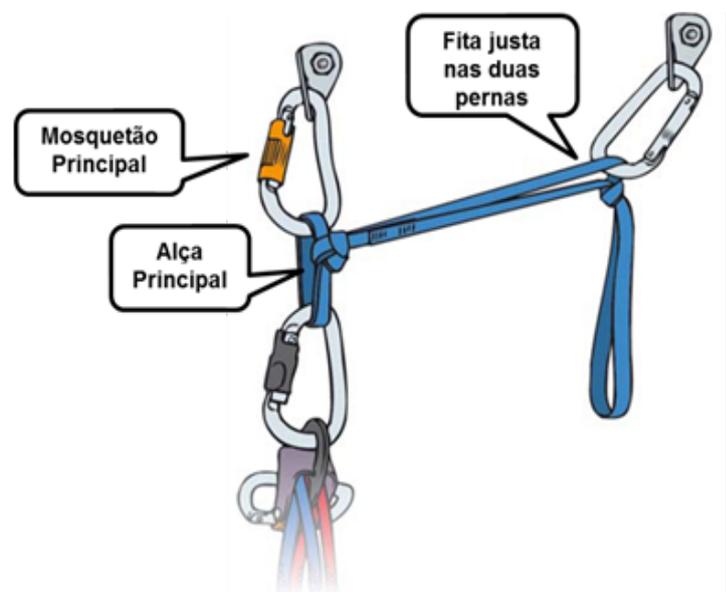


Figura 2: Montagem da parada sequencial

* Um anel de 60 cm costuma ser suficiente na maioria das paradas. Neste caso, a costura da fita deve ficar próxima ao nó balso pelo seio, da mesma forma que a Figura 1 mostra. A figura 2 mostra os elementos da parada sequencial.

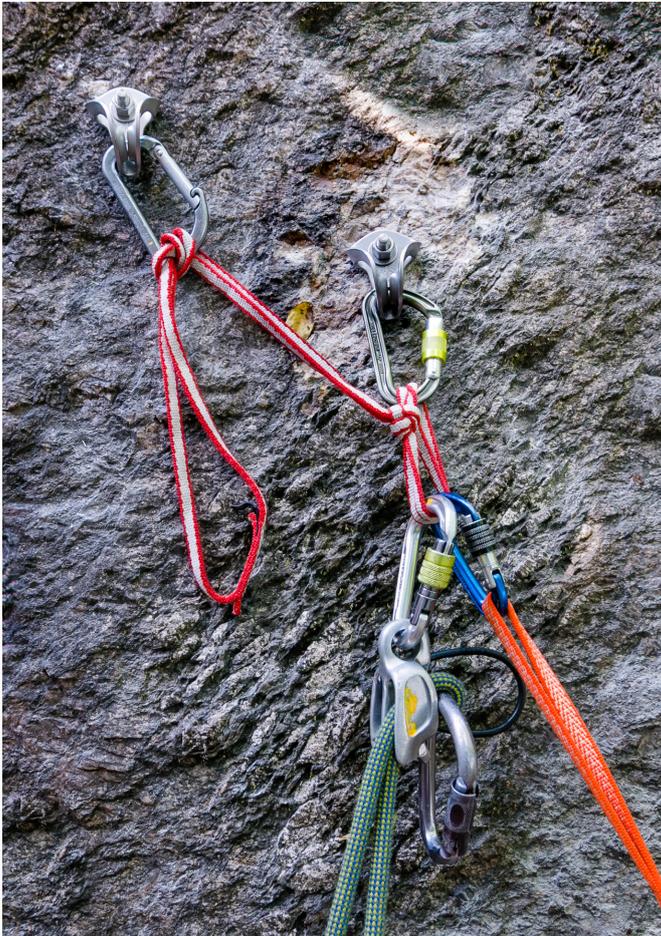


Figura 3: Parada sequencial na prática

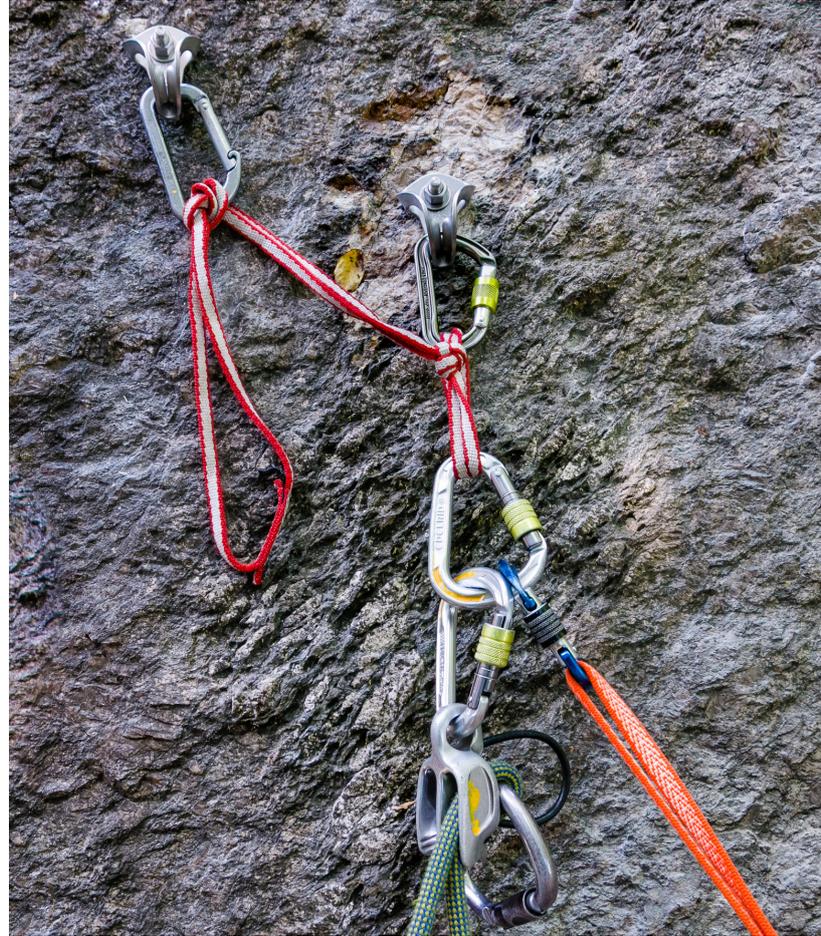
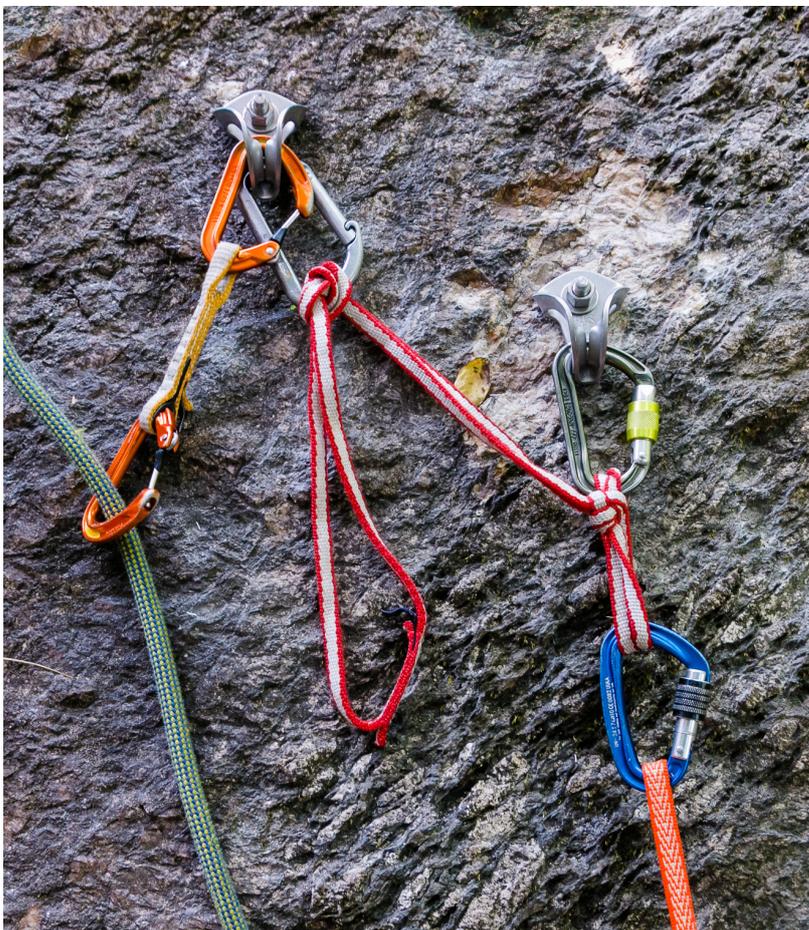


Figura 4: Parada sequencial com mosquetão mãe



Os procedimentos ao chegar na parada

A parada sequencial, além de usar pouco material ainda economiza tempo durante a escalada, reduzindo os procedimentos e permitindo ações paralelas de guia e participante. Os passos são descritos na tabela ao lado.

Observe que o guia, ao chegar na parada, não precisa costurar a corda nem clipar a solteira primeiro. Ele começa logo a montar a parada.

