

r e v i s t a

CLUBE DE CAMPO DE SÃO PAULO



MAIS ESTRUTURA

Confira as novidades e reformas do Clube, todas as melhorias que aconteceram nos últimos meses.

O MEIO AMBIENTE E AS CRIANÇAS

De clínicas de esportes até atividades com o meio ambiente.

CARNAVAL NO CLUBE

A festa mais popular do Brasil com toda a nossa tradição.

QUE TAL SEU EVENTO CORPORATIVO COM ESSA VISTA?

Com infraestrutura completa e possibilidade de incluir atividades esportivas, o **Clube de Campo de São Paulo** é um lugar privilegiado.

Mais que uma reunião de negócios, uma experiência única.



SALA BUSINESS 1

300m² com capacidade para
250 pessoas



SALA BUSINESS 2

25m² com capacidade para
50 pessoas



SEDE CENTRAL

580m² com capacidade para
750 pessoas



Praça Rockford 28, CEP 04826 410
São Paulo, SP F. 11 5923 5999
www.clubedecampodesp.com.br

DIRETORIA EXECUTIVA

Diretor Presidente:
Geraldo Borba de Araujo

Diretor Administrativo:
Rachid Hadura Orra

Diretor Secretário:
Marcelo Oliveira Machado

Diretor Financeiro:
Evandro Carreras

Diretor Social:
Julio Cezar Xavier da Silveira

CONSELHO DELIBERATIVO

Presidente:
Octavio Lopes Filho

Vice Presidente:
Morvan Figueiredo de Paula e Silva

1º Secretário:
Renato Muller da Silva Opice Blum

2º Secretário:
Mario de Carvalho Fontes Neto

REVISTA CLUBE DE CAMPO DE SÃO PAULO

Publicação interna

REDAÇÃO

Rodrigo Moro -
Lucia Paes de Barros Assessoria de Comunicação

DESIGN GRÁFICO

André M. Almeida - @amadesign.art

Editorial

SEMPRE À FRENTE



Geraldo Borba

Presidente
Clube de Campo de São Paulo

Nos últimos anos, o Brasil enfrentou dificuldades econômicas políticas e sociais de vulto, mas o nosso Clube encontrou soluções engenhosas para superá-las e conseguimos continuar normalmente com nossas atividades esportivas, sociais e culturais e ainda executar reformas nos alojamentos, nos vestiários, na sala de jogos e de jovens e renovamos o salão de beleza.

E, claro, não nos esquecemos dos funcionários do Clube, que dedicam seu trabalho aos sócios com muita competência e carinho. Para eles, reformamos os refeitórios e os vestiários.

Nos esportes, sediamos competições importantes, como o **Brasileiro de Vela A Class**, o **Brasil Kids Golf Tour**, o **Ranking de Salto**, a **Clínica de tênis** com a **Bia Haddad**, além de inúmeros outros torneios e clínicas de futebol, golfe, equitação, tênis e vela. Afinal, atividade física faz parte da nossa essência. E para nos comunicarmos melhor, criamos um grupo de Whatsapp para divulgar eventos esportivos e sociais – outro componente fundamental do nosso DNA.

Para celebrar todos esses acontecimentos, eis a **42ª edição** da nossa revista, que depois de renovada visualmente, traz agora mais informações e matérias de entretenimento. Destaco o artigo sobre o **Glamping** (que junta a aventura de acampar a um conceito de glamour).

Espero que gostem! Até a próxima!



Seções

Antena

MAIS ESTRUTURA

Confira as novidades e reformas do Clube, todas as melhorias que aconteceram nos últimos meses.



Social

10

CARNAVAL NO CLUBE

A festa mais popular do Brasil com toda a nossa tradição.

Kids

14

FÉRIAS DE VERÃO

De clínicas de esportes até atividades com o meio ambiente.



Viagem

6 Estações de esqui para aproveitar.

08



Esportes

Descubra tudo que aconteceu nos diversos departamentos.

18



Social

Música dá o tom em nosso Clube.

12



Movimente-se

Você sabe os benefícios da corrida?

23



Mente Sã

Acampar com glamour é possível.

16



Comunidade

Volta às escolas com carinho.

