

Curso de Iniciação ao Montanhismo



Instrutor: Tiaraju Fialho



Local: Maciço do Pico dos Marins (2.420m) e Pousada Estação Marmelo Cristas da Mantiqueira/SP/MG



>> Então você procura uma **EXPERIÊNCIA GENUÍNA DE MONTANHA**, com técnica, autonomia, companheirismo, conceitos éticos e ambientais para aproveitar ao máximo a paz e as possibilidades de Aventura que a natureza oferece?!



Fico feliz com seu interesse!

Formatei esse curso de Iniciação ao Montanhismo reunindo minha vivência, os diversos cursos e estudos que desenvolvi, e muita paixão pelos ambientes de montanha.

Minhas experiências estão ao final desse material, e ficarei grato e à disposição com qualquer interesse ou dúvida adicional!

Um abraço!

Tiaraju Fialho



Documento produzido por Tiaraju Fialho.
Capim Amarelo – Escola de Montanhismo e Escalada
Contatos: tiarajufialho@gmail.com
Whatsapp: 35 999.891.991

Programação



Nesta temporada de 2023, temos uma importante novidade!

Em parceria com a Nautika (nautikalazer.com.br) e a Gear Tips (geartips.club) você terá uma experiência de uso com equipamentos de alta performance!

Vamos disponibilizar os principais equipamentos individuais necessários para uma expedição de montanhismo, além dos equipamentos coletivos (barraca, toldo, fogareiros e toda a tralha de cozinha), que já eram ofertados nas edições anteriores.

Assim, cada participante poderá usar durante o curso: Mochila Deuter Alpamayo 60+10; Sistema de Hidratação Deuter 2lts; bastão de caminhada (1 par); kit de prato, talheres e caneca Sea To Summit.

Você experimenta o melhor, e sem custo!



O Curso inclui 3 aulas **não presenciais**, agendadas previamente com o grupo, que abordará os seguintes temas:

- Histórico do Montanhismo – Da Conquista do Monte Blanco até a fila no Everest;
- Reconhecendo os Perigos e Gerenciando os Riscos;
- Condutas de Mínimo Impacto em Atividades Outdoor.



As aulas **não presenciais** terão duração aproximada de 2 horas, e a participação é obrigatória para a emissão dos Certificados.



Programação



DIA 1 (na Pousada) – Chegada até as 13 horas na Pousada Estação Marmelo. Às 14 horas iniciaremos as atividades. O objetivo desta tarde será realizar uma detalhada apresentação dos diferentes equipamentos que usaremos ao longo do Curso, desde os individuais até os coletivos, demonstrando funções, regulagens, estrutura e as diferenças de performance. Na sequência, revisaremos os equipamentos de todos os integrantes e deixaremos as mochilas prontas para a saída na manhã seguinte.



DIA 2 (na montanha) – Após o café da manhã na Pousada, às 5 horas, embarcaremos no transporte que nos levará até o início da trilha, onde daremos início à ascensão ao maciço do Pico dos Marins (2.420m). Passaremos parte do dia fazendo a ascensão, onde serão realizadas demonstrações e práticas das diversas técnicas necessárias para uma ascensão segura e eficiente, como: uso correto dos bastões, os diferentes tipos de passada e ritmos, transposição de obstáculos, orientação na trilha, hidratação e nutrição adequada, entre outras. O acampamento está programado para ser montado no grande anfiteatro existente entre o cume do Pico dos Marins (2.420m) e do Pico do Marinzinho (2.393m), a uma altitude de cerca de 2.200m.



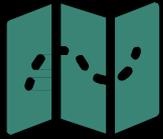
DIA 3 (na montanha) – Após o café da manhã na montanha, faremos uma oficina de Nós, Uso de Corda e Ancoragens em situações de perigo, e em seguida uma aula prática de escalada, quando colocaremos em ação os procedimentos aprendidos. Retornaremos ao acampamento para preparar um lanche reforçado, e na parte da tarde faremos a ascensão ao cume do Marins com retorno previsto após o por do sol. Na volta ao acampamento iremos preparar o jantar abordando então o tema Cozinha de Montanha, e faremos uma revisão e avaliação dos conhecimentos repassados até este dia. O pernoite está programado para ser no formato de bivaque.