Figura 5: Colocação da costura de saída

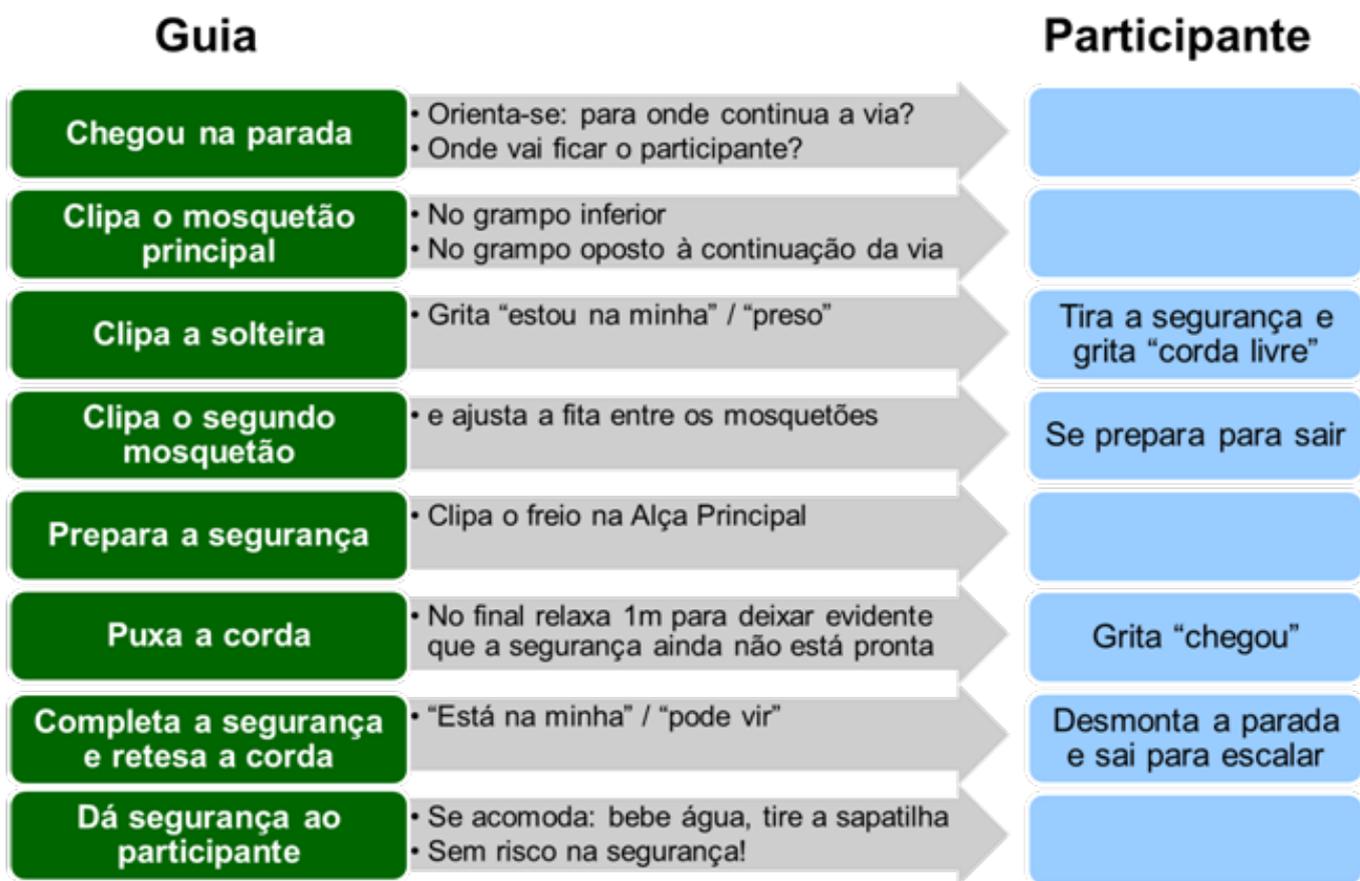


Tabela: Procedimentos ao chegar na parada

Perguntas Frequentes

Porque vocês gostam tanto da parada sequencial?

- Leve: Ela economiza material;
- Ágil: A montagem é muito rápida e permite uma saída rápida do participante.

A parada sequencial não tem desvantagens?

Não existe almoço grátis, infelizmente. As desvantagens da parada sequencial são as seguintes:

- Assimetria: precisa-se acostumar com o formato assimétrico, que exige um planejamento um pouco melhor antes de montar a parada;
- Conhecimento: quem não conhece este formato não saberá onde clipar a solteira. Mas logo aprenderá.

E o nó na fita, ele não reduz a resistência?

O nó balso pelo seio (que é igual ao lais de guia duplo) é aquele que menos reduz a resistência da fita. E o maior impacto, a queda fator 2, sempre tem uma corda dinâmica no meio.

O nó de ajuste da fita, o nó simples, desliza levemente ao ser puxado, o que amortece o impacto. Ele pode ser substituído por um fiel.

Como evitar uma queda fator 2 na parada ou reduzir o impacto da mesma?

1. Escale até o próximo grampo depois da parada, costure e desça até ela.
2. Peça ao participante parar um grampo abaixo da parada.
3. Dê segurança com o nó UIAA diretamente na parada (colocando-o na alça principal). Não coloque costura de saída para evitar o efeito polia que duplica a força naquele grampo. Este método é especialmente interessante para paradas simples.

Por quê a parada equalizada não é mais recomendada?

A parada equalizada (também chamada de auto-equalizante) foi uma invenção genial de algumas décadas atrás. Ela ganhou o mundo da escalada pelo “X mágico” que desliza mas não solta, mesmo que uma das ancoragens arrebenta.

No entanto, ela foi avaliada de forma científica somente em 2008, pela confederação alemã de alpinismo DAV, e o resultado mostrou que ela nada mais é que uma grande ilusão e que ela aumenta os riscos justamente no caso mais temido, da quebra de uma das ancoragens.

Aqui as razões, de forma resumida:

- O impacto que nos realmente preocupa é a queda fator 2;
- Este impacto é concentrado no grampo da costura de saída, independentemente do formato da parada (efeito de polia). Se alguma coisa quebrar, então será este grampo;
- Neste caso, a função da parada é transferir o impacto para o outro grampo de forma suave;
- E aqui aparece o problema da parada equalizada: quando o primeiro grampo quebrar, o X mágico desliza até a extremidade da fita. Ele desce com todo o peso e aumenta o impacto no segundo grampo em até 40%!
- Se o primeiro grampo quebrou com 100% de força, será que o segundo resiste a 140%? É arriscado.
- Mais seguras são montagens de paradas que transferem o impacto em forma de pêndulo, como o triângulo fixado ou a parada sequencial.

Se quiser reler mais detalhes, acesse o boletim do CEL de 2010 em <http://celight.org.br/>

Fonte e desenhos: Revista Bergundsteigen 1/09, pág. 70 – 77: Chris Semmel, Florian Hellberg, Björn Ernst: “Schlingen und Stand”.

Sobre o autor:

Hans Rauschmayer nasceu em Munique, Alemanha e veio para o Brasil há mais de 10 anos. Escala desde que aprendeu a andar e atualmente é guia de montanhismo do Clube Excursionista Light.



Proteja o seu maior bem



Use capacete!

Por Samanta Chu

O CEL apoia essa ideia.

CARREGUE MENOS E VEJA MAIS

Ou a relação oculta entre o inventor do Friend , o peso da sua mochila e caminhadas de 3.000 km

Por: Alexandre Charão

Fotos: Carla Milione e arquivo pessoal do autor

Lá fora o peso de certos itens como mochila, barraca e saco de dormir caiu muito, permitindo ao montanhista americano ou europeu caminhar bem mais leve. Com menos peso, pode-se caminhar mais rápido, podemos fazer mais pausas e curtiremos mais o visual. A caminhada se torna mais prazerosa.

A quilometragem por dia pode ser aumentada, se quisermos, pulando alguns acampamentos. Isto permite levar menos comida (pois passaremos menos tempo na montanha) e, portanto, permite usar uma mochila de



capacidade menor, mais leve. Isto gera um ciclo vicioso positivo muito saudável. É sobre estas atitudes que vamos falar nesta matéria.

Não gosto de usar expressões em inglês (eles usam a expressão *pack light, walk fast*), então eu traduzi como 'carga leve, passo rápido'.

Esta expressão não aborda só a REDUÇÃO DO PESO, mas também uma PROGRAMACÃO para o seu dia render mais. Poderíamos inclusive chamar esta matéria de Carregue menos e vá mais longe ou Carregue menos e veja mais, seriam bons títulos alternativos.

MAS QUAL A RELAÇÃO COM OS FRIENDS?

Ray Jardine é a resposta. Este engenheiro aeroespacial começou a escalar em Yosemite e foi o primeiro a fazer a Face Oeste do El Captain em livre. Ele inventou o FRIEND usando seus conhecimentos de engenharia e vendeu os direitos para a Wild Country. Com os royalties, ele começou uma série de aventuras ao redor do globo que duram até hoje. Ele e sua esposa Jenny caíram na estrada e realizaram uma série de feitos em termos de longas caminhadas (2.000km ou mais), caiaque oceânico, mergulho autônomo e outros esportes como remo e ski. Depois de fazer a Pacific Crest Trail algumas vezes, em tempos cada vez menores, ele percebeu que o material vendido era muito pesado e começou a fabricar seu próprio material. Além disso, criou métodos para caminhar distâncias bem maiores a cada dia, mais de 50 km por dia (!) e acabou publicando seu primeiro livro, um Guia para Caminhar a Pacific Crest Trail (4.260 km do Canadá até o México) em 1991. Em 1999 o livro foi

ampliado para qualquer tipo de caminhada e se chamou Beyond Backpack. Em 2009 uma revisão atualizou os conceitos e o título ficou A Trail Life, leitura esta muito recomendada.

