

108ª CE: Cachoeira Grande

Local: Bairro Faxinal, Lagoinha

Percurso: 58 Km de van + 10,9 Km de caminhada (ida) *

Data: Dom, 06/02 - dia ensolarado

Número de participantes: 23

Partimos do Horto Municipal, percorrendo a Rodovia Oswaldo Cruz e depois a Rodovia Néelson Ferreira Pinto, a qual conduz até a cidade de Lagoinha. Por volta do Km 17, um pouco antes da entrada para a Cachoeira Grande, pegamos a estrada de terra, à esquerda da rodovia, em direção ao Bairro Ribeirão, pois a intenção era caminhar por essa estrada de terra, que seria mais aprazível do que caminhar pelo asfalto. Nossa



parada e ponto inicial de caminhada foi o Bar do Bairro Ribeirão. Alguns aproveitaram para se abastecer no bar, outros admiraram belos canários da terra, que voavam em uma árvore em frente. Fizemos a tradicional apresentação e alongamento e iniciamos a caminhada por volta das 10h. Seguimos pela estrada de terra, passando por sítios com criações de gado e cavalos. A maior parte da região virou pastagem, mas há pontos de mata em alguns morros e às margens de rios. Passamos por uma capela e depois por um lago. Alguns trechos da estrada eram sombreados e agradáveis para caminhar. Pela beira da estrada pudemos admirar pequenas flores silvestres. Chegamos à rodovia, onde a caminhada seguiu pelo asfalto por cerca de 1 km até encontrarmos a estrada de terra para a cachoeira. Desse trecho em diante caminhamos pouco mais de 1 km até chegar à Cachoeira Grande (foto), por volta das 12h30min. O local tem alguma infra-estrutura. Além do banho gelado, outras atrações, como rapel e tirolesa, são oferecidas por uma agência. A cachoeira é muito bonita e já foi usada em vários comerciais e matérias de revistas, o que pode ser atestado em um painel exposto dentro da lanchonete. Fotos também mostram o enorme volume de água, depois de uma grande enxurrada ocorrida há alguns anos atrás. O leito de barro vermelho do rio somado ao período de chuvas não contribuem para a cor da água que estava meio barrenta. Depois de passarmos um dia divertido na cachoeira, retornamos. Percorremos um curto trecho na estrada até encontrar as vans. Seguimos até o horto, onde terminou mais uma CE da CamEcol.

PROGRAMAÇÃO PARA DEZEMBRO

06 – Domingo, 7h **

109ª CE: Parque Temático Vale do Itaim

Saída: Horto Municipal, Taubaté

Obs: Trazer 1 kg de alimento

10 – Quinta

Início dos Treinos para a CR 6ª "Pelos Caminhos da Fé"

Local: Praça Santa Terezinha

19 – Sábado

3ª Etapa "os melhores do xadrez"

Local: Casa da Stella

27 – Domingo, 5h

45ª TRILHA: Cachoeira da Água

Branca, Ubatuba **

Nível: Levíssima/Difícil

28 – Segunda, 20h

Reunião, Sede

** Nota: levar lanche e água

AVISOS e NOTÍCIAS:

- Dia 01/02 foi feita a pesquisa da CE Cachoeira Grande, Lagoinha. O objetivo foi mapear alternativas mais agradáveis de caminhada, por estrada de terra;

- Dia 13/02 foi feita a pesquisa da trilha Cachoeira da Água Branca, Ubatuba;

- Dia 28/02 ocorreu a reunião mensal com 9 participantes. Foram discutidos a trilha realizada no dia anterior e próximos eventos;

- Na última trilha as vans seguiram de forma independente e cada uma parou para o café da manhã em locais diferentes. A ideia deu certo, todos foram mais bem atendidos. Além disso, otimizou o tempo e a trilha começou mais cedo.

