



44 anos

# Clube Serra da Moeda

Informativo do Clube Serra da Moeda • nº76 • Jan-Mar/2009



evento

## Minas Gerais sedia pela primeira vez etapa do Circuito Mundial de Wakeboard

Uma competição internacional vai agitar o Clube Serra da Moeda entre os dias 15 e 17 de maio. É a primeira vez que Minas Gerais sediará uma etapa do Circuito Mundial de *Wakeboard*, esporte que ganha cada vez mais destaque e adeptos.

O *Ragga Wake World Series 2009*, promovido pela *World Wakeboard Association (WWA)*, irá reunir os principais atletas mundiais na Lagoa dos Ingleses. Muito antes dos *wakeboarders* desembarcarem na capital mineira, o Clube já se prepara para um evento de alto nível técnico, com **grandes manobras** e muita adrenalina.

O campeonato volta ao Brasil depois de cinco anos. Em 2002 e 2004 foi o Rio de Janeiro que sediou o evento.

Neste circuito, os atletas irão disputar o prêmio de US\$ 20 mil, inédito no país.

Paralelamente ao *Ragga Wake World Series 2009* também será realizada, na Lagoa dos Ingleses, a primeira etapa do Circuito Brasileiro de *Wakeboard 2009*.

Confira mais informações na página 3.



encontro



## Participe do Arraiá do Serra

Os preparativos para o tradicional Arraiá do Serra da Moeda já começaram.

Um dos encontros mais esperados do calendário do Clube irá reunir novamente este ano os sócios e amigos numa animada festa junina. Guloseimas, música boa, brincadeiras típicas e diversão não irão faltar!

Programe-se! Reúna a família, chame os amigos e fique atento à divulgação da data do Arraiá.

## Usuários da área náutica devem regularizar suas embarcações

O Serra da Moeda solicita aos usuários da área náutica do Clube a regularização dos documentos de suas embarcações. A exigência é da Capitania dos Portos do Espírito Santo, responsável pela fiscalização das atividades relativas à navegação na Lagoa dos Ingleses.

Para estar em dia, os proprietários e usuários das embarcações devem manter atualizados o Título de Inscrição, o Seguro Obrigatório Anual e a carteira de Arrais Amador. Cópias desses documentos também precisam ser arquivadas na secretaria do Clube para que a diretoria administre com eficiência a utilização



dessas embarcações nas dependências do Serra.



A inspeção da Capitania é realizada constantemente e os sócios que se mantiverem irregulares estarão sujeitos à multa e até apreensão dos documentos e da própria embarcação.

Também é sempre importante lembrar que algumas condutas tornam a navegação na Lagoa dos Ingleses mais segura. Por isso, usuário, navegue com prudência e dentro dos limites de velocidade; tenha à bordo equipamentos de segurança, como coletes salva-vidas e extintores de incêndio; e respeite a lotação da sua embarcação.

## Serra conclui mais uma reforma

A administração do Clube busca oferecer aos sócios o máximo de conforto por meio da manutenção constante da estrutura física do Serra da Moeda.

Recentemente mais uma obra foi concluída na sede. O banheiro, localizado na área de Camping, foi reformado, proporcionando aos usuários mais espaço e comodidade. Recebeu novas portas e nova pintura, além de ajustes na estrutura física.



### Informativo do Clube Serra da Moeda

**Secretaria:** Av. Brasil, 1831, conj. 401/403 • Fone: (31) 3261-5769 • Fax: (31) 3261-6805  
**Sede Social:** BR 040 – Km 561 • Nova Lima • MG • Fone: (31) 3799-1111 • E-mail: secretaria@clubeserradamoeda.com.br  
www.clubeserradamoeda.com.br

**Presidente:** Alberto Carlos Souto Soares  
**Vice-presidente:** Otávio Vieira Barbi  
**Dir. Social:** Eduardo Lobato Fernandes  
**Dir. Administrativo e Financeiro:** Klaus Rohrbach  
**Dir. de Esportes:** Fernando Augusto de Campos  
**Dir. de Náutica:** Cláudio José Marques Guimarães  
**Dir. de Meio Ambiente:** Roberto Godoy Assumpção  
**Dir. de Camping:** Omar dos Santos de Carvalho  
**Dir. de Operações e Manutenção:** Joel Amaral Júnior

**Conselho Deliberativo:**  
**Presidente:** Miguel Safar  
**Vice-presidente:** Fátima Ferreira Roquete

**Redação e editoração:** A2 Comunicação & Marketing - www.a2bh.com.br  
**Jornalista Responsável:** Cristiane Prado - Mtb 06389 JP/MG  
**Colaboração:** Camila Freitas  
**Fotolito:** Laser Plus / **Impressão:** Supergráfica  
**Tiragem:** 300 exemplares

# Serra da Moeda recebe segunda etapa do Circuito Mundial de Wakeboard

Lagoa dos Ingleses será palco da disputa pelo prêmio de US\$ 20 mil

O Clube Serra da Moeda recebe de 15 a 17 de maio a *Ragga Wake World Series 2009*, segunda etapa do calendário 2009 da *Wakeboard World Series (WWS)*, principal circuito profissional de *wakeboard* do mundo, organizado pela *World Wakeboard Association (WWA)*. Pela primeira vez realizado no estado de Minas Gerais, o evento irá reunir os principais nomes do esporte do planeta em uma disputa emocionante.