Mais detalhes podem ser vistos no seu site www.rayjardine.com. Ray tem 72 anos e continua suas aventuras, em novembro de 2015 fez 5.000 km de moto pela península de Baja com sua esposa. Seu site contém dicas de como fazer uma barraca ou saco de dormir, como



fazer manutenção de motos ou como construir um caiaque. Ou seja, a mesma criatividade que usou para inventar o Friend, ele usou para caminhar mais leve. Ray Jardine é o pai do Pack light sem dúvida alguma.

QUE OUTROS AUTORES POSSO CONSULTAR?

Outros aventureiros, mais jovens e mais antenados com a Internet acabaram sendo os “apóstolos” do Pack Light: [Andrew Skurka](#) e [Ryan Jordan](#). O primeiro atravessou a pé os Estados Unidos do Atlântico até o Pacífico caminhando 12.500 km e foi eleito Aventureiro do ano pela National Geographic. Andrew escreveu o The Ultimate Hiker’s Gear Guide.

Ryan Jordan mora em Montana e mantém talvez o melhor site sobre Pack Light, dá aulas, leva escoteiros e clientes para oficinas de Carga Leve etc. Ele é muito didático e organizado, suas planilhas de equipamentos e sua logística antes e durante a caminhada são exemplos a serem seguidos.

Edward B. “Ed” Garvey foi um conservacionista importante e autor de 3 livros sobre Trilhas de Longo Curso. Ele foi homenageado no Hall of Fame da Appalachian Trail. Menciono este autor pois foram as trilhas de longo curso que forçaram os montanhistas a levarem cada vez menos peso fixo, para poder levar mais comida e diminuir a necessidade de sair da trilha para se abastecer.

Colin Fletcher escreveu :[The Thousand Mile Summer](#), [The Man Who Walked Through Time](#) e o importantíssimo

[The Complete Walker](#) entre outros.

Harvey Manning (50 Hikes in Mount Rainier National Park e Backpacking: One Step at a Time) também foi um conservacionista importante e prolífico autor sobre caminhadas.

AFINAL, DE QUAIS PESOS ESTAMOS FALANDO?

Estamos falando do peso da sua mochila, certo? E o peso carregado na mochila é igual à soma do peso variável (comida, água e combustível do fogareiro) MAIS o peso fixo. Na verdade ainda existiria o peso que você carrega fora da mochila, como a sua roupa, seus óculos, boné e qualquer coisa que tenha nos bolsos (out of the skin weight) porém, neste artigo, vamos nos ater ao peso fixo e ao peso variável. É fundamental entender a diferença entre os dois.

Pronto, você já tem uma primeira dica: quando for separar todo o material da sua próxima viagem, separe de um lado todo o peso fixo e do outro o peso variável. Foque muito na redução do primeiro, comida e combustível serão diminuídos depois, aos poucos, depois de alguns testes na montanha (ver a seção COMO COMEÇAR).

OS TRÊS GRANDES PESOS

Mas o que é que pesa mesmo? No que vale a pena investir? Legal ter uma lanterna mais leve, mas qual é o impacto disto sobre o peso fixo? Muito pouco eu diria. Se você quer diminuir mesmo o peso nas suas costas, a resposta é: diminua o peso dos TRÊS GRANDES (big three, em inglês), que são: a BARRACA, a MOCHILA e o SACO DE DORMIR. Utilizando como referência alguns produtos modernos, já disponíveis no mercado externo, podemos ver na tabela abaixo a diminuição do peso destes três grandes e o impacto no peso total carregado:

	1990	2000	2010
Mochila cargueira vazia	3 kg	2 kg	1 kg (sim, é verdade!)
Barraca 2 pessoas	3 kg	2 kg	1 kg (ok, 1,2 kg para ser preciso)
Saco de dormir 0o C	3 kg	2 kg	1 kg
SOMA DOS 3 GRANDES	9 kg	6 kg	3 kg
A economia de peso é de 6 kg e nem falamos ainda do resto do material			

Peso fixo:

É todo o peso da sua mochila que não diminui ao longo da viagem: roupas, panela, fogareiro, primeiros-socorros entram nesta pesagem. A barraca, a mochila em si, seu saco de dormir também estão incluídos no peso fixo. É principalmente isto que será abordado nesta matéria.



Peso variável:

É o que diminui ao longo da viagem. É basicamente a água, comida e o combustível do fogareiro. Falaremos sobre formas de diminuir estes no fim da matéria.





» Três gerações de mochilas cargueiras: uma Lowe Alpine de 1995, feita de cordura e pesando 3kg, uma Black Diamond de nylon reforçado de 2 kg e uma Zpacks feita de Cuben com 700 g

Para evitar confusão nos termos vou chamar o peso carregado nas costas de peso total, para diferenciar do peso da mochila em si (este é o peso da cargueira vazia). Digamos que você vá fazer uma caminhada de 40 km e que seu peso total carregado seja de 18 kg (digamos que seja inverno e você calcula uns 4 dias na montanha). Pois bem, com as dicas acima houve uma redução de 6 kg nos três mais pesados, diminuindo conseqüentemente 6 kg do seu peso total. Seu novo peso total carregado passou para 12 kg, certo? Só com estas mudanças você vai caminhar mais rápido, mais feliz, vai curtir mais, tirar mais fotos e chegará antes em cada etapa da sua travessia ou poderá atingir distâncias maiores a cada dia de caminhada. Isto é o Carga Leve, Passo rápido! Não é uma corrida para ver quem chega primeiro, pelo contrário, você irá parar mais vezes se quiser. Ou poderá fazer a mesma travessia em menos dias, sendo obrigado a levar menos comida ou podendo visitar outros pontos inalcançáveis com aquela antiga cargueira de 70+10 litros.

Ou seja, foque em reduzir estes TRÊS MAIS PESADOS antes de investir em uma câmera mais leve ou fogareiro de titânio. O resultado será surpreendente.

COMO COMEÇAR?

O verão é uma excelente época para listar seus equipamentos e começar a fazer estas mudanças. Separe todo o seu material depois de ler esta matéria e vá modificando (comprando) materiais mais leves. Faça alguns testes curtos (uma travessia de 2 dias) assim que puder e vá corrigindo seu equipo. Quando chegar o inverno, você já terá um peso fixo menor.

Sugiro fazer uma mudança lenta, gradual ao invés de querer mudar tudo de uma vez. Existem os 5 pilares do Carga Leve, tente usar alguns destes pilares e vá melhorando aos poucos.

1. Faça um inventário de tudo que vai levar (tem que pesar cada item)
2. Simplifique ao máximo
3. Considere condições não extremas de frio (ou seja, se esfriar muito terá que dormir todo vestido, ao invés de levar um saco de dormir pesado)
4. Faça uso múltiplo de certos objetos. Uma frigideira pode virar uma tampa de panela, um bastão de caminhada pode sustentar um toldo de barraca etc.
5. Desenvolva seu próprio ritmo de caminhada, porém com disciplina. Pare, beba e coma nos intervalos que você determinar, mesmo que não esteja exausto (é justamente para impedir a exaustão que existem estes intervalos).



Para cumprir estes 5 pilares, não se arrisque e respeite 3 princípios:

mude um item de cada vez (ou seja, não teste dois ou mais itens novos na mesma viagem, pode dar muito errado), não sacrifique seu conforto ou segurança e esteja disposto a mudar seu ritmo (acordar mais cedo, não parar toda hora, caminhar até tarde). Você vai ver que esta mudança gradual trará caminhadas mais prazerosas, com menos sofrimento devido à mochila mais leve. Depois de um tempo vai querer repetir alguns trajetos clássicos no seu novo estilo 'Carga leve, passo rápido' e verá as incríveis mudanças que terão acontecido.

Ficou curioso? Assista ao vídeo [Book trailer: The Ultimate Hiker's Gear Guide](#).

PRIMEIRAS MUDANÇAS

Compre um bom saco de dormir, de 0° C, se suas caminhadas forem só no Brasil. Se quiser incluir Torres del Paine ou Peru, considere comprar um saco de -7° C. Prefira os de pena de ganso ou de pato, são mais leves. A Trilhas e Rumos já está fazendo aqui no Brasil, os pesos variam de 1,2 kg a 1,7 kg. Cuidado com os limites extremos de temperatura, prefira usar o limite conforto ou o limite tolerância.

Reduza o tamanho e o peso da sua mochila cargueira. Experimente uma Conquista Rock´nRoll de 50 litros, pesa 840 gramas ou alguma mochila estrangeira barata, tipo REI e KELTY (pesam 1,5 kg, mas são um pouco maiores).



» Cargueira de 700g + saco de dormir de 500 g (0° C) + saco de 600 g (- 7° C), todos da Zpacks

A Equinox e a Decathlon também tem boas mochilas, com peso também em torno de 1,5 kg. Tente experimentar a mochila antes, analise a barrigueira, as alças e os acessórios.

A barraca talvez seja o item mais difícil de conseguir. As opções brasileiras até diminuíram de peso, porém continuam pesadas (talvez por falta de matéria prima leve e resistente). Se for comprar no Brasil, experimente a AZTEC Minipack para 1 pessoa com 1.750g ou então a Nepal para 2 pessoas com 1.950g. Lembre que, sendo a barraca para duas pessoas, o peso será dividido por 2.

