

## 122ª CE: Cascata do Doutorzinho

Local: Caçapava

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

Data: Dom, 01/04 - dia ensolarado

Número de participantes: dezesseis

Como usual, partimos do Horto Municipal e seguimos pela Rod. Presidente Dutra até Caçapava, onde paramos para o café da manhã. Depois, seguimos para a Estrada Municipal Monteiro Lobato-Caçapava, que é asfaltada, mas estreita e com trechos esburacados. Passamos pela Associação Recreativa Centro de Voo a Vela Ipuã e pouco depois chegamos a uma pequena estrada de terra, onde desembarcamos. Fizemos o tradicional



alongamento e apresentação. Iniciamos a caminhada com tempo nublado e agradável para andar. Encontramos com alguns grupos de motociclistas, o que é bastante comum nessas caminhadas pelas áreas rurais. Sobre nossas cabeças passavam alguns aviões e planadores que decolavam da pista próxima. Passamos por algumas propriedades rurais, pastos e plantações de eucaliptos. Apenas algumas áreas conservam mata nativa. Em alguns pontos, à beira da estrada, o curso d'água é visível e escutamos o barulho de algumas quedas que podem ser avistadas em meio à mata. Depois de percorrermos 4 km, chegamos ao acesso para a cascata do lado direito da estrada. Esse trecho é curto, mas bastante íngreme e uma corda foi usada para transpor o desnível no meio da mata até a base da Cascata do Doutorzinho (foto), cuja queda forma uma piscina bastante agradável para banho. Incentivados pelo sol que começou a brilhar, 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, mas o acesso é um pouco perigoso, devido às pedras escorregadias do caminho. O local é bastante frequentado e, infelizmente, havia muito lixo no local que recolhemos, carregamos pela estrada, transportamos na van até destinarmos corretamente a uma lixeira. Voltamos pelo mesmo caminho, ora debaixo de sol ora protegidos pelas sombras das árvores e avistamos mais alguns aviões e planadores que sobrevoavam a área. Retornamos até o Horto Municipal, encerrando assim mais uma CE da CamEcol.

### PROGRAMAÇÃO PARA MAIO

06 – Domingo, 7h

123ª CE: Taubaté a Caçapava \*

Saída: Horto Municipal, Taubaté

Obs.: Trazer 1 kg de alimento

20 – Domingo, 5h

60ª Trilha: Pedra da Ana Chata, Baú e

Bauzinho, São Bento do Sapucaí \*

Nível: leve/médio

26 – Sábado, 13h

TCL: 2º Torneio "Os Melhores do Xadrez"

Local: Casa da Stella

28 – Segunda, 20h

Reunião, Sede

### AVISOS e NOTÍCIAS:

- Dia 06 foi realizada a 8ª CR "Pelos Caminhos da Fé", com 23 participantes;

- Dia 12 ocorreu a sessão solene comemorativa ao Dia de Amácio Mazzaropi, onde foram projetadas fotos do nosso trilheiro Dídimo que homenageou o cineasta na última corrida de São Silvestre;

- Dia 28 tivemos a participação de alguns dos nossos atletas na Corrida São Paulo Indy Run 8k ;

- Dia 02/05 foi realizada a reunião mensal, na qual foram discutidos os eventos já realizados e os do próximo mês;



**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 - Alarques – Acessórios em geral  
Conversão bi-combustível**

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

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



• Se você não colocou areia e acumulou água no pratinho da planta, lave-o com escova, água e sabão. Faça isso uma vez por semana.

## 59ª Trilha: Pedra do Macaco

Trilha: Pedra do Macaco

Local: Bairro Gomerl, Guaratinguetá

Percurso: 75 km de van (ida) + 9 km de trilha (ida e volta)

Data: Dom, 22/04 - dia nublado

Número de participantes: 23

Partimos em direção ao Bairro Gomerl de Guaratinguetá e seguimos até o Restaurante Gomerl da Lena para tomar café. Em seguida, fizemos a usual apresentação e alongamento. Partimos com o guia Chico Bento e, pouco depois, mais uma pessoa ia nos acompanhar, o Seu João, um morador local que nos divertiu com os seus causos. Andamos pela estrada até a Igreja de São Lázaro de onde pode ser avistada a cidade de Aparecida. Nesse ponto, deixamos a estrada principal, mas continuamos por algumas estradinhas margeadas por singelas flores do campo. Passamos por algumas propriedades e pastos. Atravessamos um rio com água na altura do joelho.



