

revista virtual • Julho 2008

ehlas



POROROCA

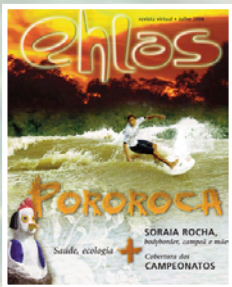


Saúde, ecologia



SORAIA ROCHA,
bodyborder, campeã e mãe

Cobertura dos
CAMPEONATOS



CAPA:

*Gabriela Teixeira
surfou nas águas
doces da pororoca
e faturou seu
primeiro título
como profissional.
Foto: Rick Werneck*

EDITORIAL:

Surfista é assim: quando vê onda, quer logo nela deslizar. E foi assim também com a pororoca. No momento em que alguns surfistas se deram conta de que essa onda tão temida pela população ribeirinha oferecia condição para o surfe, logo foram ao seu encontro e desbravaram-na. Demorou, mas finalmente as mulheres puderam sentir também o que é surfar essa onda de água doce e de sal. Nessa edição vocês poderão conhecer um pouco mais sobre os mistérios dessa onda genuinamente brasileira e acompanhar o relato do que sentiram as surfistas que nela surfaram.

“Tudo tem seu tempo”. Quantas vezes já passamos por situações em que esta frase aparece? Assim como tiveram a oportunidade de surfar na pororoca, nossas surfistas vêm fazendo bonito em outras competições. Enquanto Tita Tavares tem quebrando recorde atrás de recorde nas etapas do SuperSurf em busca do cobiçado tetracampeonato brasileiro; Silvana Lima encontrou novamente a alegria de surfar e competir, detonando nas ondas de coral da Praia do Forte e mostrando um surfe de altíssimo nível no seu retorno ao pódio.

Enquanto isso nas ondas de chocolate do Espírito Santo, Mainá Thompson inaugurou com vitória o novo formato do Circuito de Longboard Feminino. Para finalizar Soraia Rocha mostra que é possível conciliar as ondas e dois títulos mundiais com a alegria de ser mãe, criando seus dois filhos em meio a treinos e escola.

AUÊRA AUARA para todos nós, e boas ondas, sempre!

Brigitte Mayer



ÍNDICE:

Editorial

Cartas

Surfe de salto alto: *Pororoca*

Baterias: *SuperSurf*

..... *WQS*

..... *Longboard*

Páginas rosas: *Soraia Rocha*

Ehlas por ehles: *Heitor Perreira*

Saúde: *Massagem*

Ehlas acontecem

Surfe Cult

Ecologia

Wavetoon

ehlas

Quem faz

CLAUDIA GONÇALVES

Editora

claudia@ehlas.com.br



ROBERTA BORGES

Editora e Fotógrafa

roberta@ehlas.com.br
www.robertaborges.com.br



MONIKA MAYER

Designer

monika@melloemayer.com.br



LUIZ FLAVIO

TI Designer

pov@pov.com.br



RICK WERNECK

Editor de Fotografia

rick@ehlas.com.br



BRIGITTE MAYER

Editora

brigitte@ehlas.com.br



RICARDO LARGMAN
Editor de textos
solari@mls.com.br





RENATA CAVALLEIRO
Jornalista e Bodyboarder
renatacavalleiro@gmail.com
www.garotasbodyboarders.com.br



RENATA NEVES
Videomaker
renata_recreio@hotmail.com

TORA e GEORGE
Wavetons
www.wavetons.com.br



KARINA ABRAS
Longboarder
kikaboard@hotmail.com

ehlas Colaboradores

MARCIA MARCELINO
Produtora
marcia@ehlas.com.br



LAILA WERNECK
Produtora e ecologista
laila@ehlas.com.br



BIDÚ
Fotógrafo
fotos@bidudigital.com.br



PEDRO CAMPOS
Fotógrafo
peucamp@gmail.com



MARIANA CONSORT
Videomaker
marianaconsort@gmail.com



**JANAINA COLADO
e PATRÍCIA RIBEIRO**
Massoterapistas
jana_col@hotmail.com



ANIS GLOSS
Ilustradora
anapaula@agenciadm.com.br



GIL HANADA
Fotógrafo
surfphoto@uol.com.br



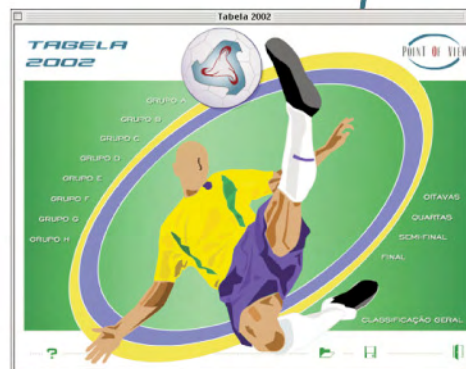
COMUNICAÇÃO INTERATIVA

Soluções
criativas e
inovadoras
com resultado

Criatividade e inovação
estão no DNA da Point of View
uma empresa que vai além dos
serviços de produtora web e multimídia.

Com seu ponto de vista único
oferece a cada cliente toda exclusividade
e dedicação que você procura.

Entre em contato e comprove
nossa experiência e criatividade
em projetos web, ações promocionais,
de relacionamento e apresentações.



entre em contato! pov@pov.com.br • www.pov.com.br



Leia as cartas no acesso online





POROROCA, a onda do rio

Por Brigitte Mayer

Apororoca, do tupi "poro'roka", estrondar, é um fenômeno natural produzido pelo encontro das águas do mar com as águas dos rios. O fenômeno acontece principalmente nos períodos de equinócio* durante as mudanças das fases da Lua, geralmente dois dias antes e até três dias após, mais intensamente nos períodos de maré viva ou de sizígia, ou seja, durante a Lua cheia e a Lua nova. Na conjunção desses fatores, quando a maré sobe, as águas do mar invadem os rios que ali desembocam – provocando uma colisão espetacular com a massa de água doce vinda na direção contrária e formando ondas de até dezenas de metros de largura, podendo alcançar até cinco metros de altura

e velocidades de 30 a 50 quilômetros por hora.

- O fenômeno manifesta-se no Brasil na foz do rio Amazonas e afluentes no litoral do Amapá e do Pará, principalmente no Rio Araguari, Rio Maiacaré, Rio Guamá, Rio Capim, Rio Moju e na foz do Rio Mearim, no Maranhão.

- A pororoca normalmente acontece nos meses de março a maio (estação de chuva) e de agosto a setembro (estação de seca), com maior intensidade no primeiro semestre nas marés da Lua nova e no segundo semestre nas de Lua cheia.

- Normalmente o melhor dia para a prática do surfe na pororoca se dá no dia seguinte ao da Lua cheia e da Lua nova.

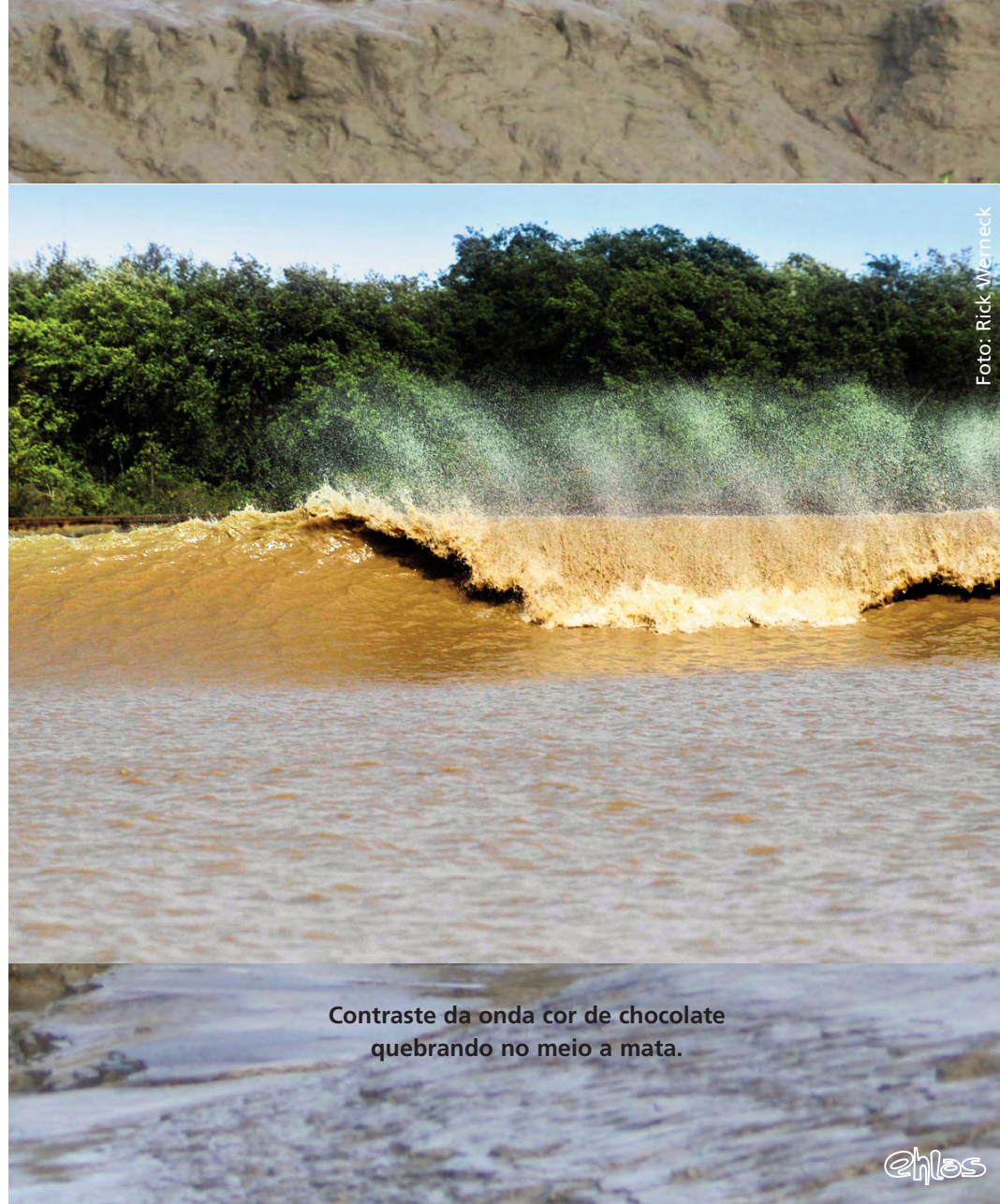


Foto: Rick Wernick

Contraste da onda cor de chocolate
quebrando no meio a mata.

- Quanto maior o volume de água do rio, maior será a pororoca, pois as águas do mar terão que imprimir maior força para vencer as águas doces. Por isso, no período da estação de chuva ondas maiores são mais freqüentes.

