

Edição #9 • Julho 2009

ehlos



+AVENTURA
+ECOLOGIA

HIS



Uniquely *Oakley*

CLAUDIA GONÇALVES

OAKLEYWOMEN.COM

EDITORIAL

Brigitte Mayer



Todos nós sabemos que surfista é fissurado por onda. Não interessa que tipo de onda. Pode ser marola, mexida pelo vento, com uma tremenda correnteza, mas o certo é que sempre vai ter algum surfista no mar curtindo qualquer que sejam as condições. Quando as ondas estão boas e perfeitas, então, não tem ninguém que surfe que não estica a caída por mais alguns minutos, falando que a próxima onda irá ser a saideira.

Mas quando o telefone toca ou chega um e-mail com a famosa pergunta: "Que tal uma surftrip para..." Aí a fissura fala muito mais alto. A resposta é, na maioria das vezes: "Caramba, surftrip?! Peraí, te dou a resposta daqui a pouco." Aí começa a correria, telefonema para cá, e-mail para lá, corrida atrás de alguém para te cobrir no trabalho, arruma dinheiro emprestado com a família e os amigos, conversa e convence o namorado que a causa é maior, pensa daqui e dali para, enfim, dar a resposta de sempre: "Demorou: estou dentro!"

E é nesse espírito que a EHLAS desse mês faz uma coletânea dos destinos mais procurados pelas surfistas brasileiras. Seja no Brasil ou em outros países, vamos sempre encontrar alguém querendo viajar para surfar uma onda perfeita ou que, às vezes, pode não ser tão perfeita assim. Viajar é nossa essência. Viajamos com os amigos, com a família, com os nossos amores e, muitas vezes, nos aventuramos sozinhas. Somos viajantes e aventureiras natas; nascemos para isso. Às vezes incompreensíveis, não são todos que entendem essa força maior.

Viajar resume essa nossa procura incansável pela melhor onda, mesmo que a melhor onda ainda seja a que está por vir. Boas ondas sempre e que essa procura não se esgote para todos nós!

OBS: ao revisar esta edição, me dei conta de que tive a oportunidade de surfar a maioria dos picos aqui relatados e que o surfe já me levou aos sete mares do mundo. Através do surfe, tive a oportunidade de conhecer o Brasil de Norte a Sul, vários países e culturas; mas o mais importante foi fazer muitos amigos por onde passei. "Trim". O telefone toca, vocês podem não acreditar, mas a pergunta foi: "Que tal uma surftrip para..."

ÍNDICE:

Editorial

Cartas

Viagem..... *Fernando de Noronha*
Rio de Janeiro
Mentawai
Peru
Costa Rica
Hawaii

Aventura..... *Stairway to Heaven*

Baterias *Circuito Petrobras*

Bodyboarding *Indonésia*

Saúde *Alimentação na Viagem*

Elas Acontecem

Ecologia



Capa e página 40 e 41:
*A laje de Manitiba, que
fica entre Saquarema e
Jaconé, foi redescoberta.
Maya Gabeira não podia
ficar fora dessa. Mesmo
com febre, colocou para
dentro do tubo que tinha
cerca de 10 pés.*
Foto: Rick Werneck

Quem faz ehlas



BRIGITTE MAYER • Editora • brigitte@ehlas.com.br

RICK WERNECK • Editor de fotografia • rick@ehlas.com.br

ROBERTA BORGES • Editora e fotógrafa • roberta@ehlas.com.br

CLAUDIA GONÇALVES • Editora • claudia@ehlas.com.br

MONIKA MAYER • Designer • monika@ehlas.com.br



LUIZ FLAVIO • TI Designer
pov@pov.com.br



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

COLABORADORES



LIKA MAIA
Fotógrafa
likamaia@hotmail.com

TONY FLEURY
Fotógrafo
tonyfleury@terra.com.br



GIL HANADA
Fotógrafo
www.surfphoto.com.br



COLABORADORES DE TEXTO:

ECOLOGIA:

CAROLINA PARREIRA
Bióloga Marinha
carolparreira@usp.br

SAÚDE:

RGNUTRI
CONSULTORIA NUTRICIONAL

(0xx11) 3044-4047
www.rgnutri.com.br

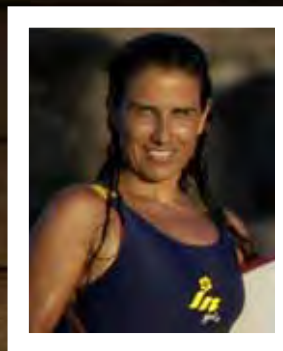
COLABORADORES DE FOTO:

NILTON SANTOS

PEPE ROMO

ALEKO STERGIU
Fotógrafo
www.aleko.com.br
contato@aleko.com.br

JAVIER LARREA
Fotógrafo
jaolas@gmail.com



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

SORAIA ROCHA,
ROBERTA MILAZZO E
RENATA CAVALLEIRO
Bodyboarders
www.garotasbodyboarders.com.br



POINT OF VIEW

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



ASSINE A REVISTA SUL SPORTS

ATRAVÉS DO SITE:

WWW.SULSPORTS.COM.BR

5 EDIÇÕES POR R\$ 55,00

E GANHE UM BRINDE DA KAILASH



ESPORTE • ECOLOGIA • SAÚDE • VIAGENS

Um gostinho d'EHLAS no papel.
Agora vocês podem ter um pouco da EHLAS
impressa dentro da revista SUL SPORTS.



Cartas

Mano
L. M.
Banco

[Faint handwritten text, likely a letter or postcard, partially obscured by the envelope.]



Trips



Mentawai
Peru, Costa Rica,
Hawaii, Rio de Janeiro
Fernando de Noronha



Foto: Tony Fleury

ehlos

Fernando de Noronha



Chantala Furlanetto

Quando soube que eu não ia mais pro Hawaii, mas para Noronha, fiquei um pouco triste. Fiquei também meio preocupada, pois estava indo bem na época do campeonato WQS, que acontece todo começo do ano lá; com isso, o "crowd" ia ser intenso. Mas chegando lá, num instante mudei de opinião: foram 15 dias de muito surfe e, pelo que todos falaram, este ano foi o melhor Noronha que quebrou em todos os anos de campeonato. Deu onda todos os dias.