24

EVENTOS

MAIO A JULHO

12.05	LIVE KARAOKE
13.05	BUFFET DIA DAS MÃES
19.05	III ETAPA DO RANKING CLUBE DE CAMPO - HÍPICO
	TAÇA MÃES - GOLFE
20.05	THRIATLON INFANTOJUVENIL
09.06	BIG BAND APRESENTAÇÃO DE GALA
23.06	FESTA JUNINA
	CLÍNICAS DE FÉRIAS
09 a 13.07	TÊNIS
17 a 21.07	GOLFE
23 a 27.07	FUTEBOL
24 a 27.07	VOLTEIO E EQUITAÇÃO
27 a 30.07	VELA



Antena



MAIS ESTRU- TURA



Em novembro, foram concluídas as reformas que ampliaram os vestiários e refeitórios dos funcionários. Agora com capacidade para 50 pessoas, o refeitório ganhou novas cadeiras e mesas, e tudo dentro de um novo ambiente, com layout mais moderno.

No alojamento do trenzinho, há mais conforto com a instalação de Wi-Fi, novas camas e novos colchões. O piso também foi trocado, e agora o aquecimento a gás foi melhorado, levando água quente aos apartamentos mais rapidamente. Novas televisões também chegaram aos apartamentos, sendo que os trimestrais passam a contar com bicamas.

E não foi só: foi inaugurado um novo salão de beleza, mais espaçoso,

com manicures, local para depilação e cabelereiro. No antigo salão, foi montada uma barbearia. As salas de jogos e de jovens também mudaram, e agora estão preparadas para eventos - no caso da última, são 300 m² e capacidade para 200 pessoas.

Na capela, um novo telhado promete mais conforto aos religiosos.

Todas as reformas fazem parte de intervenções iniciadas em 2017, com a reforma da Sede Campestre, entre outras. ***E vem mais por aí:*** a próxima da fila é a brinquedoteca.

I Comanda Eletrônica

Você já deve ter recebido sua *comanda eletrônica*, que a partir de agora aposenta a de papel.

Funcionará assim: Cada sócio terá uma senha pessoal, sendo que o titular poderá centralizar o consumo de seus dependentes. Cada senha deverá ter de 5 a 8 dígitos.

Se um dependente consumir algo, o titular poderá ser avisado via **SMS** do local e valor gasto. Quanto às gorjetas, o percentual de **10%** será automaticamente incluído no Restaurante Central, no Especial, no Tênis, no Hípico e no Bar Central – mas o sócio poderá cancelar, se quiser. Já nos restaurantes Self, no Náutico, no Baleiro e nos Quiosques, ela não será inclusa.



Não esqueça de cadastrar a sua na Recepção ou nas secretarias dos departamentos.



Estreitando a comunicação

Não adianta relutar: o **whatsapp** é atualmente uma das principais formas de comunicação quando se quer passar uma mensagem a várias pessoas. Grupos são criados para reunir amigos de infância, colegas da faculdade ou pessoas com um interesse em comum, para compartilhar informações.

E, claro, o **Clube de Campo de São Paulo** não fica de fora dessa tendência. Foi criado o **Whatsapp Business** e aos interessados, basta mandar uma mensagem para o número (11) **99720-9587** pedindo a inclusão. Eventos sociais e esportivos serão divulgados nesse espaço, sendo que

há grupos diferentes para cada tema – **Infantil/Social e Esportes**.

Mas, para que a dinâmica seja saudável para todos, os grupos servirão apenas para divulgar informações – **nada de conversas, inscrições ou reservas, ok?**

E falando em comunicação, o portal **www.clubedecampodesp.com.br** contará com novidades! Em maio, será possível cadastrar e conferir classificados, acessar fotos dos últimos eventos do Clube além de conferir os cardápios da semana e cadastrar convidados. E, claro, as mídias sociais do clube estão cada vez mais ativas. **Participe!**



6 ESTAÇÕES DE ESQUI PARA APROVEITAR O MELHOR DO HEMISFÉRIO SUL

Ainda é outono, mas as *estações de esqui* mais charmosas e famosas do hemisfério sul já estão prontas para serem tingidas de branco pela neve, que deve começar a cair em meados de junho. E para quem vive na expectativa do seu primeiro contato com os flocos de gelo ou de praticar esportes, já é hora de se programar e aproveitar o que há de melhor e mais exclusivo em termos de *esqui* e *snowboard*.