- Para saber os horários que pororoca irá acontecer, deve-se checar os sites que informam as marés – como o site da Marinha, <https://www.mar.mil.br/dhn/dhn/index.html>. Exemplo: no Rio Mearim, a maré é idêntica à da Baía de São Marcos; utiliza-se, então, a tábua de maré desta baía localizada em São Luis.

- De um dia para o outro as marés acontecem com uma variação a mais de 40 minutos a uma hora. Sendo a pororoca um fenômeno da natureza, não existe exatidão quanto ao tamanho e à intensidade das ondas que se formam – somente uma previsão.

- O equinócio se dá quando a linha que une o centro da Terra ao centro do Sol cruza o equador terrestre, proporcionando assim as maiores variações de marés. No instante de um equinócio, que vem do latim e significa "noites iguais", o dia e a noite têm duração igual.

Pororoca invadindo as margens do rio.





Comboio das lanchas rumo à pororoca.

A pororoca do Rio Mearim, Arari – MA

Conhecida como a Terra das Melancias e do Surfe na Pororoca, a cidade de Arari localiza-se a 164 Km de São Luis, no Maranhão, tem em torno de 28 mil habitantes e sobrevive basicamente da pesca e da lavoura local.

Até 40 anos atrás, o Rio Mearim era a principal via de transporte da cidade. Um pequeno porto conhecido como Curral da Igreja era o local utilizado para o abastecimento dos barcos e descanso dos animais – daí seu nome. Pelo rio Mearim, a palha de Carnaúba e a palmeira de Babaçu, plantas nativas do Maranhão e utilizadas para a produção da cera de carnaúba e do azeite e sabão de babaçu, chegavam até São Luis para sua manufaturação. Este local também era utilizado como ponto de observação da pororoca, possibilitando as embarcações de seguirem as suas viagens.

Quando o asfalto chegou, o Curral da Igreja perdeu sua

O Curral da Igreja outrora abastecia os barcos; agora abastece a galera de emoção quando a pororoca passa.



Integração das surfistas com a criançada local.

Foto: Rick Werned



utilização e a população ribeira ficou sem acesso a alimentação e água potável; então, a prefeitura local chegou a cogitar a possibilidade de reacomodar a população em áreas de mais fácil acesso.

Com o advento do surfe na pororoca, o Rio Mearim voltou a ter destaque; a partir da descoberta da possibilidade de se surfar nesse tão temido fenômeno, a área voltou a se desenvolver, gerando empregos e novas possibilidades de subsistência para a população local. Daí a importância dessa modalidade do surfe para cidade de Arari.

A pororoca do Rio Mearim é bastante procurada mundialmente devido ao seu fácil acesso, pela estrutura local e pela qualidade das ondas em suas diversas bancadas.

A onda percorre em torno de 70 Km, mas somente 30Km são usados para a prática do surfe. Durante o percurso, vários "picos" podem ser surfados. São eles, na ordem: Paredão da Morte, Boca do Rio, Retão, Curral da Igreja, Lau's Point, Bonfim, Barreiro e São Benedito.

Para se chegar ao primeiro pico, o chamado Paredão da Morte, é preciso percorrer os 11 Km que separam a cidade de Arari ao pequeno porto e, a partir do Curral da Igreja, os surfistas partem rumo à adrenalina mil da pororoca.

Para surfar todas as bancadas é necessária a utilização de lanchas; aliás, é recomendado o uso de pelo menos duas lanchas devido à possibilidade de se fazer algum resgate. O trajeto de barco pelo rio acima até o primeiro pico leva em torno de 30 minutos.

A maioria dos surfistas locais não tem acesso a lanchas e só conseguem surfar a pororoca a partir da terceira bancada; eles caminham pela mata em torno de uma hora e meia até a bancada, conhecida como Retão, e, assim, conseguem desfrutar da onda formada pela pororoca. Enquanto isso, quem tem acesso às lanchas consegue percorrer o rio em sua extensão total, podendo surfar as ondas que formam em todas as bancadas que a pororoca encontra durante o seu percurso.

Para surfar a pororoca é necessária muita disposição e um grande gosto para aventuras e emoções

intensas. Lá é possível encontrar todo o tipo de animal selvagem, como os jacarés de papo amarelo, que são vistos nas margens do rio diariamente. A força das águas pode fazer com que o surfista seja jogado nas laterais das margens e o encontro com árvores caídas e troncos despedaçados é inevitável. Devido ao horário da mudança da maré, a onda pode chegar muito cedo; acordar às 3:30 da manhã é comum, já que a pororoca chega cedo e ela não espera. Se você a perder, tem que aguardar até o dia seguinte! No embarque nas lanchas prepare-se para caminhar alguns metros pela lama.

Mas surfar em um rio pode trazer sentimentos indescritíveis. Além da onda provavelmente ser a mais longa que você já surfou, a adrenalina de encarar o imprevisível é enorme. Saltar do barco em grande velocidade, remar com uma onda que vem ao seu encontro a 30 Km/h, surfá-la por muitos minutos, aguardar o resgate sozinho num rio com pelo menos um quilômetro de largura, retornar ao barco, passar a mil com a

Monitorando dos barcos a hora certa de surfar a pororoca.



Suelen Naraisa na lama que se forma na margem do rio.

Para surfar a pororoca é necessária muita disposição e um grande gosto para aventuras e emoções intensas.



Marola? A pororoca mostrando sua força.

Foto: Rick Werneck



Assista ao vídeo no acesso online



Antes da pororoca...



Foto: Rick Werneck

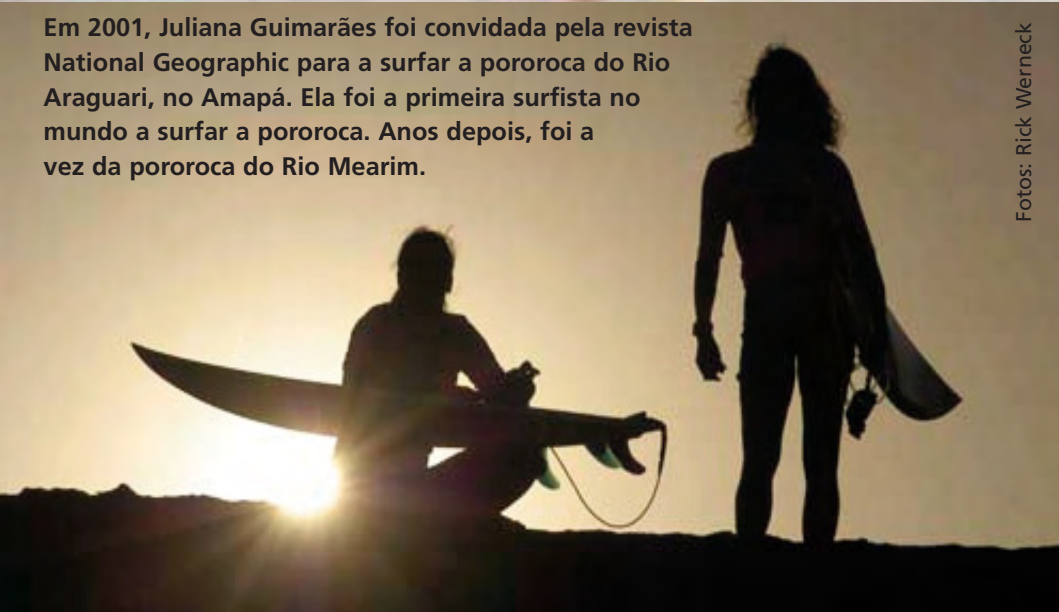
Fotos: Brigitte Mayer

O sentimento "Auêra Auara" contagiou a população por onde a pororoca passa.

...depois da pororoca.



Em 2001, Juliana Guimarães foi convidada pela revista National Geographic para surfar a pororoca do Rio Araguari, no Amapá. Ela foi a primeira surfista no mundo a surfar a pororoca. Anos depois, foi a vez da pororoca do Rio Mearim.



Fotos: Rick Werneck

lança para frente da pororoca e fazer isso tudo novamente por pelo menos três vezes faz com que, ao término dessa aventura, a sensação seja de muito cansaço, parecida com uma sessão de surfe de não menos de quatro horas de duração. Mas o sorriso será enorme. Todas essas emoções irão lhe trazer sentimentos inesquecíveis – e quando à sua cidade você chegar, com certeza já estará com muita saudade e com um desejo enorme de retornar e de desbravar também as outras pororocas!

A pororoca do Rio Mearim:

LOCALIZAÇÃO

- O rio Mearim fica na cidade de Arari, a 164 Km de São Luís, no Maranhão
- O acesso é feito pela rodovia 222 e existem linhas de ônibus diariamente.
- Para se chegar ao rio é preciso percorrer os 11 km que

separam o pequeno porto “Curral da Igreja” e o centro da cidade de Arari.

- A primeira bancada fica a 30 minutos de lancha.

EQUIPAMENTOS PARA O SURFE

- Devido à densidade da água doce ser diferente da água do mar, deve-se levar uma prancha com maior flutuação.
- Apesar de a água do rio ser quente, é indicado o uso de camisa de lycra e até mesmo de roupa de borracha (jardineira ou short john) para proteção, caso o surfista bata em algum galho ou tronco de árvores quando arrastado pela pororoca.
- Parafina para água quente.
- Raspador de parafina extra (pode-se perder, já que toda a hora é necessário entrar e sair do barco).
- Cordinha/leash fina.
- Jogo de quilhas extras pois por diversas vezes o rio fica muito raso e o risco de se perder alguma é alto.

DICAS

- É aconselhável ter vacina de febre amarela válida.
- Repelente de mosquitos.
- A temperatura é bem alta. Por isso, leve roupas leves e beba muita água.
- Experimente o Guaraná Jesus, refrigerante mais vendido no estado do Maranhão batendo inclusive as vendas da imbatível Coca-Cola.
- O meio de transporte oficial é a bicicleta, vale a pena pedir uma emprestada e dar uma volta para conhecer melhor os arredores.
- Ao chegar esqueça a famosa saudação "Aloha", na pororoca você irá ganhar muitos pontos cumprimentando a galera local com o "Auêra Auara" o cumprimento do surfista que surfa as ondas da pororoca.
- A pororoca acontece de 12 em 12 horas; depois que a onda é surfada e se retorna à cidade, não há muito o que fazer. Portanto, não esqueça de levar livros e seu iPod com muita música.

O emoção de surfar a onda cor de chocolate é inesquecível para aqueles que conseguiram desbravá-la.





Gabriela Teixeira era só sorrisos desde que chegou em Arari.
A caminho do seu primeiro título como profissional.

