



BOLETIM INFORMATIVO

JULHO E AGOSTO / 2014



ATM 2014 - RESENDE
Abertura da Temporada de Montanhismo de Resende
24 e 25/05



Agulhas Negras - Via Pontão



Prateleiras - Via Sul



ATM Resende - Pedra Selada

CURTA A NATUREZA PRATICANDO MONTANHISMO



IMPRESSO

Grupo Excursionista Agulhas Negras – GEAN

Fundado em 20 de outubro de 1962
Reconhecido como de Utilidade Pública
Filiado a FEMERJ

Praça Esperanto, 26 sala 01
Campos Eliseos – Resende – RJ
CEP 27542-200
www.grupogean.com
grupogeanresende@gmail.com

Este boletim é uma publicação destinada aos associados do GEAN e a todo o excursionismo brasileiro. As matérias aqui publicadas não representam necessariamente a posição oficial desta entidade. O GEAN não se responsabiliza pela má interpretação dos artigos aqui contidos, nem pelo uso deles. O GEAN não se responsabiliza por acidentes ocorridos durante as excursões. O boletim é um espaço aberto a todos que queiram contribuir. A reprodução do conteúdo deste boletim pode ser feita, desde que mencionado o nome do GEAN, o mês e autor.

Pagamento de Mensalidades

Nosso clube sobrevive, principalmente, com a sua mensalidade, sendo importante para o GEAN que o sócio a mantenha em dia.

Na etiqueta do boletim consta a sua situação: C(número) = crédito e D(número) = débito. Lembre-se com seis mensalidades em atraso o associado poderá ser desligado do quadro social. Nas excursões, ao sócio em atraso será cobrada a taxa correspondente ao valor de uma mensalidade.

Mensalidade – R\$ 15,00

Matricula – R\$ 20,00

Excursão para não sócios – R\$ 25,00

Vencimento da mensalidade – dia 10

O pagamento de 12 mensalidades antecipadas dá o direito a uma de cortesia

Diretoria

Presidente: Agenor M. de Siqueira

Vice-Presidente: Moisés Sulam

Diretor Técnico: Dimi Correa

Diretor Assuntos Gerais: Sérgio Pizaneschi

Diretor de Patrimônio: Evandro Azevedo

Tesoureiro: Alberto Guimarães

Secretária: Najla Moufarreg

Fotos da Capa

Fotos tiradas pelos associados nas atividades das Agulhas Negras Via Pontão, Prateleiras Via Sul e ATM Resende.

EDITORIAL

Neste boletim estaremos falando do principal evento organizado pelo GEAN em 2014, trata-se da Abertura da Temporada de Montanhismo em Resende – ATM. Este evento foi muito importante por tratar-se da primeira abertura realizada em Resende e região. Marcou o início da nossa temporada de montanha que vai de maio até o fim de agosto.

No dia 24/05, sábado, realizamos duas palestras no Espaço Z, que contou com a participação de aproximadamente 50 pessoas com presença marcante de membros dos clubes do Rio de Janeiro (CERJ, CEC, CEG e CEL, a todos o meu muito obrigado).

No dia 25/05, domingo, realizamos a subida de duas das principais montanhas das duas maiores unidades de conservação de nossa região: Prateleiras no PNI (o objetivo era subir o Pico das Agulhas Negras mas devido ao mau tempo foi cancelado) e a Pedra Selada no PEPS com a participação de 30 e 17 pessoas respectivamente.

Espero que a realização desta primeira ATM seja o marco para futuras ATM's, que o evento passe a ser uma tradição em Resende como é na cidade do Rio de Janeiro.

Nos meses de julho e agosto estava previsto a realização do nosso Curso Básico de Escalada – CBE mas como não tivemos o número mínimo de inscritos fomos obrigados a cancelá-lo, por este motivo a nossa programação para os meses de julho e agosto sofreu alterações (atualizamos no site e neste boletim).

