

Fique Ligado!**Aniversariantes**

Mês	Dia	Nº Matrícula	Nome
Maio	19	39	Philippe Campello Costa Brondi da Silva
	22	60	Mariana de Souza Carvalho
	23	40	Leandro Guimarães Collares
	25	37	Leonardo Figueiredo Almeida
	28	59	Mauro de Mello Netto
Junho	03	48	Demis Ian Sbroglia Barreto
	07	31	Carlos Alberto Viana
	15	07	Alex Figueiredo
	29	34	Antonio Hugo Chaves
	30	01	Jerônimo Quintes dos Santos

Programação

Mês	Dia	Responsável	Atividade
Maio	03	Carlos Penedo	P3 - Paredão Paraíso Perdido 3º V – Pico da Tijuca - PNT
	10	Leo Nobre	Diedro Salomith 5º Vila – Dedo de Deus – PNSO
	10	Gustavo Muniz	Escalaminhada ao Dedo de Nossa Senhora – PNSO
	11	Alex Figueiredo	Caminhada ao Morro das Andorinhas – Itaipu - PESET
	17	Gustavo Muniz	Paredão Zezão 4º V – Agulha Guarischi - PESET
	21	Alex Figueiredo	Caminhada Noturna no Costão de Itacoatiara - PESET
Junho	07	Alex Figueiredo	Caminhada ao Bico do Papagaio - PNT
	14	Gustavo Muniz	Face Sudoeste do Alto Mourão 4º V - PESET
	14	Carlos Penedo	Paredão Oswaldo Pereira 4º Visup– Alto Mourão - PESET
	21	Gustavo Muniz	Leste do Dedo de Deus 2º III - PNSO

Reunião Social

08 de Maio e **05 de Junho**

As reuniões sociais do CNM são realizadas no seguinte endereço:
Rua Albino Pereira, 350 – Sobrado – São Francisco – Niterói
e começam sempre às 19:30... Sejam muito bem-vindos!

**CNM – Informativo Nº15**

Informativo

Maio/Junho 2008



Encontro Niteroiense de Escalada
Recomendações Gerais do Código de Ética

Nutrição
Alimentos Vivos / Crus

O Beagle na América do Sul
Darwin em Niterói

Meio-Ambiente
A (Re) Ligação do Homem com a Natureza

Croqui
Paredão Alan Marra

CNM - CLUBE NITEROIENSE DE MONTANHISMO

Início das Atividades em 26 de Março de 2003

Fundado em 20 de Novembro de 2004

Diretoria

Presidente: Leo Porto

Vice Presidente: Alan Marra

Diretor Técnico: Jerônimo dos Santos

Diretor de Meio-Ambiente: Alex Figueiredo

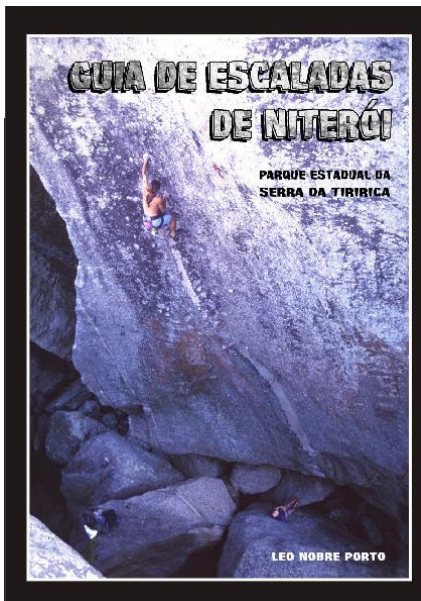
Conselho Fiscal: Gustavo Muniz, Leandro Pestana e Patrícia Saldanha

Informativo Nº 15

Foto da Capa: Leandro Pestana na via Gaspareto 4º V - Cantagalo - Rio de Janeiro

Tirada por Bruno em 02/11/2007, foi a vencedora do recente Concurso de Fotos do CNM

As matérias aqui publicadas não representam necessariamente a posição oficial do Clube Niteroiense de Montanhismo. Ressaltamos que o boletim é um espaço aberto a todos aqueles que queiram contribuir.

Fique por dentro!Entre no nosso site: www.niteroiense.org.br, para conhecer a programação mensal e saber quando acontecerá a próxima reunião social. Aproveite para se inscrever no clube através do site!Para entrar na nossa lista de emails basta enviar um email sem assunto para CNM-Lista-subscribe@yahoo.com.br**O que vem por aí!**

O "Guia de Escaladas de Niterói - Parque Estadual da Serra da Tiririca", recém escrito por Leo Nobre, é fruto de um trabalho de quase 2 anos, do tradicional pico de escalada em rocha de Niterói. São mais de 130 vias catalogadas, distribuídas entre o Córrego dos Colibris, Morros do Ubá VI, Morro das Andorinhas, Morro do Tucum, Morro do Telégrafo, Agulhinha George Guarischi, Alto Mourão, Falésia do Peixoto, Falésia do Telégrafo, Enseada do Bananal e Pracinha de Itacoatiara.

O guia conta com 105 croquis, descrição das vias, material necessário, mais de 80 fotos, descrição e mapas de acesso às bases das vias, história da escalada no município e o relatório de conquista da primeira via de escalada de Niterói, a Agulhinha George Guarischi.

Seu lançamento está previsto para o final de Maio / início de Junho. Em breve serão divulgados, nas listas de discussão da FEMERJ, do CNM, nos clubes excursionistas do RJ e através do site www.niteroiense.org.br, os dias e locais do lançamento do livro. Fiquem atentos!

Paredão Alan Marra

3º III+ (A0/IV+) E2 D2 300m

Morro do Tucum (Costão) Itacoatiara - Niterói

Conquistadores:

Leandro Pestana (CNM)

Mauro Mello (CET/CNM)

Última Investida:

23/06/2007

Material:

6 costuras

Nut Médio

Fitas para diminuir o atrito da corda

A proteção pode ser melhorada com
Micro Friend (#0)

A descida é feita pela trilha
para Itacoatiara