Campeonato na pororoca

No início do ano, o calendário do surfe feminino profissional mostrou novidades, com três etapas inéditas: o primeiro Circuito Brasileiro Profissional de Surfe na Pororoca com as etapas do Maranhão, Pará e Amapá. A notícia foi muito comemorada pelas atletas que figuravam no topo do ranking nacional de 2007, pois desta lista saíam os nomes das surfistas que se juntariam às convidadas da organização dos eventos.

A primeira etapa aconteceu na cidade de Arari, Maranhão, no Rio Mearim, entre os dias 1º a 7 de maio. As baterias foram disputadas em excelentes condições: com um metro de onda e boa formação, sob influência da Lua nova.

A final foi composta pelas surfistas do Rio de Janeiro – estreantes nas ondas da pororoca – Gabriela Teixeira e Marina Werneck. Gabriela surfou a onda com mais radicalidade e

faturou seu primeiro título como profissional. Gabi, de 19 anos, vem despontando como um grande nome do surfe feminino. Não contendo as lágrimas, comemorou muito a sua vitória em águas doces.

Na terceira colocação ficaram a campeã brasileira de 1998 Brigitte Mayer (RJ) e a surfista de Ubatuba Suelen Naraisa. Além delas, participaram da disputa: Tita Tavares, atual campeã brasileira, Diana Cristina (PB), campeã do Circuito Petrobras em 2007, Lorena Vieira (MA), convidada local, e Krisna de Souza (RN), campeã do Desafio Encontro das Águas em 2007.

Infelizmente, o circuito perdeu a sua idéia original – após o rompimento da Uidu Produções com a Abraspo (Associação Brasileira de Surf na Pororoca). A Uidu Produções emitiu um comunicado onde explicou o rompimento. No comunicado, Laila Werneck afirmou que não conseguiu assegurar que os eventos aconteceriam de acordo com os padrões estipulados no começo do projeto: “Entrei no projeto com a expectativa de



tentar melhorar a organização do evento e criar mais uma alternativa no calendário do surfe feminino brasileiro que, como vocês sabem, carece de campeonatos. O convite me foi feito para que fosse realizado um Circuito Profissional Brasileiro nas Pororocas do Maranhão, Pará e Amapá". Laila finaliza: "Mesmo não estando mais na organização desse evento, torço para que a atual organização consiga viabilizá-lo dentro dos padrões que o surfe profissional feminino merece e deseja".

A Abraspo foi contatada mas, até o fechamento dessa edição, não havia dado a sua versão para o caso.

Após o ocorrido, a segunda etapa foi realizada no Pará, mas apenas com atletas amadoras do Ceará. A escolha das atletas acabou fugindo da idéia principal, que seria seguir o ranking Petrobras de Surfe Feminino, com alguns convites – mas todos para as surfistas profissionais.

Ficamos aqui, da equipe da revista **eh!es**, na torcida para que o surfe feminino não fique literalmente às margens do rio e que as surfistas possam surfar esse fenômeno que tanto encanta àqueles que amam as ondas. Sejam elas doces ou salgadas!



*"Foi uma emoção muito grande,
nada se compara a
essa onda rio a dentro."*

Foto: Rick Werneck



Gabriela Teixeira em um cutback no meio da mata.

GABRIELA TEIXEIRA

Quando a Laila me convidou para participar da competição, eu fiquei muito feliz, porque surfar a pororoca era um sonho que eu queria realizar, e foi ainda mais especial do que eu esperava! No ano passado eu vi a matéria das meninas na TV, achei incrível aquele lugar, uma onda perfeita de vários minutos em um rio, uma coisa inédita pra mim... surfar até a perna doer!

Quando chegamos e eu que realmente me toquei que eu iria surfar a pororoca e "que nem tudo eram flores", que teriam seus perigos, fiquei um pouco apreensiva. Mas aos poucos falaram sobre a onda, sobre os cuidados que deveríamos ter, que seria tudo feito com segurança. E com a Laila na organização fiquei mais tranquila.

Saímos no dia seguinte de madrugada, e isso já era muito "adrenalizante". Eu queria ver a onda, estava ansiosa, nervosa e feliz ao mesmo tempo. Quando chegamos à beira do rio, eu olhei o dia amanhecendo, vi que não era areia, era lama, grudenta, que escorregava muito!

Pegamos a lancha e em pouco tempo lá estava ela, meio pequena, mas quando chegava na bancada ela crescia e formava uma onda linda, a onda mais esperada por nós. Foi uma emoção muito grande. Nada se compara a essa onda rio adentro.

Queria cair logo na água. Quando chegou a bancada que eu iria surfar quebrou uma esquerda perfeita. Foi um dos momentos que mais me impressionaram. Era uma onda como no mar, perfeita! Que loucura! Sabia que ganhar o campeonato seria difícil porque algumas das melhores do país estavam competindo, mas também poderia mostrar um pouco do meu surfe ali.

Havia chegado à final, já estava muito feliz, iria ser o meu melhor resultado profissional e logo na minha estréia na pororoca. Foi incrível! A final foi numa onda perfeita! Combinamos de surfar em sintonia e tentar não atrapalhar uma a outra. E foi o que fizemos. Nós duas surfamos bem e nos divertimos muito!



MARINA WERNECK

O mais diferente foi a sensação de estar ali numa ansiedade de noite no rio sem saber se a onda vem ou se não vem, se vem grande, se vem pequena. É muito doido, uma sensação inexplicável. Você fica numa euforia... Quando você tem que pular da lancha é um dos momentos de maior adrenalina: você sabe que é só aquela onda, o dia inteiro sem surfar, e só tem ela para surfar...

Não era exatamente o que eu estava imaginando... Achei muito mais legal! Não conseguia imaginar como ela funcionava, achava que ela vinha lá de cima quebrando e, na real, você tem que conhecer muito as bancadas, a onda... A natureza é muito doida.

A pororoca é alucinante, é alucinante mesmo. Parece até que você tomou alguma coisa... É um surfe diferente, divertido, legal

sei lá! Não sei explicar. Só indo lá para ver.

A final foi show! Eu e a Gabi conseguimos surfar a onda com harmonia. A onda veio irada, esquerdinha. Veio entrando no banco, ficou "empezinha", nem achei que ia ser tão boa. Mas quando a gente entrou na onda e começou a surfar, foi muito legal. Ficamos conversando bastante durante a onda. A gente conseguiu surfar numa boa. Uma das coisas que eu não conseguia entender era surfar com alguém numa competição numa mesma onda. Queria muito estar lá para entender essa coisa. É um surfe em harmonia, por mais que você esteja competindo contra a pessoa. Na verdade você não está... Você está querendo entrar em harmonia com a onda e com a sua adversária. Eu achava mesmo que tinha que ser um campeonato de duplas, a dupla que conseguisse surfar em mais harmonia, em maior sincronia, ganhava.



Tita Tavares e Brigitte Mayer.

TITA TAVARES

Surfar a pororoca foi uma das coisas mais importante na minha vida. Uma experiência sem igual, uma sensação de pura liberdade, de vida. A primeira vez fiquei com medo, não sabia como era, como iria fazer na lancha. Fiquei bem mais à vontade nessa segunda vez. Encontrar as meninas novamente e surfar essa onda foi sensacional.

BRIGITTE MAYER

A minha história com a pororoca é antiga e começa há alguns anos. Em 2003 tive a oportunidade de viajar com o fotógrafo e filmmaker Rick Werneck atrás das ondas perfeitas. Durante essas

viagens, a pororoca sempre era mencionada. Rick foi o primeiro fotógrafo a retratar o surfe nesse fenômeno. Sempre que as relatava, era visível o fascínio que essa onda produzia nele. Ele sempre foi um entusiasta do surfe feminino; dizia que tínhamos que fazer uma trip de meninas para a pororoca.

As histórias eram envolventes e ficavam na minha mente; me imaginava surfando no meio da mata, com todos os animais selvagens e exóticos ao meu redor. A tão desejada trip para a pororoca quase se concretizou por algumas vezes, mas sempre surgia algo – e ela não acontecia. Parecia história de dois adolescentes que se paqueram e nunca rola nada.

O tempo passou e, em setembro do ano passado, fui pela primeira vez a Arari, e a ansiedade para surfar a pororoca me tomava; surfo há 23 anos e é impressionante como, após tanto tempo e após tantas ondas



Diana Cristina

surfadas, uma em especial me fez sentir como uma adolescente à espera de sua primeira paixão. Após anos de espera, lá estava ela! É difícil descrever como é a pororoca: alguns dizem que ela é gorda; outros, que ela é xoxa; outros, que nem onda ela é.

Posso dizer que a pororoca, no meu olhar, é onda, onda que nem onda do mar; é onda perfeita, é onda que vem e juntamente com o surfista quer deslizar.

Este ano tive a oportunidade de retornar. Meu coração dessa vez se acalmou. Agora, o sentimento era de harmonia ao surfar essa misteriosa onda novamente a sintonia com a Natureza se deu mais uma vez: água salgada, água doce, um namoro, uma paixão...



Suelen Naraisa

DIANA CRISTINA

Foi uma experiência muito especial. Foi a minha primeira vez surfando em um rio. Senti um pouco de medo no primeiro dia, mas deu tudo certo. Peguei altas ondas e curti. Espero ter outra oportunidade de surfar a pororoca e curtir um pouco mais.

SUELEN NARAISA

Surfar a pororoca é algo muito especial! Deixa qualquer surfista com lágrimas nos olhos e o coração saltando pela boca. É uma apreensão muito grande por não saber como surfar aquela onda e para não perdê-la, pois é somente uma onda por dia e se não eu não conseguisse surfá-la, ficaria muito triste. Tenho muita vontade de surfar esta onda mágica de novo.



Krisna de Souza

KRISNA DE SOUZA

Foi maravilhoso! Inesquecível! A pororoca é uma experiência única, é uma mistura de emoções que vão ficar gravadas na minha mente para sempre.

LORENA MELONIO

A pororoca, para mim, foi uma sensação contagiante. O meu coração disparou quando ela se aproximou. O medo da possibilidade de perder a onda me deixou nervosa, mas só de saber que estaria surfando algo tão divino, a coragem tomou conta de mim e eu, com meu pouco tempo de surfe, encorajada, pulei e encarei a pororoca. O fenômeno



Lorena Melonio

indescritível tornou-se uma paixão na minha vida. Agradeço sempre a Deus por ter me proporcionado tal experiência e pelas amizades conquistadas com tal evento.



Fotos: Roberta Borges

ehfcs

MUITA ONDA, água quente e macaxeira

Por Claudia Gonçalves

*O Nordeste volta ao
Circuito Brasileiro ao
seducir a segunda etapa
do SuperSurf 2008*

14 a 18 de maio

RECIFE, PERNAMBUCO

Porto de Galinhas, Praia do Cupe

Após dois anos fora do calendário da elite do surfe nacional, o Nordeste voltou a ser sede de uma das cinco etapas do Circuito Brasileiro. Agora, o SuperSurf está fazendo novamente jus ao nome: sem uma etapa nordestina, não daria para ser

classificado como um verdadeiro circuito brasileiro.