No final deste ano teremos eleição para uma nova diretoria e como já foi dito no boletim anterior, tanto eu como o Moisés não pretendemos continuar a frente do GEAN (alguns membros da atual diretoria também manifestaram a mesma opinião). Portanto, já está na hora dos associados começarem a pensar na elaboração de chapa(s) para o biênio 2015/2016.

Agenor Maia de Siqueira
Presidente do GEAN

Parabéns aos Aniversariantes !!!**JULHO**

05 – José Roberto da S. Pereira
 05 – Lakshmi Devi Cáceres
 05 – Ricardo Vieira Grijó
 06 – Admilson da Silva Corrêa
 16 – Débora Andrade Leme
 18 – Sérgio Pizaneschi Júnior
 19 – Gisele Maria de Lima
 21 – Demétrius Santana Moreira
 22 – Héricson Fernandes S. Brito
 28 – Carlos Eduardo Gehlen

AGOSTO

14 – Ginessa Corrêa Lemos
 21 – Múcia Brasil
 27 – Anderson Luiz Leite Jasmim

CAMISETAS DO GEAN**CAMISA ALTERNATIVA**

No primeiro semestre deste ano o GEAN apresentou a todos os associados uma camisa alternativa com um novo desenho. Além do desenho na frente da camisa, no posterior, próxima a gola, a logo do GEAN, em atendimento ao previsto em nosso estatuto. A quantidade confeccionada foi em cima das encomendas dos sócios.

CAMISA OFICIAL

Em breve teremos a disposição dos associados um lote de 30 camisas oficiais em quatro cores nos tamanhos P, M e G.

CAMISA ATM

Nos dias 24 e 25 de maio foi realizada em Resende a primeira Abertura da Temporada de Montanhismo. Para marcar o evento foi confeccionada 100 camisas com a logo da ATM. A maioria das camisas foram vendidas sobrando apenas 06 que podem ser adquiridas pelos associados em nossa sede pelo custo de R\$ 15,00.

ALTERAÇÃO NA PROGRAMAÇÃO DO GEAN

A programação do clube teve alterações neste período após a divulgação via e-mail, isso porque com o cancelamento do CBE outros guias do grupo puderam incrementar e enriquecer a programação com mais atividades para os sócios.

PRÓXIMAS ATIVIDADES

| Data | Atividade | Tipo | Guia / Responsável |
|------------|--|-----------------------|--------------------|
| 09/07 | Reunião de Diretoria | - | - |
| 18/07 | Reunião Geral Aniversariantes – Maio e Junho | Social | Najla |
| 19/07 | Circuito Couto – Prateleiras | Caminhada Média | Marcus D'Angelo |
| 19/07 | Via das Caras – Paredão das Andorinhas | Escalada 4º V | Rogério Veiga |
| 20/07 | Pedreira Pombal – Barra Mansa (*) | Escalada Esportiva | Dimi |
| 25/07 | Reunião Geral | Social | Alberto |
| 25 a 27/07 | Festival de Escalada de São Thomé das Letras – MG (*) | Evento | Dimi |
| 27/07 | Pedra do Altar | Caminhada Média | Agenor |
| 27/07 | Chaminé Idalício – Prateleiras | Escalada 3º Illsup A1 | Ricardo Grijó |
| 08/08 | Reunião Geral | Social | Dimi |
| 09/08 | Chaminé Jimmy – Agulhas Negras | Escalada 3º IV E3 | Rogério Veiga |
| 13/08 | Reunião de Diretoria | - | - |
| 15/08 | Reunião Geral | Social | Agenor |
| 16/08 | Bosque das Paredes Ocultas – BPO Queluz – SP (*) | Escalada Esportiva | Dimi |
| 17/08 | Travessia Ruy Braga (01 dia) | Caminhada Pesada | Eduardo |
| 22/08 | Reunião Geral | Social | Moises |
| 24/08 | Pedra da Boca do Sapo Vale do Rio Preto – Bagagem | Caminhada Média | Agenor |
| 24/08 | Chaminé Stop – Pão de Açúcar – RJ (*) | Escalada 3º Illsup E3 | Rogério Veiga |
| 31/08 | Paredão Vovó Miloca – Agulhas Negras (*) | Escalada 2º III E2 | Dimi |
| 10/09 | Reunião de Diretoria | - | - |

As atividades com (*) em destaque serão viabilizadas por meio de transporte próprio com rateio das despesas de viagem, não haverá locação de van, e terão o número de participantes limitados.