Se estiver precisando de um anorak, experimente o Kailash Andes Pro com 420 g de peso. Tente usar material

nacional, temos excelentes fabricantes!

DICA IMPORTANTE:

Desconfie e muito do peso anunciado pelo fabricante. Nos EUA é fácil trocar um produto, aqui nem tanto. Quando o produto chegar, pese! Se não estiver de acordo, envie de volta dentro de 7 dias!

E DEPOIS? QUAL O PRÓXIMO PASSO?

Veremos em breve que nem precisará mais usar aquelas botas de caminhada parrudas, pois um bom tênis de trilha fará um ótimo trabalho para suportar o peso de não mais 18 kg mas sim de 12 kg (ainda usando aquele exemplo de redução de peso). Já é uma



» Barraca Big Agnes de 2 pessoas a 4.500m na Quebrada Santa Cruz, Cordilheira Branca

grande redução, um grande conforto na caminhada, um sofrimento a menos para os joelhos, um prazer a mais para a mente.

E sobre o restante do material, além dos TRÊS MAIS? Falaremos sobre todos os itens até o final da matéria, não se preocupem. Acontece que temos a MÉDIA da redução do peso, ou seja, a média do Pack Light e temos os extremos, ou seja, reduções ainda maiores do peso. Vou abordar rapidamente esta classificação para que todos possam entender até onde

se pode chegar, ainda que sacrifique o conforto na montanha. Ressalto que esta redução de peso NUNCA se aplica a equipamentos de segurança como primeiros socorros, lanterna e cobertor de emergência.

É claro que materiais de ponta e mais leves custarão mais caro; no final farei algumas sugestões sobre materiais, preços, onde comprar e sites de Backpacking Light para se informar mais e saber onde conseguir material mais leve.



» As pausas servem para o corpo e para a mente, organize-se, faça paradas regulares e não deixe seu corpo chegar à exaustão. Tente parar em lugares cênicos.

EXTREMOS DO CARGA LEVE

Conforme os materiais evoluíram e as exigências com conforto diminuíram, alguns montanhistas mais radicais foram cortando itens não essenciais e descobrindo mais de uma função para um item, o que permite eliminar um deles.

Desta forma surgiram as seguintes modalidades dentro do Carga Leve, considerando apenas o peso fixo:

1. Lighthweight backpacking: abaixo de 15 libras (←7,5 kg)
2. Ultralight: abaixo de 10 (← 4,5 kg)
3. Super ultralight: abaixo de 5 libras (←2,5 kg)
4. Extreme ultralight: abaixo de 3 libras (← 1,5 kg)

Na minha experiência, é fácil atingir a primeira classe e talvez a segunda. As duas últimas eu prefiro deixar para os experts, alguns deles vão acampar somente com uma grande pochete lombar! A razão de preferir não diminuir demais minha carga é a segurança e o conforto: gosto de levar um celular e um livro, prefiro uma barraca mais fechada para me proteger bem da chuva ao invés de usar somente um toldo ou uma rede para dormir. Enfim, me parece que reduções extremas podem ser desconfortáveis ou até perigosas.

DICA:

Faça de tudo para reduzir seu peso fixo para 7 kg, mas, caso não consiga, tente chegar em 8 kg. A única forma efetiva de reduzir é mudando os TRÊS MAIS (mochila, barraca e saco de dormir), não perca tempo nem dinheiro comprando espeques de titânio se a sua cargueira vazia pesa mais de 2 kg. Tente usar uma de ataque que tenha barrigueira e comece com travessias de 2 dias, se algo der errado terá sido só uma noite no mato. Pese sua mochila de ataque e pese a cargueira, veja com foi simples reduzir seu peso fixo. Se for no verão, use um saco leve e compare com o peso do saco de inverno, veja quanto a menos você vai carregar. A barraca é um item difícil de reduzir por falta de opções nacionais, como já foi citado. Veremos alguns modelos importados, talvez valha a pena trazer de fora.

OK, DIMINUI O PESO, E AGORA?

Bom, a filosofia Carga Leve não é somente uma busca desenfreada por materiais mais leves, afinal de contas temos o lado do 'Passo rápido' que ainda não foi abordado. Como fazer para caminhar mais a cada dia?

Primeiro conceito: velocidade média

Um homem caminha 6 km por hora no plano e na montanha é comum esta velocidade cair para 2 ou 3 km por hora devido aos obstáculos e à subida. Em certas trilhas como a do Pico Paraná, o excesso de raízes e árvores caídas faz esta velocidade cair para 1,5 km/hora. Vamos supor que sua mochila ainda é pesada e vamos ficar com a velocidade de 2 km/hora só para exemplificar. Esta é velocidade de caminhada mesmo, sem contar as paradas.

Segundo conceito: quebrar o dia de caminhada em etapas

Vamos dizer que você estime caminhar 5 horas num certo dia. Para ter um rendimento maior, é necessário que você quebre este dia em várias etapas. Você já vai entender o porquê.

Terceiro e último conceito: multiplique sua velocidade média pelo número de horas caminhadas

Neste exemplo aqui teremos 5 horas de caminhada a 2km/hora, ou seja um total de 10 km percorridos num dia. Pegue o mapa, veja distâncias e você já terá uma noção se chegará na área de acampamento ou no refúgio pretendido ou se terá que mudar seus planos para este trecho. Cuidado, este é um cálculo grosseiro, não incluímos as paradas até agora.

Bom, agora que vem a parte legal: colocar tudo isto em prática! Vamos lá? Agora sim é hora de acrescentar as paradas! Vamos começar parando a cada 1 hora?

Uso do tempo, começando às 9h da manhã	Tempo acumulado	Distância percorrida
Caminhada de 9h até 10h	1:00	2 km
Pausa de 10 min e reinício	1:10	
Caminhada de 10:10-11:10h	2:10	4 km
Pausa de 10 min e reinício	2:20	
Caminhada de 11:20 até 12:20h	3:20	6 km
Pausa de 30 min (almoço) e reinício	3:50	
Caminhada de 12:50h até 13:50h	4:50	8 km
Pausa de 10 min e reinício	5:00	
Caminhada de 14h até 15h	6:00	10 km
Fim da atividade às 15:00 horas	Tempo de caminhada: 5 horas Tempo total:6 horas	Velocidade média no dia, incluído paradas (10 km/6h) = 1,66km/h

Bom, esta foi a etapa de inventariar a sua caminhada, ver não só o seu rendimento (ou do seu grupo) caminhando mas também de levar em conta as paradas. Percebemos, graças à tabela acima, que a sua velocidade de caminhada que era de 2 km por hora caiu para uma velocidade real de 1,66 km por hora. Mas, será que, com uma mochila mais leve, não poderíamos caminhar mais rápido? Claro que sim!! Óbvio que

sim! Este é o objetivo do Carga Leve!

Quantas novas paisagens você não poderia ver se, tendo diminuído o peso da sua mochila, você caminhasse a 2,5 km/h? Vamos ver quantos quilômetros a mais seria? Se a sua velocidade aumentar para 2,5 km/h, terá percorrido 12,5 km nas mesmas 5 horas de caminhada, ou seja, você diminui o peso da sua mochila e caminha 25% a mais no mesmo dia. E com muito menos sofrimento!

Depois que adotei o pack light, obtive por diversas vezes uma média de 3 km/h devido ao peso extremamente baixo da mochila. Ainda no exemplo acima, de 5h de caminhada (6 horas de atividade), eu teria caminhado 15 km ao total, ou seja, 50% a mais do que com uma mochila pesada. Isto tudo sem caminhar mais horas por dia! Dá para chegar cedo, ir numa cachoeira ou mirante e curtir ainda mais a montanha.



COMO FAZER RENDER O DIA AINDA MAIS?

Existem vários métodos para isto, afinal de contas alguns seguidores do Pack Light caminham mais de 30 km por dia. Vamos ver como eles conseguem fazer isto?

Caminhando mais horas

Podemos começar acrescentando 2 horas a mais de caminhada no dia. Ainda no primeiro exemplo, da tabela, caminhando a 2 km/h (considerarei que esta velocidade seria ainda usando uma mochila pesada), teríamos então 7h de caminhada e 8:20h de tempo acumulado e iríamos terminar às 17:20h, ainda cedo mesmo no inverno. A distância caminhada teria sido não mais 10 km, mas de 14 km (pois na tabela estávamos caminhando a 2 km/h).

Aumentando a velocidade

Agora sim vou considerar, neste exemplo fictício (mas perfeitamente praticável) que você diminuiu bastante o peso total carregado e que, por este motivo, conseguiu aumentar sua velocidade para 2,5 km/h. Vamos manter o tempo total de 8:20h (7h de caminhada mais 1:20h para as paradas). Caminhando 7 horas por dia a 2,5 km/h (graças à carga mais leve), caminharemos 17,5 km no dia. Serão 5 pausas de 10 minutos e uma de 30 minutos (almoço).

Parando menos

Eu me acostumei a só parar a cada 2 horas. A cada hora cheia eu até como uma barrinha ou maçã e tomo água, porém eu não paro e não retiro a mochila.

A comida tem que estar na barrigueira e a água tem que vir por um caninho (estilo camelback) ou já tem que estar na lateral da mochila. A parada de 10 minutos, tirando a mochila, só acontece a cada 2 horas. Tudo é uma questão de treino.



