

121ª CE: Piracuama a Santo Antônio do Pinhal

Local: Santo Antônio do Pinhal

Percurso: 24 km de van + 14,6 km de caminhada (ida + volta)

Data: Dom, 04/03 - dia ensolarado

Número de participantes: vinte e nove

Apesar da manhã inicialmente nublada e do dia anterior chuvoso, fomos presenteados com um dia de sol. Partimos do Horto Municipal e seguimos até a entrada do Clube de Campo Piracuama, onde foi realizada a tradicional apresentação e o alongamento. Iniciamos a caminhada, seguindo todo o percurso pela linha férrea, ora beirando os trilhos ora pisando



sobre os dormentes de madeira. A subida é suave, mas contínua. Parte do percurso inicial segue beirando o Rio Piracuama, é possível escutá-lo e vê-lo por entre a vegetação. A água muito cristalina correndo entre as pedras forma corredeiras e pequenas cachoeiras e há bons locais para banho. Há várias minas e bicas d'água à beira da linha e atravessamos alguns cursos de água que seguem cercados de belos morros com vegetação nativa. Em meio à natureza, algumas belas borboletas voavam e davam ainda mais colorido à paisagem. Chegamos a uma estação abandonada, que foi apelidada de "Casa dos Morcegos", onde fizemos uma parada para descanso e lanche. Em alguns pontos é possível ver a rodovia e algumas cidades do Vale do Paraíba já podem ser avistadas também. Vimos alguns pés de limão cravo, muitos pés de goiabas cheios de frutas e muitos pés de framboesas silvestres também carregados, cujas frutas foram devidamente aproveitadas por nossos trilheiros. Seguimos até a Estação Eugênio Lefèvre, em Santo Antônio do Pinhal, parando antes no Mirante N. Sra. Auxiliadora, de onde se descortina bela vista do Vale do Paraíba (foto). A estação tem infraestrutura como lanchonete e lojas de artesanato. Depois do lanche e das fotos, retornamos pelo mesmo caminho, mas foi mais fácil, visto que era descida. Já próximos ao clube, vimos algumas pessoas que nadavam no rio e alguns trilheiros aproveitaram para se refrescar em um banho rápido. Aproximadamente às 15h30min entramos na van no mesmo ponto de desembarque e seguimos até o Horto Municipal, encerrando assim mais uma CE da CamEcol.

PROGRAMAÇÃO PARA ABRIL

01 – Domingo, 7h

122ª CE: Cascata do Doutorzinho *

Saída: Horto Municipal, Taubaté

Obs.: Trazer 1 kg de alimento

06 – Sexta, 5h

8ª CR: Pelos Caminhos da Fé

Saída: Rodoviária Nova

22 – Domingo, 5h

59ª Trilha: Pedra do Macaco, B. do

Gomeral, Guaratinguetá *

Nível: Médio

30 – Segunda, 20h

Reunião, Sede

AVISOS e NOTÍCIAS:

- Dia 11/03 foi realizada a pesquisa da CE Cachoeira do Doutorzinho. Foi realizada com sucesso e a CE já foi incluída na programação;

- Dia 26/03 foi realizada a reunião mensal, na qual foram discutidos os eventos já realizados e os do próximo mês;

EVENTOS:

- Programação SESC Taubaté: <http://issuu.com/sesctaubate/docs/abrilissu2012>

- Guia Taubaté <http://www.guiataubate.com.br/canais/agenda,1,0,4,2012,,.html>



GLOBAL AUTO CENTER

EXCELÊNCIA EM QUALIDADE

C.N.P.J. 04.970.951/0001-44 - I.E. 688.230.313.119

Alinhamento – Balanceamento – Freios
Suspensão – Escapamentos – Som
Alarmes – Acessórios em geral
Conversão bi-combustível

Tel.: (12) 3624-3325 / Fax: (12) 3635-2778
Av. Granadeiro Guimarães, 505, Taubaté

A DENGUE MATA - FAÇA SUA PARTE: NÃO DEIXE ÁGUA PARADA



• Encha de areia até a
borda os pratinhos dos
vasos de planta.