Maiores informações sobre as excursões podem ser obtidas pelo e-mail grupogeanresende@gmail.com
 Telefones e e-mail para contato:

Agenor – (24) 99905-8161 – agenorsiqueira@gmail.com

Moises – (24) 3360/2756 – moises.sulam@gmail.com

Najla – (24) 98111-4568 – najinha_09@hotmail.com
 Alberto – (24) 99999-3782 – alberto.guimaraes@gmail.com
 Evandro – (24) 99314-7870 – evandropatissier@hotmail.com
 Dimi Corrêa – (24) 99846-4670 – admilsoncorrea@yahoo.com.br
 Sérgio – (24) 99993-3061 – sergiopiza.montanha@gmail.com

Qualquer excursão programada pode ser cancelada ou adiada devido às condições climáticas, cabendo tal decisão ao(s) guia(s), que poderá emiti-la com antecedência ou no mesmo dia da atividade

- A presença nas excursões deve ser confirmada segundo as orientações contidas no e-mail de divulgação da atividade, cujo principal objetivo é viabilizar a contratação do transporte.
- O GEAN se reserva ao direito de, quando julgar necessário, solicitar o adiantamento do valor do rateio do transporte.
- Nas excursões, o associado deve conduzir a carteira do clube e o comprovante de pagamento da mensalidade

ATM, AINDA

Por Moises Sulam



Em 2014, o clube de montanhismo que fica no sul do Estado do Rio de Janeiro resolveu ousar e realizou a primeira Abertura de Temporada de Montanhismo de Resende.

Os membros da atual Diretoria uniram-se aos associados que se disponibilizaram a ajudar o clube nesse novo desafio, e todos arregaçaram as mangas do anorak para, respeitando o princípio da realidade do GEAN, montar o melhor evento possível.

A programação da ATM apresentou-se em dois dias. No sábado, dia 24 de maio, no auditório do Espaço Z, foram ministradas duas palestras: o experiente montanhista, presidente do CERJ, Waldeci Lucena, nos apresentou com sua palestra denominada "História do Montanhismo em Itatiaia", apresentando parte de seu particular e precioso acervo fotográfico. Em seguida, Karina Filgueiras, uma das maiores escaladoras do país, e uma das figuras mais gente fina do planeta, apresentou sua já clássica palestra: "Transformando Sonhos em Realidade".

Ao final desse dia, houve um coffe break, momento em que os presentes colocaram o "papo de montanha" em dia, rodeados por parte do acervo de fotos do GEAN ali exposto.

No segundo dia, partimos para as montanhas! Dois grupos foram formados. O primeiro, guiados por Ricardo Grijó, dirigiu-se ao cume das Prateleiras no Parque Nacional do Itatiaia. Outro grupo, guiado pelo Presidente do GEAN, Agenor Siqueira, dirigiu-se ao cume da Pedra Selada localizado no recém-criado Parque Estadual da Pedra Selada



Palestra Waldecy Lucena



Coffe Break oferecido aos participantes



Pedra Selada



Pedra Selada

Os participantes dessas duas atividades usaram a camiseta confeccionada para o evento e que teve uma bela logo criada pelo associado Arthur Werner.

Nossa ATM contou com o apoio da Secretaria de Turismo de Resende, do PNI, do PEPS, da Radio Real FM e da FEMERJ.