Com uma recepção calorosa, Porto de Galinhas mostrou que veio para ficar. Com ondas de meio a um metro constantes durante todo o evento, a Praia do Cupe não deixou nada a desejar em relação aos outros lugares do país. Ao contrário, confirmou mais ainda a necessidade de uma etapa nordestina – sem contar que um grande número de atletas vem dessa região.

Apesar de o Sol ter aparecido muito pouco, como é tradicional em Pernambuco, a temperatura da água não decepcionou – quente como sempre. E após alguns dias de competição, muita macaxeira e tapioca,



Tita, a campeã!

misturadas com ondas boas e uma ótima recepção local, a cearense Tita Tavares foi a dona da festa ao vencer a paulista Suelen Naraisa, que defendia o título da etapa pernambucana, sendo a campeã do último SuperSurf realizado no local em 2005. "Tenho ótimas recordações da Praia do Cupe. Ganhei uma etapa do SuperSurf aqui há alguns anos e agora fiz meu melhor resultado neste circuito no mesmo lugar", disse Suelen Naraisa.

Com a vitória, Tita Tavares assumiu a liderança do ranking, deixando Diana Cristina na segunda colocação após duas etapas realizadas.

"Fiquei muito feliz com este resultado. Estou muito focada no circuito brasileiro. Quero ser campeã novamente e tentar o tetra, e vou batalhar bastante para que isso aconteça".



Foto: Roberta Borges



1º Fita Favares

Foto: Roberta Borges



2ª Suelen Araújo

Foto: Roberta Borges



30 *Andrea Lopes*



Foto: Roberta Borges

3ª Diana Cristina



Thaiz de Almeida



Claudia Goncalves

Fotos: Roberta Borges



Alcione Silva



Nathalie Martins

Fotos: Roberta Borges

MAIS UMA VEZ, Tita Tavares campeã

Por Claudia Gonçalves e Brigitte Mayer

14 a 18 de maio
SÃO SEBASTIÃO, SÃO PAULO
Praia de Maresias

A terceira etapa do SuperSurf foi realizada em Maresias, São Sebastião – a praia mais cobiçada do litoral norte paulista por suas ondas tubulares em dias clássicos, noites bastante badaladas e muita gente bonita na praia. Este ano, Tita Tavares e Diana Cristina vem travando uma disputa particular, que começou na primeira etapa do circuito em Florianópolis, onde Tininha levou a melhor em cima da tricampeã brasileira.

Essa disputa particular entre as duas atletas não poderia ter sido em um palco melhor. Com fome

de revanche, a cearense veio com tudo para mais este confronto. Só que desta vez ela saboreou o gosto da vitória.

Tita vem colecionando recordes na história do SuperSurf, em especial na praia de Maresias, onde já comemorou vitória três vezes. Foi lá também que se consagrou como a primeira surfista a alcançar o topo do pódio por duas vezes consecutivas, já que na etapa anterior, em Porto de Galinhas, sagrou-se também campeã. Essa foi a 14a vitória em 20 finais disputadas. Sem sombra de dúvida, uma grande história no Circuito Brasileiro Profissional.

A sua trajetória até a final foi marcada por um fato inédito e

Novamente Tita é campeã.



Foto: Gil Hanada



Foto: Gil Hanada

1º Fita Favarres

Foto: Gil Hanada



2ª Diana Cristina



Foto: Gil Hanada

30 Bruna Schmitz



Foto: Gil Hanada

30 Suelen Varaisa

inusitado. Na fase de oitavas-de-final, sua adversária era a local de Maresias Bruna Queiroz, wild card da Federação Paulista. Bruna estava na liderança da bateria e, nos minutos finais, após uma onda onde as duas atletas remaram, a prioridade foi dada erradamente para a cearense Tita Tavares, que aproveitou uma onda da série que vinha atrás e virou o resultado.

Ao término da bateria, os juízes analisaram no vídeo o replay da situação e confirmaram o erro na alocação da prioridade. Depois de uma reunião, foi decidido que a bateria deveria ser disputada novamente. Na segunda vez que a bateria foi pra água, Tita Tavares se encontrou nas ondas e venceu.

Em Maresias, destaque para Tais Almeida – que mesmo com o tornozelo contundido marcou o maior somatório do feminino, 17.17 – e Brigitte Mayer, aniversariante da semana, que comemorou seus 40 anos passando por Andrea Lopes e perdendo na quarta em uma bateria apertada contra Bruna

Schimitz. Ambas terminaram a etapa na quinta colocação.

Nas terceiras colocações ficaram a paulista Suelen Naraisa, que fez uma semifinal disputadíssima, somando, no total, 11.00 contra 12.33 de Diana Cristina, e a paranaense Bruna Schimitz, que perdeu para a campeã Tita Tavares (14.10 x 10.74).

A final foi para a água com ondas mexidas, já que o vento entrou rasgando no domingo em Maresias. Embalada com a sua vitória em Porto de Galinhas, Tita conseguiu pegar algumas direitas que ainda sobraram e venceu Diana Cristina na grande final.

Tita versus Tininha

Deu empate: 1 a 1 no Brasileirão!

A briga pelo título do Campeonato Brasileiro Profissional está pegando fogo e promete esquentar. A única que pode tirar a primeira posição da tricampeã brasileira Tita Tavares é a paraibana Diana Cristina.

Quem será a grande campeã Brasileira de 2008? A veterana

Brigitte Mayer



Foto: Roberta Borges



Bruna Queiroz

Foto: Gil Hanada

Assista ao vídeo no acesso online



Bruna e Tita confraternizando após a reedição da bateria.

Tita Tavares tentando igualar a marca da tetracampeã Andrea Lopes ou Diana Cristina, que está lutando pelo título brasileiro no seu primeiro ano como surfista da elite nacional de circuito?

Não deixem de conferir tudo sobre **ehlas** no Circuito Brasileiro Profissional na revista Ehlas!

Até lá!

Foto: Gil Hanada



Tais Almeida



APRESENTAM:



CIRCUITO BRASILEIRO DE SURF PROFISSIONAL

SuperSurf

TOUR • 2008

O CIRCUITO PROMETE
FERVER NO PENÚLTIMO DESAFIO!

4ª Etapa - de 09 a 13 de Julho
Praia de Itamambuca
Ubatuba - SP

www.supersurf.com.br

APOIO:



FLUIR



REALIZAÇÃO:

CO-PATROCÍNIO:



A revista do
surfe feminino!

eh!es



Foto: Pedro Campos

*A conquista histórica de Silvana Lima
– e de Diana Cristina e Monik Santos –
na etapa cinco estrelas do tour WQS*

RAÇA BRASILEIRA

na bancada "Papa-Gente"

Por Brigitte Mayer

Praia do Forte, 21 de junho, mais precisamente na bancada de coral "Papa-Gente". O Sol já estava quase se pondo. Faltavam apenas dois minutos para o término da bateria e a australiana Sally Fitzgibbons e seu pai, sua companhia diária, já deviam estar comemorando mais uma vitória numa etapa cinco estrelas do tour WQS de 2008.

Sally estava na liderança desde o início da bateria. A prioridade era dela quando uma marolinha entrou bancada de corais adentro. Sally e Silvana estavam lado a lado; Silvana olha a onda como se quisesse ir (na entrevista à Ehlas, ela confessa que forçou sua adversária, pois sabia que essa onda não iria lhe render a nota que estava

precisando), e Sally então opta por surfá-la. Rema nela usando a prioridade, mas a onda some e Sally fica no meio da bancada de corais. Provavelmente na cabeça dessa excepcional surfista de apenas 17 anos a vitória lhe parecia certa. Afinal, faltavam apenas 30 segundos para o término da sexta etapa do circuito feminino WQS de 2008.

Eis que, no horizonte, aponta a maior e melhor onda da final do Feminino do Billabong Surf Eco Festival. A praia toda começa a gritar, assoviar. A onda vem sorrindo para Silvana: ela precisava apenas de 4.33 para reverter o resultado – mas Silvana queria mais. Muito mais. A onda se apruma inteira na bancada, formando um bowl

Gosto da vitória novamente.





1º Silvana Lima

2° Sally Fitzgibbons



perfeito, que só uma bancada de coral produz. Sem “pena” da onda, Silvana, na raça e com um surfe super-radical, ela desfere duas fortes batidas. O público vem à loucura. Todos na expectativa. É quando a locução do evento, logo após a sirene de término da bateria, solta a nota: 8.5. Silvana vence em uma final que a raça brasileira superou toda a tática e estratégia traçada por uma jovem atleta australiana que, sem sombra de dúvida, irá invadir o tour WCT no ano que vem.

A etapa também foi inédita para o surfe feminino brasileiro. Pela primeira vez no circuito WQS, três surfistas seguraram a nossa bandeira no alto do pódio: além de Silvana Lima, a campeã, os dois terceiros lugares eram do Brasil. Estavam presentes Diana Cristina, 17 anos, a “Tininha”, e o talento pernambucano Monik Santos, ambas recém-profissionalizadas, mas com histórias diferentes. Diana Cristina vem escrevendo história no circuito mundial como a mais nova atleta a vencer uma etapa do circuito WQS (no Costão do

3º Monik Santos



3ª Diana Cristina



Santinho, em 2006), e também no circuito brasileiro como a mais jovem pretendente ao título nacional. Patrocinada, ela viaja pelo Brasil e mundo afora aprimorando o seu surfe e participando de muitos campeonatos.

Do outro lado, Monik Santos, de 16 anos, ficou sem patrocínio assim que entrou para a elite nacional do SuperSurf. E vem se virando para correr os campeonatos nacionais como pode. Perdeu somente para Sally numa bateria que poderia ter sido dela. Nessa etapa ela brilhou, levantando elogios de todos que puderam assistir ao seu surfe rápido e de manobras arrojadas. Gravem esse nome.

O surfe feminino brasileiro mostrou mais uma vez que não deve nada ao surfe exibido por dezenas de meninas espalhadas pelo mundo – só falta agora os patrocinadores acreditarem mais nas surfistas brasileiras e as mandarem mundo afora para que a bandeira brasileira brilhe sempre no lugar mais alto do pódio.



Assista ao vídeo no acesso online



Foto: Pedro Campos

Bancada de coral. O Brasil também tem!



Jaqueline Silva fez uma excelente apresentação.



Guardiões dos corais, guardiões das pranchas.



LONGBOARD

A partir desse ano, a categoria Longboard Feminino se dividiu em duas outras, amador e profissional. De todas as etapas que acontecerão em 2008, três contarão pontos para o ranking profissional. A premiação foi reajustada e o valor mínimo de R\$ 5 mil foi estipulado para uma etapa ser considerada profissional.

