

172ª CE: Circuito de Corrida Ecológica AFMT ²

Em caráter excepcional, a CE Morro do Cruzeiro foi adiada devido às condições meteorológicas desfavoráveis. Entretanto, para não deixar de realizar uma atividade no dia, decidiu-se, de última hora, realizar uma caminhada percorrendo o trajeto da Etapa 2 do Circuito de Corrida Ecológica AFMT, onde se pôde rever vários colegas trilheiros e corredores. Embora tenham

sido divulgadas corrida e caminhada, este ano o evento contemplou apenas corrida. O tempo inicialmente chuvoso deu lugar ao sol que voltou a brilhar (foto1). Depois da corrida adornada por flores (foto2), profissionais da área de saúde aguardavam os atletas para fazer vários tipos de avaliações.

² Informações gentilmente cedidas pelo atleta Lauro.

foto1



foto2

PROGRAMAÇÃO PARA JULHO

03 – Domingo, 7h

173ª CE: Morro do Cruzeiro¹

Saída: Horto Municipal, Taubaté

Obs.: Trazer 1 kg de alimento

16 – Sábado, 13h

TCL: 2ª etapa "Os Melhores do Xadrez"

Local: Casa da Stella

16 – Sábado, 20h

Corrida: Night Run, Temembé

23 – Sábado, 19h

Corrida: da Padroeira, Aparecida

24 – Domingo, 5h

111ª Trilha: Pedra do Forno, Gonçalves¹

Nível: médio

25 – Segunda, 20h

Reunião, Sede

¹ Nota: levar lanche e água

AVISOS e NOTÍCIAS:

- Dia 12/06, na 1ª Etapa do Cross Run, em Taubaté, tivemos a participação do atleta Lauro Natal, enquanto a Genáina e a Débora caminharam;

- Dia 27/06 ocorreu a reunião mensal, na qual foram discutidos os eventos realizados no mês corrente e os do próximo mês.

"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/>

OdontoVale - Um novo conceito em Clínica Popular

Atendimento com a qualidade de um consultório particular com preços de convênio. Rodoviária Velha de Taubaté, loja 29, Segunda a Sexta das 9h às 12h e das 14h às 19h, Sábado das 9h às 13h, **(12) 3622-7592 / 99127-4977**



GLOBAL AUTO CENTER
EXCELENCIA 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



MANUTENÇÃO AUTOMOTIVA

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

110ª Trilha: Pedra Grande

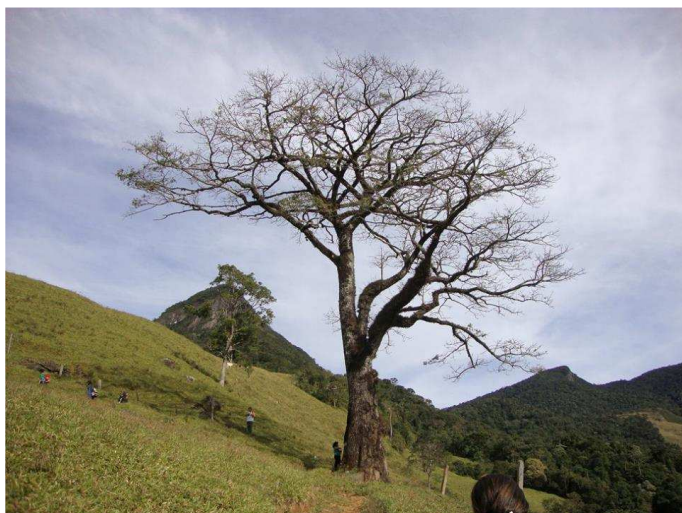
Local: Bairro Gomerl, Guaratinguetá

Percurso: 75 km de van (ida) + 9 km de trilha (total)³

Data: Dom, 26/06 – dia ensolarado

Número de participantes: 10

Mais uma belíssima trilha do Gomerl, um local com natureza exuberante e paisagens singulares. No Restaurante Gomerl, onde tomamos o café da manhã, já temos uma bela vista da imponente Pedra Grande. O guia Chico Bento não compareceu e a Lena pediu para a Alice nos acompanhar. Seguimos inicialmente pela estrada de terra, mas logo adentramos o pasto, subindo e tendo a nossa frente o visual do morro, que parece ter uma pirâmide de pedra encaixada no seu topo. Passamos por uma paineira que se destaca na paisagem (foto). Paramos para abraçá-la, são necessárias seis pessoas para contornar seu tronco inteiramente. Caminhamos cercados de montanhas, vales e rochedos, admirando o visual do



