

124ª CE: Leite ao Pé da Vaca

Local: de Taubaté a Pindamonhangaba

Percurso: 18 km de caminhada

Data: Dom, 03/06 - dia ensolarado

Número de participantes: 6

A programação original foi alterada devido ao número de participantes. Do Horto Municipal, seguiu-se pela Av.



Bandeirantes, margeando a Dutra. Passou-se pelo túnel e pelo Bairro Chácara Silvestre até encontrar a Estrada do Ipiranga. No meio do caminho, o Depto de Ciências Agrárias da Unitaú, a Estação de Captação e Tratamento de Água e uma singela capela azul e branca à beira da estrada foram avistados. A parada para o lanche ocorreu em frente ao Bar do Salgado, que estava fechado nesse horário. Nesse ponto, a caminhada continuou pela estreita estrada de terra à esquerda, cercada por flores em alguns trechos (foto). Foram vistas várias propriedades rurais e pastagens para criação de gado e de cavalos. Foi realizada mais uma parada no Pesk Pag do Vale Oriental, onde foram saboreados pastéis. Prosseguindo, foi visto um restaurante novo com um belo jardim e monjolinho. O canteiro de caetês vermelhos e amarelos continuava presente, porém menos florido do que no ano passado, quando essa mesma CE foi realizada. Do outro lado da estrada, na fazenda, foi feita uma breve parada na Capela Sagrado Coração de Jesus. Pouco depois, iniciaram-se as plantações de eucaliptos, alterando a paisagem local. A caminhada foi encerrada no Restaurante Leite ao Pé da Vaca, onde nossos trilheiros almoçaram. Depois de repor as energias, o retorno até Taubaté foi realizado através de carona.

PROGRAMAÇÃO PARA JULHO

01 – Domingo, 7h
125ª CE: Serrinha *
Saída: Horto Municipal, Taubaté
Obs.: Trazer 1 kg de alimento

14 – Sábado, 19h30min
Confraternização "Festa Julina"
Local: Casa da Stela, Taubaté

29 – Domingo, 5h
62ª Trilha: Pedra Bonita,
Gonçalves *
Nível: Leve

30 – Segunda, 20h
Reunião, Sede

* Nota: levar lanche e água

AVISOS e NOTÍCIAS:

- Dia 7 tivemos o TCL Atibaia. Apesar do mau tempo, o evento não foi cancelado. Inicialmente a programação contemplava um voo livre - *paraglider*, mas foi alterado para um passeio pela cidade, englobando visitação a museus e, no retorno, parada em São José dos Campos, em uma loja de artigos esportivos. Ainda foi realizada mais uma parada em Caçapava, em uma churrascaria. Mesmo com o mau tempo e a alteração do roteiro, o evento foi prestigiado pelos nossos trilheiros e foi um sucesso;

- Dia 21, nossos trilheiros estiveram presentes na Cúpula dos Povos, um evento paralelo à Conferência das Nações Unidas sobre Desenvolvimento Sustentável - a Rio+20, realizado no Aterro do Flamengo. Foi visitada apenas uma pequena parte do evento, visto que eram vários locais da conferência, sendo cada um deles composto por inúmeros estandes;

- Dia 25 foi realizada a reunião mensal, na qual foram discutidos os eventos já realizados e os do próximo mês.

EVENTOS:

- SESC Taubaté: http://issuu.com/sesctaubate/docs/issuu_julho_2012_curvas

- Guia Taubaté: <http://www.guiataubate.com.br/canais/agenda,1,0,7,2012,,.html>

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



• Não deixe a água da chuva acumulada sobre a laje.



GLOBAL AUTO CENTER
EXCELÊNCIA EM QUALIDADE
C.N.P.J. 04.970.951/0001-44 - I.E. 688.230.313.119

Pneus – 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



MANUTENÇÃO AUTOMOTIVA

R. Condessa de Vimieiro, 400, Alto do Cardoso, Pindamonhangaba (12)
3642-2688

61ª Trilha: Prateleiras

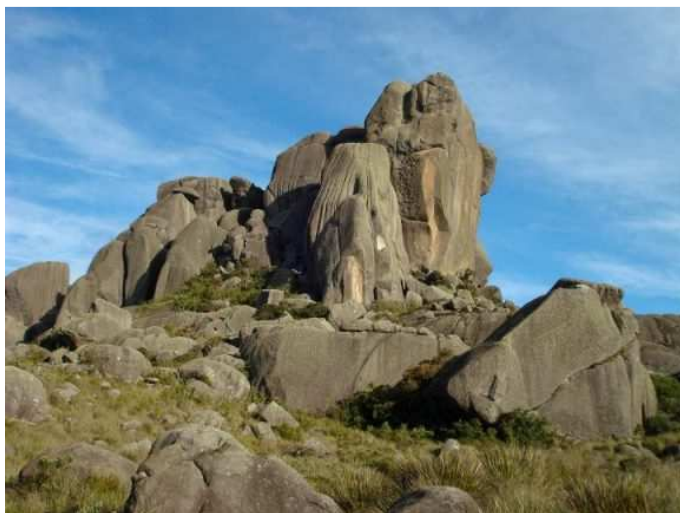
Local: Parque Nacional de Itatiaia, parte alta

