

## ESPORTES

## ALPINISMO Donos de recordes na montanha mais desafiadora do planeta, Kami Sherpa e Phunjo Lama falam sobre as façanhas

Nisha Bhandari/AFP



O sorriso de Phunjo ao chegar ao topo do Everest em tempo recorde

Prakash Mathema/AFP



A nepalesa de 33 anos fez a escalada histórica sem paradas para dormir

Nisha Bhandari/AFP



Com marcas do sol e do frio, Sherpa ganhou apelido: "Homem Everest"

# As lendas do "Deus" Everest

RODRIGO CRAVEIRO

Primeiro alpinista a escalar o Monte Everest, em 29 de maio de 1953, aos 34 anos, o neozelandês Sir Edmund Hillary (1919-2008) disse certa vez que os homens são feitos de desafios. "Será o fim quando os homens pararem de buscá-los", profetizou. Sete décadas depois de ele abrir caminho para que aventureiros de todo o mundo tentassem alcançar o topo do mundo, dois nepaleses ousaram se desafiar e cravaram seus nomes no *Guinness, o Livro dos Recordes*, nas últimas semanas. Em 22 de maio, o guia Kami Rita Sherpa, 54 anos, escalou o Everest pela 30ª vez. Um dia depois, Phunjo Jhangmu Lama, 33, tornou-se a primeira mulher a completar a escalada da montanha mais alta do planeta em menos tempo: levou 14 horas e 31 minutos para superar os **8.849m do Everest** sem parar para dormir. A descida foi mais rápida, feita em 9 horas e 18 minutos. O **Correio** falou com Phunjo e com Kami Rita.

"Entre as principais dificuldades que encontrei durante a subida, estava o fato de ter me deparado com um grande congestionamento de alpinistas. Eu estava muito nervosa. Mas, apesar do nervosismo, decidi que tinha que controlar a minha mente e me focar na minha meta", relatou Phunjo Lama. Muito do que aprendeu no alpinismo ela deve ao professor Tendi Sherpa, 40, que a acompanhou na subida histórica. Tendi alcançou o cume do Everest em 17 ocasiões. Khim Lal Gautam, chefe do Departamento de Turismo do acampamento-base, contou que Phunjo partiu às 15h52 de 22 de maio e chegou ao cume às 6h23 de 23 de maio.

"Foi uma escalada dura, sem dormir. Eu treinei minha mente para subir e descer o Everest em 24 horas e que, depois, tudo estaria bem novamente, porque teria realizado meu sonho", afirmou Phunjo à reportagem. Perguntada sobre o significado de sua façanha, ela respondeu que mesmo as mulheres são totalmente capazes de escalar o Everest. "Eu acredito fortemente que o gênero não determina a capacidade de uma pessoa de superar desafios extremos. Todos nós temos nossos próprios Everests na vida. Pode ser uma tarefa difícil ou um emprego. O que realmente importa

*"Eu acredito fortemente que o gênero não determina a capacidade de uma pessoa de superar desafios extremos"*

**Phunjo Jhangmu Lama,**  
33 anos, alpinista nepalesa

*"Eu não sinto dificuldades ao subir o Monte Everest, ao contrário dos meus clientes, que consideram uma tarefa muito difícil"*

**Kami Rita Sherpa,**  
54 anos, alpinista e guia nepalês

## Você sabia?

O Monte Everest é considerado a fronteira natural entre o Nepal e o Tibet. Está localizado no Parque Sagarmatha, decretado em 1979 como Patrimônio Mundial Natural. Em maio, a Justiça do Nepal solicitou a limitação das permissões para escaladas no Everest e em outras montanhas, como forma de conter as mortes e preservar o ambiente. Para escalar o Everest, é necessário desembolsar U\$ 11 mil (cerca de R\$ 57.845 mil). No ano passado, o país registrou recorde de permissões concedidas: 478.

é estarmos determinadas a fazer as coisas certas na vida, que tragam alguma mudança ao mundo, mesmo que seja pouca", afirmou. "A mulher tem alcançado seu espaço no século 21. Muitas de nós ainda achamos que não podemos fazer nada. Minha mensagem a mulheres de todo o

mundo: para alcançar seus sonhos, não importam sua origem ou religião. Nada deveria impedir você de fazer a coisa certa e de alcançar seus sonhos. Você só vive uma vez, e tem que vivê-la de forma inteira, sem arrependimentos."

Phunjo minimiza os perigos enfrentados durante uma escalada tão rápida até o topo do Everest. "Em vez das minhas dificuldades, foram minha família e meus amigos que enfrentaram momentos complicados. Eles tiveram que esperar, sabendo que eu poderia estar em perigo no Everest a qualquer momento", relatou. Mais de 340 alpinistas morreram ao tentar a subida até o teto do mundo. Pelo menos 200 corpos ficaram na montanha, impossibilitados de serem resgatados. 2023, com 18 mortes, foi o ano mais letal da história. "Muitas pessoas percebem o Everest como uma simples montanha. Nós, nepaleses, acreditamos firmemente que ele é a morada de Deus e agradecemos pelo tanto que o Everest tem feito ao Nepal. Se estou dando essas entrevistas hoje, é por causa do Everest, nossa Deusa-Mãe."