» Cargueira leve, água à mão, comida na barrigueira da mochila e tênis leves e resistentes são fundamentais para a filosofia Carga leve.

Perceba que, parando menos, eu acabo mais cedo porém minha distância total caminhada no dia continua a mesma (17,5 km no dia, no último cálculo que fizemos). Se quiser aumentar ainda mais a distância do dia, basta você continuar a caminhar um pouco mais de tempo. Cuidado, em certos lugares como Torres del Paine ou El Chálten existem lugares específicos para acampar, se você chegou em um deles e quiser continuar, verifique se vai conseguir chegar no próximo. Já na Cordillera Blanca, no Peru, o camping é livre, portanto você pode continuar até onde quiser e armar sua barraca onde encontrar um bom lugar.

Acordando mais cedo

Lá naquela tabela eu previa um início da caminhada às 9h. Acordando às 7h e tendo menos coisas para empacotar, ficará fácil você sair às 8h. Além do mais, no dia anterior, você poderá chegar mais cedo no acampamento (se caminhar mais leve) e poderá dormir mais cedo. Portanto, pode acrescentar mais 2,5 km percorrido, se sair mais cedo. Chegamos portanto a um total de 20 km percorridos em 8 horas de caminhada, fora as paradas.

Qual foi a evolução?

Lembra que lá no primeiro exemplo, da tabela, tínhamos terminado o dia após caminhar somente 10 km? Cada um faz no estilo que quiser, mas se você tiver um circuito de 120 km, como no Paine, fará em 12 dias ao invés de 6 e terá que

carregar muito mais comida para tantos acampamentos.

Indo além

O legal do Carga Leve é que funciona por módulos, você pode seguir estas dicas só até onde quiser. Pode por exemplo só trocar o seu material por algo mais leve e caminhar um pouco mais rápido. Ou pode só acordar mais cedo. Agora, se você se empolgar e colocar em prática todos os conhecimentos descritos nesta matéria, como ficaria aquela mesma tabela? Ao invés de caminhar 10 km em 6h de atividade total, como ficaria o seu percurso? Em quanto tempo? Lembrese, você pode ir adotando estas medidas aos poucos! Vamos imaginar alguém que decidisse adotar todas as medidas? Usando a velocidade de 2,5 km/h, o desempenho deste montanhista ficaria assim:

Uso do tempo, começando às 8h da manhã	Tempo acumulado	Distância percorrida a 2,5 km/h
Caminhada de 8h até 10h	2:00	5 km
Pausa de 10 min e reinício	2:10	
Caminhada de 10:10-12:10h	4:10	10 km
Pausa de 10 min e reinício	4:20	
Caminhada de 12:20 até 14:20h	6:20	15 km
Pausa de 30 min (almoço) e reinício	6:50	
Caminhada de 14:50h até 16:50h	8:50	20 km
Pausa de 10 min e reinício	9:00	
Caminhada de 17h até 19h	11:00	25 km
Fim da atividade às 19:00 horas	Tempo caminhando: 10h Tempo acumulado: 11 horas	Velocidade média no dia, incluído paradas (25 km/11h) = 2,27km/h

Bom, o tempo total (caminhada + paradas) aumentou 83% porém sua distância percorrida aumentou em 150%, parabéns, você está muito mais eficiente!



» Em longas travessias, ir leve é o segredo: Circuito O do Paine, 128 km, 6 dias.

Como disse, ninguém é obrigado a adotar todas as medidas ao mesmo tempo, faça progressivamente. Se achar que 10h de caminhada é muito, não tem problema, reduza para 8h de caminhada. Mesmo assim você terá feito 20 km no dia, ou seja, o dobro da distância original num tempo acumulado de 9 horas (só 50% a mais de tempo total). Percebe a diferença? O DOBRO da distância com apenas 50% a mais de tempo.

Interpretando de outra forma

Somos enganados por percentuais e a busca pela eficiência, num momento de lazer, podemos causar medo em alguns leitores. Não se deixe enganar e nem se intimidar pelas distâncias detalhadas aqui. Ao ler que vamos caminhar 100% a mais por dia, entenda que aquela trilha de 40 km, que seria feita em 4 dias, será feita em 2 dias! O que achou? Já se convenceu? Mãos a obra! Não se convenceu? Continue lendo!

E AS CONSEQUÊNCIAS DISTO?

Acontece que os benefícios do Carga leve, passo Rápido se retroalimentam! Como assim? Oras, se aquela travessia de 40 km será feita só em 2 dias e 1 noite, você precisa levar bem menos comida. Agora você vai poder fazer só num fim de semana comum, ao invés de ter que esperar um feriado. Você terá que aquecer somente um jantar e um café da manhã, o resto será comida de trilha, sem necessidade de esquentar. Seria possível levar só um fogareiro a álcool, pequeno, ao invés do gás e fogareiro convencional que pesam uns 400g? Sim! E só uma panelinha já vai bastar (comece a usar comida liofilizada).

Além de carregar menos peso e ter que cozinhar menos, a meteorologia tem mais chances de acertar pois em 48 horas você já estará fora da montanha. Sendo assim, você irá ainda mais confiante que suas roupas vão aguentar, já que será só uma noite na montanha. Banho na trilha? Para que se no domingo de noite estará em casa? A própria comida de trilha será bem menor, já que serão só 2 dias caminhando.



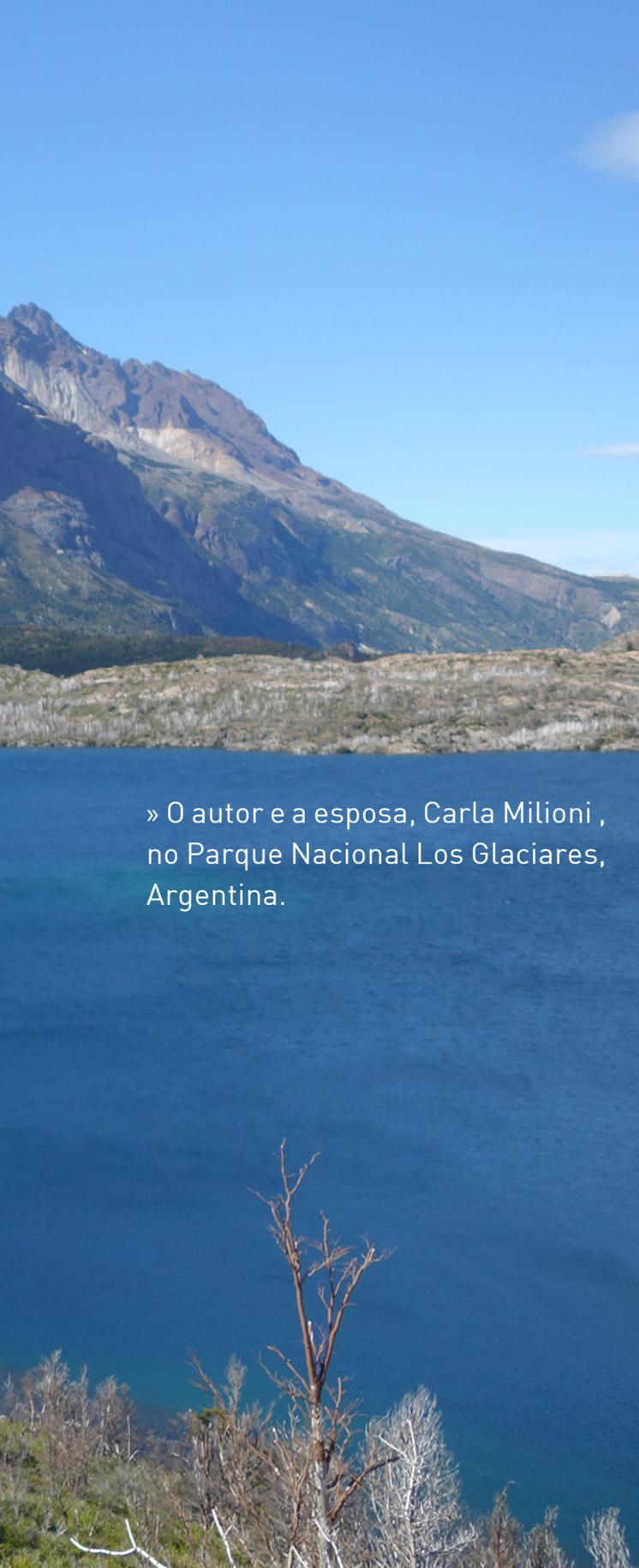
CONCLUSÕES

Seu rendimento será maior com esta mochila menor. Vai ficar mais agradável para pular pedras, caminhar um pouco mais rápido, fazer mais paradas se quiser e tirar mais fotos e curtir, já que agora você consegue fazer render mais o seu dia. Por isso tudo a filosofia 'Carga leve, passo rápido' é tão bacana. Se estivéssemos falando de uma travessia clássica de 3 dias, na Serra dos Orgãos por exemplo, não haverá mais aquele sofrimento para subir uma pirambeira no primeiro dia, carregando uma mochila super pesada, passar o segundo dia subindo e descendo, pulando pedras sem agilidade alguma e ainda ter que frear todo o seu peso na descida do último dia, já que após ler esta matéria você conseguirá diminuir seu peso total em 30% ou 40%. E talvez faça a tal travessia em 2 dias.