Pensando nisso, selecionamos **6 estações** imperdíveis no *Chile* e na *Argentina* para você curtir o melhor da neve sem sair do continente.

| 1- Valle Nevado Ski Resort, Chile



Prestes a completar a sua 30ª temporada de neve, o *Valle Nevado Ski Resort*, maior estação de esqui do hemisfério sul e a queridinha dos brasileiros durante o inverno, oferece inúmeros atrativos para os seus visitantes. O complexo, que está situado a cerca de 60 quilômetros de distância de Santiago, conta com três hotéis – *TresPuntas*, *Puerta Del Sol* e *Valle Nevado* –, seis restaurantes e bares e mais de 40 pistas para *esqui* e *snowboard* para diferentes níveis de esquiadores.

| 2- Cerro Chapelco, Argentina

Pertinho de *San Martin de los Andes*, na *Argentina*, em uma charmosa cidadezinha ao melhor estilo alpino, encontra-se o centro de esqui de *Cerro Chapelco*. Dotado de belas paisagens e de uma “senhora” infraestrutura, o complexo, que está a 1.980 metros acima do nível do mar, reúne quase 30 quilômetros de superfície esquiável, 24 pistas de diferentes níveis de dificuldade e 12 pontos de elevação que podem transportar até 18.000 esquiadores por hora.





| 3- *Portillo*, Chile

Cravada no meio dos Andes, a apenas 3 quilômetros de distância da fronteira com a Argentina e às margens da *Laguna del Inca*, *Portillo* é o mais tradicional centro de esqui do *Chile*, tendo sido construído no final dos anos 40 pelo governo chileno para difundir o esporte na América do Sul. Sua estrutura difere e muito de outras estações mais badaladas, como *Valle Nevado*, já que oferece ares de hotel na montanha. Nas pistas do complexo, inclusive, é muito comum encontrar esquiadores de ponta treinando para campeonatos mundiais e Jogos Olímpicos.

| 4- *LasLeñas*, Argentina

Reconhecido como um dos melhores centros de *esqui* e *snowboard* do Hemisfério Sul, *LasLeñas*, na *Argentina*, conta com 65 quilômetros de área esquiável oferece cerca de 30 pistas com diferentes níveis de dificuldade para os esquiadores. *Destaque para a mais longa descida*, por pista ininterrupta, do mundo, e para a iluminação artificial que o complexo oferece para a prática noturna. *LasLeñas* está a apenas 45 minutos do aeroporto de Malargue.

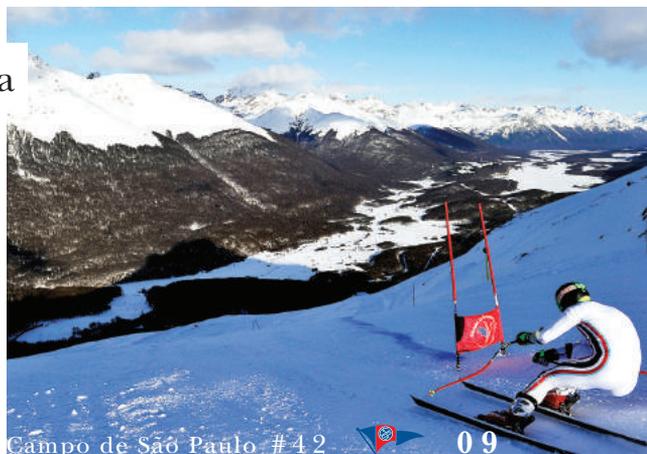


| 5- *Termas de Chillán*, Chile

Cravado nos pés do *Vulcão Chillán* e a 1.650 metros acima do nível do mar, *Termas de Chillán* oferece um incrível atrativo para os apaixonados por esqui. Além dos 35 quilômetros de áreas esquiáveis, o complexo conta ainda com muitas fontes termais, ideais para relaxar após praticar o esporte de inverno. O destino, inclusive, é o único resort de neve chileno aberto durante os 12 meses do ano.

| 6- *Cerro Castor*, Argentina

Cerro Castor é a estação de esqui e *snowboard* perfeita para aqueles que desejam aliar a prática de esportes de inverno e as espetaculares paisagens. São 29 quilômetros de pistas incríveis com neve de alta qualidade. Isso sem falar na cidade de *Ushuaia*, que fica na chamada "*Terra do Fogo*". Passeios pela região também chamam a atenção. Destaque para a *excursão de barco pelo Canal de Beagle* e para o famoso passeio pelo *trem do fim do mundo*.





CARNAVAL NO CLUBE É COISA SÉRIA

Celebrar o Carnaval é uma grande tradição no **Clube de Campo de São Paulo**. Vamos voltar a 1987: campeã paulista no ano anterior, a **Vai-Vai** abriu as festas carnavalescas no clube numa sexta-feira, 20 de fevereiro, há 31 anos. Foram 40 figurantes, além das alas da bateria, das baianas, dos compositores e passistas – sem faltar, claro, mestre-sala e porta-bandeiras.