Fernando de Noronha





Chantala Furlanetto

Encontrei com a Lee Ann Curren (filha do Tom Curren), e ela também estava acompanhando o namorado dela, Andre Silva. Acabou que fizemos várias sessões de surfe juntas.



Fernando de Noronha

Chantala Furlanetto

Eu estava com o meu namorado, Robson, e também com os amigos dele. Nós dividimos um bugre e todos só queriam surfar na Cacimba, porque eles tinham ido pra competir. Assim, eu não tive muita escolha e acabei surfando lá todos os dias. Quando a maré estava seca, tinha bastante correnteza e uns tubos fechando bastante. Mas quando a maré enchia, ficava muito bom; era quando eu mais me divertia, porque tinha ondas com tubos e de muitas manobras.



Fernando de Noronha



Foto: Tony Fleury

ehlos

Lee Ann Curren

Fernando de Noronha



Foto: Tony Fleury



Assista ao vídeo no acesso online



Lee Ann Curren

Fernando de Noronha



ehles

...it down. It is so good...
good for you.

Foto: Tony Fleury

Chantala Furlanetto

Valeu muito a pena ter conhecido e surfado em Noronha: o lugar é encantador, tem altas ondas e um pôr-do-sol único!

Fernando de Noronha



No dia 13 de abril de 2009, quando a Laje de Jacaré foi desbravada por Eraldo Gueiros e Carlos Burle, Maya Gabeira não pode estar presente porque estava nos Estados Unidos para receber, pela terceira vez, o prêmio XXL de Ondas Gigantes. No entanto, menos de um mês depois, no dia 9 de maio, quando a costa do Rio de Janeiro mais uma vez recebeu fortes ondulações, a surfista estava lá para conferir a laje, vizinha a Saquarema. Embora o mar estivesse menor do que no mês anterior, ela conseguiu pegar uma das maiores ondas do dia: tinha cerca de dez pés – e Maya colocou para dentro do tubo. Rick Werneck, nosso editor de fotografia, estava lá para clicar Maya Gabeira.

Foto: Rick Werneck

Maya Gabeira
Rio de Janeiro

ehlos

ehlos
Trips

Maya Gabeira

Rio de Janeiro

Foto: Rick Werneck



Maya Gabeira

Foto: Rick Werneck



Rio de Janeiro



ehlos

Foto: Arquivo pessoal



Andrea Lopes

Mentawaiii

Andrea Lopes

Mentawai é um lugar paradisíaco, onde o paraíso azul fica rodeado pela mata verde das ilhas e o silêncio apavorante da região se confunde com a adrenalina dos vulcões ativos . A região é conhecida como “Anel de Fogo”, pois é o lugar no mundo com mais vulcões ativos. Ondas perfeitas finalizam o cenário. Surfamos Kandui, Four Bob, Banks Vauls e outros picos durante 20 dias, coletando imagens para o documentário “Mental Way”, uma experiência inesquecível.

Mentawai





Foto: Arquivo pessoal

Andrea Lopes
Mentawai

Foto: Arquivo pessoal



Andrea Lopes
Mentawai

Foto: Arquivo pessoal

Andrea Lopes
Mentawaiii

ehlos



Foto: Arquivo pessoal



Assista ao vídeo no acesso online

Andrea Lopes
Mentawaiii



Foto: Arquivo pessoal

Peru



ehlos


Renata Tambom



Foto: Gil Hanada

Peru Trips

The logo for Peru Trips features a stylized toucan bird in orange and brown, wearing a red and white striped shirt and a black tie. The bird is positioned to the right of a blue banner that says "Peru Trips" in white and yellow text. The banner is decorated with pink and purple flowers and green ferns. A white airplane with "Ethos" written on its side is also visible in the background of the logo.



Durante a minha temporada no Peru, fiquei hospedada no Luisfer Surf Camp, pousada do Luisfer e da Flavia, sua esposa. Eles e os filhos me trataram como se fosse uma filha. E todos os brasileiros que chegavam ficavam bastante surpresos porque eu estava com eles 24 horas por dia. Foi um prazer muito grande estar com essa família peruana, que me deu todo o suporte e me ensinou muita coisas.

Renata Tambom

Foto: Gil Hanada



Renata Tambom

O Luisfer me treinou bastante para fazer tow-in. Foram dias pedalando e treinando em mares pequenos. Ele me ensinou também como resgatar e a puxar as pessoas no jetski.



Foto: Gil Hanada

Peru

tips




Essa bomba de Pico Alto que surfei me custou caro (risos). Tive que comprar outra passagem para retornar ao Brasil, pois já tinha perdido a minha de milhas. Foi um choque para a minha mãe, mas, como já tinha perdido mesmo, disse a ela: "Mãe, agora não adianta nada. O lance é esperar esse swell e pegar as bombas peruanas".

Renata Tambom

Foto: Gil Hanada





Surfar essa onda em Pico Alto foi super show! Os peruanos me deram o maior auxílio e os brasileiros me trataram com maior carinho no retorno do surfe, quando todos comentaram sobre a bomba.

Essa viagem foi incrível: não imaginava que uma viagem de 25 dias pudesse durar quase três meses. Com o apoio dos meus pais, conseguir realizar meus sonhos; eles me mantiveram lá por mais de dois meses... e quase que não voltei! Mudei a passagem diversas vezes para poder pegar aquele "swell".

Renata Tambom

Peru

ehlos
Trips

Taís Soares

Foto: Arquivo Pessoal



Peru

ehlos

Taís Soares

Essa foi minha segunda viagem ao Peru; a primeira vez foi no verão de 2008. Neste ano, escolhi ir na mesma época porque, no inverno, faz muito frio e, mesmo no verão, as ondas costumam quebrar perfeitas.