» Comece aos poucos, uma travessia Marins-Itaguaré em 2 dias é muito indicada para treinar. Use uma mochila de ataque com barrigueira para desapegar da velha e pesada mochila cargueira



Para quem está treinando para trilhas mais longas, a matéria fica mais importante ainda. Trilhas como o Circuito O, Huayhuash e a GR-20 na Córsega tem mais de 120 km e demandam uma mochila muito leve mesmo. No Brasil carecemos destas trilhas mas já existe um movimento para implantá-las (ver Seminário Internacional de Trilhas de Longo Curso).



» O autor e a esposa, Carla Milioni, no Parque Nacional Los Glaciares, Argentina.

Espero que esta matéria tenha sido útil. Mais informações podem ser encontradas na Internet ou assistindo a palestra sobre Carga Leve que fiz no Centro Excursionista Light (Papo de Montanha).

Viva mais aventuras com seu novo estilo de caminhar!

Alexandre Charão
Montanhista desde 1990,
atual Presidente do C.E. Carioca
e 2º Vice-Presidente da FEMERJ



PÓS-LEITURA

Existem os benchmarks (referências) de peso para cada item do equipamento. Isto será objeto de uma segunda matéria. No momento, vou só apontar as referências para os TRÊS MAIS. O que é uma referência? É algo que você deve saber que existe, que deve buscar chegar perto, quando estiver adquirindo material novo. O preço em dólares e a disponibilidade de certos itens só nos EUA são os principais obstáculos para nós, montanhistas do Brasil.

Saco de dormir: existem várias referências, principalmente no mercado americano e europeu, como o WM Ultralite (820g) e o FF FlickerQuilt com 822 g. A Zpacks tem quilts (saco de dormir que não cobre a cabeça) pesando 600g.



Barraca padrão: barraca Big Agnes 2p de 1,2 kg, com armação. Referência leve (e cara): Zpacks Duplex de 600g (tem que usar bastão de caminhada como armação). Referência mais acessível: REI Half Dome.



» Saco de bivaque com armação da TNF, 700g, 1 pessoa

Mochilas: as referências são ULA Equipment modelo OHM, 900 gramas e todos os modelos da Zpacks (entre 500 a 700g). Esta marca tem uma boa tela de aeração nas costas, ideal para ventilar e ajudar a controlar a temperatura corporal em nosso clima quente.



Você é ligado no YouTube e quer ver um vídeo antes de começar?

<https://youtu.be/FGQTcQhL08A>

A partir daí é com você!

Alguns sites sobre equipamentos:

<https://www.hyperlitemountaingear.com/>

<http://www.westernmountaineering.com/>

<http://gossamergear.com/>

<http://laufbursche.blogspot.com.br/>

Se não conseguir esperar a próxima parte desta matéria, leia esta lista (lembra que tem que inventariar tudo que vai levar?):

<http://andrewskurka.com/2015/backpacking-gear-list-template-checklist-3-season/>



O CEL apoia essa ideia.

Projeto fotográfico

MONTANHA DE BRINQUEDO

Por Claudney Neves

Fotos: Karla Paiva, Filipe Careli, Claudney Neves



ORIGENS

Toda essa história começou com uma incessante necessidade de criar algo diferente, aquela inquietude que não te deixa até produzir algum resultado que, ao terminar, te dê orgulho e que mexa de alguma maneira com as pessoas.



Sempre gostei muito de fazer retratos, já fotografei produtos, comida, pássaros e, desde o início, paisagens, sempre. Quem vive na montanha sabe muito bem que os cenários são maravilhosos, não há como ignorá-los.

Foi, então, que nasceu a ideia de criar um projeto que juntasse duas paixões, fotografia e montanhismo, mas isso ainda era comum, há vários exemplos assim por aí. Já tinha visto algumas referências com fotos de brinquedos que não tinham uma boa qualidade, aí estava a faísca que faltava. Como já havia um projeto utilizando Lego, por que não fazer com Playmobil? Mas inseridos nas paisagens de montanha do Rio de Janeiro!

Os Playmobil estiveram presentes durante a infância de muita gente da minha geração e isso, como vimos depois, mexeu bastante com o sentimental de várias pessoas. Inclusive com uma pessoa que escreveu “Caramba, eu sempre brinquei com eles [Playmobil] quando era criança e hoje escalo. Gostei demais!”

Mas não faríamos, simplesmente, fotos de brinquedo na montanha, seriam fotos com “pessoas de plástico”, eles teriam proporções humanas em relação ao ambiente. Já estava ficando bom! Além disso, decidimos não utilizar nenhum tipo de manipulação de imagem. O que retrataríamos seria exatamente o que veríamos na cena, sem efeitos especiais fabricados em Photoshop ou qualquer outro programa de edição, somente a mais pura técnica fotográfica. Agora, sim!

Com a ideia na cabeça, faltava planejar a logística para isso ser realizado.

Não havia um só Playmobil comigo... Comecei a pesquisar e foi razoavelmente fácil encontrar alguns com temas de montanha, mas com valores bem altos aqui no Brasil.

Resolvi importá-los, mas havia um problema... No site da própria Playmobil eles não enviavam para o Brasil. Lá trabalham com um sistema de setorização, ou seja, a loja da Alemanha só vende para esse país e alguns outros da própria Europa, o da França só faz entregas locais, o de Portugal só atende nossos irmãos lusitanos e assim por diante.



Comecei a consultar meus amigos, esperando que alguém tivesse contato em algum desses países, achei!

Alguns responderam, mas foi o Leandro Collares quem efetivamente indicou alguém que poderia cumprir essa missão, conversei com o Miguel Caceiro e a Roberta Carvalho, ambos morando em Portugal. No final do bate-papo, fiz a compra e enviei a caixa para o Miguel, que logo depois escreveu “Presente” ao lado do destinatário e a despachou para o Brasil. Estávamos em abril de 2014.

O processo compra → entrega → reenvio para o Brasil → chegada aqui demorou cerca de 2 meses, quando, no



dia 6 de junho, uma caixa gigantesca foi entregue no Méier.

Escaladores, caminhantes, resgatistas, barracas, um cachorro, um helicóptero e um fotógrafo foram retirados das caixas para respirarem o ar do Rio de Janeiro.

AS PRIMEIRAS FOTOS

Exatamente um mês depois, 6 de julho, subimos o Contraforte do Perdido do Andaraí, pela via 12 de Fevereiro, onde fizemos a primeira foto para o Projeto.

Mas, ao tratá-la, não gostei muito da qualidade da imagem. Achando que poderia ser devido à lente, troquei-a e voltamos ao mesmo local dia 13 do mesmo mês, dessa vez fiquei bem satisfeito.



No mesmo dia, subimos a Pedra Bonita e fizemos mais duas fotos, uma delas tendo sido a materialização da primeira ideia ao pensarmos no projeto e utilizada depois na produção dos cartazes do Montanha de Brinquedo.



Após essas três primeiras fotos listamos mais algumas locações e completariamos um total de 26 para a primeira edição e exposição no Clube Excursionista Light (CEL), que veio a acontecer em novembro de 2015. Não, 2015 não é um erro de digitação. Fotografamos entre julho de 2014 e outubro de 2015 para obter todas as imagens.

As última dessas 26 foram as dos ciclistas de montanha, feitas no Mirante Dona Marta, onde tivemos um ótimo ângulo com o Corcovado ao fundo, montanha essa que ainda não tinha aparecido nas fotos até então.



ONDE ESTIVEMOS

Muitas vezes saímos exclusivamente para fazer as fotos do projeto e em outras, aproveitamos alguma atividade para levar os pequenos montanhistas na mochila para serem clicados. As fotos produzidas no Contraforte do Perdido do Andaraí e na Pedra bonita são exemplos de quando saímos exclusivamente para fotografá-los, assim como nas escaladas no Morro do Cantagalo e da Babilônia.



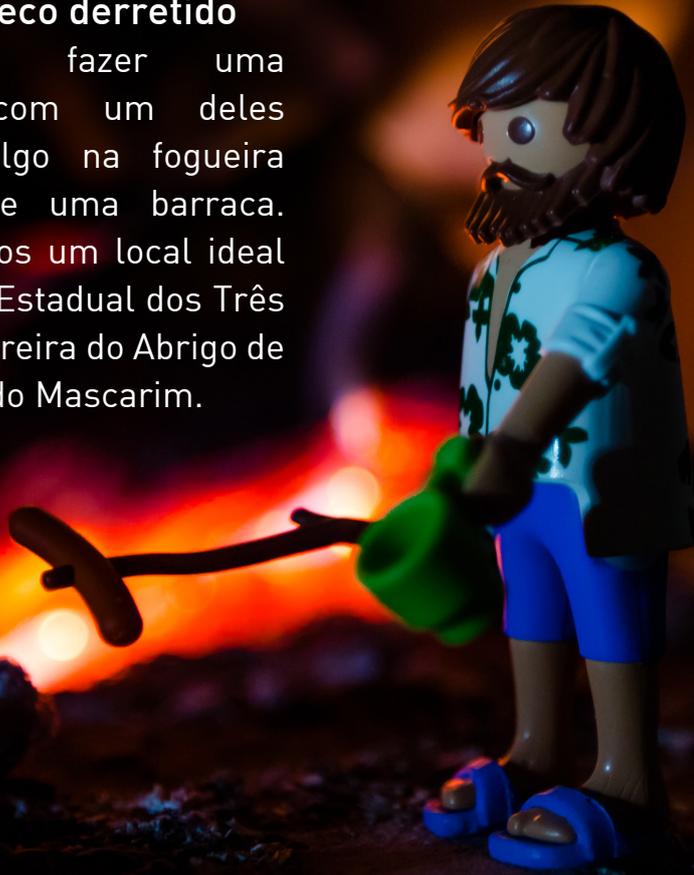
Foram 18 locações diferentes em todo o estado do Rio de Janeiro, visitamos Parques Nacionais, Estaduais, Monumentos Naturais, propriedades particulares e ilhas. Em alguns casos o resultado não foi aproveitado, como na visita que fizemos em Sana e no Costão do Pão de Açúcar. O mapa da página 36 e 37 situa bem onde estivemos.