Naquele mesmo ano, se repetia no Tênis pelo terceiro ano consecutivo o **Torneio de Duplas à Fantasia – imagine a cena! Foram 15 participantes, com destaque para a “bailarina” Ronald Wright e sua filha, Michelle, fantasiada de bailarino. As crianças, claro, também tiveram um dia só para sua festa.**

E assim o Carnaval foi se firmando como uma das grandes festas do **Clube de Campo de São Paulo**. No de 1990, o destaque foi a festa para as crianças no Náutico, com direito a música ao vivo com a **Banda Bacelar** e sorteio de prêmios.

ANO 50
1937 - 1987
CCSP

Clube de Campo

Março/87

INFORMATIVO DO CCSP

nr. 40

Carnaval tira todos do sério



NO SALÃO

[ULTIMA PAGINA]

Os Russelli vencem no salão. Foto por Israel Teixeira



Os Wright, com "a bailarina", divertiram-se e divertiram, no Tênis.

NO PLAY GROUND

[PAGINA 7]

Crianças abraçam seu Carnaval. Em primeiro plano, Fabíola Távila

NO TÊNIS

[PAGINA 5]

Novo telefone

Com a mudança do prédio, o telefone da secretaria da avenida. Atendidos: sexta a ser. 887-4013

Só faltava um a diretor-cultural

PAGINA 6

| *Carnaval Sensação*



Em 1994, a **Vai-Vai** retorna ao clube, agora no Náutico. Reuniram-se nada menos do que 700 foliões, de todas as idades.



E este ano a folia não foi diferente. O Clubeleza, teve animação da banda Sobrinhos do Capitão com diversas marchinhas. Já a festa para os pequenos teve competição de fantasias e chuva de pó colorido.

Seja um desfile à fantasia dos sócios montados em seus cavalos, apresentações com marchinhas de carnavais antigos ou bloquinhos infantis. ***Quando resgatamos nosso passado e aproveitamos nosso presente, percebemos que o importante é se divertir.***





MÚSICA NA ALMA DO CLUBE



Em dezembro aconteceu **O Show das Tríades: Um pôr do sol**, três cantoras e seus violões e um show inesquecível no deck do Central. Um final de tarde gostoso com um repertório variado apresentado pelas cantoras **Grace, Nazma e Renata**, acompanhado e dirigido pelo músico **Luiz Gayotto**.

Uma experiência maravilhosa no Clube.



E se desse para imaginar quais são as cores e os formatos do som? Foi o que fizeram os artistas **Aluísio da Rocha Leão, Therezinha Lorenzi, Elza Botelho e Renata Lourenção** durante o evento **A Imagem do Som**, realizado no **Clube de Campo de São Paulo** no dia 3 de março.

Os consagrados artistas realizaram essa transposição de sentimentos com base na interpretações das peças **“Nine Études-tableaux”**, de Rachmaninoff, e **“Pictures at an exhibition”**, de Mussorgsky, executadas pelos pianistas internacionais **Anna Bulkina e Francesco Comito**.



Focado em **rock clássico**, com músicas de sucesso dos anos 60 em diante, o grupo musical **Groovy** se apresentou no náutico no final de abril e contagiou a todos. No repertório tocaram **Beatles, Creedence, Santana, Eric Clapton, Animal, Rolling Stones** e muitos outros. *O pôr do sol - que estava espetacular - deu um toque especial ao show.*



BUFFET ÁRABE FAZ SUCESSO NO CLUBE

Num chuvoso domingo, evento reuniu 200 entusiastas da comida árabe

Cerca de 200 pessoas prestigiaram o **buffet árabe** realizado no Restaurante Central. A chuva daquele domingo não afugentou os amantes da comida árabe, que puderam provar uma variedade de pratos impecáveis.

Mas você sabe quais são os principais ingredientes dessa rica culinária e suas origens? Bom, ela se define pela união de receitas e costumes do mundo árabe, que vai do Líbano ao Marrocos, do Iraque ao Egito.

É muito baseada na carne de carneiro e na de frango, nunca na de

porco. Alguns ingredientes são mais utilizados aqui do que em outras cozinhas, como **menta**, **zátar** e **coalhada** – os laticínios também têm forte presença nessa culinária. Sem falar nos grãos, especialmente **arroz**, **trigo** e **semolina**. Entre os molhos, o mais popular é o **tahine**, baseado no gergelim.

