

120ª CE: Cachoeira Grande

Local: Cachoeira Grande, Lagoinha

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

Data: Dom, 05/02 - dia ensolarado

Número de participantes: vinte e sete

Partimos do Horto Municipal com atraso, pois foi necessário chamar mais uma van. Percorremos a Rod. Oswaldo Cruz e depois a Rod. Nelson Ferreira Pinto, que conduz à cidade de Lagoinha. Por volta do Km 17, pegamos a estrada de terra em direção ao Bairro Ribeirão, pois a intenção era caminhar por essa estrada de terra. Nossa parada e ponto inicial de caminhada foi o Bar do Bairro Ribeirão. Em frente ao bar,



fizemos a tradicional apresentação e alongamento. Em seguida, partimos pela estrada de terra, margeada por flores silvestres semelhantes a pequenas margaridas, passando por sítios com criações de gado e cavalos. Algumas propriedades apresentavam belos jardins e árvores floridas, em uma delas havia até uma singela ponte sobre um pequeno lago com ilha. A maior parte da região virou pastagem, mas ainda há pontos de mata em alguns morros e às margens de rios. Passamos por uma igreja e, em sua frente, havia uma placa do "Caminho Antigo do Ouro", que acredito ter sido colocada recentemente, pois não estava lá ano passado, quando fizemos o mesmo percurso. Pouco depois chegamos a um grande lago, onde foi feita uma curta pausa. Alguns trechos da estrada eram sombreados e mais agradáveis para caminhar, outros seguiam debaixo de sol pleno. Chegamos à rodovia, onde pudemos apreciar mais algumas propriedades rurais e alguns trilheiros fizeram uma parada estratégica num carrinho de caldo de cana. Depois de percorrermos aproximadamente 1 km na rodovia, pegamos a estrada de terra para a cachoeira, que foi alcançada após mais 1 km de caminhada. É propriedade particular com cobrança de entrada e oferece alguma estrutura, incluindo uma lanchonete que expõe fotos do local já usado para diversos comerciais. No verão, o calor e as águas geladas da cachoeira (foto) atraem muitos visitantes, estava lotado. Depois do banho gelado e até da tirolesa e do rapel, atividades oferecidas por uma agência local, que alguns trilheiros resolveram fazer, retornamos ao Horto Municipal encerrando assim mais uma CE da CamEcol.

PROGRAMAÇÃO PARA MARÇO

04 – Domingo, 7h

121ª CE: Piracuama a Santo Antônio do Pinhal *

Saída: Horto Municipal, Taubaté

Obs.: Trazer 1 kg de alimento

25 – Domingo, 5h

58ª Trilha: Cachoeira da Boneca, Natividade da Serra *

Nível: Médio

26 – Segunda, 20h

Reunião, Sede

Lembrando que continuam os treinos para a 8ª CR "Pelos Caminhos da Fé"
Local: Praça Santa Terezinha, 19h30min

* Nota: levar lanche e água

AVISOS e NOTÍCIAS:

- Dia 28/02 foi realizada a reunião mensal, na qual foram discutidos os eventos já realizados e os do próximo mês;

EVENTOS:

- Programação SESC Taubaté: http://issuu.com/sesctaubate/docs/issuu_mar_o_2012

- Guia Taubaté <http://www.guiataubate.com.br/canais/agenda,1,0,3,2012,,.html>

- 25/03: XXVII Corrida General Salgado

<http://www.minhasinscricoes.com.br/XXVIIGENERALSALGADO/2012/>



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, Taubaté

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



• Mantenha o saco de lixo bem fechado e fora do alcance de animais até o recolhimento pelo serviço de limpeza urbana.