Foto: Pepe Romo/Arquivo Pessoal

Peru Trips



Tais Soares

Passei vários dias pegando ondas pequenas, pois não havia "swell"; nesses dias, as melhores opções foram Arica e Caballeros. Mais para o final da viagem, aproveitei bastante a esquerda de Punta Rocas, que nunca havia surfado em dias menores. Me surpreendi: a onda é realmente muito boa, tem muita força e, com certeza, foi onde consegui surfar melhor. Foi lá também onde peguei as maiores ondas. Foi incrível! As ondas quebravam perfeitas e tinham em torno de 2,5 metros nas séries. Infelizmente, nesse dia não tinham fotógrafos para registrar a sessão.

Foto: Pepe Romo/Arquivo Pessoal

Peru

Trips



Taís Soares

Foto: Pepe Romo/Arquivo Pessoal

Taís Soares O melhor de viajar ao Peru é que você nunca vai estar sozinho – sempre encontra alguém conhecido.

Encontrei diversas meninas que surfam do Brasil, como a Gabriela Bretãs e a Renata Tambom. A pousada fica sempre lotada de brasileiros de tudo quanto é canto. É um ambiente maravilhoso e você ainda aproveita para fazer novos amigos. Me sinto em casa naquele lugar e toda vez que lembro de cada momento da trip me dá vontade de correr para o aeroporto e voltar mais uma vez.

Peru

ellos
Trips



Gabriela Brettas

O Peru é uma viagem que, com certeza, vale muito a pena: o mar é muito constante, tem diversos tipos de onda, de norte a sul do país, sem contar que tem o menor custo em se tratando de sair do Brasil e surfar ondas perfeitas. No sul, as ondulações são mais regulares, e o tamanho das ondas normalmente é maior do que no norte. Rola onda o ano todo, e as ondas são boas para manobrar. Dois exemplos são Punta Rocas, que pede um surfe mais redondo, e Señoritas, que é uma onda mais em pé.



Gabriela Brettas

Em compensação, no norte, encontramos ondas mais longas, como El Faro e a famosa Chicama, que chegam a quebrar e correr por mais de dois minutos! Podemos encontrar também ondas tubulares, como Lobitos (que também é bem extensa), Mancora e Los Organos, sendo que ao norte os "swells" são mais constantes no inverno.

Peru

ehlos
Trips



Gabriela Brettas


Acho legal lembrar também da importância do respeito dentro d'água quando há muito "crowd": pela falta de respeito de alguns, às vezes rola alguns estresses, o que não tem nada a ver com o surfe!

Altas ondas, diversão, satisfação, experiências e evolução: acho que posso resumir o Peru assim.

Peru

ehlos
Trips





Eu não imaginava o quanto valia a pena conhecer as ondas peruanas. Sabia da perfeição, mas não da sensação de felicidade que elas podem proporcionar. Ondas perfeitas quebrando durante o dia todo. Conheci lugares novos e tive a sorte de viver bons momentos dentro e fora d'água ao lado de pessoas especiais.

Bruna Queiroz

Bruna Queiroz

O primeiro surfe foi em Señoritas, uma esquerda emparedada, onde já me senti no paraíso dos "goofys" – mas nem sabia o que ainda estava por vir. Depois, Porto Viejo, mais uma esquerda "de dar água na boca". O próximo destino: Pacasmayo, onde ficamos por alguns dias pegando ondas incrivelmente extensas. Nunca remei tanto para voltar ao outside! E nos dias maiores, contamos com o auxílio de um bote, que nos resgatava no final da onda e levava de volta para o pico. Alucinante!



Bruna Queiroz

Mas foi em Lobitos onde fixei raízes e fiquei por todo resto da trip. Surfei as ondas mais gostosas no Peru. Eram tão extensas quanto as de Pacasmayo, mas mais tubulares, com a água mais límpida e mais quente. A poucos metros dali, uma outra praia, chamada Piscinas, com ondas perfeitas que quebram bem perto da areia. O pico parecia uma máquina de ondas.



Bruna Queiroz

Todo final de tarde era encerrado com o visual de um pôr-do-sol estonteante! Foi tudo show! Fomos bem recebidos em todos os lugares que estivemos e a viagem para o Peru foi realmente em alto astral. Não é à toa que tantos brasileiros estão indo para lá há anos. Conhecer e treinar no litoral do Peru é surfe garantido!



Foto: Javier Larrea

Bruna Queiroz



ehlos

Foto: Javier Larrea

Bruna Queiroz



Peru

ehlos

Isabela Lima

A idéia era viajar para um lugar bonito e sem "crowd", e decidi ir para a Costa Rica. Nessa trip, contei com a presença de Andrea Lopes e Guilherme, meu irmão. Pensamos em diversos lugares, mas o que nos chamou atenção foi a famosa direita de Playa Negra: uma onda limpa, manobrável e ao mesmo tempo tubular.

Foto: Arquivo Pessoal



Isabela Lima

O verão de 2009 chegou e aí foi só arrumar as malas, preparar as pranchas e pegar o avião rumo a San José. Durante o voo, a ansiedade só aumentava.

Chegamos no hotel quase uma hora da manhã; foi só botar o pijama e dormir. No dia seguinte, levantamos e fomos surfar. O mar estava bem pequeno, quase sem onda, mas a praia era linda e a água quente.



Isabela Lima

Os dias foram passando e fomos pegando altas direitas. Aproveitamos a barca e fomos até Olie's Point e Roca Bruja, dois lugares lindos e com altas ondas. Nossa rotina era a coisa mais engraçada: surfe, café da manhã, surfe, passeio, e lógico que não perdemos nenhum capítulo da novela, já que ficamos amigos de um casal brasileiro e todas as noites víamos a novela e voltávamos para dormir.

Costa Rica



Isabela Lima

O fim da viagem chegou, tivemos que voltar, abandonar aquela direita perfeita e voltar para o Rio. Mas nunca vou esquecer as ondas que eu peguei lá e o quanto eu aprendi em passar 15 dias com a surfista Andrea Lopes, que, além de me dar uns conselhos no surfe, me fazia rir o tempo todo.