Assim surgem pratos típicos, como **tabule** (que leva tomate, pepino e hortelã, predominantemente), **falafel** (bolinhos de grão de bico), **cuscuz marroquino**, **kafta**, **quibes** e, claro, a famosa **torrada de pão sírio**.



As estações gastronômicas bombaram: Todo mundo queria experimentar as saladas de verão e as massas da estação italiana.

Foi realizado também um workshop de como preparar o **steak tartare** na medida e um *Você, Chef* ensinando quiches de cogumelos com saladas! **#deliciasnoclub**





Kids

FÉRIAS DE *Verão*

As férias de verão no **Clube de Campo** esse ano foram especiais: dias intensos com brinquedos infláveis, recreação todos os dias, gincanas e, pela primeira vez no clube, **waterball**: andar dentro de uma bola gigante que dá a sensação única de estar “flutuando” sobre a água. Além, é claro, das clínicas de férias. Esportes como **golfe, vela, voleio, equitação, tênis, futebol, lutas marciais** (Morganti muay thai, capoeira e jiu jitsu) e estreando no Clube, clínica de **natação**. O filho de **Rodney Carvalho de Oliveira** participou, e o pai coruja conta como foi:

“*Desde os quatro anos meu filho, o Guilherme, frequenta os treinos de futebol infantil no nosso Clube. Faça chuva ou sol, todas as manhãs do sábado e do domingo estamos lá. Hoje, ele tem sete anos. Vejo com muita satisfação o desenvolvimento de nossas crianças com a prática do futebol. A frequência dos treinos aos finais de semana e as clínicas oferecem significativo e importante espaço para o desenvolvimento das relações sociais entre as crianças. Mais do que a prática do futebol, noto a melhora na formação do intelecto, da motricidade e da sociabilidade do Guilherme com os demais colegas. Formam-se ali seres*



humanos saudáveis, éticos e inseridos na sociedade, com a valorosa colaboração dos professores e treinadores.”

Já a filha do **Eduardo Pacheco** participou pela primeira vez:

“*Estas foram as primeiras férias da Beatriz, no Clube de Campo de São Paulo. Participar das clínicas foi para ela, além de uma grande oportunidade de fazer novos amigos, a melhor forma de descobrir novos esportes e atividades. A piscina, sua grande paixão, dividiu seu coração com o voleio. Sem dúvida, foram férias inesquecíveis”*

E para fechar com chave de ouro, um acantonamento que reuniu não somente crianças, mas adolescentes também – no total, foram quase 100 pessoas pernitando no Clube com brincadeiras noturnas!





O Meio-Ambiente e as Crianças

Para deixar um mundo melhor para a futura geração, é importante conscientizá-los sobre o respeito com a natureza e os animais. Na última ação de educação ambiental, os sócios mirins participaram de uma caça ao tesouro diferente. E o resultado não poderia ter sido melhor.

Além de brincarem, as crianças receberam informações sobre as diversas espécies de árvores que existem no **Clube de Campo de São Paulo**.



“*Isso foi legal porque foi feito de forma mais dinâmica, lúdica, e assim elas recebem com mais facilidade*”, explica o biólogo **André Costa**.

Na caça ao tesouro, deu pra ver que a criançada estava ansiosa pelas próximas dicas, justamente para saber mais sobre a próxima árvore.

Já nas ações do último dia **24 de março**, o foco foi trabalhar com o respeito pelo mundo animal. Como são muitos animais silvestres no Clube, foi uma boa oportunidade para mostrar que todo animal tem seu papel a cumprir na natureza.

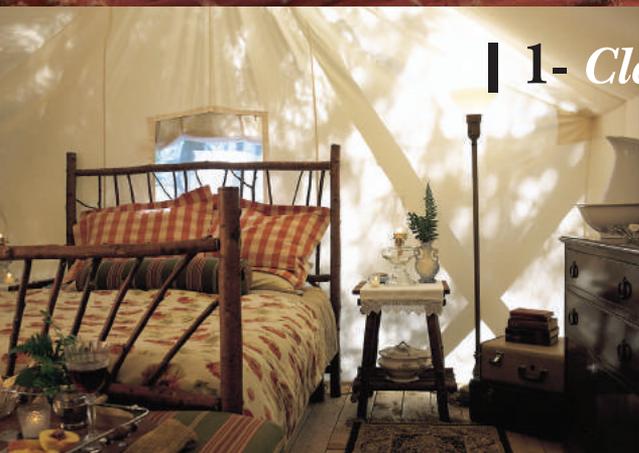
E ainda houve tempo para Astronomia. “*É a ciência que tem mais adeptos no mundo, pois não precisa ter nada: basta olhar para um céu estrelado que dá pra procurar constelações*”, diz o biólogo **André Costa**.



