

200ª CE: Cachoeira do Caipira *

Local: Bairro do Macuco, Taubaté

Percurso: 25 km de van (ida) + 10 km de caminhada (total)

Data: Sáb, 06/10 - dia nublado

Número de participantes: 8

Excepcionalmente a CE ocorreu no primeiro sábado do mês por causa das eleições. A partida ocorreu do Horto Municipal com destino ao Bairro do Macuco e os trilheiros



desembarcaram no Bar Amarelinho, onde iniciaram a caminhada após o café da manhã. A caminhada seguiu o percurso usual entre as propriedades rurais com plantações e pastagens com gado. Pela estrada de terra, sucedem-se algumas pequenas capelas, em meio à paisagem rural entremeadas de plantas floridas. Ao final da caminhada, alcançou-se uma área de pastagem com uma bela árvore (foto) imediatamente antes da Cachoeira do Caipira. O local, de propriedade particular, é explorado comercialmente com um restaurante e alguns chalés. A queda d'água não apresenta volume expressivo, mas mesmo assim encanta pela beleza de seu entorno e pelo agradável banho que proporciona com a hidromassagem de sua queda e a piscina natural formada. Há mais uma queda na parte superior que pode ser alcançada por uma trilha curta. Não foram encontrados outros visitantes na cachoeira, nem motociclistas ou ciclistas na estrada, apenas bastante trânsito de carros. Depois do banho nas águas geladas da cachoeira, foi realizado o retorno ao Bar Amarelinho, repleto de canários amarelos. Teve almoço com direito a bolo das 200 CEs do grupo CamEcol. Após a comemoração, foi realizada a volta até o Horto Municipal encerrando assim mais uma CE da CamEcol.

* Informações gentilmente cedidas pelo atleta Lauro

PROGRAMAÇÃO PARA NOVEMBRO

04 – Domingo, 7h

201ª CE: Cachoeira do Lageado **

Saída: Horto Municipal, Taubaté

Obs.: Trazer 1 kg de alimento

11 – Domingo, 5h

Pesquisa: Cachoeira Grande, Sapucaí

Mirim-MG

17 – Sábado, 14h

TCL: 3ª etapa "Os Melhores do Xadrez"

Local: Casa da Stella

25 – Domingo, 5h

139ª Trilha: Sete Fontes e Gruta do

Pirata**

Nível: leve/médio

26 – Segunda, 20h

Reunião, Sede

** Nota: levar lanche e água

AVISOS e NOTÍCIAS:

- Dia 09/10, as camisetas da CR foram levadas pra benzer na tradicional TCL

Novena de N. Sra. Aparecida, na qual;

- Dia 11/10 ocorreu a 38ª CR Santuário Nacional de N. Sra. Aparecida com a participação aproximada de 100 pessoas;

- Dia 22/10 ocorreu a reunião mensal, na qual foram discutidos os eventos anteriores e os próximos.

"O CVV - Centro de Valorização da Vida - realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, email, chat e voip 24 horas todos os dias." <http://www.cvv.org.br/>

"Precisando conversar? Nós ouvimos você" - Samaritanos Taubaté, Praça Dr. Barbosa de Oliveira, s/n, sala 6, no piso superior da Rodoviária Velha, Centro, tel.: 188 das 15 às 19h.

Querendo ajudar? Seja um voluntário da

CVV – "se você tem mais de 18 anos de idade, pelo menos quatro horas disponíveis por semana e vontade de ajudar pessoas, você pode ser um plantonista do Programa de Apoio Emocional do CVV. Mais informações em <https://www.cvv.org.br/voluntario/>



MANUTENÇÃO AUTOMOTIVA

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

138ª Trilha: Sete Praias***

Local: Ubatuba

Percurso: 117 Km de van (ida) + 9,5 Km de trilha (total)

Data: Dom, 21/10 – dia parcialmente encoberto/ensolarado

Número de participantes: 17

Mais uma trilha em Ubatuba! Fizemos uma parada antes para café em São Luiz do Paraitinga. Prosseguimos até um condomínio na Praia da Lagoinha, onde encontramos mais uma trilheira de Caraguatatuba e uma de São Paulo que vieram prestigiar o nosso evento. Seguimos por um atalho que desemboca no canto esquerdo da praia, no início da trilha. A trilha demarcada e sombreada margeia a costa e fornece lindos vislumbres do mar. Passamos por fontes e pequenos cursos de água pelo caminho. Cruzamos uma sucessão de praias - as sete praias - começando pela pequena e deserta Praia do Oeste ou Cruzada. A seguir, alcançamos a Praia do Peres, também pequena e cercada de muitas pedras. A próxima é a Praia do Bonete (foto). Em seguida, temos a Praia Grande do Bonete, mais extensa, com larga faixa de areia fofa, abricoeiros e um vilarejo com casas de veraneio e alguns quiosques. A trilha, até então plana e sombreada, tornou-se mais íngreme e com trechos sob sol. No entanto, ao alcançar o alto do morro, o