Costa Rica

Neymara Carvalho

O Hawaii é destino certo de várias surfistas no fim do ano. Enquanto nos campeonatos os rankings se definem, uma leva grande de surfistas vão mesmo atrás das ondulações de inverno que chegam à costa havaiana.

Mas na primavera ainda rolam algumas ondas no North Shore. Durante o mês de abril, enquanto rolava uma das etapas do WQS feminino e uma etapa do Circuito Mundial de Bodyboard, as meninas surfaram boas ondas.

Hawaii



Foto: Lika Maia

Sage Erickson

Assista ao vídeo no acesso online



Hawaii



Foto: Lika Maia

**Neymara
Carvalho**



Hawaii

ethos

**Suelen
Naraísa**

Foto: Lika Maia

ehlos

Hawaii



MEDICATED CREAM
SUNSCREEN
SUNSCREEN

Claudia Gonçalves

Foto: Lika Maia

ehlos

Hawaii



Megan Abubo

Foto: Lika Maia



Hawaii

ethos

Foto: Lika Maia



Assista ao vídeo no acesso online

Coco Ho



Hawaii

ehlos

STAIRWAY 2 HEAVEN

Fotos: Lika Maia



Em 1943, para permitir que fios de antena fossem esticados de um lado do Vale Haiku ao outro, uma escada de madeira começou a ser cravada no íngreme rochedo ao lado do sul do Vale Haiku. As antenas iriam fornecer comunicação contínua entre Wahiawa e o Vale Haiku. Uma emissora de rádio naval também foi construída no pico mais alto, a 2.800 pés (850 metros) de Puukeahiakahoe. Estas antenas transmitiram sinais de rádio de frequência permitindo, assim, que os sinais pudessem chegar aos submarinos navais dos Estados Unidos tão longe como em Tóquio e até mesmo enquanto os submarinos estivessem submersos.

Quando a base naval foi desabilitada nos anos 1950, a Guarda Costal dos Estados Unidos usou as instalações já existentes para montar uma estação de controle. No início, a escada de madeira foi substituída por uma escada de metal com rampas metálicas – com 3.922 degraus. A estação e a trilha foram fechados para o público em 1987. Apesar disso, alguns excursionistas ignoram a proibição e continuam subindo por lá.

Em 2003, foram gastos 875 mil dólares para a reconstrução das

“Haiku Stairs”, também conhecida como a “Stairway to Heaven”, é uma trilha íngreme na ilha de Oahu.

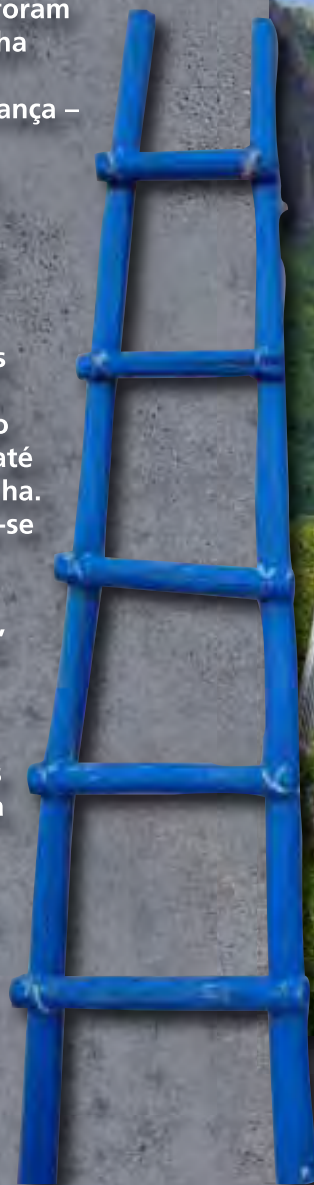


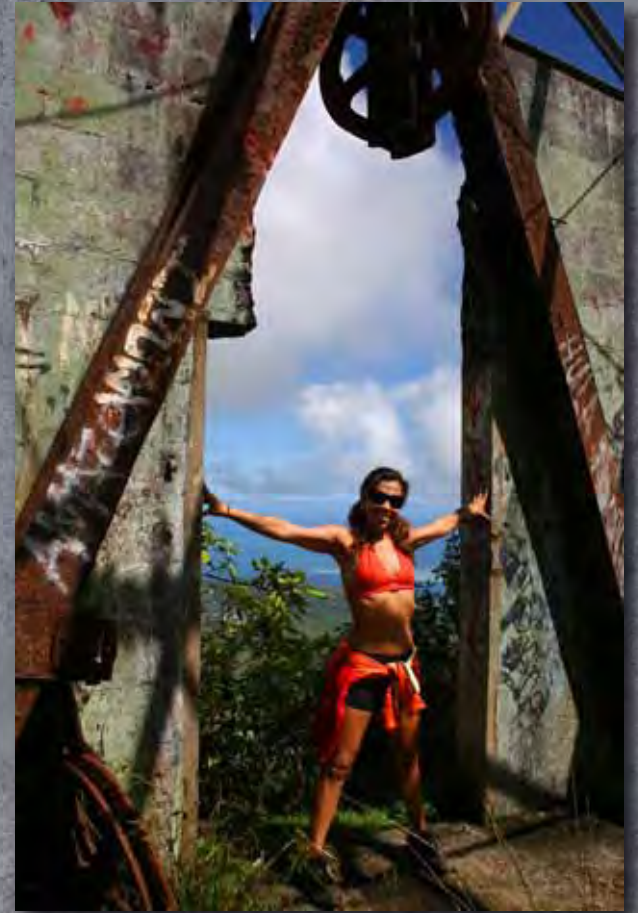


escadas e os degraus foram reformadas, mas a trilha continuou fechada e patrulhada pela segurança – até que questões administrativas sejam resolvidas.

Nossa correspondente no Hawaii, Lika Maia, junto com amigas, resolveu estender seus limites e aventurou-se rumo ao topo, subindo os tais 3.922 degraus até o pico mais alto da trilha. Chegando lá, deparou-se com um visual estonteante.