Kami Rita Sherpa alcançou o topo da "morada de Deus" por 30 vezes. A última delas em 44 horas. Autodidata, disse ter aprendido, sozinho, as técnicas de alpinismo. O homem que se tornou uma lenda do Everest prefere manter a simplicidade e ignorar a fama mundial. "Não sou um herói, apenas um guia da montanha", sublinhou à reportagem. "Se eu não estivesse aqui, ninguém saberia quem sou. Além das 30 subidas ao Everest, escalei os Montes Lhotse (8.516m) e K2 (8.614m) uma vez, o Cho-Oyu (8.188m) oito vezes e o Manaslu (8.163m) por quatro ocasiões."

De acordo com ele, cada montanha tem suas peculiaridades. "Eu não sinto dificuldades ao subir o Everest, ao contrário dos meus clientes, que consideram uma tarefa muito difícil", comentou. Ele também destaca o lado sagrado da montanha. "O Everest é nosso deus verdadeiro. Ele nos dá tudo", afirmou Kami Rita Sherpa. O alpinista que ganhou o apelido de "Homem Everest" tem um conselho para quem sonha repetir o feito dele ao menos em uma oportunidade. "Faça um treinamento sobre a montanha antes. Tenha algum tipo de conhecimento sobre ela. Depois, suba, passo a passo", aconselhou.

Divulgação



Nepalês Kami Rita Sherpa superou os 8.849m do Everest aos 54 anos e chegou ao topo do mundo pela 30ª vez

Informe Publicitário



**Brasília**  
Ano IV - nº 670  
**3003-2433**  
(o custo é de uma ligação local em qualquer região do País, mesmo que solicite o DDD)  
[www.ciee.org.br](http://www.ciee.org.br)

**CIEE oferece mais de 8 mil vagas de estágio**  
*Os estudantes podem fazer gratuitamente o cadastro no portal CIEE de forma online e intuitiva*

O **Centro de Integração Empresa-Escola – CIEE**, maior ONG de inclusão social e empregabilidade jovem da América Latina, está com mais de 8 mil oportunidades voltadas aos estudantes de diversos cursos em todo o Brasil. As vagas estão em empresas privadas, mistas e órgãos públicos e os cursos com mais oportunidades são nas áreas de **Administração, Ciências Contábeis, Direito e Marketing**.

Os perfis dos candidatos dentro do portal CIEE são filtrados de acordo com um sistema de geolocalização dos jovens cadastrados, de modo que possam encontrar vagas próximas aos locais onde moram ou estudam e de acordo com seu curso de graduação. Por isso, é fundamental preencher corretamente o endereço para garantir a busca das vagas que mais se encaixam no perfil.

Para maiores chances de ser encaminhado para uma entrevista, existe a possibilidade de incluir também uma redação, teste de personalidade e vídeo de apresentação. O estudante precisa se atentar ao preenchimento de todos os campos com dados pessoais, especialmente o e-mail, número de contato e CEP.

Para criar o cadastro e ter acesso às vagas, basta acessar [ciee.online](http://ciee.online) ou o **QR Code** abaixo:



<https://portal.ciee.org.br/quero-uma-vaga/>




[www.ciee.org.br](http://www.ciee.org.br)

**#CIEE IMPARÁVEL**

Atendimento por WhatsApp: 11 3003 2433

## BASQUETE

O Flamengo igualou a série decisiva do Novo Basquete Brasil (NBB), após perder o jogo 1 da final, o rubro-negro ganhou do Franca, ontem, por 76 x 68, e manteve o equilíbrio da disputa. As equipes voltam a quadra no sábado, às 17h10, quando fazem o terceiro enfrentamento em busca do troféu de campeão nacional.

## FÓRMULA 1

A Federação Internacional de Automobilismo detalhou o futuro carro da Fórmula 1 a partir de 2026. Daqui a dois anos, os monopostos passarão por grandes transformações nas unidades de potência, com combustível 100% sustentável e estrutura menor. Visualmente, os veículos seguirão o formato atual, porém, com reduções.

## VÔLEI DE PRAIA

Dupla classificada aos Jogos Olímpicos de Paris-2024, Evandro/Arthur venceram os noruegueses e atuais campeões olímpicos, Mol e Sorum, por 2 sets a 0, parciais de 29/27 e 21/18, pelo Elite16 do Circuito Mundial de Vôlei de Praia. Os brasileiros estão com vaga garantida no mata-mata da competição na República Tcheca.