DIA 4 (na montanha e retorno a Pousada) – Acordaremos às 4 horas da manhã e faremos, ainda no escuro, a ascensão ao Pico do Marinzinho. Vamos contemplar o nascer do sol, com uma visão privilegiada do maciço Marins-Pedra Redonda-Itaguapé e Serra Fina, em seguida retornaremos ao acampamento. Após o café da manhã, desmontaremos tudo e iniciaremos a descida rumo ao início da trilha, onde devemos chegar por volta das 15 horas. De lá, o transporte nos levará de volta à Pousada para banho, um lanche especial e nossa confraternização final, com a entrega dos Certificados e conclusão do curso.

Descrição do local do curso

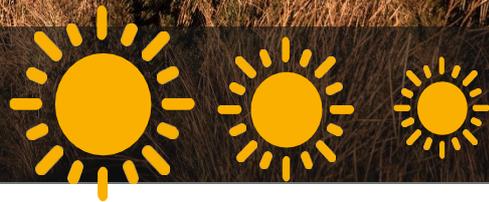
Maciço Marins-Marinzinho



Ambiente montanhoso com clima característico, sujeito a significativas variações de temperatura ao longo do dia, grandes escarpas e ângulos privilegiados de visão. Caminhada em terreno rochoso e íngreme, de longa duração, com trechos expostos, sendo necessário em diversos trechos o uso das mãos para prosseguir. A trilha percorre trechos de florestas altas do tipo Montana, Florestas Nebulares e Campos de Altitude. Todos esses ambientes apresentam grande diversidade de espécies. Estudo recente no Pico dos Marins (Gonçalves, 2019) identificou 240 espécies só nos campos de altitude, muitas delas raras, vulneráveis ou ameaçadas de extinção, destacando-se as orquídeas, bromélias, grande variedade de musgos, líquens e arvoretas. É comum o avistamento de pássaros de diversas espécies e pequenos mamíferos.



Conteúdo do curso



1. HISTÓRICO e ÉTICA NO MONTANHISMO (Aula Não Presencial)

- Da conquista do Monte Blanco até a fila no Everest – uma visão pessoal;
- Documento de Referência: Declaração do Tirol, 2002.

2. LIDERANÇA

- Comportamento de expedição;
- Tolerância à adversidade e incerteza;
- Autoconsciência, julgamento e competências.

3. CONSERVAÇÃO E MÍNIMO IMPACTO AMBIENTAL (Aula Não Presencial)

- Práticas de baixo impacto;
- Saneamento e resíduos;
- Problemas ambientais da região.

Conteúdo do curso



4. RECONHECENDO OS PERIGOS E GERENCIANDO OS RISCOS.

(Aula Não Presencial)

- Perigos objetivos;
- Perigos subjetivos;
- Tomada de decisão em grupo.

5. PLANEJAMENTO DA EXPEDIÇÃO

- Onde? Quando? Quanto tempo?
- O quê fazer? Com quem?

6. NUTRIÇÃO E HIDRATAÇÃO NA MONTANHA

- Seleção e organização dos alimentos;
- Cozinhando na montanha: cardápios e equipamentos.

7. SELEÇÃO DE EQUIPAMENTOS

- Como escolher;
- O que levar.

8. ORGANIZAÇÃO DA MOCHILA

9. PERNOITE PLANEJADO NA MONTANHA

- Com barraca;
- Com bivaque.

10. RITMOS E TÉCNICAS DE CAMINHADA

- Usando bastões;
- Passadas de descanso, tração e alternadas;
- Terrenos inclinados e escalaminhada;
- Superando obstáculos;
- Ritmo x Velocidade.

11. Técnicas de Escalada Básica e Manuseio de Corda

- Nós essenciais;
- Regra dos 3 apoios;
- Usando uma corda em situações de risco.