“Stairway to Heavens” quer dizer “escada para o céu”. É uma caminhada longa, de mais ou menos seis horas, e fica localizada em uma das montanhas mais altas da ilha de Oahu. Essa trilha também é conhecida como “Escadas Haiku”. Atualmente, este







hiking é proibido devido a altura que pode chegar.

No caminho, não encontramos muitas pessoas dispostas a fazer esse hiking de seis horas, mas foi uma das melhores aventuras que fiz desde que cheguei no Hawaii.

Começamos por volta das seis horas da manhã – só a mulherada, Claudia Lemos, esposa do fotógrafo Bruno Lemos, Celia Servo, esposa do fotógrafo e ex-bodyboarder Duda, Tatiana Pedroso e eu. A Claudia e a Celia ficaram quase uma semana sem andar – e elas são atletas. Mas o visual compensa o esforço todo para chegar ao topo, e fica fácil contemplar as maravilhas que Deus criou lá do alto: parece que estamos realmente subindo para o céu, e sentimos a presença de Deus mais forte em nossas vidas. Com certeza, foi uma aventura inesquecível. Do alto você pode se avistar o Chapéu Chinês, o outro lado da ilha e parte de Pearl Harbor.



ehlas

A revista oficial do
Circuito Petrobras
de Surfe Feminino

CIRCUITO
PETROBRAS
Surfe Feminino
2009

Troféu
Deborah
Farah



20 e 21 de junho
Ponta Negra - Natal

8 e 9 de agosto
São Paulo

24 e 25 de outubro
Rio de Janeiro

3 passagens aéreas
para a
revelação de
circuito

Inscrições: UIDO Produções - uidu@wmetr.com.br - (21) 7820-4526 - (21) 2633-1945

patrocínio:

transportadora oficial
do circuito:



CIRCUITO PETROBRAS

DIANA CRISTINA

rumo ao tri

Por Laíla Werneck; Fotos: Rick Werneck

Pela segunda temporada consecutiva, o Circuito Petrobras de Surfe Feminino começou nas ondas de Ponta Negra, em Natal, no Rio Grande do Norte. Um dos principais cartões postais do Nordeste brasileiro recebeu um seleto grupo de competidoras, divididas em cinco categorias, para a abertura do maior movimento do surfe feminino mundial.

Como é tradição do Circuito Petrobras, fora d'água o clima era de total descontração, com as ações paralelas atraindo competidoras e o público em geral. Destaque para as oficinas no Ano Internacional das Fibras Naturais e um trabalho forte na locução pelo fim da exploração sexual de crianças e adolescentes.

Tudo isso transmitido pela internet ao vivo pela revista virtual EHLAS. Um grande encontro com direito a muita água de coco para as atletas!

O domingo decisivo da primeira etapa do Circuito Petrobras de Surfe Feminino 2009 começou quente, com a estréia das principais profissionais do País – entre elas a atual campeã, Diana Cristina, a número 1 do Circuito Petrobras e Suelen Araújo, campeã da etapa em 2008.

A previsão se confirmou, as ondas melhoraram de qualidade e o show foi mesmo dentro d'água, com as melhores surfistas do Brasil em uma verdadeira maratona de baterias decisivas. Um espetáculo que fechou com chave de ouro essa primeira parada da temporada.





Brigitte Mayer e Claudia Gonçalves transmitido o campeonato ao vivo pela internet

Diana Cristina, Gabriela Brettas, Luana Coutinho, Gabriela Teixeira e Nayara Silva



Ana Cecareli e Greta Sisson na oficina de fibras

PROFISSIONAL



DIANA CRISTINA

PROFISSIONAL



SUELEN NARAÍSA

PROFISSIONAL



JULIANA QUINT

PROFISSIONAL



ANDRÉA LOPES



MIRIM

BÁRBARA SEGATO

MIRIM



ISABELA LIMA

MIRIM



STEPHANIE FREITAS

MIRIM



ROSANGELA LAMIN



NO DE TODOS
Trabalhando

JUNIOR



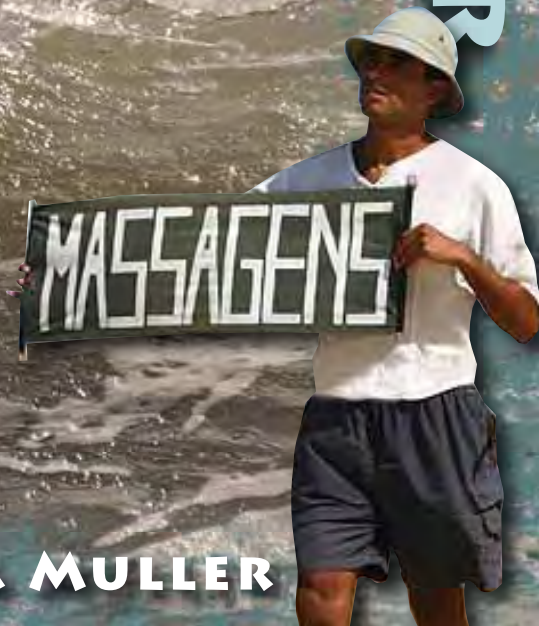
NATALIE PAOLA

JUNIOR



STEPHANIE FREITAS

JUNIOR



BÁRBARA MULLER

JUNIOR



ALESSANDRA RAMOS



OPEN



BÁRBARA MULLER

ehlas



OPEN



NAYARA SILVA

ehlos



OPEN

STEPHANIE FREITAS

ehlos



OPEN



RAPHAELA BAHIA

ehlos

GROWMETS



SANDRA MARIA

GROMMETS



KAROL RIBEIRO

GROMMETS



ANA HELENA SOUZA

GROWMETS



BRUNA ANDRADE

Bodyboarding

Indonesia



INDONÉSIA:

paraíso das ondas

Por Renata Cavalleiro, Fotos: Arquivo Pessoal

Enquanto nos meses de maio e junho no Brasil a temperatura tende a ficar mais amena, as milhares de Ilhas da Indonésia (são mais de 18 mil) fervem sob o Sol escaldante de cada dia atrás de uma onda perfeita. Foi neste cenário que a bodyboarder carioca Renata Cavalleiro, campeã mundial amadora em 2008, conviveu durante quase um mês. Na companhia do marido, Julio Cavalleiro, e mais três amigos, a trip começou no dia 19 de maio, partindo do Rio de Janeiro rumo a São Paulo. De lá, seguiram para a África do Sul; depois, para o Qatar e, finalmente, Denpasar (Bali). Foram 46 horas de viagem extremamente cansativas, sendo que a chegada na pousada Sandat Mas foi à

noite – o que deixou a galera ainda mais ansiosa pela primeira caída nas águas balinesas.