Nosso objetivo nessa primeira edição da ATM foi lançar a semente desse formato de evento para que nos anos seguintes ele cresça e se fortaleça.

Particularmente, as únicas coisas perfeitas que conheço são os discos Nervermind do Nirvava e Bandwagonesque do Teenage Funclub, sendo assim, haverá muita coisa a ser feita para que as próximas edições da ATM sejam bem melhores. Caberá a nova Diretoria do GEAN, a ser eleita em dezembro de 2014, melhorar tudo o que foi feito. E o que acharem que não foi feito também.

ATM RESENDE - PRATELEIRAS

Por Alberto Guimarães



Dia 25 de maio de 2014, seria um domingo normal de atividade do grupo se não fosse pelo detalhe que nesse dia aconteceria duas atividades simultâneas realizadas em um evento muito especial para o grupo e pessoas da cidade de Resende e região. A ATM (abertura de temporada de montanhismo), 1º feita na região e que abriu um marco na questão de iniciativa e divulgação da cidade de Resende como referência do montanhismo, de atividades turísticas e esportes de aventura nessa região.

Nossa ATM, foi realizada em dois dias, sendo que no 1º dia (sábado) tivemos uma confraternização, com palestras, exposições de fotos etc.. e no domingo foram feitas duas atividades simultâneas, um grupo fez a trilha da Pedra Selada em Mauá, guiado pelo Agenor e um outro grupo foram para a parte alta do Parque Nacional do Itatiaia, inicialmente com intenção de fazer o Pico das Agulhas Negras, ponto mais alto do parque e do estado do RJ.

O guia da atividade foi o Ricardo Grijó, tendo como auxiliares, eu, Evandro, Ingrid e Lakshimi, oficialmente e outros que não oficialmente ajudaram muito na trilha, que acabou sendo em outro local. Subindo a BR 485 sentido a portaria do parque, percebemos que havia muita neblina na estrada e isso já nos preocupava, como imaginávamos bem próximo a portaria já víamos pingos de água no vidro do carro e finalmente chegando a portaria percebemos que o tempo estava totalmente fechado e não seria possível realizar a atividade, algo que seria muito frustrante para todos nesse dia tão especial. Conversamos entre nós e decidimos que a única opção seria ou voltar, ou fazer uma caminhada pela estrada que vai da portaria até o abrigo Rebouças com tempo mesmo fechado para poder pelo menos colocar as pessoas fazendo uma caminhada, o Grijó conversou com todos, e surgiu a possibilidade de irmos até a base das Prateleiras e voltar, todos concordaram e assim fomos. Me lembro de ouvir o Evandro comentando com o Grijó, "já que vamos na base das Prateleiras não custa nada levar umas cordas, vai que o tempo abre e podemos te ir ao cume", e assim foi feito, levamos as cordas e algo muito impressionante foi acontecendo, no decorrer da trilha percebemos, que a neblina ia se dissipando, olhávamos sentido as Agulhas Negras e lá sim tudo parecia fechado sem ter realmente a possibilidade de ir naquela direção porém, víamos que sentido as Prateleiras o tempo estava aberto até com um céu azul e percebemos que a decisão de levar as cordas foi a mais acertada pois ao chegar em sua base vimos que poderíamos ir além e assim foi feito.