EVENTOS:

- Programação oficial do carnaval 2011:

http://www.taubate.com.br/site_novo/noticias/ler_noticia.asp?id=5348

- Programação SESC Taubaté: <http://issuu.com/sesctaubate/docs/marco2011>

- 20/03: XXVI Corrida General Salgado

<http://www.minhasinscricoes.com.br/GENERALSALGADO/2011/>

- até dia 30, de segunda a sexta-feira, das 8 às 12 e das 14 às 18h: Exposição em homenagem ao mês da mulher, no Centro Cultural Municipal de Taubaté, Praça Coronel Vitoriano, s/nº, Centro;

44ª Trilha: Sete Fontes

Local: Saco da Ribeira, Ubatuba

Percurso: 110 km de van (ida) + 8,9 km de trilha (ida e volta) *

Data: Domingo, 27/02/2011 - dia ensolarado/nublado

Número de participantes: 34

Saímos da Petroval às 5h45, fizemos uma pequena parada para café, chegamos ao Saco da Ribeira às 8h15 e pouco depois das 8h30 iniciamos a caminhada. A atração inicial foram duas galinhas d'angola que seguiram a nossa frente, como se fossem nossas guias. Seguimos em meio às casas e avistamos a Praia da Ribeira com o clássico visual das embarcações ancoradas. Continuamos pela estrada de terra, de um lado margeada pela vegetação, do outro oferecendo vislumbres do Saco da Ribeira. Por todo o caminho encontramos jaqueiras



Dicas aos Trilheiros

- Mantenha a vacinação em dia como, por exemplo, a antitetânica. Outras vacinas podem ser recomendáveis dependendo da região visitada. Entretanto, coloque a vacinação em dia bem antes de viajar, por 2 motivos: há risco de febre e outros efeitos colaterais nos primeiros dias após a vacinação e há um período mínimo antes da imunização começar a fazer efeito. Informe-se nos postos de saúde;
- Uma ficha médica pequena e plastificada pode ser muito útil no caso de um acidente. Escreva nome, endereço, convênio, alergias, doenças prévias, medicamentos que usa, contato de seu médico e familiares;
- Procure companhia e/ou se associe a algum grupo, como a CamEcol. Além de ser mais seguro, é mais divertido também;
- Avise alguém sobre o percurso que vai fazer, principalmente se for sozinho;

carregadas e no chão as frutas maduras que despencavam. Alcançamos a Praia da Dionísia, onde fizemos a tradicional apresentação e alongamento. Seguimos até o fim da praia e pegamos a trilha para a Praia do Flamengo, que segue margeando a costa e é possível avistar outras praias. A trilha bem batida tem o trecho inicial e final sombreados, mas no meio a vegetação é mais baixa e, no alto do morro, o visual é muito bonito: atrás o Saco da Ribeira e à frente a Praia do Flamengo. A descida desse morro é bem íngreme, mas foi suavizada pela criação de um caminho em ziguezague, todo calçado que segue formando cotovelos. Chegamos à Praia do Flamengo e parte do grupo decidiu seguir até a Praia do Flamenguinho. A trilha segue pela mata, mas margeando a costa e podemos ter uma bela vista da Praia do Flamengo e do mar que descortina a nossa frente. Depois chega a hora de caminhar pelas pedras da costeira. Esse acesso exige cautela e há dois trechos mais complicados, onde o uso de uma corda auxilia e oferece mais segurança. Finalmente chegamos à praia que é bem pequena, límpida e charmosa. Curtimos um pouco a praia e depois retornamos. Reencontramos o resto da turma e pegamos a trilha para a Sete Fontes que é curta, mas é necessário atravessar um morro, então é muito íngreme. Alcançamos a Praia Sete Fontes (foto), que tinha bastante movimento devido às embarcações que trazem visitantes. Curtimos a praia por um bom tempo e, no final, tiramos a tradicional foto do grupo. Retornamos ao Saco da Ribeira por volta das 17h. Para encerrar tivemos a premiação dos atletas exemplares, que encontraram muito lixo, o que normalmente ocorre nas praias, infelizmente.

* Distâncias aproximadas

Parabéns aos ANIVERSARIANTES:

- 01 - Marina Cardoso Negrini
- 03 - Tânia Mara de Oliveira Barros
- 08 - Ilson Cesar Benedicto
- 11 - Lais de Jesus Oliveira
- 13 - Debora M. de Carvalho Schiavinato
- 13 - Francisca Luzia da Silva
- 14 - Helena Maria Dias
- 14 - Sérgio Kazuo Saiki
- 21 - Milton Koiti Akiyama
- 28 - Giovana Cesca Capelete

EXPEDIENTE

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



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, Centro, Taubaté

A DENGUE MATA

**FAÇA SUA PARTE
NÃO DEIXE ÁGUA
PARADA**

**A prevenção é a
única arma contra a
doença.**



MANUTENÇÃO AUTOMOTIVA



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