GLAMPING

O conceito de hospedagem promovido pelos **glamping** (termo em inglês que indica a junção das palavras glamour e camping) pode até parecer moderno, mas a ideia de acampar em meio ao luxo surgiu ainda no século XVI com a monarquia inglesa, que mesmo em viagem não abria mão da suntuosidade e do requinte na hora de acampar.

Hoje, V séculos depois, os acampamentos de luxo voltaram ao hype e tem chamado a atenção de muitos turistas. E para estes que se interessam pela modalidade de hospedagem, listamos os 5 melhores glamping para que você tenha uma estadia cheia de conforto e glamour.



1- *Clayoquot Wilderness Resort*, Canadá

Às margens do Rio Bedwell, em British Columbia, o **Clayoquot Wilderness Resort** buscou inspiração nos grandes acampamentos do século XIX e oferece aos seus hóspedes e clientes experiências inesquecíveis, como terapias holísticas, observação de ursos e baleias e aulas da chamada “**cozinha moderna natural**”. Destaque para as acomodações oferecidas pelo hotel, que estão inseridas em exclusivas tendas ultra confortáveis e equipadas com camas king size, lençóis de primeira linha, lareira e mobiliário completo.



| 2- *Desert Rhino Camp*, Namíbia

Cravado em um amplo vale, o exuberante **Desert Rhino Camp** conta com cerca de oito exclusivas tendas de lona com varanda que oferecem deslumbrantes vistas panorâmicas para a estonteante paisagem local. A sala de jantar e o salão principal, também de tenda, chamam a atenção por ficarem com as “paredes” parcialmente abertas, enquanto a piscina proporciona um refúgio refrescante ao calor do meio dia.



| 3- *Longitude 131*, Austrália

A linha de entre as dunas antigas de Yulara, o **Longitude 131** reúne dezesseis pavilhões de tendas cuidadosamente projetadas para oferecer um verdadeiro santuário ao luxo. O mobiliário personalizado e a incrível paisagem predominantemente vermelha chamam a atenção dos hóspedes que observam o cenário do interior através de janelas do chão ao teto, relaxam em decks ao ar livre e dormem sob um cobertor de estrelas.



| 4- *Belmond Savute Elephant Lodge*, Botswana

Erguido às margens de um rio, o **Belmond Savute Elephant Lodge**, que está fechado para reformas, é um verdadeiro ímã para a vida selvagem. O **Lodge** conta com uma convidativa piscina, duchas externas e oferece refeições ao ar livre. As acomodações também chamam a atenção. O hotel possui 12 luxuosas e amplas tendas com salas de estar e banheiro, que permitem uma deslumbrante vista para o habitat natural dos elefantes. O hotel reabrirá em junho de 2018.



| 5- *Desert Camp do Dar Ahlam*, Marrocos

No Marrocos a dica é o **Desert Camp do Dar Ahlam**, que oferece hospedagem em meio às dunas de areia de Iriki em convidativas barracas de campo. Repletas de tapetes africanos de junco, almofadas e decoração de campismo vintage, o espaço é perfeito para um retiro e oferece experiências únicas sob o estrelado céu marroquino.



GOLFE: EVOLUINDO SEMPRE

Felipe Almeida tem um longo trabalho no golf nacional. Esportista desde os 7 anos, já foi diretor da federação paulista e é o idealizador do **Brasil Kids Golf Tour**, que passará pelo **Clube de Campo de São Paulo** pela segunda vez no ano entre agosto e setembro.

Funciona assim: são dois “tours” por ano, um em cada semestre, que contam com aproximadamente 120 crianças, entre 5 e 14 anos – boa parte delas sócias do **Clube de Campo de São Paulo**, que tem forte participação no esporte. Cada tour tem seis etapas, que premia do primeiro ao quinto colocado em suas respectivas categorias.

“*O esporte vive um bom momento no Brasil, mas falta renovação. Hoje, a chance de um brasileiro aparecer na PGA Tour é pequena, e isso só vai mudar se houver um trabalho de base, um incentivo a crianças de cinco, seis anos*”, reflete o Almeida.

Os vencedores recebem medalhas e pontos. O **Brasil Kids Golf Tour** ainda estabeleceu uma parceria com o **US Kids Golf Foundation**.