Natureza e Meio Ambiente

Apresentando mais uma UC do ICMBio, o Parque Nacional de Brasília, situa-se em Brasília-DF, Sobradinho-DF, Brazlândia-DF e Padre Bernardo-GO e tem área de 42.389,01 ha. A história de criação do parque se relaciona diretamente com a história da construção de Brasília, constituindo-se em um parque urbano que protege a vegetação e as bacias dos córregos formadores da represa Santa Maria que abastecem a cidade, contribuindo para o equilíbrio das condições climáticas e prevenção de erosão dos solos. Apresenta mata de galeria pantanosa, mata de galeria não pantanosa, vereda, cerrado sensu stricto, cerradão, mata seca, campo sujo, campo limpo, campo rupestre, campo úmido e campo de murundus que são abrigos de fauna diversificada, incluindo espécies endêmicas. Ambientes com vales escarpados, cachoeiras, nascentes, rios e matas de encosta e de galeria, oferecem atrativos como a Trilha da Capivara, a Trilha Cristal Água, a Piscina Areal e a Piscina Pedreira (com água corrente de nascentes), Ilha da Meditação, além do Centro de Educação Ambiental e a contemplação de vida silvestre nas áreas do parque, oferecendo alternativas de lazer e recreação a população local e turistas.

Fonte: <http://www.icmbio.gov.br/portal/visitacao1/unidades-abertas-a-visitacao/213-parque-nacional-de-brasilia.html>

encantador bairro rural com suas fazendas e casarios, pontilhado com araucárias. Finalmente, alcançamos o trecho de vegetação com espécies nativas que coroa o topo do morro e a Pedra Grande. Aqui, a caminhada é mais agradável, seguindo por mata fechada, mas a trilha estava bem estreita e a subida ficava cada vez mais intensa. Alcançamos a base da pedra e vimos uma fenda na rocha, estreita, mas bem alta. Ao atravessá-la, temos, do outro lado, uma vista panorâmica da região, mas o mais interessante é a fenda em si. Continuamos a subida, que se torna mais íngreme e uma corda foi utilizada para facilitar a transpor alguns trechos. No ponto culminante da pedra, estamos na divisa entre as cidades de Guaratinguetá e Pindamonhangaba. Do alto, descortina-se uma vista panorâmica espetacular, mas estava escondida pela densa neblina que pairava nas alturas. Entretanto, por vezes, o vento afastava a neblina e admirávamos a paisagem com vista para o Pico da Itapeva, a Fazenda Nova Gokula e seus templos, o Bairro Pedrinhas, além de mais algumas cidades do Vale do Paraíba. Retornamos por outro caminho, menos íngreme, porém um pouco mais longo. Ainda fizemos mais duas paradas em locais onde pedras serviam como mirantes e renderam fotos interessantes. Cruzamos alguns cursos de água pelo caminho, porém bem minguados. Fechamos o dia de forma magistral, com um almoço típico da roça, simples, mas muito saboroso. Não teve premiação do atleta exemplar, pois foi encontrado pouquíssimo lixo, felizmente. Retornamos a nossa cidade e encerramos mais uma trilha da CamEcol com muito sucesso.

³ Distâncias aproximadas.

Parabéns aos ANIVERSARIANTES:

- 02 - Pérsida Xavier de Abreu
- 03 - José Roberto Diogo
- 05 - Eliana Aparecida Gomes Nogueira
- 06 - Walter Augusto Santos Machado
- 12 - Olney Fontes
- 13 - Ana Cristina Mendes
- 14 - João Paulo de Oliveira
- 18 - Giovana Alves de Souza
- 22 - Nazaré Alves Machado
- 23 - Synara Raphaela Porfirio da Silva
- 25 - Felipe Santos Diogo
- 27 - Maiky Teperman dos Santos
- 29 - Márcia Banik de Pádua

EXPEDIENTE

Editor: Lauro Natal Monteiro
Redatora: Nanci Naomi Arai
Revisor: Daniel M. Katsurayama
Tiragem: 300 exemplares

ALUGA-SE

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