## Dicas para viagens e trilhas

### Preparo do lanche de viagem:

58. Para acampamentos e viagens mais longas, acrescente alimentos desidratados de forma geral como:

- Leite em pó e café solúvel;
- Sopas /macarrão instantâneo;
- Arroz em saquinhos;
- Alimentos enlatados, que não requerem refrigeração são bons, mas atente para o peso a carregar e o lixo gerado. Lembre-se que terá que trazer as latas vazias de volta;
- Chás naturais são saudáveis e podem ser encontrados na natureza, apenas tome cuidado para identificar as plantas corretamente;

### Durante a caminhada:

59. Comece a caminhada o mais cedo possível, principalmente se for longa. Atente para o fato que pode escurecer mais cedo, no meio da trilha, quando é mata fechada, portanto é bom se programar para voltar antes disso. Contabilize o tempo de ida para ter noção do tempo de volta. Este pode ser mais curto, pois paradas para fotos serão menores, mas o cansaço pode diminuir o ritmo;

60. Faça exercícios de alongamento antes e depois das caminhadas;

Algumas áreas eram mais fechadas, outras mais abertas, nas quais se descortinava ao nosso redor o belo visual da paisagem montanhosa com algumas araucárias. Chegamos à Pousada 7 Nascentes e pegamos a estradinha que logo virou uma trilha. Além da Trilha da Pedra do Macaco, há a Trilha das Sete Nascentes, mas paramos apenas na última que, segundo o guia, é a Fonte da Juventude. Em meio à mata mais fechada, temos alguns vislumbres do vale e da pedra do Macaco cujos talhes na pedra, efeitos de luz e sombra e diferenças de tonalidade fazem com que, à determinada distância, vejamos a cara do macaco. Para transpor dois trechos mais íngremes, uma corda foi usada. Enfim no topo, pudemos apreciar a paisagem ao redor, principalmente do lado do vale, que estava mais “aberto”. No entanto, se por um lado a neblina prejudicou a vista panorâmica, por outro lado ela conferiu ainda mais charme à região montanhosa e o tempo nublado tornou a caminhada mais amena e agradável. Bromélias e pequenas orquídeas davam colorido à paisagem. Depois da parada para fotos e lanche, retornamos pelo mesmo caminho, descendo e subindo os morros, vendo ao longe a Pedra do Macaco e admirando a distância que tínhamos percorrido. Do lado do vale, o céu estava mais aberto e o sol até banhava o vale. Atravessamos novamente o rio, porém em outro ponto, na Cachoeira da Samambaia (foto) que é muito bonita e tem esse nome por apresentar um paredão todo recoberto por samambaias de metro. Mais uma parada foi feita na casa do Chico Bento, onde vimos a fossa séptica biodigestora que é uma ótima solução para tratamento de esgoto doméstico em áreas rurais. De volta ao Restaurante Gomerl, almoçamos e alguns provaram pela primeira vez o delicioso peixinho de horta ou lambari de folha. Após a premiação dos atletas exemplares, encerramos mais uma trilha da CamEcol com muito sucesso, pois contrariando a previsão de tempo, não choveu.

### **Parabéns aos ANIVERSARIANTES:**

01 - Francisco Alves Batista

04 - João Paulo Antunes

04 - Paulo Rodrigues Semintilli

07 - Daniel de Almeida Santos

14 - Alessandra Aparecida Ferreira

14 - Jeferson Pereira

16 - Stella Marcia da Costa

18 - Jaqueline Domiciano Monteiro

19 - Daniel Massaru Katsurayama

21 - Adler Yago Silva

28 - Rafael Toledo Barbosa

### **EXPEDIENTE**

Editor: Lauro Natal Monteiro

Redatora: Nanci Naomi Arai

Revisor: Daniel M. Katsurayama

Tiragem: 100 exemplares



**MANUTENÇÃO AUTOMOTIVA**

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