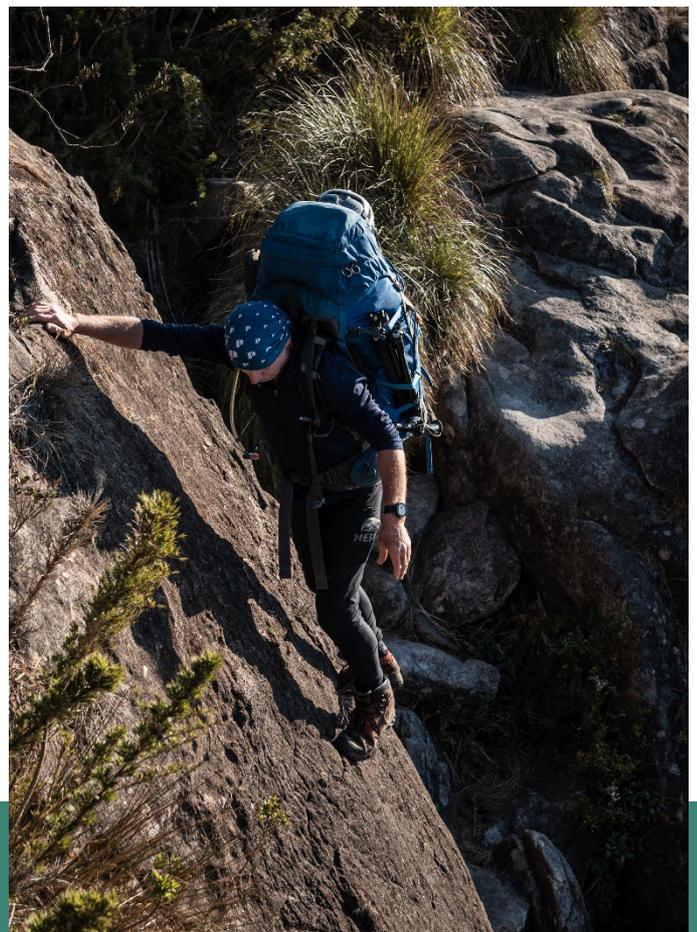
12. DESCENDO A MONTANHA

- Hóraros;
- Técnicas em terreno inclinado;
- Resistência física e mental.

13. ENCONTRANDO O CAMINHO

- Informações prévias;
- Orientação geográfica;
- Marcando o caminho;
- Aplicativos de navegação.

14. INDICAÇÃO DE REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS E LINKS DE INTERESSE.





O que está incluso?

- Instrução prática e teórica de montanhismo por instrutor qualificado, montanhista e escalador ativo;
- Aulas Não-Presenciais (carga horária 6 hrs);
- Aulas Práticas (carga horária 60 hrs);
- Orientação prévia ao evento realizada de forma Individual e Personalizada;
- Equipamentos Individuais: mochila, bastões, sistema de hidratação, kit de talher, caneca e tigela;
- Equipamentos coletivos: barracas 2p, toldo coletivo e equipamentos de cozinha na montanha;
- Equipamentos para aula de escalada e segurança na trilha (corda, capacete, acessórios, primeiros-socorros);
- Todas as refeições nos 3 dias na montanha (ingredientes orgânicos certificados e regionais). Cardápio Ovo-lacto-vegetariano;
- Hospedagem completa com todas as refeições na Pousada Estação Marmelo, em quartos compartilhados, com roupa de cama e banho inclusos, inclusive na volta da montanha;
- Fotos profissionais durante as atividades na montanha, sem custo adicional (Fotógrafo @fmatuzawa);
- Apostila e Certificado impresso;
- Plano de Contingência Implantado;
- Seguro individual;
- Shit-tube individual;
- Transporte ida e volta: da Pousada > Início da Trilha > Pousada;

O que não está incluso?

- Hospedagens adicionais na Pousada;
- Equipamentos individuais (conforme Anexo 1);
- Transporte da sua cidade até a Pousada (podemos providenciar transporte a partir das cidades vizinhas).