Primeiro dia. Chegamos junto com o swell. Ondas de 6 a 8 pés entravam em Uluwatu, para delírio de todos. A escadaria que leva até a praia já era uma prévia da maratona que nos esperava, e a entrada para o mar, através de uma caverna, era uma adrenalina à parte. Chegando no “line up”, a primeira atitude é agradecer por tudo. Pelas longas horas de viagem terem acabado, pela hospitalidade do povo, pela belíssima natureza e, claro, pelas ondas maravilhosas que estavam por vir. Ondas longas, na maioria com tubos ou sessões de “cut back” e 360. Foi o que tivemos na estréia.

Renata no templo ao lado de macacos



Na Indonésia, a tábua de maré dita o ritmo das caídas. A variação é absurda e a piscininha natural que você viu há poucas horas atrás pode ter se transformado completamente em um oceano, ou em corais expostos. A mesma caverna pela qual entramos em Uluwatu já estava com outra cara, e se na hora de sair houvesse um vacilo sequer, devido à forte correnteza, o jeito era voltar para o "outside" e começar a empreitada toda de novo.

No dia 25 de maio, Renata comemorou seu aniversário. Um dos amigos, o surfista catarinense Ernesto, também fazia anos no mesmo dia. E para completar a coincidência, a dona da pousada onde o grupo estava hospedado deu à luz a sua terceira filha nesta mesma data. Felicidade total!

Além de Uluwatu, o grupo conferiu as ondas de Balangan, Bingin, Impossibles, Padang Padang e Kuta Reef. Todas elas muito longas, especialmente Impossibles. Padang foi a onda mais difícil, com um tubo rápido e pesado sobre uma bancada



[Assista ao vídeo no acesso online](#)

Variação das marés



Maré em Uluwatu, uma na seca e outra na cheia



Onda em Uluwatu



rasa de coral. Kuta Reef foi eleita a onda mais divertida.


Após dez dias em Bali, o grupo rumou para G-Land, na Ilha de Java, onde ficaram por uma semana. A viagem de ida acontece à noite e, no total, são quase 12 horas sacolejantes de microônibus e ferry boat.

Lembram-se da música "Welcome to the Jungle", do Guns and Roses? Pois é isso mesmo: selva pura. Lá existem apenas três campings, e nós ficamos hospedados no Joyos. Um aviso na parede chamou a atenção: "Guarde seus pertences de valor e comidas no locker à prova de macacos". E assim foi. Macacos, javalis, esquilos, tigres (esse não vimos), ratos, aranhas, cobras, sapos, etc... Esses eram os verdadeiros donos da parada.

A rotina em G-Land era bem básica: acordar às 5:30, checar o mar, aguardar a hora do café da manhã e surfar. Depois vinha o almoço, que era acompanhado pela transmissão de um campeonato mundial feminino de sinuca e mais uma "session" no mar. Ao final do dia, o jantar era aguardado e, lá pelas oito

Onda em Balangan





Onda em Uluwatu



Assista ao vídeo no acesso online



Renata se preparando pra cair



da noite, você já estava contando carneirinhos.

Foram sete dias com ondas de sonho, pouco "crowd" e alguns arranhões de coral para guardar de recordação. A onda era casca-grossa.

A última parte da viagem foi novamente em Bali. O mar estava bem menor, com cerca de meio a um metro. Então, aproveitamos para conhecer o templo de Uluwatu e para fazer mais compras. A Rua de Legian é um famoso point para pechinchas e comprinhas fantásticas. As pratas e os artesanatos também valem muito a pena, mas sempre lembrando de barganhar o preço.

Nos últimos dois dias, o mar deu uma balançada e foi perfeito para nos despedirmos do paraíso balinês em grande estilo. Pegamos altas ondas. Isso é o que vai ficar na memória para sempre.

A viagem de volta foi aquele mesmo processo cansativo. Vários vôos de oito, dez, 12

horas cada... Tivemos que passar uma noite na África do Sul, o que pelo menos amenizou o desconforto causado pelas horas seguidas nas poltronas da classe econômica.

Análise final? Perfeito! Ondas alucinantes, preços muito acessíveis para toda a estadia, muita aventura e muita saudade desse paraíso. E olha que só fomos para Bali e Java, porque são milhares de ilhas... Tem muita coisa para conhecer na Indonésia que ainda está fora dos roteiros convencionais. Mas isso vai ficar para as próximas viagens!

Onda em Uluwatu





Renata no Warung observando Uluwatu



Renata recebendo massagem balinesa em Bingin, após a caída



Galera indo embora de G-Land



Onda em Impossibles

Pôr-do-sol em Jimbaran



Dicas

- Antes de viajar, quando for trocar seus reais por dólares, peça somente notas cujo ano seja superior a 2000. Em Bali, ninguém aceita nota antiga. Nós tivemos esse problema e passamos alguns dias tentando descobrir uma solução, até acharmos uma casa de câmbio que aceitava trocar, mas com um valor de conversão menor do que com as notas novas.
- Pechinchar. Esse é o verbo que rege todas as negociações. Fotos, pratos, artesanato, pousada... Tudo pode baixar um pouquinho (e às vezes muito) mais, especialmente para nós brasileiros.
- Jantar em Jimbaran na hora do pôr-do-sol. O visual é lindo e os restaurantes tem excepcionais pratos de frutos do mar, com preços convidativos.
- Dê-se um presente e passe um tempinho em algum dos diversos spas que a cidade oferece. As massagens são muito boas e o preço extremamente convidativo. Se não quiser ir pra um spa, existem lojinhas de massagem espalhadas por todo lugar.
- A comida lá é ótima, mas a maioria dos pratos é bem apimentada. Beber um "iced lemon tea" para refrescar é uma boa opção!