Natureza e Meio Ambiente

O Parque Nacional do Caparaó está localizado na Serra do Caparaó, na divisa dos estados de Minas Gerais e Espírito Santo. O parque é um dos destinos mais procurados pelos adeptos do montanhismo no país devido ao fato de abrigar o terceiro ponto mais alto do país, o Pico da Bandeira, com 2.892 metros de altitude. São atrativos do parque, as caminhadas em áreas de florestas e, especialmente, nos campos de altitude. Além das trilhas, os visitantes podem banhar-se nas cachoeiras e piscinas naturais, observar aves e admirar as vistas panorâmicas da Serra do Caparaó e região que são particularmente belas no alvorecer e entardecer. Esse espetáculo é favorecido pela disponibilização de quatro áreas de acampamento, mediante reserva, com acesso pela portaria de Alto Caparaó em MG e pela Portaria de Pedra Menina no ES. Há também pousadas e hotéis nos municípios de Alto Caparaó, Dolores do Rio Preto e Espera Feliz e no distrito de Pedra Menina. Há cobranças de taxas de ingresso, pernoite e aluguel de churrasqueira.

Fonte: <http://www.icmbio.gov.br/.../201-parque-nacional-do-caparao>

esforço é recompensado quando se abre uma bela vista panorâmica: a imensidão do mar azul, pontilhado por pequenas ilhas e praias. Encontramos com um grupo grande que caminhava na direção contrária. O terreno estava com erosão e escorregadio, mas uma corda auxiliava a descida às praias do Deserto e Cedro do Sul ou Cedro do Bonete. Essas pequenas, desertas e encantadoras praias de águas límpidas são divididas por um conjunto de pedras. Antes passávamos pela areia das praias ou, no máximo, subíamos pelas pedras. Porém, ao longo desses anos de trilha, temos a nítida impressão que o nível do mar está subindo e a força das águas está escavando a areia. Até foi aberta uma trilha curta no meio da mata que contorna as pedras por trás e foi por onde passamos, pois o mar batia nas pedras. Na Praia do Cedro do Sul, um balanço na árvore fez a alegria dos trilheiros. A praia, antes deserta, agora possui uma barraca com bebidas e petiscos. No canto esquerdo, há uma bela composição de pedras que renderam boas fotos. Depois da pausa para contemplação, lanche e banho, continuamos a trilha por algumas subidas e descidas íngremes dentro da mata, mais longe da costeira, a qual volta a ser vislumbrada com uma belíssima vista panorâmica do Costão da Fortaleza. Descemos até lá, onde as belas formações rochosas são usadas para a prática de boulder. É possível avistar a Praia Fortaleza, a Praia do Lázaro e vizinhas. Retornamos e finalizamos a trilha na Praia da Fortaleza. Infelizmente encontramos lixo nas praias, o qual recolhemos no Projeto Atleta Exemplar. Paramos para lanche em uma padaria da cidade antes de retornar a Taubaté e encerrar mais uma trilha da CamEcol.

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

Parabéns aos ANIVERSARIANTES:

- 04 Cristiane Sawamura
- 04 Genaina Ribeiro
- 06 Tatiane Tolentino de Assis
- 10 André Luiz Rodrigues Nogueira
- 12 Miriam Thiele
- 12 Naila Cristina Felizardo
- 12 Tânia Mara Vitor
- 14 Luiz Sérgio do Prado
- 14 Willian Emilio Tiago
- 18 Roberto de Aguiar Sobrinho
- 19 Lucia Aparecida de Oliveira
- 21 Denise Santos Moreira
- 21 João Carlos Barretto Barbosa
- 25 Ily N. A. Kastoun
- 26 Livia Maria Moreira da Silva
- 27 Maria Cecília Barbosa Toledo
- 27 Maria Lucia Silva de Rezende Abreu
- 29 Cíntia Fernanda Durval
- 30 Célia Regina Nogueira

EXPEDIENTE

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