Valor total do investimento

R\$ 2.790,00

parcelado em até 5 x

Quem é Tiaraju...



Tiaraju de Mesquita Fialho, é Montanhista e bacharel em Ciências Biológicas, tendo iniciado suas atividades no montanhismo em 1980.

Dois anos depois concluiu o curso de guia de montanha pelo Clube Paranaense de Montanhismo (CPM/Curitiba-PR), época em que também começou a atuar voluntariamente em ações de combate a incêndios e resgates na Serra do Mar.

Organizou e realizou, em 1987, uma expedição ao Cerro Aconcágua (6.962 m), a maior montanha das Américas, alcançando naquele ano a cota de 6.750m. Realizou na companhia de 2 companheiros, no final dos anos 90, a 1ª ascensão da face norte do Agudo da Cotia e da Face norte do Pico do Ciririca na Serra do Mar do PR, ambas escaladas sem repetição até o presente.

Escalou em diversas regiões do Brasil, com ênfase no Parque Estadual do Marumbi (PR), Parque Estadual da Serra da Baitaca (PR), Parque Nacional da Tijuca (RJ), Parque Nacional da Serra dos Órgãos (RJ), Parque Nacional do Itatiaia (MG), Parque Estadual dos Três Picos (RJ), região de Pancas no Espírito Santo, na região da Pedra do Baú (SP) e sul de Minas. Em 2007 escalou no Deserto do Atacama o vulcão Licancabur (Bolívia, 5.920m). Realizou viagens à Patagônia e Andes argentinos, oportunidades em que fez cume de várias montanhas e agulhas no maciço do Cerro Catedral em Bariloche (Arg.) e na região de Valecitos, Mendoza. Em 2008 participou em Bariloche, do curso de Escalada em Gelo e Transito em Glaciar, ministrado pela Andes Expediciones; em 2012 escalou a Agulha Guillaumet, 2.593m (via Founrouge, 500m 7a Br.) na região do Cerro Fitz Roy, e no verão de 2019, escalou o Cerro Tronador de 3.520m., em Bariloche, Argentina. Realizou a abertura de novas vias de escalada na Serra da Mantiqueira, a mais recente em Dez/2022, no Pedrão/Pedralva-MG.

Tem curso atualizado em Primeiros Socorro e Atendimentos de Emergência (2019), e de Prevenção de Acidentes e Auto-Resgate em Escalada (2017). É Embaixador das marcas DEUTER, SNAKE, SOLO e SEA TO SUMMIT, que atestam sua dedicação e seriedade no trato dos temas que aborda.

Tem intensa participação sócio-ambiental em fóruns qualificados, notadamente naqueles relacionados a Conservação das Montanhas. Oferece anualmente instrução de escalada para membros do Corpo de Bombeiros Militar de Itajubá, Pouso Alegre e Varginha. Bacharel em Biologia, teve sua atuação profissional centrada na Gestão e Planejamento para a Conservação de Recursos Naturais.



Solo



Alguns registros do curso



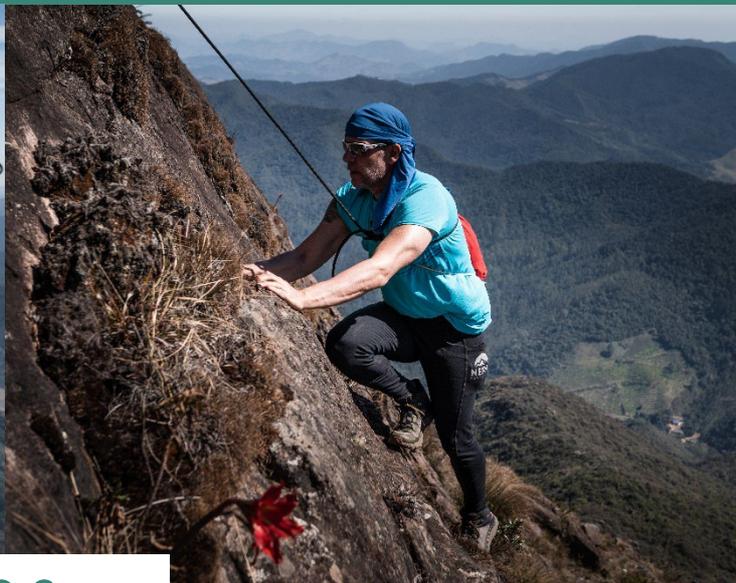
Aulas teóricas

Bivaque programado



Práticas de técnicas

Alguns registros do curso



Técnicas de progressão e descida em terreno inclinado!