1ª ETAPA

Petrobras Longboard Classic
Praia de Solemar, Jacareípe (ES)
28 e 29 de junho de 200

2ª ETAPA

Pernambuco Long Legends
Maracáípe, Porto de Galinhas,
Ipojuca (PE)
28 e 29 de junho de 200

3ª ETAPA

Circuito Petrobras de Surfe Feminino
Guarujá, São Paulo (SP)
29 a 31 de agosto

NAS ONDAS de chocolate

Por Karina Abras

Começa o Circuito Professional Feminino de Longboard de 2008

A primeira etapa foi realizada na Praia de Solemar, em Jacaraípe, no Espírito Santo, entre os dias 6, 7 e 8 de junho. O Petrobras Longboard Classic contou com a presença dos melhores longboarders do mundo e as nossas longboarders inauguraram o circuito nas ondas cor de chocolate.

Além do aumento da premiação, a grande novidade na categoria feminino foi o formato, onde as "top 8" pré-classificadas caem somente na terceira fase e

competem no formato mulher a mulher a partir da quarta fase. Nesta fase, o destaque ficou por conta das novatas Shayana Avelino e Fernanda Daichman, que foram desclassificadas, mas mostraram muita vontade e atitude. Destaque também para as jovens surfistas Chloe Calmon e Jasmin Avelino que, apesar da pouca idade, mostraram surfe de gente grande.

A primeira semifinal foi entre a carioca Mainá Tompson e a paranaense Sabrina Olas – que acabou sendo eliminada. Na segunda semifinal, a carioca Cris Pires foi eliminada pela catarinense Karina Abras. A grande final foi entre a tricampeã brasileira Karina Abras e Mainá Tompson.

Mainá Tompson
largou bem na
corrida do título.



Fotos: Bidú

Realizada em ondas de menos de meio metro, a campeã brasileira de 2007 Mainá comemorou seu aniversário encaixando seu surfe nas pequenas direitas e sagrando-se a grande campeã da etapa.

RESULTADOS

- 1-Mainá Tompson
- 2-Karina Abras
- 3-Sabrina Olas
- 3-Cris Pires
- 5-Fernanda Daichman
- 5-Shayana Avelino
- 5-AlineChaves
- 5-Luiza Tavares



1º MAINÁ TOMPSON



2º KARINA ABRAS



3^o SABRINA OLAS



3^o CRIS PIRES

ehlas

*A revista oficial do
Circuito Petrobras
de Surfe Feminino*

CIRCUITO
PETROBRAS
Surfe Feminino
2008

Troféu
Deborah
Farah

+

EXIBITION

18 a 20 de abril
Ponta Negra - Natal (RN)

29 a 31 de agosto
Pitangueiras - Guarujá (SP)

17 a 19 de outubro
Arpoador - Rio de Janeiro (RJ)

Inscrições: UIDU Produções - uidu@uinetri.com.br - (21) 7820-4526 - (21) 2433-1945

patrocínio:

co-patrocínio:



NO LINE UP COM AS BODYBOARDERS

O bodyboarding chegou ao Brasil no final dos anos 70 e tornou-se febre ao longo dos anos 80 e início dos anos 90. Durante este tempo, as rainhas do mar eram elas, as bodyboarders, que dividiam o line up com as quilhas nas condições mais adversas. Dos quase 30 títulos mundiais profissionais que o esporte tem no país, 18 pertencem à categoria feminina: Stephanie Pettersen (quatro vezes), Mariana Nogueira (três vezes), Neymara Carvalho (três vezes), Glenda Koslovski (duas vezes), Daniela Freitas (duas vezes), Soraia Rocha (duas vezes), Claudia Ferrari (uma vez) e Karla Costa (uma vez). Além destas superatletas, muitas outras conquistam diversos títulos nacionais e estaduais todos os anos, e fazem do esporte um modo de vida inspirador. E é na onda delas que nós vamos curtir as próximas páginas!

Renata Cavalleiro



SORAIA ROCHA, uma vida no bodyboard

Por Laila Werneck

*Soraia: mãe, musa,
campeã e bodyboarder...
sem querer!*

A história, a vida e os segredos da atleta catarinense, uma das maiores representantes do esporte do país, numa entrevista exclusiva para a **eh!os**.

eh!os: Há quanto tempo você compete e o que mudou durante esses anos?

Meu primeiro evento foi em 1988, na minha cidade natal, Laguna, em Santa Catarina. Eu não queria participar, mas o organizador do evento colocou o meu nome na bateria. Quando ouvi a locução me chamar, não

tive escolha. Acabei ganhando o campeonato e o patrocinador do evento resolveu me apoiar. Dali em diante, participei de mais dois eventos na minha cidade, repetindo a dobradinha do primeiro. Fui para o estadual em 89, conquistei o vice-campeonato catarinense e aí participei do primeiro brasileiro: fiz a final com a Glenda Kozlowski e acabei em 3º lugar. Acredito que toda minha carreira foi uma escada em que fui subindo degrau por degrau. Maior prova disso são os resultados.

eh!os dá a deixa...

De 1992 até 1999: Heptacampeã Catarinense, Bicampeã Gaúcha e Bicampeã Paranaense



Foto: Rick Werneck



Soraia Rocha em mais um dia de treino.

1992: *Campeã Brasileira Amadora*

1995: *Campeã Brasileira Profissional*

1995: *7ª colocada no ranking Mundial*

1996: *6ª colocada no Mundial*

1997: *5ª colocada no Mundial*

1998: *4ª colocada no Mundial*

1999: *4ª colocada no Mundial*

2000: *Campeã Mundial*

2001: *Campeã Mundial*

2006 e 2007: *Bicampeã Musas do Bodyboard*

eh!es: Quais são suas principais conquistas e quais são as suas colocações agora?

No ano passado eu estava disputando o título mundial até a penúltima etapa. Era a única atleta que poderia tirar o título da Neymara Carvalho. Usei a tática errada na bateria e acabei ficando em 4o lugar no evento. Não participei da última etapa e, por isso, fiquei em 7º lugar no Mundial.

eh!es: O bodyboard, principalmente o feminino, já teve, anos atrás, grande cobertura na mídia nacional e

mundial. A que você atribui essa queda de interesse?

O bodyboard explodiu nos anos 90. Existia na época um circuito bem estruturado com empresários de excelente nível organizando os eventos. Os atletas achavam que a premiação poderia ser melhor, pois o evento era enorme e tinha cobertura do Esporte Espetacular. Resolveram tirar das mãos do Djan Madruga (empresário) e colocar nas mãos de atletas sem experiência alguma no ramo empresarial. Foi a decadência da categoria na época. Atualmente o circuito mundial vem mostrando que está bem-estruturado e a cada ano temos mais etapas; em 2008 batemos o recorde de eventos tanto na categoria feminina quanto na masculina.

eh!es: Como estão os campeonatos e as premiações, hoje em dia? É possível viver do bodyboard?

O Circuito Brasileiro deste ano vai ter cinco eventos e o Mundial na categoria feminina, 11 eventos, e no masculino, 16 eventos.



Foto: Roberta Borges



Soraia estendendo os limites.

Foto: James Thisted

A premiação mínima da categoria feminina é de US\$ 10.000 e da masculina, US\$ 15.000. Viver do bodyboard somente é possível para os campeões mundiais, ou um ou outro atleta que consegue um bom patrocinador. Mas vejo que isso não acontece somente com o bodyboard. Numa boa parte dos esportes praticados no Brasil só quem consegue ganhar dinheiro com o esporte são os grandes campeões.

ehlos: Você é mãe de uma linda menina, a Marina, e de um menino, Leonel. Como é ser bodyboarder e mãe no dia-a-dia?

No auge da minha carreira, quando ainda nem tinha sido consagrada bicampeã mundial, fiquei grávida do meu primeiro filho, Leonel, que hoje tem cinco anos. Mesmo assim, não parei de competir. Fiquei até em segundo lugar no Mundial, grávida da Marina, com três meses de gestação. Meu cotidiano é correr para praia e depois voar para casa para cuidar dos meus pimpolhos. É difícil conciliar, mas nada na vida que fazemos com

amor se torna impraticável. Não tenho mais o mesmo tempo para treinar como antes, mas ainda consigo ter bons resultados e ser uma mãe superpresente.

ehlos: Seu marido é o surfista Leonel Brizola. Você viaja em família para surfar?

Viajamos muito antes de eu me tornar mãe. Fomos para vários lugares, como Hawaii, Peru e Fernando de Noronha. O meu filho também já fez algumas viagens: já foi duas vezes para o Hawaii e a Marina foi com três meses competir comigo num evento mundial em Portugal – sem contar os eventos no Brasil. Atualmente estamos no Rio de Janeiro concentrados na campanha política do meu marido: ele é candidato a vereador no município.

ehlos: Até quando você vai estar envolvida com o bodyboard e como você vê o futuro do esporte?

Enquanto tiver um patrocinador que me banque, estarei



Comemorando mais uma vitória com sua filha Marina.