Entre os atletas estrangeiros que já confirmaram presença está o nº 1 do *ranking* de 2008, [Phillip Soven](#) (EUA), além de [JD Webb](#), [Andrew Adkison](#), [Trevor Hansen](#), [Adam Errington](#), [Rusty Malinoski](#) e [Chad Sharpe](#). A representação brasileira contará com a participação dos paulistas, [Marcelo Giardi](#), o Marreco, ouro no Pan Rio 2007, e [Luciano Rondi Neto](#), o [Deco](#). Também disputam o circuito os mineiros [Vinicius Silva Melo](#) e os irmãos [Gustavo](#) e [Felipe Botelho Penna](#).

Com a apresentação de tantos talentos, somado aos animados espectadores, certamente manobras radicais, adrenalina e diversão não irão faltar nessa disputa. O prêmio de US\$ 20 mil, cerca de R\$ 65 mil, inédito no país, promete tornar a competição ainda mais acirrada.

O circuito começa nas Filipinas e terá disputas em Toronto (Canadá), Tóquio (Japão), Acworth (EUA) e Dubai, nos Emirados Árabes, totalizando seis etapas. Esta será a terceira vez que o Brasil recebe um mundial de *wakeboard*.



Os anteriores aconteceram em 2002 e 2004, ambos no Rio de Janeiro.

A Lagoa dos Ingleses, em especial, reúne as condições ideais para a prática do esporte. O Clube Serra da Moeda já é conhecido por sediar os treinos dos maiores praticantes de *wakeboard* da capital mineira e também por receber diversos eventos de esportes aquáticos.

Para o vice-presidente da Associação Brasileira de *Wakeboard* (ABW), [Mário Manzolli](#), a realização do evento em Minas Gerais pode ajudar a consolidar o Brasil no circuito mundial. “O alto nível dessa competição faz com que os atletas brasileiros treinem muito mais, elevando nosso nível. E também ajuda a colocar o país no mapa do *wake* mundial”, afirma.

## Circuito brasileiro

Simultaneamente ao WWS, o Clube Serra da Moeda receberá também a primeira etapa do Circuito Brasileiro de *Wakeboard* 2009. No evento serão disputadas as categorias Open, Avançado e Feminino Open. Segundo [Mário Manzolli](#), a expectativa é de que cerca de 70 atletas participem da competição.

A segunda etapa do Circuito também já tem data e local marcados: será entre os dias 24 a 26 de julho, em Manaus (AM).

Os interessados devem ficar atentos ao início das inscrições, por meio do site da ABW, no endereço [www.abw.com.br](http://www.abw.com.br).



# Corrida alia bem-estar, condicionamento físico e qualidade de vida



Correr se tornou sinônimo de saúde e bem-estar. O mais antigo esporte do mundo conquista mais adeptos a cada dia. Segundo pesquisas, atualmente há quatro milhões de brasileiros praticando corrida, o dobro do registrado no país em 2005.

A preocupação por um estilo de vida mais saudável tem sido o principal fator para explicar esse aumento. Segundo o educador físico, Paulo Henrique dos Santos, correr previne doenças e traz mais ânimo para as demais atividades diárias.

A prática do esporte promove a liberação de substâncias como a adrenalina e noradrenalina. Elas são responsáveis pela sensação de prazer experimentada pelos corredores ao fim dos exercícios.

Os atletas amadores também têm se beneficiado da crescente profissionalização do esporte. Hoje eles contam com assessorias esportivas especializadas em organizar o treinamento, que tornam a prática do exercício mais segura e eficiente para o corredor.

Como ocorre em quase todos os esportes, o maior desafio da corrida é justamente começar. Segundo especialistas, é necessário individualizar o treino, pois cada pessoa possui um nível de condicionamento e histórico. Paulo Henrique explica que “o corpo responde de diferentes maneiras a cada estímulo”.

E lembre-se! Os treinamentos precisam ser praticados corretamente e orientados por profissionais capacitados.

## Confira os benefícios

- Torna o sono mais reparador e previne a insônia;
- Melhora o humor, a auto-estima e o ânimo para as demais atividades diárias;
- Retarda o envelhecimento;
- Previne doenças, como a hipertensão;
- Libera o estresse acumulado;
- Melhora o condicionamento cardiorrespiratório;
- Fortalece os ossos e músculos;
- Ajuda no processo de perda de peso.

## Homenagem a uma amiga

O Serra da Moeda presta sua homenagem à Sr<sup>a</sup>. Orcanda Andrade Patrus, mãe dos associados Agostinho Célio Andrade Patrus, Breno Andrade Patrus e Lucas Andrade Patrus, falecida no dia 9 de março. Os diretores e funcionários do Serra deixam seu abraço amigo a toda a família.

Mês	Temperatura (°C)			Pluviométrica (mm)			
	Mín.	Máx.	Dias chuvosos	Máxima diária	Acumulado		
					no mês	no ano	
Fevereiro/09	10	29	8	85	108	108	
Março/09	10	27	13	105	165	273	
Abril/09	9	27	10	93	110	275	
Maio/09	10	27	9	90	105	380	

FONTE: Clube Serra da Moeda