A HISTÓRIA POR TRÁS DA FOTO

Cada foto tem sua história particular, três delas acho mais interessantes:

O boneco derretido

Queria fazer uma imagem com um deles assando algo na fogueira próximo de uma barraca. Encontramos um local ideal no Parque Estadual dos Três Picos, na lareira do Abrigo de Montanha do Mascarim.



Alimentamos a lareira e posicionamos o coitado ali próximo. Fizemos as fotos e, ao terminar, vimos que o lado do boneco que estava virado para o fogo, derreteu!

Cabelo e barba murcharam, o braço ficou colado ao corpo e internamente tudo grudou, soube disso ao tentar desmontá-lo, quando foi partido em pedaços.

Era um dos que mais gostava. Comprei outro!

Aresta o Pierre

Um dos objetivos nas fotos é mostrar a sensação de movimento. Tentamos isso em uma queda de um escalador ao subir uma via em Pedra Aguda, município de Bom Jardim.

O nome dado foi em homenagem ao proprietário do lugar, um francês muito gente boa.

Pois bem, para executar a ideia, pedi para minha amiga Judith segurar o escalador onde desejava que ele “flutuasse” durante a queda e a orientei a levantá-lo e largá-lo ao ouvir o barulho da câmera, que estava em disparo contínuo. A primeira meia hora não foi muito produtiva, o foco não estava bom. Karla assumiu o posto e soltou o escalador na segunda meia hora... Depois de uma infinidade de cliques, consegui a foto que queria, com o Playmobil e a corda - um barbante - nas posições exatas!



Acampamento em família

No mesmo sítio do Pierre, imaginei um acampamento em família durante o dia, já que havia feito um solitário noturno antes.

Montei o cenário e comecei a fotografar... Enquanto isso, um grupo de visitantes, que chegou para visitar o lugar e aproveitar a piscina que há ali,



passou por trás do acampamento e se posicionou estrategicamente ao fundo, compondo a cena, sem nenhuma combinação prévia. A partir daí vi que gente de verdade, na proporção certa, valoriza muito as fotos. Utilizei isso outras vezes.

BASTIDORES

Uma das situações mais recorrentes durante a produção das fotos é a curiosidade das pessoas com o resultado, mas também acontece o inverso... Gente que vê a foto pronta e fica imaginando como foi feita. A seguir, algumas cenas dos bastidores e o resultado final.



Castelos do Açú - Travessia Petrô-Terê



Morro do Cantagalo
Rio de Janeiro



ONDE ESTIVEMOS MAPA



Final da via 12 de fevereiro
Pico do Perdido - Parque Estadual do Grajaú
13 Jul 2014

Cume da Pedra Bonita
Parque Nacional da Tijuca
13 Jul 2014

Resgate de helicóptero
Pico do Papagaio - Parque Nacional da Tijuca
30 Jul 2014

Família de caminhantes na Pedra Bonita
Parque Nacional da Tijuca
13 Jul 2014

Resgate no Pico do Papagaio
Parque Nacional da Tijuca
30 Jul 2014

Dedo de
Parque N
21 Abr 20

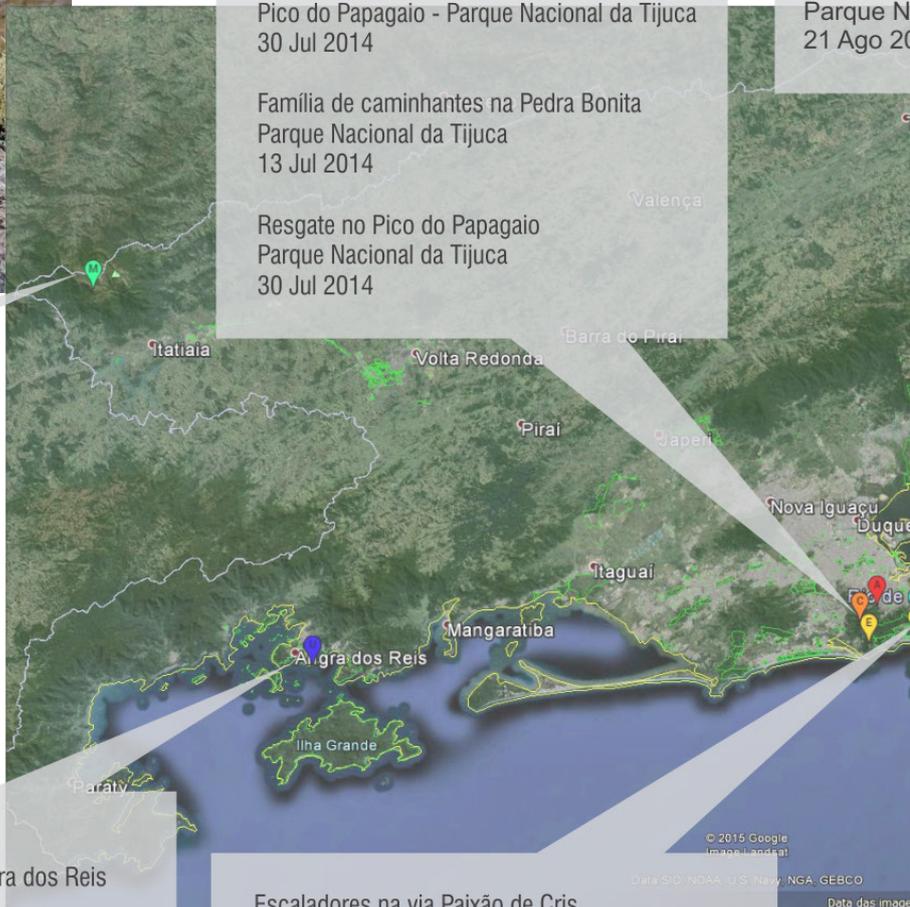
Perrengu
Parque N
17 Jul 20

Bate-e-vo
Parque N
24 Jul 20

Cachoeira
Parque N
21 Ago 20



Vista para as Prateleiras
Parque Nacional do Itatiaia
20 Set 2015



Desembarque na ilha
Ilha de Cataguás - Angra dos Reis
11 Ago 2014

Psicobloc
Ilha de Cataguás - Angra dos Reis
11 Ago 2014

Escaladores na via Paixão de Cris
Morro do Cantagalo - Lagoa
2 Ago 2014

Pedalada em grupo
Mirante Dona Marta - Parque Nacional da Tijuca
31 Out 2015

Vista do Pão de Açúcar
Morro da Babilônia - Urca
2 Ago 2014

Pedalada até o Mirante Dona Marta
Parque Nacional da Tijuca
31 Out 2015



Chaminé do Mascarim
Parque Estadual dos Três Picos
10 Ago 2014

Assado na fogueira
Parque Estadual dos Três Picos
9 Ago 2014

Os picos que dão nome ao parque
Parque Estadual dos Três Picos
10 Ago 2014

A técnica para subir uma chaminé
Parque Estadual dos Três Picos
10 Ago 2014

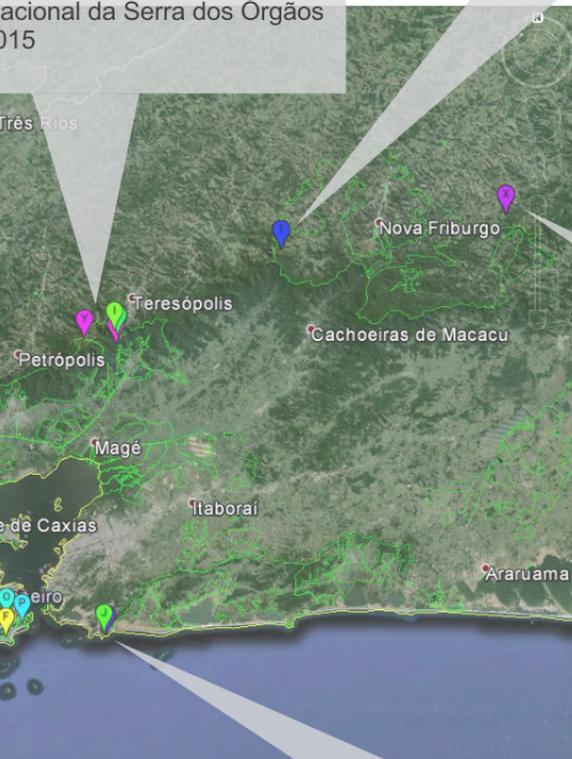
Fotografando o Morro do Gato
Parque Estadual dos Três Picos
10 Ago 2014