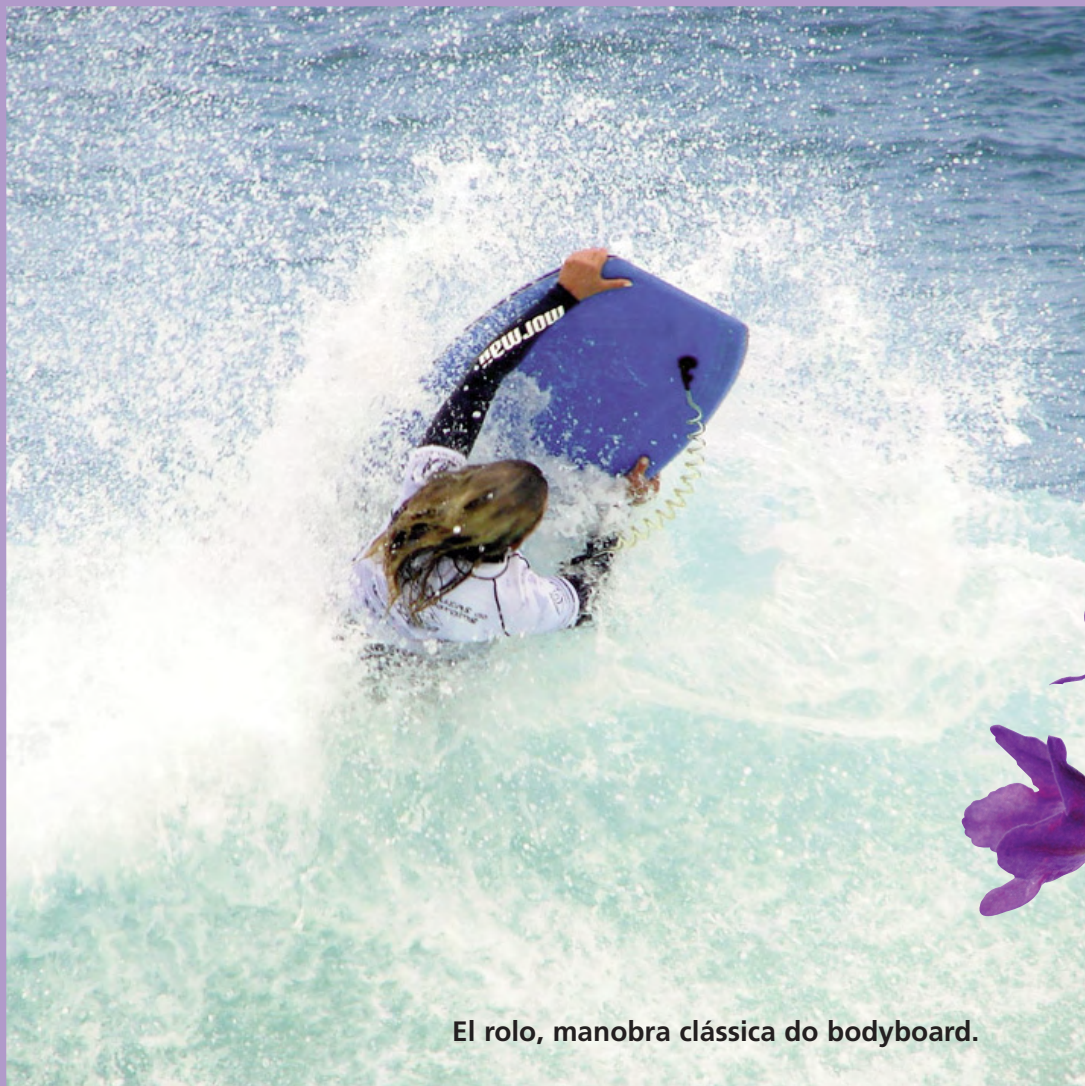
Hora de brincar com as crianças.

Soraia mostrando porque é bicampeã mundial.

Foto: Renato Boulos

Treinando na Barra da Tijuca, Rio de Janeiro.





El rolo, manobra clássica do bodyboard.

"Tudo que tenho hoje é graças ao meu esporte. Até a família que construí foi fruto deste esporte."

competindo e envolvida. Tudo que tenho hoje é graças ao meu esporte. Até a família que construí foi fruto deste esporte. Como falei anteriormente, o esporte vem crescendo, principalmente no cenário internacional.

ehlas: Se você não fosse bodyboarder, o que seria?

Comecei com o surfe, então, provavelmente teria ficado nele, se não conhecesse o bodyboard.

SORAIA ROCHA

Data de nascimento: 18/05/73

Peso: 55kg

Altura: 1,60

Local de treino: Barra da Tijuca

Tempo de bodyboard: 21 anos

Pico dos sonhos: Ilhas Fidji

Melhor onda: Backdoor (Hawaii)
e Saint-Leu (Ilhas Reunião)

Patrocinadores: Mormaii e
Z-point



EH LAS POR EH LES

HEITOR PEREIRA

22 anos, paulista do Guarujá

ehles? Gosto de ver surfando as australianas Stephanie Gilmore e Sally Fitzgibbons. Surfo constantemente com Claudia Gonçalves no Guarujá e curto também as brasileiras Silvana Lima e Diana "Tininha" Cristina.

MODA? A maioria das meninas brasileiras tem o estilo bem feminino, um estilo maneiro mesmo quando usam os bermudões. Não gosto muito do estilo das gringas. Acho que tem muita roupa para as meninas, muito pano (rsrsrs).

Fotos: Brigitte Mayer

MASSAGEM, antes e depois. E sempre.

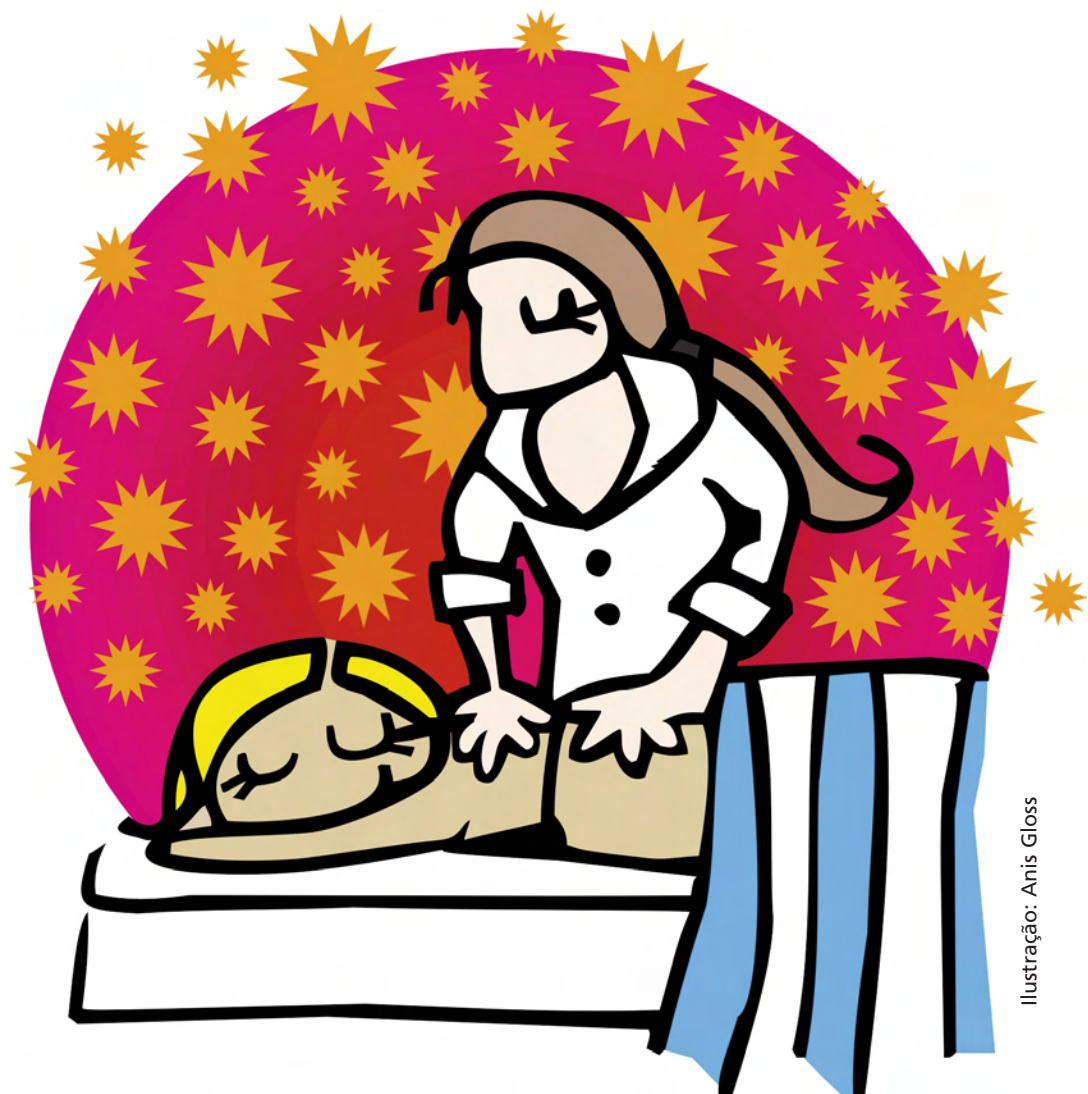
Por Janaina Colado e Patrícia Ribeiro

Desde os tempos mais remotos, o homem utiliza o poder das mãos em técnicas de massagem sobre o corpo para aliviar tensões e conduzir ao relaxamento. A fricção obtida pelo contato das mãos com a pele provoca uma sensação de bem-estar imediato, relaxando a pele, os músculos e os nervos.

Quando aplicada com a finalidade de relaxamento, a massagem permite reduzir tensões e o estresse, que provocam dores e cansaço. A massagem desportiva pode ser utilizada antes da prática do esforço físico intenso, de modo a prevenir eventuais lesões musculares, mas também depois do esforço físico, contribuindo para a redução da tensão muscular.

Alguns dos efeitos fisiológicos e terapêuticos consequentes da massagem são:

- Aumento da circulação sanguínea e linfática
- Aumento do fluxo de nutrientes
- Remoção dos produtos catabólicos e metabólicos
- Estimulação do processo de cicatrização
- Resolução do edema
- Aumento da extensibilidade do tecido conjuntivo
- Alívio da dor
- Aumento dos movimentos das articulações
- Facilitação da atividade muscular
- Estimulação das funções autonômicas
- Estimulação das funções viscerais



- Aumento da temperatura periférica da pele e do corpo
- Promoção do relaxamento local e geral
- Mobilização da pele e dos tecidos subcutâneos

Massagem desportiva implica a utilização de um conjunto de técnicas específicas orientadas para aumentar a rentabilidade dos atletas e tonificar os tecidos musculares, atuando ao nível da descompressão muscular. É, sobretudo, aconselhadas as pessoas que fazem esforços físicos intensos e regulares. Incluem-se aqui todos os esportistas de alta competição e todos os atletas que pratiquem exercícios físicos regulares e exigentes em termos musculares.

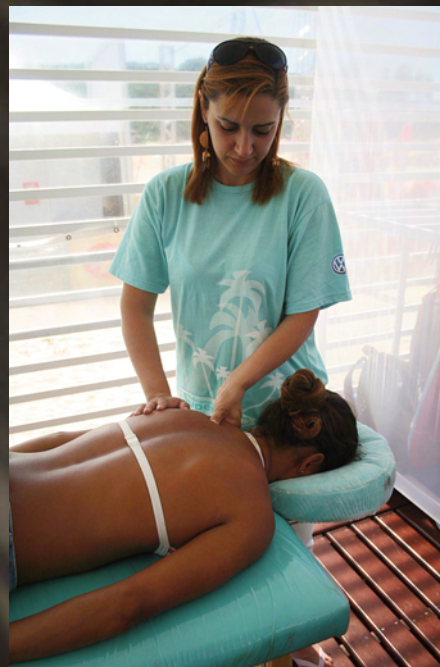
A massagem antes e após uma competição tem objetivos distintos. Então, vejamos:

MASSAGEM ANTES: a massagem antes de uma competição é usada como um suplemento ao atleta na hora do aquecimento, pois melhora a circulação e reduz o excesso de tensão tanto mental como dos músculos. A massagem também melhorar



Fotos: Brigitte Mayer

A massagem desportiva pode ser utilizada antes da prática do esforço físico intenso, de modo a prevenir lesões musculares.



a flexibilidade dos tecidos, preparando o atleta para seu desempenho máximo.