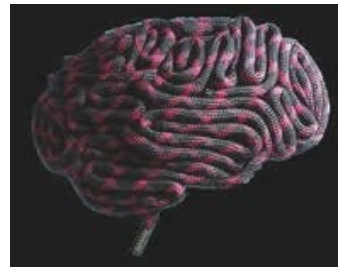
A subida da base até o cume das Prateleiras foi tranqüilo, todos foram em bom ritmo, as seguranças de corda foram feitas, e apesar de uns e outros em alguns momentos terem um pouco de medo e querer ficar no meio do caminho, acabou que todos chegaram no cume e assinaram o livro, fazia muito tempo que não via tantas pessoas (trinta) reunidas assim no cume, a descida também foi tranqüila com um bom tempo chegando novamente a portaria com tempo ainda claro, e apesar de não termos ido no Pico das Agulhas Negras, conseguimos ir em um cume muito conhecido e que como explicamos ao pessoal, ser até mais difícil em termos de dificuldade pelo grau de exposição mais elevado que nas Agulhas Negras. Acho que todos gostaram e o que era pra ter sido uma atividade que inicialmente não aconteceria pelas condições do tempo acabou se tornando uma atividade que todos gostaram e com tempo mais aberto. Agradecimentos a todos que participaram da atividade e especialmente ao guia Ricardo Grijó, que soube tomar as decisões corretas em relação a atividade, a todos que ajudaram diretamente, como Evandro, Ingrid e Lakshimi e aos que indiretamente também ajudaram dando apoio aos que estavam com maior dificuldade.

Quando temos um pensamento bom, de realizar coisas boas, e contamos com a ajuda de pessoas que compartilham esse mesmo desejo, tudo em nossa volta conspira a favor por mais difícil que as situações pareçam ser, e foi isso que vimos e presenciamos nesse domingo muito especial, que nos próximos anos sejam cada vez melhores !!!!!

ARTIGOS

FATOR PSICOLÓGICO NA ESCALADA

Fonte: How to Climb 5.12 (Eric J. Horst) – tradução / resumo: Júlio "Francês"



É o psicológico que separa os homens (e mulheres) dos garotos neste esporte. Um axioma bem conhecido na escalada é que "grande parte dos maiores feitos resultam mais da superação mental do que da física".

Disponibilizamos aqui uma série de textos sobre psicologia aplicada à escalada, com dicas e exercícios para melhorar seu estado mental quando estiver na rocha. Boa leitura !

VENCENDO O JOGO PSICOLÓGICO

"Eu quero fazer alguma coisa absolutamente no meu limite, onde meu corpo inteiro está gritando de dor, tudo quer cair, mas eu continuo" (Jerry Moffatt).

Motivação constante é fundamental: para atingir o potencial atlético. Com este objetivo, crie incentivos para treinar, mantenha o pensamento positivo enquanto escala e comece com o resultado final esperado em mente. Desta forma você sempre estará motivado.

Estabelecer objetivos detalhados: ajudam a estimular suas ações diárias e a longo prazo. Pergunte-se "o que eu posso fazer na próxima hora, dia, semana, mês ou ano para melhorar meu desempenho na escalada?". Estabeleça objetivos de curto, médio e longo prazos de acordo.

Disciplina é fundamental na busca pela excelência: Procure sempre distinguir o que é importante do que é urgente. Dê preferência a atividades que posturas que o conduzam ao seu objetivo final e apenas ocasionalmente se deleite com festas, comidas e bebidas quando atingir um objetivo de médio prazo.

Confiança é essencial para atingir o seu limite: Sempre se “aclimate” com as condições nas quais você vai atuar. Nada desenvolve melhor a confiança do que já ter estado na dada situação antes. Desta forma, um dos seus objetivos no treinamento deve ser “imitar” ao máximo a atmosfera, situações e o terreno do projeto ou competição para a qual você está se preparando.

A visualização ajuda a pré-programar a realidade do futuro: Use esta técnica diariamente seja na preparação para o treinamento, na escalada ou em qualquer outra atividade importante.

- Pratique a visualização com todos os seus sentidos. Trabalhe sua habilidade de criar imagens mentais frescas e claras de pessoas, lugares e eventos.
- Imagine as cenas ricas em detalhes. Quanto mais vívidas as imagens, mais poderosos serão os efeitos da visualização no seu desempenho.
- Use fotos, croquis, mapa de crux ou vídeos para melhorar a precisão dos “filmes” mentais da sua escalada.
- Visualize repetidamente o projeto ou seqüência com a qual você está tendo problema.
- Crie e armazene na mente imagens positivas para substituir as imagens, pensamentos e sentimentos negativos.
- Crie mentalmente um filme de você mesmo lidando com várias situações e problemas que podem surgir durante uma escalada.

