

## 107ª CE: Sítio Dom Carmelo \*

Local: Bairro do Ipiranga, Taubaté

Percurso: 16,2 km de caminhada

Data: Dom, 02/01 - dia chuvoso

Número de participantes: quatro

Devido à data e ao tempo chuvoso, a participação foi bem pequena. A esses atletas, os nossos parabéns e agradecimentos pela participação e apoio ao grupo. A partida do Horto Municipal ocorreu por volta das 8h15min, pela Av. Bandeirantes, em direção à Pinda, margeando a Dutra. A



chuva ficou mais forte e foi necessário fazer uma parada em frente à concessionária da Fiat. Depois, continuando pela mesma via que muda de nome para Av. Dr. José Ortiz Patta e R. Marginal A, atravessou-se a Dutra pelo túnel e seguiu-se pela R. Isidoro Nogueira Tinoco, passando por dentro do Bairro Chácara Silvestre até encontrar a Estr. do Ipiranga. Passou-se em frente ao Depto de Ciências Agrárias da Unitaú e à Estação de Captação e Tratamento de Água. Atravessou-se a ponte do Rio Uma e, no local, há uma estreita faixa de vegetação em torno do rio, mas não é muito preservada. Passou-se em frente a um pesqueiro e na esquina onde há uma capela, pegou-se a estrada à direita. A chuva não deu trégua, mas não houve nenhum escorregão/tombo e foi possível curtir a caminhada e apreciar a paisagem rural de nossa cidade. Foi possível até degustar mangas, uma das frutas da estação. Foram avistados vários sítios e chácaras com suas plantas, flores e animais. Encontraram um gatinho no meio do caminho e um cachorro que quis seguir o grupo (foto). A caminhada prosseguiu até o Sítio Dom Carmelo. Passou-se por uma igreja que foi cenário de um dos filmes de Mazaropi, pelo Hotel Fazenda Mazaropi e pelo Bavex para retornar ao Horto Municipal por volta das 13h30min, encerrando assim mais uma CE da CamEcol.

\* Informações gentilmente cedidas pelos atletas Darneli e Lauro

### PROGRAMAÇÃO PARA FEVEREIRO

06 – Domingo, 7h

108ª CE: Cachoeira Grande \*\*

Saída: Horto Municipal, Taubaté

Término: Cachoeira Grande, Lagoinha

Obs.: Trazer 1 kg de alimento

27 – Domingo, 5h

Trilha: Sete Fontes, Ubatuba \*\*

Nível: Leve

28 - Segunda, 10h

Reunião, Sede

\*\* Nota: levar lanche e água

### AVISOS e NOTÍCIAS:

- As fotos de todos os eventos, são publicadas no Facebook. Mesmo quem não é cadastrado no site, pode ver as fotos através do *link* que o Lauro envia por *e-mail*;
- Dia 16/01 foi feita a pesquisa da trilha Sete Fontes. Foi realizada com êxito e, por se tratar de trilha leve e fácil, foi decidido que haverá a saída de três vans;
- Dia 31/01 foi realizada a reunião mensal com 8 participantes. Foram discutidos a trilha realizada no dia anterior, próximos eventos e ideias sobre obras sociais;
- Os TCLs Ilha da Anchieta e Uma noite no Sambódromo foram cancelados;
- Foi adicionado, na programação, o TCL Zoológico no dia 14/08;
- Foi estipulado que ocorrerão duas trilhas leves e fáceis por ano que terão a participação de três vans, para divulgação do grupo e aquisição de novos associados;
- O grupo continua arrecadando alimentos não perecíveis, no dia das CEs, para distribuição a famílias carentes. Também pretende-se participar de obras sociais apoiando algum grupo maior e já consolidado que atue em determinadas épocas, por exemplo, Páscoa, Natal, etc. Na data apropriada enviaremos avisos para arrecadação de donativos;
- Pretende-se diversificar a programação das CEs, incluindo novos roteiros. O grupo já está trabalhando para isso, realizando pesquisas.