ALIMENTAÇÃO EM VIAGEM

O que comer?

Por Equipe RGNutri

O surfista é um viajante global que enfrenta vários desafios nutricionais durante as viagens. E apesar de, em alguns casos, treinadores e atletas terem conhecimentos da boa alimentação, muitas vezes não conseguem aplicá-los em determinados momentos e locais.

A mudança na disponibilidade de alimentos de consumo habitual durante as viagens pode gerar uma preparação inapropriada, alterar o peso e a composição corporal, contribuindo negativamente para o desempenho.

Alguns atletas comem em excesso durante as viagens, fazendo lanches altamente

energéticos e gordurosos, aumentando o peso e favorecendo o aumento do percentual de gordura. Muitas vezes compram suas refeições em lanchonetes ou fast foods, se alimentam em aviões ou ônibus, pulam refeições e experimentam alimentos não consumidos habitualmente, o que pode não ser ideal. Há ainda os casos em que as altas necessidades energéticas não conseguem ser atendidas facilmente, e a queda de peso e massa muscular pode ocorrer.

Em primeiro lugar deve preocupar-se em manter a estrutura alimentar habitual: horário e quantidade de refeições, composição nutricional,





Humm!

Humm!

Humm!

Humm!

Humm!

Humm!

uso de suplementos e estratégias de hidratação. Por outro lado, se a viagem contar com diferença de fuso horário, devemos estar dispostos a mudar os horários das refeições para melhor responder ao relógio biológico.

É importante sempre investigar os hábitos alimentares do local onde se está indo antes da viagem. Caso os hábitos sejam muito diferentes da alimentação, a melhor estratégia para as viagens pode ser levar alimentos práticos, enlatados, liofilizados e desidratados. Podem-se também investigar restaurantes e lanchonetes locais, além de saber a composição e onde serão preparadas e servidas as refeições.

As novidades, especialmente se fugirem muito do paladar habitual, devem ser evitadas, o que diminui as chances de um desconforto gástrico. A ingestão de guloseimas deve ser cuidadosa, especialmente se o momento envolver diminuição da rotina de treinamento com foco na preparação.

Apesar de terem uma alta exigência de carboidratos,

os atletas podem ter dificuldade ao escolher bons alimentos fontes. Dietas cronicamente deficientes em carboidratos podem levar à depleção progressiva do glicogênio, causando queda no rendimento. Há muitas sugestões de lanches com fácil transporte e pouco perecíveis, por exemplo: pães, cereais, biscoitos, barras, frutas frescas e secas, bebidas esportivas, entre outros.

Outro aspecto importante é o da contaminação de alimentos e água por questões de higiene, podendo causar problemas gastrintestinais. Por isso, deve-se comer e beber água apenas em locais confiáveis com condições próprias de higiene.

O surfista pode fazer um registro alimentar durante a viagem, apontando as falhas, problemas dos alimentos ou nutrientes, e as informações coletadas podem servir para o planejamento de outras viagens com orientação de um nutricionista, e também para auxiliar outros atletas que tenham que viajar para o mesmo local.

Eh!las acontecem **Maya Gabeira**

Maya Gabeira continua escrevendo seu nome na história. Depois de ter ganhado pela terceira vez o prêmio XXL de Ondas Gigantes, ela venceu o prêmio ESPY: a surfista brasileira faturou o título na categoria Melhor Performance Feminina em Esportes de Ação e se tornou a segunda atleta do País a conquistar esse prêmio.

O ESPY é um prêmio anual com o qual o Canal ESPN condecora as principais atletas, jogos, jogadas, entre outros temas do esporte norte-americano e mundial. São 37 categorias em que os atletas, de diversas categorias, disputam o título de melhor do ano.

Maya estava concorrendo contra grandes nomes do esporte radical, como a australiana Torah Bright (snowboard), a norte americana Ashley Fiolek (motocross) e a canadense Sarah Burke (ski). Com isso, ela coloca seu nome ao lado de outros grandes atletas que já venceram

o premiação nas diferentes categorias.

O único brasileiro que já havia vencido foi Ronaldinho, em 2006, na categoria Melhor Jogador de Futebol. Além da Maya, outros três brasileiros haviam sido indicados ao ESPY neste ano, mas nenhum saiu-se vencedor: Anderson Silva, do MMA (categoria Melhor Lutador), Helio Castro Neves (categoria Melhor Piloto; ele é piloto de Fórmula Indy) e Marta (categoria Melhor Atleta Feminina Internacional, como Jogadora de Futebol).

“Fiquei muito mais feliz por ser uma premiação por voto popular. Estava concorrendo contra nomes de peso e ganhar por votação me fez sentir bastante forte. É muito bom saber que tem gente que admira meu trabalho, que votou por mim e que torce pelo meu sucesso. É uma satisfação muito grande”, agradeceu a surfista brasileira.



Fotos: Divulgação

Elas acontecem Suelen

Suelen Naráisa começa bem sua caminhada rumo ao desejado título brasileiro

Neste ano, o título brasileiro feminino será disputado somente em quatro etapas, contando os três melhores resultados: começar o ano com vitória deu um gás a mais a ubatubense, que já foi vice-campeã brasileira por três vezes. “É a primeira vez que começo uma temporada com vitória e espero que este seja o meu ano, pois estou há vários anos chegando perto, batendo na trave – e minha hora tem que chegar”, vibrou Suelen.

Com a vitória na primeira etapa do Circuito SuperSurf de 2009, que aconteceu no Canto do Maluf, no Guarujá, Suelen entrou também para a lista de surfistas que mais ganharam etapas do SuperSurf: são sete vitórias desde a criação da Divisão Principal do Circuito Brasileiro, no ano 2000. Suelen já havia registrado um feito histórico ao se tornar a primeira surfista – tanto na categoria feminino quanto na masculino – a completar 150 baterias disputadas no SuperSurf.