Deus visto do polegar
Parque Estadual da Serra dos Órgãos
15

na subida do Escalavrado
Parque Estadual da Serra dos Órgãos
15

Alta no Açú
Parque Estadual da Serra dos Órgãos
15

na no Poço Verde
Parque Estadual da Serra dos Órgãos
15



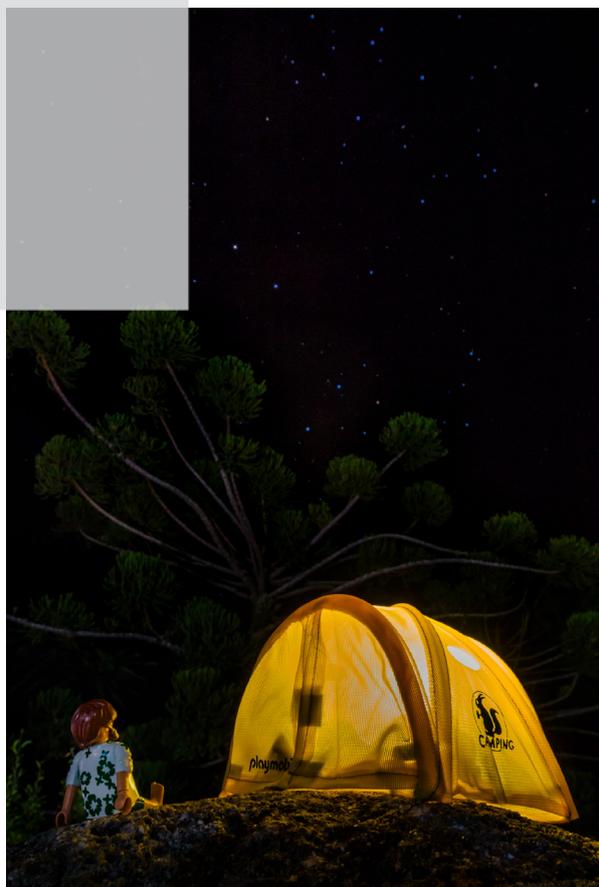
Acampamento solitário sob a luz das estrelas
Pedra Aguda - Bom Jardim
12 Jun 2015

Acampamento em família
Pedra Aguda - Bom Jardim
14 Jun 2015

Vôo na aresta do Pierre
Pedra Aguda - Bom Jardim
14 Jun 2015

Cume da Agulha Guarischi
Parque Estadual da Serra da Tiririca
20 Mai 2015

Itaipuaçu vista do Alto Mourão
Parque Estadual da Serra da Tiririca
11 Abr 2015



EQUIPAMENTO E TÉCNICAS, PAPO DE FOTÓGRAFO

Até agora, todas as fotos do projeto foram feitas com uma câmera Canon 70D e duas lentes, uma Canon 16-35mm e outra Canon 24-105mm, sendo essa primeira a principal.

A câmera foi a que melhor se adaptou ao que estava planejado. Na maioria das vezes o equipamento está encostado na rocha ou trilha, um visor LCD móvel facilita demais o trabalho. E quanto às lentes, foram escolhidas pela qualidade da linha L da Canon, são excepcionais.

Esse tipo de projeto junta as dificuldades de dois mundos, a fotografia de paisagem e de produtos. Para igualar a luminosidade do ambiente, os filtros graduados de densidade neutra são indispensáveis e como os Playmobil refletem muita luz, um filtro polarizador é ideal para resolver esse problema, além de ajudar com o próprio ambiente, retirando o brilho de pedras molhadas e reflexos em espelhos d'água.

Com a adição de todos esses filtros, muitas vezes o tempo de exposição é alto, assim, um tripé pode ser a diferença entre uma boa foto e a impossibilidade de fazê-la.

A foto feita no Poço Verde é um exemplo perfeito: No lado esquerdo entrava muito luz do sol, enquanto o lado direito estava bem mais escuro. Aplicando os filtros graduados de densidade neutra em diagonal o problema foi resolvido. Já as pedras do fundo do poço não estariam visíveis sem a utilização do filtro polarizador, que também ajudou a limitar o reflexo nos próprios bonecos. A foto teve um tempo de exposição de 20 segundos, dando o efeito esfumado à queda d'água, sendo um tripé essencial nesse caso.



NÓS

Muitas vezes falei “fizemos”, “vimos”, “criamos”, “fechamos”... Não é um vício de linguagem, quando queria falar sobre mim e não disse isso na primeira pessoa. No “nós” estava incluindo minha parceira, Karla Paiva, que melhora todas as ideias que tenho e ajuda não só no instante da foto, mas fabrica algumas peças que precisamos para a 2ª edição do projeto, além de topar escalar vias, fazer caminhadas de madrugada, ter paciência para por os bonecos de pé, depois de caírem uma infinidade de vezes com vento, segurar helicópteros, soltar Playmobil que caem de vias e muito mais. Sem ela o Montanha de Brinquedo seria bem mais pobre, com absoluta certeza!



NA IMPRENSA

globo.com g1 globoesporte gshow famosos & etc videos

MENU G1 RIO DE JANEIRO

06/11/2015 07h16 - Atualizado em 06/11/2015 07h53

Exposição mostra bonecos Playmobil escalando montanhas do Rio

Bonecos foram clicados em escala quase humana, sem Photoshop. Fotos retratam escaladas, saltos, acampamentos e até um resgate.

Alba Valéria Mendonça
Do G1 Rio



Excursionistas Playmobil escalam o Morro do Cantagalo no Rio (Foto: Claudio...



Fan Album | Exhibition of photographs by Claudney Neves

Atualizado há 3 meses atrás

Toy Mountain project consists of a series of photographs where the central focus is the state's mountain landscapes of Rio de Janeiro where the friendly Playmobil dolls were included, depicted. They are presented close to the human scale in relation to the environment, only using photographic techniques and completely eliminating image editors such as Photoshop.

Claudney Neves visited several locations during over a year. His first show of Toy Mountain exhibition brings 24 photos of small climbers practicing their activities, against a backdrop of classical landscapes of the state of Rio de Janeiro.

Further pictures show another project in Argentina with PLAYMOBIL father and child hiking, camping and playing in the snow.

The photographs explore the motion, whether during hikes on vertical walls, with families walking or during their camps, in the arrival of climbers to the top of mountains or even in the record of a bailout of nearly one thousand meters of altitude.

The exhibition opening will be on November 10, 2015 and runs until 28 February 2016, on Tuesdays and Thursdays from 19h. Address: Excursionista Club Light, Av. Marechal Floriano, 199/501 - Center, Rio de Janeiro - RJ, Brazil.



Quando iniciamos o projeto eu não tinha ideia da repercussão que provocaria. Foi só aqui que conheci o fórum <http://www.playbrasilmobil.com.br/> que me ajudou com muitas dicas, apoiou a exposição e me apresentou a enorme comunidade de amantes de Playmobil do Rio de Janeiro, de outros estados do Brasil e mundo afora.

A imprensa também gostou bastante da ideia, saímos no G1, Jornal O Globo, além da página no Facebook da própria Playmobil.

Diversos sites e blogs também divulgaram o projeto:

<http://www.playvender.blogspot.com.br/>
<http://anacaldatto.blogspot.com.br/>
<http://caixasazuis.blogspot.com.br/>
<http://papodefotografo.com.br/>
<http://iphotochannel.com.br/>
<http://altamontanha.com/>
<http://www.resumofotografico.com/>
<http://blogdafoto.com/>



REDES SOCIAIS

Hoje é possível acompanhar o projeto pelo site oficial e demais redes sociais.

Todos esses meios trazem novidades, com fotos inéditas, bastidores, matérias na imprensa, agenda, locais de exposições e tudo mais relacionado ao projeto.



<http://www.montanhadebrinquedo.com.br>



<https://www.facebook.com/montanhadebrinquedo>



<https://www.instagram.com/montanhadebrinquedo>



<https://www.youtube.com/channel/montanhadebrinquedo>



<https://twitter.com/montanhabrinque>

Instagram

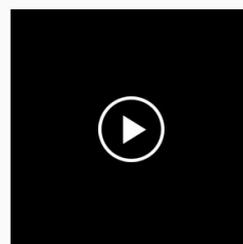
Busca



montanhadebrinquedo **SEGUINDO** ...

Projeto do fotógrafo Claudney Neves que mostra os simpáticos Playmobil integrados ao ambiente de montanha. www.montanhadebrinquedo.com.br

64 publicações 769 seguidores seguindo 452



AS AVENTURAS VIRARAM QUADROS

A última novidade é que começamos a produzir quadros com nossos pequenos aventureiros. Todas as fotos são impressas em papéis de fibras de algodão e utilizando tintas com pigmentos minerais, o que concede qualidade museológica à obra. Isso significa um alto padrão na manutenção das cores e durabilidade. Ficou curioso? Entre em contato conosco contato@montanhadebrinquedo.com.br



NÃO CHEGOU AO FINAL

Gostaria de agradecer, muito, a todos, que de alguma maneira colaboraram no projeto. Sem a ajuda de cada um, não teríamos chegado aqui, ou perto disso. Obrigado de verdade!

Continuamos produzindo novas fotos, o trabalho não parou. Surgiram muitas ideias, aprimoramos técnicas, adquirimos novos bonecos e estamos sempre na montanha, nosso mundo e onde nos sentimos completos, para produzirmos mais imagens que mexam com quem vê.

Aguardem muitas novidades!





Programação permanente na sede do CEL

- Todas às terças e quintas: Muro de escalada e reunião social;
- Terceira semana do mês: Palestra/debate no Papo de Montanha;

acesse:

www.celight.org.br

e fique sabendo da programação do clube e as vantagens de se associar.