### EVENTOS:

- 5/02 às 18h: Show Autoramas, SESC São José dos Campos, Av. Adhemar de Barros, 999, Jardim São Dimas, 3904-2000



**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,

## 43ª Trilha: Sete Praias \*\*\*

Local: Ubatuba

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

Data: Dom, 30/01 – dia ensolarado

Número de participantes: 47

A partida ocorreu com atraso, mas já era previsto devido à participação de três vans, afinal quanto mais pessoas, mais complicada a logística. A viagem foi tranquila e, depois da parada para o café da manhã, seguimos pelo Litoral Sul até a Praia Lagoinha. O acesso à praia foi feito através de um dos condomínios. Por volta das 10h chegamos ao canto esquerdo da praia. Foi necessário tirar os calçados para atravessar um rio e chegar ao início da trilha, que é fácil e bem demarcada. O trajeto sombreado margeia a costa e fornece lindos vislumbres do mar. Depois de 10min, avistamos a pequena e deserta Praia do Oeste. Depois de atravessá-la retornamos à trilha para chegar à Praia do Peres. Percorremos a curta extensão dessa praia, passando por algumas construções, até retornar à trilha. Este trecho segue à beira-mar e fornece um lindo visual da



## Dicas para viagens e trilhas

### Preparativos:

1. A lista de dicas funciona quando se aplica a você, ou seja, ela deve ser adaptada a cada situação. Selecione o que seja lhe seja útil. Algumas são óbvias e já são praticadas implicitamente;
2. Lembre que “prevenir é melhor que remediar”. Sua atitude pode comprometer a sua segurança e a de outros que porventura estejam com você. Se estiver em grupo, deve-se pensar NO grupo e PARA o grupo e não individualmente;
3. Antes de iniciar qualquer atividade física, procure orientação médica e faça um check-up;
4. Prepare-se física e psicologicamente. Visite um dentista regularmente. Durma bem e alimente-se adequadamente. Se for sedentário, inicie com caminhadas leves, por exemplo, em volta da praça perto de sua casa para começar a adquirir condicionamento físico. Não tente fazer uma trilha pesada logo de primeira;
5. Às vésperas da viagem não experimente novos hábitos, como comidas, remédios ou cosméticos diferentes dos que está acostumado, pois poderão causar diarreia, efeitos colaterais, irritações ou reações alérgicas;

costa e das praias “urbanas” Lagoinha e suas vizinhas. Depois de cerca de 20min chegamos à Praia do Bonete. Atravessamos a praia e, passando por poucas construções, continuamos a trilha com o constante visual do mar. Depois de menos de 10min chegamos à Praia Grande do Bonete, mais extensa, com larga faixa de areia fofa, vilarejo de pescadores, casas de veraneio e bares. Para atravessá-la, alguns recorreram à sombra dos abricoeiros, pois o sol já estava bem forte. Paramos no final da praia, onde havia uma área sombreada e com pedras, para lanchar e tomar banho de mar. Uma espécie de muro de contenção de pedras contornava um riozinho que seguia em direção à mata e placas indicavam a continuação da trilha: à direita a trilha segue para as Praias Deserto e Cedro, à frente para a Praia Fortaleza. Seguimos à direita e a trilha, até então plana e sombreada, torna-se mais íngreme, com vegetação mais baixa e sol a pino. No entanto, todo o esforço é recompensado quando um visual de tirar fôlego se abre diante de nós: a imensidão do mar azul, pontilhado pela Ilha do Mar Virado, Ilhota de Dentro, Ilhota de Fora e as próximas praias. Chegando às pequenas, desertas e encantadoras Praias Deserto e Cedro do Sul, foi hora de parar para mais um lanche e um banho de mar. No canto esquerdo há muitas pedras e uma bela vista da costa. Retornando à trilha, passamos por algumas subidas e descidas íngremes e, no meio do nada, aparece uma casa. Logo voltamos a vislumbrar o mar e o bellissimo Costão da Fortaleza (foto). A seguir, uma bifurcação à direita leva ao Costão. As belas formações rochosas são usadas para a prática de *boulder*. De lá é possível avistar a Praia Fortaleza. De volta à trilha, seguimos em frente por poucos minutos até nosso destino final a Praia da Fortaleza. Infelizmente, nossos atletas encontraram muito lixo durante a trilha e principalmente nas praias. Para encerrar, tivemos a premiação dos atletas exemplares e a tradicional foto do grupo.

\*\*\* Nomes das praias sofrem variações conforme a bibliografia consultada, portanto não se garante a grafia correta.

### **Parabéns aos ANIVERSARIANTES:**

- 02 - Beatriz Cristiane Zuim Monteiro
- 04 - Thayara Mendes Bonafé
- 08 - Darneli Aparecida Menecucci
- 12 - Priscila Fernanda de Andrade
- 13 - Nanci Naomi Arai
- 19 - Ana Stella Ribeiro Medeiros Neves
- 22 - Mario Clarindo Andrade
- 26 - Tamires Lobato de França

### **EXPEDIENTE**

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

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