57ª Trilha: Praia Saco das Bananas **

Local: Ubatuba

Percurso: 131 km de van (ida) + 17 km de trilha (ida + volta)

Data: Dom, 26/02 – dia ensolarado

Número de participantes: 31

Devido ao longo percurso da trilha, a saída ocorreu às 4h. O acesso foi feito pela Rod. Oswaldo Cruz até Ubatuba e pela Rod. Rio-Santos até a divisa com Caraguatatuba. Depois do portal, seguiu-se pela Estr. Municipal de Tabatinga. No acesso à Estr. da Fazenda, que é de terra, iniciou-se a caminhada. Logo no início uma grande subida testou os trilheiros, mas paisagens muito bonitas recompensaram o esforço. A primeira vista foi da Praia da Figueira. Prosseguindo pela estrada que passa a se chamar Estrada da Praia da Lagoa, um pouco antes do final dela, iniciou-se a trilha bem estreita, mas limpa e demarcada, que seguiu assim por praticamente todo o



percurso. Tinha trechos bastante íngremes, mas não escalaminhadas. Cruzou várias vezes com cursos de água e seguiu a maior parte do tempo sombreada por dentro de mata fechada. Foi possível admirar juçaras, árvores antigas com troncos bem grossos e muitas árvores frutíferas, dentre elas jaqueiras, bananeiras e goiabeiras, estas carregadas de frutos que foram apreciados pelos trilheiros. Também havia muitas bromélias e, em alguns locais, o caminho era muito bonito margeado por plantas. Decidiu-se seguir direto para a Praia Saco das Bananas e parar na Praia do Simão, na volta. A trilha entre as duas praias alternava subidas e descidas, mas foi curta. Depois de uma “floresta” de jaqueiras, a plantação de bananeiras seguiu até a praia, cercada e com placas mencionando que é propriedade particular. No meio do caminho havia uma escola abandonada, a E.E.P.G. UEAC DO SACO das BANANAS e algumas casas, que também pareciam desertas. Em alguns pontos escadas de pedra/cimento facilitavam a descida em direção à pequena praia com uma bela casa de veraneio e uma grande costeira do lado esquerdo. Na volta, foi feita a parada na Praia do Simão (foto) que possui uma grande bica d’água boa para uma ducha após o banho de mar. O local é usado pra camping e infelizmente muitos deixam o lixo para trás. Com tempo hábil, após o retorno ao estacionamento, seguiu-se para a Praia da Lagoa, de onde é possível avistar Ilhabela com um morro sugestivamente denominado Peito de Moça. Ainda foi visitada a bela lagoa que dá o nome à praia, antes de retornar pela estrada até o asfalto e o ponto de encontro com as vans. Para encerrar houve a premiação dos atletas exemplares, na parada para lanche em uma padaria de Ubatuba.

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

Dicas para viagens e trilhas

Alimentação:

49. Nunca faça uma caminhada em jejum e não fique horas sem se alimentar;
50. Se fizer trilha ou passeio para local mais isolado, a dica é levar água e lanche para dar uma “enganada” e almoçar tarde (ou jantar cedo) quando retornar do passeio, pois trilhas podem ser longas e não ter comércio no meio do caminho ou no destino final. Comércio local pode ser muito caro e/ou de qualidade duvidosa;
51. A hidratação deve ser feita antes, durante e após a caminhada;
52. Cuidado ao comprar água mineral. Verifique o lacre. Uma dica que aprendi com uma amiga: dê preferência às embalagens cujas tampas também mostrem estampadas a marca da água, pois estas são mais difíceis de serem re-engarrafadas clandestinamente. Outra pessoa me disse que só bebe água gaseificada, pois não corre-se o risco de tomar água “torneiral”;
53. Se beber de uma fonte, trate a água antes. Postos de saúde distribuem gratuitamente produtos para tratar a água, como o hipoclorito de sódio. Verifique na embalagem a dosagem e tempo de espera para que o produto faça efeito;
54. Tome cuidado com frutas silvestres. A dica de observar se pássaros se alimentam das frutas para atestar que elas não são venenosas, nem sempre é válida. Certas plantas muito venenosas são inócuas para algumas espécies cujo sistema digestivo se adaptou para ingerir essas plantas;

Parabéns aos ANIVERSARIANTES:

- 13 - Tânia Mara de Oliveira Barros
- 14 - Sérgio Kazuo Saiki
- 14 - Agnes Rossi de Assis
- 18 - João Antunes de Oliveira
- 21 - Milton Koiti Akiyama
- 26 - Cristiane Peres Barreto
- 31 - Vanessa Rodrigues da Silva

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