“*A parceria possibilita às crianças jogarem lá fora os circuitos da US Kids. Os pontos que fizerem aqui valem como se estivessem jogando tours nos EUA, o que dá a possibilidade de acessar o principal tour infantil do mundo*”, ressalta Almeida.



Mas as novidades do golf vão além: a **Curaprox** doou para o clube **6 mil** bolinhas novas, que já estão em uso no Bate Bola.

Desde janeiro, o Clube conta com 35 novos caddies, que receberam treinamento de etiqueta, postura e regras do golf para auxiliar os sócios em seus jogos.



COMO ANDAM SEUS CONHECIMENTOS SOBRE VELA?

Entre os dias 22 e 25 de março, o Clube de Campo de São Paulo sediou o Campeonato Brasileiro de A Class – e foi um sucesso!



*E você,
sabe os termos
usados no mundo
da Vela?
Vamos lá:*

Amura: lateral do barco que recebe o vento

Barlavento: posição aonde o vento chega primeiro

Biruta: aparelho para analisar a direção do vento

Bombordo: lado esquerdo da embarcação quando se olha direção à proa

Compromisso: expressão usada quando dois barcos estão lado a lado, disputando posições

Estibordo: lado direito da embarcação quando se olha em direção à proa

Popa: parte de trás da embarcação

Proa: parte da frente da embarcação

Safo de popa: barco que está atrás em uma disputa de posições

Safo de proa: barco que está à frente em uma disputa de posições

Sotavento: posição aonde o vento chega depois

Foi no fim do século 19 que as embarcações a vela estrearam no Brasil como esporte. Já na década de 30 se realizou a primeira prova nacional, que recebeu o nome **Troféu Marcílio Dias**. Em 1941, foi fundada a **Federação Brasileira de Vela e Motor (CBVM)**, enquanto a **Confederação Brasileira de Vela (CBVela)**, atual responsável pelo esporte no Brasil, foi criada em 2013.

E é bom lembrar os horários da Escola de Vela:

Optimist - Sábado e domingo, das 10h30 às 17h.

Teen Laser e Snipe - Sábado e domingo, das 14h às 16h





HÍPICO AGITADO



Durante a Idade Média, um treinamento militar foi criado para desenvolver o equilíbrio dos cavaleiros durante os combates, onde usavam as mãos para carregar o escudo e a espada. Daí nasceu o volteio artístico, hoje uma vertente equestre definida como uma ginástica sobre o cavalo, durante o trote.

Apenas em São Paulo se pratica o esporte, e o **Clube de Campo de São Paulo** sediou o **I Encontro de Volteio 2018**, que reuniu 35 atletas – no primeiro evento, em 2017, foram 98 volteadores.

O objetivo é integrar os participantes, além de antigos e novos instrutores para troca de experiências, e promover o esporte dentro do **Clube de Campo de São Paulo** – onde, inclusive, o volteio artístico é oferecido para crianças a partir de três anos de idade, aos sábados e domingos.

“*Além do volteio artístico, vamos oferecer o volteio com ginástica funcional, yoga e pilates, para aqueles que gostam de se manter em forma e curtir a natureza.*

Os exercícios são propostos para cada aluno de acordo com sua necessidade e feitos

numa base instável, simulando o dorso do cavalo em movimento, o que potencializa os exercícios e trabalha equilíbrio, mente, autocontrole e auto-estima”, explicam Fabiana Froes e Sabrina Moreira, instrutoras de volteio.



Já o **Ranking de Salto** foi um sucesso. Aberto para sócios e convidados, recebeu diversas hípicas na competição, realizada no dia 24 de março. **O último ranking foi no dia 24 de abril.**

BIA HADDAD BATEU PAPO E BOLAS COM OS SÓCIOS



Novembro foi um mês especial para o tênis. Duas vezes **vice-campeã (2012 e 2013)** de duplas em **Roland Garros** e bicampeã de duplas no circuito WTA (Women's Tennis Association), **Bia Haddad** esteve no **Clube de Campo de São Paulo**.

Tudo começou com um bate-papo com os sócios sobre os desafios e o futuro do esporte no Brasil e no mundo. Conversa em dia, chegou a hora de clínicas para adultos e crianças – nada mau ter aulas com a atleta, que ainda tem **15 títulos** no **circuito ITF** (International Tennis Federation).

O encontro foi encerrado com uma partida e, logo em seguida, distribuição de autógrafos.

Já nos dias **24 e 25 de fevereiro** aconteceu o **Torneio Master Cup**. A competição foi dividida em diversas categorias de tenistas. O campeonato composto por troféus e brindes para os campeões e vices, ainda distribuiu camisetas para os 47 participantes.