58ª Trilha: Cachoeira da Boneca

Local: Parque Estadual da Serra do Mar, Núcleo Santa Virgínia

- Base Vargem Grande, Natividade da Serra

Percurso: 58 km de van (ida) + 13 km de trilha (ida + volta)

Data: Dom, 25/03 – dia ensolarado

Número de participantes: 30

Saímos no horário previsto. Seguimos pela Rod. Oswaldo Cruz e paramos na Lanchonete Recanto da Serra para o café da manhã. Prosseguimos pela Estrada para Vargem Grande até o Parque Estadual da Serra do Mar. Depois de assinar o livro de visitantes, fizemos a tradicional apresentação e alongamento. Com o guia João, iniciamos a Trilha Cachoeira da Boneca (ou Rio Grande), que apresentou, logo no início, uma subida bem íngreme, mas depois ela alterna subidas e descidas mais



Dicas para viagens e trilhas

Preparo do lanche de viagem:

55. Acondicione alimentos em embalagens plásticas e não os misture. Leve embalagens extras, guardanapos. Embalagens do tipo Tupperware são bons para que o lanche não amasse, mas atente para o volume. Prefira embalagens que possam ser empilhadas quando vazias;

56. Atente para o tipo de lanche principalmente na época do calor, pois pode azedar com facilidade;

57. Lanche de 1 dia - sugestões:

- Frutas são ótimas, mas requerem cuidado para não amassar. Particularmente gosto de carregar maçãs, não amassam e duram bem. Bananas são boas pelo potássio, mas não podem ser muito maduras, pois amassam fácil. Carregar as frutas dentro de potes fechados e/ou selecionar as cristalizadas e passas são boas alternativas;
- Sanduíches devem ser preparados no dia e opte por recheios de maior durabilidade, como alguns tipos de queijos, salames, geleias. Maionese e requeijão devem ser evitados, pois são altamente perecíveis. Boas opções são os pequenos sachês de molho que podem ser abertos na hora e totalmente consumidos; Salgadinhos assados como esfihas e tortas são boas opções, mas atente para o tipo de recheio;
- Pães e bolos; Barras de cereais; Chocolates, bolachas recheadas;
- Amendoim, castanha de caju, castanha-do-pará torradas e com um pouco de sal;
- Água / Bebidas isotônicas. Pode-se preparar uma mistura com uma colher de chá rasa de sal e uma colher de sopa de açúcar em um litro de água para obter um reidratante, trata-se do famoso soro caseiro;

suaves. A trilha segue estreita, mas limpa e demarcada. Durante todo o percurso seguimos por dentro de mata fechada, sombreada por árvores, como juçaras e várias outras espécies nativas. Para alegrar o ambiente, havia manacás-da-serra floridos e pendiam muitas flores, como bromélias. No chão e nos troncos das árvores, o espetáculo ficava por conta dos cogumelos das mais variadas formas, tamanhos e cores. Para complementar a beleza da flora, a fauna também está presente no parque, mas é difícil avistar algum animal. Seguimos praticamente todo o trajeto acompanhando o curso de rios de águas extremamente cristalinas que por vezes foram cruzados com o auxílio de pinguelas. Em alguns trechos pedras cobertas de pequenas plantas emergiam do meio das águas formando pequenas ilhas verdes. Num dos trechos da trilha, margeamos o rio caminhando pelas pedras de sua orla, sob galhos de árvores cobertos de bromélias que pendiam sobre as águas do rio compondo um cenário bucólico de incrível beleza que culmina com a Cachoeira da Boneca (foto). Encantados pela bela paisagem nossos trilheiros pararam para muitas fotos apreciando cada detalhe do caminho, totalizando 4h de trilha. Devido a esse atraso, pudemos permanecer apenas cerca de 40min na cachoeira, mas o curto tempo foi bem aproveitado para mais fotos e banho aos que ousaram mergulhar nas águas geladas. O retorno foi bem mais rápido. De volta à base, fizemos a tradicional foto do grupo. Felizmente o parque bem cuidado e o zelo dos visitantes fizeram com que não encontrássemos lixo, portanto não houve a premiação dos atletas exemplares. Paramos ainda para um lanche, mas conseguimos retornar a Taubaté num bom horário.

Nossos agradecimentos ao Parque Estadual da Serra do Mar.

Parabéns aos ANIVERSARIANTES:

- 01 - Almir José de Toledo
- 02 - Rodrigo Ortiz da Silva
- 03 - Marco Aurélio Benevides
- 07 - Maria Alice da Silva Abreu
- 08 - Hélio Arraes Monteiro
- 11 - Francisco de Oliveira Pereira
- 12 - Pilar Semintilli
- 17 - Marcos André de Mattos Moura
- 19 - Maria Rosilene Alves dos Anjos
- 19 - Sirineu Monteiro
- 23 - Dídimo Marcon
- 27 - José Marcio Leal
- 29 - Rita de Cassia da Silva

EXPEDIENTE

Editor: Lauro Natal Monteiro
Redatora: Nanci Naomi Arai
Revisor: Daniel M. Katsurayama
Tiragem: 100 exemplares


MANUTENÇÃO AUTOMOTIVA
R. Condessa de Vimieiro, 400, Cardoso,
Pindamonhangaba, 3642-2688