MASSAGEM DEPOIS: a massagem depois de uma competição tem como principal objetivo a redução dos espasmos musculares e produtos liberados pelo metabolismo durante exercícios vigorosos. Diversas técnicas de massagem desportiva aceleram o processo de recuperação do corpo, melhorando o retorno dos atletas aos altos níveis de treinamento e competição, reduzindo, assim, o risco de contusões.

Os treinadores sabem que, para manterem seus atletas no topo da forma física, um programa regular de prevenção e manutenção, assim como tratamento no local onde os exercícios são realizados, tanto antes e depois, podem fazer a diferença. Contusões, torções, escoriações e outras formas de acidentes requerem tratamentos variados para acelerarem a recuperação e reduzirem o desconforto. O terapeuta massagista pode ajudar nestas situações.



A cearense Silvana Lima reencontrou a alegria da vitória. Na etapa do WQS na Praia do Forte, em todas as baterias, as ondas da bancada de coral "Papa-Gente" pareciam ser cúmplices dela. A surfista apostou sempre nas direitas e, no final de cada bateria, sempre surgia uma onda boa. A onda da vitória. Foi assim na

semifinal, nas quartas e na terceira fase. Ao sair de cada bateria, a frase era a mesma: "Foi na raça". E na final não podia ser diferente...

E a saga continuou em Durban, com outra vitória de Silvana.

A cobertura completa do evento na próxima edição!

Ehlas acontecem... Silvana Lima



*Silvana Lima se recupera da fase de maus resultados e compete novamente como a...
Silvana Lima de sempre!*



Em uma entrevista exclusiva para a revista **eh!les**, Silvana Lima conta um pouco das dificuldades que teve após algumas derrotas no começo de 2008. A atleta confessa que esteve desanimada no início do ano e que percebia as pessoas comentando “o que está acontecendo com a Silvana, ela não ganha mais, já não surfa mais como antes, não está tendo mais resultados”, e coisas do tipo.

Tudo isso mexeu um pouco com ela, pois o incentivo das pessoas é muito importante em momentos como este, que a Silvana conta ter passado. “No começo deste ano, passei por uma fase difícil. Pela primeira vez na minha vida, me senti desanimada, sem vontade de competir e sem foco. Após as duas primeiras etapas do WCT na Austrália, voltei para casa doente. Foquei em me recuperar e tratar do meu joelho, que ainda dói. Fiz muita fisioterapia, malhação todos os dias, e orei muito. Pedi muito a Deus para que eu conseguisse voltar a ter a garra que eu sempre tive”, lembra ela.

Como diz o velho ditado, tudo tem seu tempo, e Silvana

realmente precisava disso para se reestruturar. A surfista diz ter tirado proveito desta situação, pois aprendeu muito com esta fase ruim. “Um atleta que já sentiu o gosto da vitória nunca vai deixar de almejar sentir isso novamente. Eu precisava ter esta sensação novamente para acreditar mais no meu potencial e ter a determinação de uma verdadeira campeã”, conta Silvana. Ela continua: “Eu acreditei, fiz por merecer e consegui mais esta vitória na minha vida. Surfei todas as baterias com muita vontade”.

Todos voltaram a ver a Silvana Lima de sempre, com muita vontade, instigação e fome de vitória. “Apostei naquela direita do início ao fim, e contei bastante com a sorte, pois virei a bateria faltando 30 segundos para o final. Foi perfeito, a melhor bateria de toda minha carreira. Eu quis muito esta vitória”, vibra a atleta. “Quando realmente queremos algo e focamos a nossa mente para isso, o universo inteiro conspira a favor: o que parece impossível se torna fácil. Baste querer e acreditar”, finaliza ela.

Resultados:

WQS

Mr. Price Pro
Durban, South Africa
30 de junho a 5 de julho,
5 estrelas

- 1 Silvana Lima (Bra)**
- 2 Pauline Ado (Fra)**
- 3 Bruna Schmitz (Bra)**
- 3 Lee Ann Curren (Fra)**
- 9 Jacqueline Silva (Bra)**
- 13 Suelen Naraisa (Bra)**
- 25 Cláudia Gonçalves (Bra)**
- 37 Marina Werneck (Bra)**

Ranking WQS Feminino
após 7 etapas

- 1 Sally Fitzgibbons (Aus)9090**
- 2 Rosanne Hodge (Afr)6890**
- 3 Bruna Schmitz (Bra)6615**
- 4 Paige Hareb (Nzl)6420**
- 5 Alana Blanchard (Haw)5920**
- 6 Rebecca Woods (Aus)5690**
- 13 Jacqueline Silva (Bra)4780**
- 20 Silvana Lima (Bra)4000**
- 27 Taís de Almeida (Bra)3450**
- 29 Cláudia Gonçalves (Bra) 3275**
- 36 Marina Werneck (Bra) ...2900**
- 44 Suelen Naraisa (Bra)2555**

LONGBOARD

2º etapa:
Smolder Pernambuco
Longboard Legends
28 a 29 de junho

O Smolder Pernambuco Longboard Legends aconteceu no último fim de semana de junho em Maracaípe, Porto de Galinhas (PE), competição válida como segunda etapa do Circuito Profissional de Longboard. Com ondas de meio metro e com vento maral muito forte, o campeonato se desenrolou tendo a sorte como a principal aliada de todas as atletas presentes no evento. E a sorte estava do lado das cariocas Mainá Thompson e Cris Pires – que foi a grande campeã do evento. Na terceira colocação ficaram a paranaense Sabrina Olas e a capixaba Sharon Pimenta.

- 1 Cris Pires**
- 2 Mainá Thompson**
- 3 Sharon Pimenta**
- 3 Sabrina Olas**
- 5 Karina Abras**
- 5 AlineChaves**
- 5 Fernanda Daichman**
- 5 Shaiana Avelino**

Ranking Longboard Profissional

- 1 Mainá Thompson (RJ) 1860**
- 2 Cris Pires (RJ) 1730**
- 3 Karina Abras (SC)1470**
- 4 Sabrina Olas (PR)..... 1460**
- 5 Sharon Pimenta (ES)1230**
- 6 Fernanda Daichman (PR) .. 1220**
- 6 Shayana Avelino (RJ) 1220**
- 8 Aline Chaves (BA) 1110**
- 9 Thiara Mandelli (PR) 1000**
- 10 Cris Goulart (RJ) 950**
- 10 Isadora Costa (SC) 950**

ISA GAMES Sub 18

Quiksilver ISA World Junior
Surfing Championship 2008
Plage du Penon, Seignosse, França
24 de maio e 1 de junho

Equipes:

- 1 Austrália (medalha de ouro)**
- 2 Brasil (medalha de prata)**
- 3 Hawaii (medalha de bronze)**
- 4 EUA (medalha de cobre)**

Resultados:

- 16 Nathalie Martins**
- 16 Gabriela Leite**
- 22 Kaena Brandi**
- 31 Diana de Souza**

SUPERSURF

Ranking Supersurf Feminino
após 3 etapas

- 1 Tita Tavares CE2860**
- 2 Diana Cristina PB.....2590**
- 3 Suelen Naraisa SP2200**
- 4 Andrea Lopes RJ.....1960**
- 5 Bruna Shimitz PR.....1840**
- 6 Monik Santos PE1720**
- 7 Taís de Almeida RJ1720**
- 8 Claudia Gonçalves SP1610**
- 9 Gabriela Teixeira RJ1610**
- 10 Juliana Quint SC.....1610**
- 11 Nathalie Martins PR1610**
- 12 Brigitte Mayer RJ1510**
- 13 Luana Coutinho SP.....1500**
- 14 Krisna de Souza RN.....1340**
- 15 Suelen Ferreira SP1300**
- 16 Alcione Silva RN1000**
- 18 Viviane Maria RN800**
- 19 Bruna Queiroz SP500**
- 20 Gabriela Leite SC.....500**

Surfe Cult: Um tour por Porto de Galinhas



Por Marcia Marcelino

Um show de beleza e competência na Praia do Cupe, eleita a 7ª praia mais bonita do Brasil

Confira os tópicos: Geografia e História, dicas da localidade, aspectos ecológicos, informações culturais e gastronomia.

GEOGRAFIA

Localidade: distrito de Porto de Galinhas

Cidade: Ipojuca

Estado: Pernambuco

Clima: a temperatura é alta o ano todo, porém, no inverno, a ocorrência de chuvas é maior.

Vegetação: é formada principalmente por mangues, coqueiros e recifes.

Relevo: o litoral é marcado por uma planície e uma grande faixa de recifes.

DICAS DA LOCALIDADE

Porto de Galinhas está localizado a 65 km do aeroporto de Recife. O trajeto pode ser feito de ônibus (R\$ 5,80) ou de táxi (R\$ 120,00 a 90,00); tudo depende do seu bolso! Foi o que nós fizemos: embarcamos rumo a Porto de Galinhas na Praia do Cupe, onde foi realizada a segunda etapa do SuperSurf. As meninas arreventaram, apresentando alto nível técnico. Foi um show de beleza e competência. A cidade é simpática, rústica, com suas cores vibrantes e toda decorada com galinhas esculpidas em restos de coqueiros. Há muitas opções de pousadas e restaurantes. Vale a pena conhecer!



Foto: Marcia Marcelino



Foto: Brigitte Mayer



ASPECTOS ECOLÓGICOS

As piscinas naturais se formam nos recifes na maré baixa. Lá os peixes vêm comer na sua mão. O passeio é feito de jangada e custa em torno de oito reais por pessoa, saindo do Pontal do Maracaípe. Nesse mesmo local o rio de mesmo nome se encontra com o mar, formando, assim, os mangues, onde é possível observar os cavalos-marinhos em seu habitat natural.

INFORMAÇÕES CULTURAIS

Porque é chamado Porto de Galinhas? Por volta de 1850, quando o tráfico de escravos já era proibido por lei, Porto de Galinhas tornou-se um porto clandestino. Os escravos que ali chegavam eram trazidos de Angola e transportados nos porões dos navios. Na superfície vinham as galinhas para disfarçar o que as embarcações realmente traziam. Assim que aportavam, a notícia se espalhava na região: “Há galinha de Angola no porto”. Na verdade, esse era apenas um código para alertar os grandes

proprietários de terras que os escravos haviam chegado. Desde então, o lugar ficou conhecido como Porto de Galinhas.

GASTRONOMIA

Os pratos são à base de macaxeira e carne-de-sol, mas também há muita pescada amarela e frutos do mar. Depois de saborear essas iguarias da culinária pernambucana, é hora de partir. Até o próximo tour!