Um mês depois foi a vez do **Tor-**



neio Infanto-Juvenil, com 26 atletas de 6 a 14 anos, divididos em **6 categorias**: **Livre**, de 6 a 8 anos, premiando do 1º ao 4º lugar com troféus, medalhas e um chaveiro em formato de bola de tênis. Nas categorias **Masculino** e **Feminino** (9 e 10, 11 e 12 e 13 e 14 anos), foram premiados com troféus 1º e 2º colocados de cada categoria.



Esportes

MUITA BOLA ROLANDO



Para quem gosta de futebol, a escolinha agora é dividida por idades:

4 a 6 anos
sábados e domingos,
das 10h as 11h

7 a 11 anos
sábados e domingos,
das 11h as 12h

12 a 15 anos
sábados e domingos,
das 12h as 13h

Valor: R\$ 70/mês

Esse ano foi lançada a escola de futsal, que é gratuita:

7 a 11 anos - sábados, das 14h30 as 15h30





KEEP *RUNNING*

Poucos exercícios são tão completos quanto a corrida. Pra começar, o coração agradece: *estudos comprovam que a prática reduz o risco de doenças cardíacas, e até mesmo a morte por doenças relacionadas ao coração. Isso porque a frequência cardíaca, quando aumentada, fortalece o músculo do coração e o deixa mais hábil na tarefa de bombear sangue. É também um momento de limpeza das artérias.*

Correr também faz bem, acredite, para o cérebro. Além de oxigenar o órgão, o exercício estimula a produção da proteína que controla a energia destinada aos músculos e ao cérebro, melhorando sua eficiência – o que resulta em melhora da memória, por exemplo.

Descendo um pouco mais pelo corpo, a corrida se mostra uma grande aliada das articulações do joelho. A cada pisada da corrida – que naturalmente sustenta mais peso a cada passada –, ossos, músculos e cartilagens que sustentam o joelho são fortalecidos. O mesmo processo de fortalecimento ocorre nas coxas, panturrilhas e glúteos. Sem contar que o movimento do

exercício contribui para a produção de massa óssea.

E correr, como já sabido, queima calorias durante e depois do exercício – é o chamado efeito “**afterburn**”, decorrente do consumo extra de oxigênio por parte do organismo.

Por fim, correr também te deixa mais feliz. Há vários estudos demonstrando que praticantes regulares da atividade têm melhor humor, já que há um incremento na produção de endorfina, responsável pela sensação de bem estar.

Sem falar nas amizades que você pode fazer com parceiros de corrida.

E se a corrida for no Clube, há um prazer extra, que é dar essas saudáveis passadas em meio a um ambiente que remete à mata atlântica, por conta da quantidade e variedade de tipos de árvores ao redor. E, claro, a incomparável vista para a represa.

No dia **25 de março** aconteceu a primeira Etapa do **Circuito de Corrida a Pé do Clube de Campo de São Paulo**. O percurso completo totalizou 6 km de distância entre subidas, descidas e inclui trechos de terra batida.

*Fique de olho na agenda do clube e se inscreva nas próximas corridas.
As próximas serão nos dias*

16/9 e 2/12.





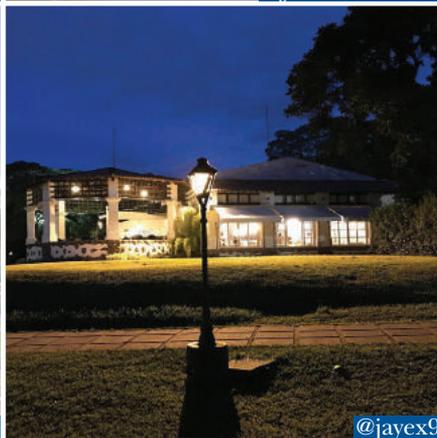
OBRIGADO!

Outra ação importante do **Clube de Campo de São Paulo** foi a entrega dos **kits escolares** para funcionários e seus filhos (6 a 14 anos), estudantes do ensino fundamental e médio. Graças à verba arrecadada com o bazar beneficente de 2017, foram montados mais de **150 mochilas** com material escolar completo: **livros, cadernos, lápis e canetas**.



#MEUCLUBEDECAMPO

As fotos com a hashtag #meuclubedecampo postadas no instagram, podem ir para o perfil oficial do clube ou para a revista! ;)



“
*Um espaço de (re)conexão com a natureza,
as pessoas e a própria alma”*

#meuclubedecampo