Percurso: 170 km de van + 5,2 km de trilha até a base + 300 m de escalaminhada até o cume (ida)

Data: Dom, 17/06 – dia ensolarado

Número de participantes: 31

A partida ocorreu no horário previsto, com 1h de antecedência do usual, devido à distância, às condições da estrada e às características da trilha. Por essa mesma razão, não houve parada para café da manhã. No local conhecido como Garganta do Registro, fica o acesso à estrada para o parque, que estava em bom estado de conservação. Houve obras de



melhoramento, inclusive no trecho final que era mais pedregoso. Nossos trilheiros iniciaram a caminhada na portaria, seguindo pela estrada até o Abrigo Rebouças. De lá se descortina uma bela vista das Agulhas Negras. Desde o início do percurso, é possível avistar belas paisagens, compostas por formações rochosas de vários tamanhos e formas. A caminhada continuou pela estradinha, que vai se tornando cada vez mais pedregosa. À beira da estrada, do lado esquerdo, vislumbra-se a Cachoeira das Flores, no fundo do vale. Pouco depois, à direita, inicia-se a trilha para a base das Prateleiras. A trilha é estreita, mas demarcada. Há algumas pedras a transpor, mas nada radical. Ao fundo já se avista a formação conhecida como Prateleiras (foto). Na base das Prateleiras, o visual já é deslumbrante, dá para ver umas montanhas muito bonitas do lado direito e lá embaixo, um vale. O dia estava limpo com nevoeiros esporádicos, o que garantiu uma ótima vista panorâmica da região. Todo o parque tem visuais muito bonitos e só isso já vale o passeio. Dentro do cronograma estabelecido e com tempo hábil para realizar a “escalaminhada” até o topo do maciço montanhoso, 19 trilheiros alcançaram o topo e 17 assinaram o famoso livro. Foi um resultado espetacular, considerando-se o percurso bastante acidentado, que exige muita cautela e até o uso de corda para transpor um determinado trecho. Felizmente não havia lixo na trilha, portanto não ocorreu a premiação dos atletas exemplares. A tradicional foto do grupo foi tirada na base das Prateleiras. Depois de vencido o desafio, foi realizada uma parada para lanche no comércio da Garganta do Registro e o retorno foi realizado no horário programado.

Dicas para viagens e trilhas

68. Use protetor solar, protetor labial, bonés ou chapéus de abas largas. Protetor solar deve ser reaplicado, pois perdem efeito com o passar do tempo, a transpiração e a ação da água. Cuidado com locais ventilados (passeios de *buggy*, barco) ou molhados (cachoeira, praia), nos quais a ação do sol pode passar despercebida e as queimaduras só serão sentidas mais tarde, depois que o estrago já tiver sido feito;

69. Prefira caminhar com camiseta com mangas. Sob calor intenso pode parecer ótimo andar de regatas, tops ou sem camisa, mas a ação do sol sobre costas e ombros é muito forte;

70. Leve sempre um bom repelente. Alguns recomendam vitamina B6 e cápsulas de óleo de alho, que podem ser obtidas em farmácias de manipulação, mas não sei se tem eficácia comprovada;

71. No calor, tente molhar constantemente o corpo, pois ajuda a refrescar. A transpiração, como mecanismo de regulagem da temperatura corporal, funciona quando ocorre a evaporação do suor, dessa forma não seque o suor constantemente, deixe-o evaporar naturalmente;

72. No frio, evite ficar com roupas molhadas ou andar na água, pois a perda de calor corporal será acelerada;

73. Evite contato com água parada, como algumas lagoas e poças, pois pode ser foco de doenças. Se tiver contato, lave-se e troque de roupa o mais rápido possível;

74. Cuidado com rios e cachoeiras, antes de entrar na água ou mergulhar, atente para correnteza, profundidade, existência de pedras, depressões, etc;

75. Em caso de relâmpagos e trovões, afaste-se de árvores isoladas, estruturas metálicas, redes elétricas. Não fale ao telefone ou celular. Disperse grupos de pessoas. Saia de piscinas, mar, rios. Se possível, evite tudo que estiver molhado. O interior de carros é um lugar relativamente seguro, por causa dos pneus que formam uma espécie de isolamento.

Parabéns aos ANIVERSARIANTES:

02 - Pérsida Xavier de Abreu
07 - Walter Augusto Santos Machado
12 - Gabriela de Oliveira de Ávila
12 - Olney Fontes
13 - Ana Cristina Mendes
14 - João Paulo de Oliveira
18 - Giovana Alves de Souza
22 - Nazaré Alves Machado
29 - Márcia Banik de Pádua

EXPEDIENTE

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