ÚLTIMAS DICAS

Pousada Recanto do Lobo

Telefones: 081-3552-1615
081-3552-1532

E-mail:

contato@recantodolobo.com.br

Site: www.recantodolobo.com.br

Bar e Restaurante Barcaxeira

Rua da Esperança, 458

Telefones: 081-3552-1913

E-mail: barcaxeira@gmail.com



PLANTAR PARA COMER OU **para se movimentar?**

Por Laila Werneck



Muito se tem ouvido (e sentido) sobre a alta de preços dos alimentos. Cereais como trigo e arroz no mercado internacional subiram respectivamente 130% no último ano e 60% nos últimos três meses, levando países como Argentina, China, Vietnã, Camboja e Indonésia a deixar de exportar estes produtos. E o Brasil pensa em fazer o mesmo.

O etanol tem sido culpado pelo acontecimento. As correntes negativas à sua produção alegam que áreas usadas para produzi-lo poderiam ser destinadas à produção de grãos, como arroz e trigo. E que há desmatamento desenfreado para dar lugar ao seu plantio.

Há quem se refira ao etanol como “um crime contra a humanidade”. E o nosso país já recebe várias críticas à produção do “etanol brasileiro”, o etanol produzido a partir da cana-de-açúcar. Vamos então entender como é feito o etanol no Brasil e no mundo e qual a sua ligação (ou não) com a alta de preço dos alimentos.

O álcool etílico é utilizado como combustível desde o nascimento dos automóveis na tentativa de adaptar os motores recém-inventados para a sua utilização. Desde então, o uso do etanol em veículos automotores teve um avanço considerável. O álcool

é menos inflamável e menos tóxico que a gasolina e o diesel. Ele pode ser produzido a partir de biomassa (resíduos agrícolas e florestais).

No Brasil, como foi dito, o etanol é produzido a partir de cana-de-açúcar. A cana é plantada muitas vezes em áreas degradadas por pastagens, não necessitando que nenhuma árvore sequer seja desmatada. E mais: a cana é um cultivo de rotatividade, ou seja, sua área plantada requer que seja renovada com outras lavouras, como a do feijão e da soja. Isso faz com que ambas as produções (cana-de-açúcar e grãos) cresçam igualmente no mesmo espaço. Tanto que, em 2008, o Brasil baterá um novo recorde na produção de grãos e poderá multiplicar sua produção de etanol e grãos nos próximos anos.

Para finalizar, com 1% de seus solos aráveis destinado ao plantio da cana-de-açúcar para a produção do álcool, o Brasil consegue produzir mais da metade de todo o combustível que necessita para abastecer seus automóveis. Já os Estados Unidos produzem etanol a partir de

milho. Eles utilizam quase 4% de suas terras para a produção do etanol e conseguem, com essa produção, apenas 2% do total do combustível necessário para abastecer seus carros. E há ainda a oferta de subsídios ao produtor de milho que fabrica o biocombustível, o que ocasiona um grande interesse por esse cultivo, a diminuição de outros plantios – e aí sim o aumento de preços dos alimentos.

Aos olhos de muitos especialistas, como Olivier de Schutter (relator especial da ONU para o Direito a Alimentação), os subsídios à agricultura dos EUA, são em parte, causadores da crise alimentar. Ao invés de produzir etanol a partir da cultura do milho, utilizando grandes áreas para pouca produtividade, como dito acima, os Estados Unidos deveriam fazer parcerias com países da América Central e do Caribe para produzir uma parte do etanol de que tanto precisam.

A grande verdade é que não foi o etanol que causou a crise na alimentação mundial, e sim o aumento da demanda mundial causado pelo enriquecimento do



mundo nos últimos anos, fazendo com que as pessoas se alimentassem melhor sem que a oferta de alimentos tenha aumentado na mesma proporção. A China e a Índia, por exemplo, aumentaram muito a demanda de um mercado consumidor já bastante forte. Some-se a isso ainda o fracasso das colheitas em 2007, devido a adversidades climáticas, e o aumento do preço do petróleo, que pressionou – e continua a pressionar – diretamente as cotações dos fertilizantes e de outros insumos.

Além de sugerir o término de concessões de subsídios aos produtores nacionais de países desenvolvidos (o que reduziria a competitividade dos produtores de países em desenvolvimento), uma solução para a crise mundial dos alimentos apontada por especialistas seria a de adotar novas políticas voltadas para os países pobres (que importam arroz, por exemplo), tais como garantir acesso a sementes e fertilizantes, principalmente, na África Subsaariana e no sul da Ásia, onde a crise dos alimentos agravará a situação já crítica de 854 milhões de pessoas.



Produção de biocombustíveis



Por tudo que li a respeito nos últimos tempos e pelas pessoas que criticam a produção do etanol no Brasil, entendo que os grandes críticos, países de primeiro mundo, estão aflitos porque sabem que uma nova era chegou. O Brasil, grande produtor de etanol, ruma para um estágio onde deixa de aceitar a política de preços impostos pelos países desenvolvidos durante todos esses anos. Agora, pela sua colheita e por sua matéria-prima, ele passa a impor seu preço e seu valor. E isso incomoda. Muito!

Tire você suas conclusões. Acesse os sites abaixo e saiba mais sobre o etanol e sua produção.

Até a próxima edição!

Laila Werneck

<http://www.gaepsp.br/logos/prof/joel/joel6>

<http://www.alco.com.br/index.html/>

www.canabrazil.com.br/

<http://carros.hsw.uol.com.br/programa-alcool-brasil6.htm>

http://www.imf.org/external/np/exr/faq/ffpf_aqs.htm/ <http://www.onu-brasil.org.br>

Coluna *da Raica*

wavetoon © 2008 by tora & george



Chegou ontem a Wavetoon

a **Monja Isshin**, uma grande propagadora do Soto Zen Budismo, para falar aos nativos da ilha sobre o Zen e a Meditação para surfistas. A visita da monja tem o objetivo de dar início a uma nova Sanga em Wavetoon e à futura formação de um Centro Zen na ilha.

A monja fará varias palestras por aqui e nos ensinará a prática do zazen (meditação zen). Raica recebeu a simpática e carismática monja, que durante a manhã surfou pela primeira vez em Wavetoon. A Monja aprendeu com Raica as primeiras noções do surfe e testou suas habilidades no Pier. Após o surfe ela falou das suas percepções sobre a arte de deslizar nas ondas e fez maravilhosas metáforas de como aprender com o surf, a andar no fluxo, a fluir na vida.

Deitada sobre a prancha, pernas unidas, cabeça levemente elevada e olhando para frente, coloque as mãos na altura do peito como se fosse segurar a prancha nas bordas. Agora, tente o mais rápido que você puder, num único movimento, para cima e para frente, levantar-se do chão colocando uma perna a frente da outra (involuntariamente, uma de suas pernas virá primeiro a frente), curvando as costas e abrindo os braços para ter equilíbrio. Mantenha sua cabeça e olhos firmes na direção da onda.



ehlos

"É uma maravilha sentir a força da água, a corrente levando a gente. É uma grande aprendizagem perceber a resistência no corpo, o medo de entregar-se - de deixar-se ser levado. No começo, agarrava a prancha com força total... Mas que maravilha a sensação de liberdade, ao relaxar o corpo e começar a tornar-me uno com a prancha e a água! E como é forte a descoberta que, soltando o corpo, entregando o peso para a prancha (e a água) é quando a gente passa a ter a maior estabilidade. Com maior estabilidade (o corpo solto e entregue), descobri que tinha mais espaço até para manobrar a prancha, exercendo o meu 'livre arbítrio', dentro da minha limitadíssima capacidade!

Descobri que não precisava ter medo de cair na água - que a água me acolhia até com uma certa suavidade quando tombava da prancha (ou seja, toda vez que tentava ficar em pé nela...). Também ficou clara a neces-

sidade de manter a plena atenção, pois era necessário cuidar para não cair de cabeça e arriscar batê-la no fundo do oceano - que, nestas alturas, estava bastante próximo... Também era importante proteger a cabeça na hora de voltar à superfície depois de cair na água - evitando o risco de batê-la na prancha.

E não é a mesma coisa com a vida? Quanta resistência fazemos! Como sofremos de medo de nos entregar, de nos deixar ser levados pela grande corrente da vida! Que batalha que é para aprender a nos soltar - soltar o espírito, soltar a mente, abrir mão da tentativa de controlar tudo - abrir mão da rigidez, das opiniões, da falsa segurança daquela 'zona de conforto', do conforto do conhecido e da familiaridade.

Mas foi somente ao relaxar o corpo que pude perceber que estava segura na mão da água. E é somente ao relaxar o 'espírito', como em zazen, onde abrimos mão dos pensamentos, que podemos perceber que estamos

seguros na mão do sagrado - que somos parte integrante dessa mão - nunca fomos separados dela. E é justamente na hora em que conseguimos nos entregar ao sagrado, deixando que a grande correnteza da vida se manifeste, que ganhamos o espaço para exercitar o nosso livre arbítrio, manobrando as nossas 'pranchas', aproveitando o máximo que podemos da onda que nos leva até a 'praia'.

Enquanto resistimos, tentando ir contra a correnteza, as ondas vão-nos

esmagar, mas, ao soltarmos, podemos nos divertir bastante durante a nossa jornada - surfando as ondas da vida. Podemos descobrir que errar não precisa ser o fim do mundo - pois não somente estamos sendo carregados nas mãos do universo, somos uma parte integrante do próprio universo, inseparáveis."

Para saber mais sobre a Monja Isshin clique em <http://monjaissin.wordpress.com/about/>



SAIDEIRA:

NÃÃÃ!!!
Não pode ser...

Acabou???

Jano, a **ehlas**
número 3 acabou...

Calma, amor.
A próxima edição
está chegando em
setembro...

Ehlas sofrem!

PROMOÇÃO DE UM ANO DO
BLOG WAVETOON ESPECIAL
PARA AS LEITORAS DE **ehlas**



**COMPRE O LIVRO COM
UM SUPER DESCONTO**

Leitoras de **ehlas** tem um
super desconto na compra do álbum
WAVETOON na internet!

Vá ao site www.wavetoon.com.br
e clique no link loja.

Faça sua compra normalmente.
Na hora de finalizar o pagamento,
no campo cupon de desconto
escreva "**ehlas**".

Pronto! Você compra por R\$ 11,90
o livro que vale R\$ 17,90!

Vantagem exclusiva para quem lê

ehlas!

GAROTAS,
NÃO PERCAM ESSA
OPORTUNIDADE!



WAVETOON ©2008 BY TORA & GEORGE

ATENÇÃO

**ÁREA DE ESCOLAS
DE SURF**



ehlas

www.ehlas.com.br

Visite Ehlas.

Leia Ehlas.

Escreva para Ehlas.