

## Treino de esportiva

28/01/2026, de 08:00 até 12:00



**Local:** Platô da Lagoa  
**Categoria:** Escalada Esportiva  
**Clima:** Sol, mas na base tinha sombra  
**Duração:** 4 horas  
**Guia(s):** Thiago Gabriel  
**Auxiliar(es):**  
**Participante(s):** 3  
Philip, Carla Romão, Sandra

### Relato, Observações e outros Comentários:

Tive ajuda de dois guias que não são do CERJ, Marcel e Caiê. Montamos três top rope: 1 - Via Melzinho, 2 - Cristal Canibal, 3 - Montanha Russa até o quarto grampo. A Carla e a Sandra não se inscreveram na prancheta, mas se juntaram a nós quando as encontramos.

**Relatório enviado por:** Thiago Gabriel de Araujo em 28/01/2026 13:05:46