"Rituais" pré-escalada dão origem a desempenhos consistentes: Observe o “ritual” dos jogadores de basquete antes de cada arremesso livre. Estabeleça uma rotina detalhada a ser executada antes da escalada incluindo todas as tarefas preparatórias desde se equipar até o “ensaio” mental da via.

Determine se um medo particular é razoável ou não: Fique sempre atento aos medos razoáveis, mas lute contra os medos não razoáveis. Manter-se relaxado e ter um bom discernimento é um antídoto eficiente contra a maioria dos medos infundados com os quais nos deparamos na rocha. Mantenha o foco no que é mais provável de ocorrer e não na situação de pior caso possível, que é apenas remotamente possível.

Pressão psicológica moderada e não a ausência completa de pressão, conduz aos melhores desempenhos. Aprenda a canalizar a boa pressão e se livrar da má quando estiver “na cadeira do piloto”. Suas ações e pensamentos nos dias e horas anteriores ao evento (seja uma cadeia, campeonato, etc) determinam seu nível de pressão. Use técnicas de relaxamento como antídoto para as pressões negativas.

No mundo da escalada, o termo "foco" significa manter um elevado nível de concentração da energia mental na tarefa mais importante em cada instante dado. O foco melhora a conexão mente-corpo-rocha e, conseqüentemente, as chances de sucesso. Invista algumas semanas para treinar ativamente o foco. Após aproximadamente 10 sessões de treinamento de foco você vai começar a se sentir mais “conectado” com a rocha e mais capaz de manter-se focado no meio das situações mais estressantes. Seu desempenho vai disparar.

Controlar suas emoções enquanto escala significa controlar o seu desempenho final. Divida a escalada em trechos lógicos definidos por posições de descanso. Em cada uma destas posições de descanso efetue a seguinte seqüência:

- Respire de maneira ininterrupta: recupere seu ciclo de respiração, concentre-se em uma respiração suave e profunda.

- Feição facial positiva: abra um pequeno sorriso independente do seu estado mental. Você vai sentir a diferença imediatamente.
- Postura equilibrada: levante a cabeça, mantenha seus ombros relaxados, sua coluna confortavelmente ereta e o abdome livre de tensão.
- Onda de relaxamento: faça uma rápida varredura de todos os seus músculos para localizar e eliminar a tensão desnecessária.
- Checagem mental: mantenha-se focado, com pensamento positivo e não intimidado pela tarefa a seguir. Então, mande a via!

Use o pensamento positivo para melhorar seu estado mental e suas chances de sucesso. Converse consigo mesmo para espantar o pensamento negativo, relembre suas habilidades e reforce suas qualidades positivas.

CLIMB SMART ! ESCALE COM INTELIGÊNCIA

Fonte: Climb Smart – Climbing Sport Group / Guia de Escalada Três Picos / Escalada no Ceará

Climb Smart! É uma campanha mundial de conscientização pública destinada a promover a escalada segura e inteligente com a responsabilidade individual. O programa cresceu a partir dos pontos abrangidos pelo Aviso Universal, que se desenvolveu a partir de anos de análise dos acidentes relacionados à escalada e ações judiciais. É formado como parte das Normas Americana de Testes de Materiais o processo (ASTM) e se tornou a base da norma de rotulagem. A campanha Climb Smart resume em pontos simples esse Aviso Universal para lembrar os escaladores individuais, a fim de aumentar a sua segurança pessoal.

