

145ª CE: Cachoeira do Doutorzinho **

Local: Caçapava

Percurso: 34 km de van + 8,6 km de caminhada (ida + volta)

Data: Dom, 09/03 - dia ensolarado

Número de participantes: 14

Como de praxe, partiu-se do Horto Municipal e seguiu-se até Caçapava, onde foi feita a parada para o café da manhã. Depois, prosseguiu-se pela Estrada Municipal Monteiro Lobato-Caçapava, passando pela Associação Recreativa Centro de Voo a Vela Ipuã. O início da caminhada se deu por uma agradável estrada de terra. Alguns aviões e planadores, que decolavam da pista próxima, sobrevoavam o local. Passou-se



por algumas propriedades rurais com pastos e criação de animais, entre os quais se destacaram belos cavalos (foto). Há muitas e plantações de eucaliptos e apenas algumas áreas conservam mata nativa. Em alguns pontos, à beira da estrada, o curso d'água era visível e escutou-se o barulho de algumas quedas que puderam ser avistadas em meio à mata. Depois de percorridos 4 km, alcançou-se o acesso para a cachoeira do lado direito da estrada. Esse trecho é curto, mas é bastante íngreme o desnível entre a margem da estrada e a base da Cascata do Doutorzinho, cuja queda forma uma piscina natural bastante agradável para banho. Verificou-se a implementação de melhorias desde a uma última visita da CamEcol. Foram construídas algumas escadas para facilitar o acesso e a área do poço foi ampliada. A queda da cachoeira estava muito bonita com bastante volume d'água. Alguns trilheiros mergulharam nas águas geladas, enquanto outros admiravam a paisagem na pequena clareira cercada de belas árvores e samambaias. Desse ponto, parte um caminho que desce margeando outra queda também muito bonita. O local é bastante frequentado e, infelizmente, havia muito lixo no local que foi recolhido pela CamEcol e por um grande grupo de ciclistas de Caçapava que também passeava pela região. O retorno foi realizado pelo mesmo caminho, com uma parada na Associação Recreativa Centro de Voo a Vela Ipuã. De volta à van, prosseguiu-se até o Horto Municipal, encerrando assim mais uma CE da CamEcol.

** Informações gentilmente cedidas pelo atleta Lauro.

PROGRAMAÇÃO PARA ABRIL

06 – Domingo, 7h

146ª CE: Piracuama a Sto Antônio do Pinhal *

Saída: Horto Municipal, Taubaté

Obs.: Trazer 1 kg de alimento

18 – Sexta, 5h

10ª CR: Pelos Caminhos da Fé

Saída: Rodoviária Nova

27 – Domingo, 5h

83ª Trilha: Pedra Chanfrada e Pedra do Forno, Gonçalves - MG *

Nível: leve

28 – Segunda, 20h

Reunião, Sede

Lembrando que continuam os treinos para a 10ª CR "Pelos Caminhos da Fé"
Local: Praça Santa Terezinha, 19h30min

* Nota: levar lanche e água

AVISOS e NOTÍCIAS:

- O TCL Carnaval em São Luiz do Paraitinga foi cancelado;

- Dia 15/03 ocorreu a 1ª etapa desse ano do TCL "Os Melhores do Xadrez", na casa da Stella. Em primeiro lugar ficou Francisco de Oliveira Pereira;

- Dia 30/03 na XXIX Corrida General Salgado em Taubaté, houve a participação do atleta Dídimo representando a CamEcol;

- Os treinos para a 10ª CR "Pelos Caminhos da Fé", iniciados após o carnaval, foram realizados durante o mês de março com muito empenho;

- Dia 31/03 foi realizada a reunião mensal, na qual foram discutidos os eventos já realizados e os do próximo mês.

ALUGA-SE

APARTAMENTO em Ubatuba, na Praia do Itaguá (próximo ao Shopping). Tratar com Lauro Natal
(12) 3426-4413 / 99143-9078



EXCELÊNCIA EM QUALIDADE

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

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

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

82ª Trilha: Sete Praias ***

Local: Ubatuba

Percurso: 117 Km de van (ida) + 9,5 Km de trilha (total)