Vistas privilegiadas!

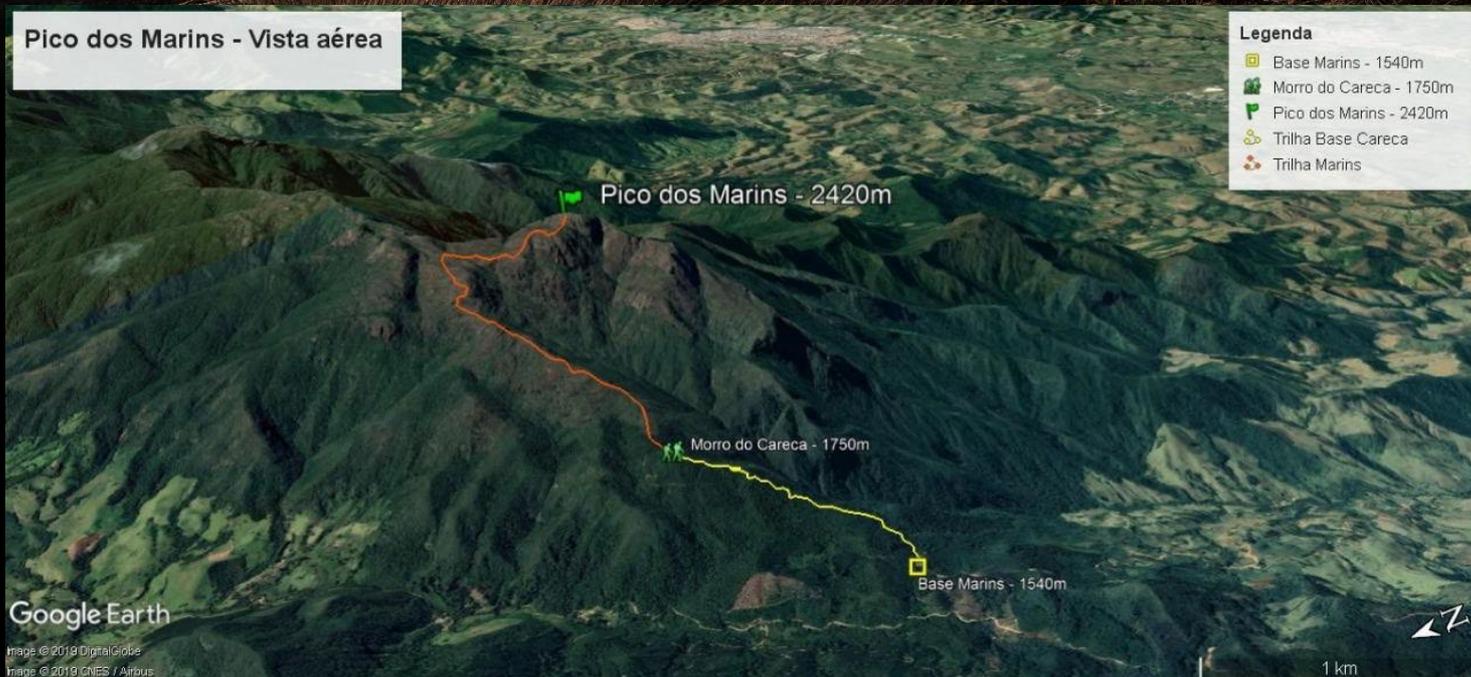


Venha conosco!

Aventure-se!



Pico dos Marins - Vista aérea



Projeção da trilha sobre imagem de Satélite 3D. Google Earth. Elaborado por Tiaraju Fialho.