

149ª CE: Serrinha **

Local: Bairro do Registro

Percurso: 16,8 km de caminhada

Data: Dom, 06/07 - dia ensolarado

Número de participantes: 11

O grupo saiu de van do Horto Municipal pela Rodovia Oswaldo Cruz até o Bairro do Registro. A caminhada se iniciou pela estrada de terra, à esquerda, na localidade denominada Serrinha e prosseguiu pelo percurso usual. Como um dia típico



de inverno, havia um pouco de neblina, mas que logo se dissipou, revelando um céu límpido e ensolarado. A caminhada foi muito agradável, cortando cenários bucólicos nessa região montanhosa parcialmente coberta de vegetação preservada, lagos, rios e propriedades rurais enfeitadas para as festas juninas e com jardins floridos. Foram vistas plantações que se alternavam com pastagens para cavalos e gado e algumas árvores com casas de João-de-Barro. Criações de galinhas, destacando-se as galinhas d'Angola, e animais domésticos como cachorros foram, basicamente, os exemplares da fauna local avistados. Devido à ocupação humana na área, animais silvestres são raramente avistados, com exceção de alguns pássaros. Foram vistas várias fazendas de plantação de eucalipto e a Fazenda Santa do Mazzaropi, onde foi realizada a parada para lanche. Retratando a religiosidade do povo local, algumas capelas se sucediam à beira da estrada (foto). Encontrou-se um grupo de ciclistas que também aproveitava a bela manhã de inverno e fazia o mesmo percurso. A aprazível estrada de terra deu lugar ao asfalto e a caminhada seguiu até o Museu Mazzaropi e o Hotel Fazenda Mazzaropi, ao lado. Nesse ponto o grupo se deslocou ao ponto de ônibus para pegar a condução para a rodoviária, encerrando assim mais uma CE da CamEcol.

** Informações gentilmente cedidas pelo atleta Lauro.

PROGRAMAÇÃO PARA AGOSTO

02 – Sábado, 7h

150ª CE: Parque Vale do Itaim,
Taubaté *

Saída: Horto Municipal, Taubaté

Obs: Trazer 1 kg de alimento

03 – Domingo, 5h

87ª Trilha: Prateleiras, Itatiaia-RJ*

Nível: leve/difícil

04 – Segunda, 20h

Reunião, Sede

24 – Domingo, 5h

88ª Trilha: Pico Queixo D'Anta, São
Francisco Xavier*

Nível: difícil

25 – Segunda, 20h

Reunião, Sede

* Nota: levar lanche e água

AVISOS e NOTÍCIAS:

- A pesquisa da cachoeira em Silveiras foi adiada e será remarcada para data mais propícia;
- A 3ª etapa do TCL "Os Melhores do Xadrez" foi cancelada e será remarcada;
- A trilha de julho foi adiada devido ao mau tempo. Dessa forma a programação de agosto sofreu algumas alterações, incluindo a trilha e a reunião de julho.



GLOBAL AUTO CENTER

EXCELÊNCIA EM QUALIDADE

C.N.P.J. 04.970.951/0001-44 - I.E. 888.230.313.119

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

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



MANUTENÇÃO AUTOMOTIVA

**R. Condessa de Vimieiro, 400, Alto
do Cardoso, Pindamonhangaba,
3642-2688**

"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/>

87ª Trilha: Prateleiras

Local: Parque Nacional de Itatiaia, parte alta

Percurso: 150 km de van (ida) + 12 km de trilha (total)***

Data: Dom, 28/07 – dia ensolarado

Número de participantes: 29 + guia

A partida ocorreu no horário previsto e houve uma breve parada para café na Garganta do Registro. De lá parte a Rodovia BR-485 que segue até a parte alta do Parque Nacional de Itatiaia. A estrada é de terra, mas o estado de conservação melhorou bastante nos últimos tempos. No meio do caminho, já era possível avistar morros recobertos de pedras e a vegetação de Campos de Altitude que já davam indícios de como seria o visual do parque. Passamos pela Pedra do Camelo, do lado direito, sinalizada com uma das várias placas que parecem ter sido colocadas recentemente. Alcançamos a portaria e, após os trâmites para ingresso, iniciamos a caminhada pela estrada que segue até o Abrigo Rebouças. Para obedecer aos horários do parque com tempo de folga para eventuais imprevistos, não teve a tradicional apresentação e a concentração inicial ficou por conta de algumas orientações do Lauro. O dia estava com temperatura que pode ser considerada quente para os padrões locais no inverno, por isso não vimos gelo, como já



presenciado em anos anteriores. Também não presenciamos os densos nevoeiros que costumam cobrir os vales da região. Desde o início da caminhada, a paisagem surpreende a cada passo. Entre as formações mais famosas, a paisagem seguia com morros e pedras anônimas, mas igualmente de surpreendente beleza. Passamos pela Nascente do Rio Campo Belo. Caminhamos com o visual das Agulhas Negras, que fica mais bonito ainda nas proximidades do Abrigo Rebouças. Acompanhamos o Rio Campo Belo que corta o fundo do vale e forma a bela Cachoeira das Flores. Continuamos até o final da estrada, de onde parte a trilha para as Prateleiras, a qual teve o traçado ligeiramente modificado. Ainda é possível ver parte das antigas trilhas, que estão interditadas e sinalizadas como área de recuperação. A trilha tem alguns trechos íngremes, piso irregular e pedras a transpor, mas nada radical. Finalmente alcançamos a base das Prateleiras, que fornece uma vista panorâmica deslumbrante da região, sendo possível avistar algumas cidades emolduradas pela Serra Fina (foto) e formações rochosas do PNI, como o Morro do Couto e as Agulhas Negras. Houve uma divisão do grupo, parte permaneceu na base, enquanto os demais seguiram o guia para a “escalaminhada” em direção ao topo. O percurso é bastante acidentado com trechos desafiadores. Praticamente é o tempo topo subindo e descendo pedras e alguns desníveis são grandes. É necessário atravessar algumas fendas estreitas e trechos expostos, como o “pulo do gato”, onde o uso de corda torna a passagem mais segura. Transpostos esses obstáculos, pudemos admirar a paisagem que se descortina do alto e assinar o livro do cume. O retorno foi realizado pelo mesmo caminho. O parque tem uma rica flora e fauna, mas avistamos apenas alguns pássaros durante a trilha. A tradicional foto do grupo foi tirada na base das Prateleiras. Não tivemos o Projeto “Atleta Exemplar”, pois felizmente o parque é bastante limpo. Depois da parada para lanche na Garganta do Registro, onde pudemos saborear alguns quitutes mineiros, retornamos a nossa cidade dentro do horário programado.

*** Distâncias aproximadas

Dicas de sustentabilidade para se aplicar todos os dias

Uso racional de Gás

48. Use panela de pressão para cozinhar grãos e carnes;
49. Coloque as panelas centralizadas sobre o queimador e regule a chama para que seja menor do que a base da panela;
50. Tampe sempre as panelas ao cozinhar;
51. Cozinhe com fogo mínimo. Com o fogo alto, a comida não vai cozinhar mais depressa, vai é queimar;
52. Desligue o fogo antes de o alimento estar completamente cozido e mantenha a panela tampada, que o próprio calor presente no sistema irá finalizar o processo de cocção;

Parabéns aos ANIVERSARIANTES:

01 - Marcos Ferreira Meirelles
08 - Mayara Del Santo
09 - Reinaldo dos Santos
13 - Cristiane Barbosa da Silva Neves
22 - Ana Carolina Bissoli

EXPEDIENTE

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

ALUGA-SE

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