Data: Dom, 23/03 – dia chuvoso/nublado

Número de participantes: 41

Uma das trilhas mais bonitas de Ubatuba, é tradicional do grupo CamEcol por possibilitar a ida de três vans com a integração de novos participantes. Como usual foi feita a parada para o café da manhã em três diferentes padarias. Prosseguindo viagem, seguiu-se até um dos condomínios da Praia Lagoinha. Uma passarela conduziu à praia, que foi percorrida até o canto esquerdo, onde há um rio que precisa ser atravessado para chegar ao início da trilha em si. O volume de água estava bem maior do que nos anos anteriores, como atestado por alguns trilheiros que fizeram a travessia. Porém, a maior parte do grupo, seguiu por outro caminho à esquerda, antes da passarela, que passa por cima do rio, canalizado nesse ponto. Nesse percurso, puderam ser observados muitos siris e caranguejos. O trajeto seguiu margeando a costa com belos vislumbres do mar. Dessa vez a trilha não estava tão demarcada e aberta como nos últimos anos. Não havia turistas



nas praias, mas cruzou-se com um grupo de Guaratinguetá que fazia a trilha no sentido oposto. Logo, avistou-se a pequena e deserta Praia do Oeste ou Cruzada. Depois de atravessá-la, poucos metros foram percorridos até chegar à Praia do Peres. A próxima praia visitada foi a do Bonete e, em seguida, a Praia Grande do Bonete, mais extensa, com larga faixa de areia fofa, abricós-de-praia e um vilarejo. Ainda que a mesma trilha seja percorrida várias vezes, cada vez é uma experiência única. O diferencial dessa ocasião ficou por conta de uma bela cachoeira na Praia do Bonete, visível devido ao grande volume d'água na área. A trilha, até então plana, tornou-se mais íngreme e com vegetação mais baixa. No alto, descortinou-se o visual com a imensidão do mar pontilhado pela Ilha do Mar Virado, Ilhota de Dentro e Ilhota de Fora. Chegando às pequenas e encantadoras Praia do Deserto e Prainha do Deserto, com maré alta e ondas fortes, foi hora de fazer uma pausa para lanche. De águas límpidas e cercadas por muitas pedras de ambos os lados (foto), proporcionam bicas d'água e área improvisada para camping, que estava ocupada. Retornando à trilha, houve algumas subidas e descidas íngremes por dentro da mata, mais longe da costeira que voltou a ser vislumbrada nas proximidades do Costão da Fortaleza, bela formação rochosa que é usada para a prática de *boulder*. As chuvas deixaram água represada nas depressões das pedras, formando pequenos poços, um dos quais até comportava os peixes de um pescador. O final da trilha, até a Praia da Fortaleza, foi marcado pela maré baixa. Os quiosques estavam fechados, dessa forma o *happy hour* pós-trilha foi feito em uma padaria da cidade. Infelizmente, foi encontrado muito lixo no percurso que foi coletado nas sacolas reforçadas, as quais foram instituídas desde a trilha passada, substituindo o saco de lixo convencional. O retorno a Taubaté foi tranquilo e assim foi encerrada mais uma trilha da CamEcol.

*** Informações gentilmente cedidas pelos atletas Lauro e Mário.

Dicas de sustentabilidade para se aplicar todos os dias

Uso racional de Energia Elétrica

23. Revise as instalações elétricas. Fios desencapados ou mal isolados provocam perda de energia;
24. Escolha eletrodomésticos de baixo consumo energético. Procure o selo Procel, no caso de nacionais, ou Energy Star, no caso de importados;
25. Não deixe seus aparelhos em standby, pois isso consome energia. Desligue ou tire da tomada;
26. Evite o uso de aparelhos elétricos em horários de pico (18h-21h);
27. Regule adequadamente o termostato da geladeira;
28. Evite o abre-fecha da geladeira, retire todos os itens de uma vez de forma rápida e organizada: tenha espaço para acomodar os itens retirados;

Parabéns aos ANIVERSARIANTES:

- 01 - Almir José de Toledo
- 01 - Wilson Ribeiro Filho
- 02 - Rodrigo Ortiz da Silva
- 03 - Marco Aurélio Benevides
- 08 - Hélio Arraes Monteiro
- 11 - Aline Sales Barbosa
- 11 - Francisco de Oliveira Pereira
- 12 - Pilar Semintilli
- 14 - Jefferson Costa Fonseca
- 17 - Sebastião Mauro Altélino
- 19 - Sirineu Monteiro
- 23 - Dídimo Marcon
- 27 - José Marcio Leal
- 28 - Caroline Sales Barbosa
- 29 - Rita de Cassia da Silva

EXPEDIENTE

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

"Precisando conversar? Nós ouvimos você" - Samaritanos Taubaté, Praça Dr. Barbosa de Oliveira, s/n, sala 6, no piso superior da Rodoviária Velha, Centro, 141 / 3663-4111, das 15 às 03h. Trabalho orientado pelo CVV (Centro de Valorização da Vida) <http://www.cvv.org.br/>