Acidentes podem acontecer com qualquer um e a qualquer hora, mas a utilização de procedimentos de segurança simples pode evitar a maior parte dos mesmos, seguem abaixo os conselhos do programa de informações públicas “Climb Smart!”, realizado pela “Climbing Sport Group – The trade association of the climbing industry”, adaptado livremente para o português pelo Alexandre Portela em seu guia de escaladas de Três Picos:



- * Confira seus nós e as fivelas do baudrier.
- * Inspeccione o seu equipamento e troque quando necessário.
- * Conheça seus parceiros de escalada e seus hábitos.
- * Confira se há alguém fazendo a sua segurança.
- * Leia todos os avisos - eles podem salvar sua vida.
- * Equipamento fixo é duvidoso – pense sempre numa segurança extra.
- * Fique atento as condições do tempo.
- * A rocha quebra - teste suas agarras.
- * Sempre cheque duplamente seu sistema de rapel.

A escalada é um esporte muito seguro e pode ser considerado um esporte high-tech de tanta tecnologia investida para garantir o mínimo de acidentes,

Não se aventure em uma escalada caso você não tenha qualificação para escalar uma parede ou montanha sozinho. Procure ajuda qualificada ou um curso que o qualifique para tal. Procure um clube de montanha próximo a sua região, ou um instrutor qualificado para iniciar no esporte com segurança e consciência.

NOTÍCIAS DO PNI

- No mês de maio o Parque Nacional do Itatiaia lançou oficialmente a sua página no Facebook. Assim, os usuários que curtirem a página do Parque ficarão por dentro das notícias divulgadas no site da unidade de conservação. O endereço no face é www.facebook.com/parnaitatiaia.
- No dia 23/05 entrou em vigor o novo quadro de atrativos da parte alta do PNI. Este quadro apresenta quais são os atrativos deste setor do Parque, quais os horários máximos de entrada para visita de cada atrativo, a capacidade máxima de pessoas por atrativo por dia e a cor da bragaideira de cada atrativo.
- O PNI passa a oferecer aos visitantes um novo atrativo, o Circuito Couto-Prateleiras. Trata-se de uma trilha que se inicia no cume do Morro do Couto e termina na base das Prateleiras, tendo quase todo o percurso pela crista da Serra, com lindo visual do Planalto do Itatiaia, Serra Fina e Vale do Paraíba. Esta trilha tem aproximadamente 6 km, mas o percurso todo do circuito, conectando com outras trilhas para retorno, totaliza 12 km de caminhada, que dura praticamente o dia todo.
- A partir de 07 de junho de 2014, em caráter experimental, os visitantes que quiserem curtir a madrugada e observar a fauna da parte baixa do Parque Nacional do Itatiaia poderão acessar a unidade a partir das 05 horas. Essa medida visa atender a uma antiga demanda dos nossos visitantes, identificada no Plano de Manejo e muito aguardada especialmente pelos observadores de aves. Os visitantes que desejarem ir ao parque antes do horário normal de funcionamento da parte baixa, que é de 08 as 17 horas, deverão portar documento de identidade e se identificar na portaria. O pagamento do ingresso deverá ser feito na saída, nos horários normais.
- No dia 14 de junho o Parque Nacional do Itatiaia comemorou 77 anos de sua criação. O evento contou com a participação de aproximadamente 120 pessoas entre parceiros, voluntários, representantes de outras entidades do ICMBio, servidores e ex-servidores do parque, numa programação que reuniu momentos solenes, história, ciência, cultura e confraternização.

NOTÍCIAS EXTERNAS

- A Serra da Mantiqueira acaba de ganhar mais um guia de campo, uma publicação com 175 aves que ocorrem na RRPN Alto Montana, em Itamonte – MG. O pesquisador Kassius K. Santos é o autor do livro. Além de fotos, o guia de aves gratuito traz informações detalhadas sobre habitat e comportamento destes animais, ajudando os observadores na identificação de campo. O guia pode ser baixado do site da Fundação SOS Mata Atlântica (www.sosma.org.br, acesse blog)

MOMENTOS GEAN



ATM Resende – Palestra Karina Filgueiras



ATM Resende -presença feminina



ATM Resende – Pedra Selada



ATM Resende - Prateleiras



Prateleiras Via Sul



Agulhas Negras Via Pontão