Naráisa

Fotos: Milton Santos



Tartaruga com saco plástico na boca



COLUNA ECO-LÓGICA

LIXO: DE ONDE VEM, para onde ele vai?

Por Laila Werneck e Carolina Parreira



Nesta edição, a coluna vai dedicar o espaço ao maior vilão da natureza, um problema que não pára de crescer: o lixo. Assim, convidamos a bióloga Carolina Parreira para falar de um lixo que, em especial, nos incomoda muito, o lixo marinho.

Para entender um pouco desse problema que assola a humanidade desde que o homem deixou de ser nômade e se fixou em certos locais, precisamos entender o porquê do aumento de resíduos. Com o passar dos anos e o aumento da população, os resíduos produzidos aumentaram e se acumularam em certo espaço – que com o tempo passou a ficar

saturado. A partir da Revolução Industrial, por volta do século XVIII, o homem passou a consumir produtos industrializados e artificiais, aumentando a facilidade de consumo que, por sua vez, contribuiu para o surgimento do desperdício.

Surgiram os materiais sintéticos, como, por exemplo, o plástico, que “viciou” a sociedade na cultura do descartável, de vida útil muito curta.

A sociedade atual é extremamente consumista e, ao comprar mais do que realmente necessita, estimula o aumento de resíduos em todos os âmbitos. Produzimos

Ave morta com
o estômago
cheio de
pedaços
de plástico



Foto: Marco Carè/Marine Photobank



Foto: Steve Spring/Marine Photobank



Tartaruga deformada por aro plástico



lixo domiciliar, comercial, de varrição e feiras livres, serviços de saúde e hospitalares, portos e aeroportos, terminais ferroviários e rodoviários, industriais, agrícolas e entulhos.

LIXO NO AMBIENTE MARINHO

Imagine nós, como surfistas, ou como simples contempladores do mar, não vermos mais o salto de uma raia, uma gaivota mergulhando a toda velocidade para pescar seu alimento, ou uma tartaruga subindo à superfície para respirar? É surreal... São cenas que fazem parte do nosso cotidiano, mas que – se o ritmo das atividades poluidoras humanas continuar acelerado como está – se repetirão cada vez menos. Haverá uma diminuição constante da vida e da biodiversidade nos mares, rios, florestas, enfim, em todos os ambientes naturais.

Cerca de 60% da população mundial vive próximo a regiões costeiras, por haver grande oferta de alimentos e, também, pelo fato de serem rotas de

transporte e comércio, aspecto fundamental para a economia e o desenvolvimento social. A consequência disso é que, há muito tempo, os oceanos servem de depósito para todo tipo de resíduos produzidos pelo homem, desde efluentes líquidos sanitários ou industriais até as mais diversas classes de lixo, como plástico, vidros e materiais radioativos ou tóxicos. Muitas pessoas, infelizmente, mantém a falsa ideia de que os oceanos têm ilimitada capacidade de assimilar sem riscos o imenso e contínuo aporte de poluentes e lixo.

Os “descartáveis”, em especial aqueles derivados de petróleo, como plásticos, nylon e isopor, estão entre os resíduos sólidos de maior impacto – pois são de difícil degradação natural. É desanimadora a quantidade de produção e descarte desses resíduos. A utilização de saquinhos plásticos para carregar tudo, em qualquer lugar e a todo momento tem trazido prejuízos incalculáveis ao meio ambiente, inclusive aos oceanos.

AS FONTES

Estima-se que, em escala global, até 80% do lixo encontrado em praias chega à costa através dos rios próximos; muitas vezes, ele tem origem em locais distantes e é transportado de acordo com os padrões de circulação das águas costeiras.

Contraditoriamente, aquelas pessoas que têm um contato constante e íntimo, que dizem ser contempladoras e amantes do mar, muitas vezes são as maiores responsáveis pela sua degradação.

Alguns pescadores abandonam suas linhas e redes de pesca no mar, e estas se transformam em armadilhas fatais: animais morrem por estrangulamento ou porque ficam presos e não conseguem se locomover, se alimentar, fugir de predadores ou, no caso dos répteis e mamíferos, simplesmente não conseguem subir à superfície para respirar. Além disso, esses resíduos da pesca podem causar um estrago ainda maior, atingindo locais aparentemente improváveis, como praias desertas, ilhas oceânicas ou

recifes costeiros, e tornando-se fatal também à fauna desses locais.

O plástico e o isopor deixados na praia ou vindos de pequenas e grandes embarcações são confundidos com alimento e ingeridos inadvertidamente por peixes, aves, répteis e mamíferos – que quase sempre morrem, em geral por obstrução do aparelho digestivo. Nos recifes de corais, o lixo pode impedir ou dificultar a penetração de luz e as trocas gasosas, afetando, principalmente, organismos fixos.

Muitos “surfistas”, por exemplo, dão um mau exemplo e também deixam lixo na areia da praia, como embalagens de alimentos, pranchas quebradas, parafinas velhas, etc.

LIXÃO DO PACÍFICO

Um exemplo da influência da dinâmica costeira (marés, correntes e ventos) sobre qualquer resíduo que alcança o mar é o “Lixão do Pacífico”, ou “Sopa Plástica”. O Lixão do Pacífico define o lugar onde podemos observar o acúmulo da

Foto: TomCampbell/Marine Photobank



Animais morrem, pois não conseguem subir à superfície para respirar

E esse lixo aí em baixo... foi você que deixou na praia?





Isto é seu?



No oceano pacífico há uma enorme camada flutuante de plástico, que já é considerada a maior concentração de lixo do mundo, com cerca de mais de 1.000 km de extensão, a concentração de lixo estende-se a partir da costa da Califórnia, e chega a meio caminho do Japão, atingindo uma profundidade de mais ou menos 10 metros. Acredita-se que haja neste vórtex de lixo cerca de 100 milhões de toneladas de plásticos de todos os tipos.

destruição humana, onde a humanidade raramente chega.

Levadas pela correntes marítimas, toneladas e toneladas de sujeira produzidas pelo homem se acumulam num lugar que já foi um paraíso. O maior dos oceanos, considerado um dos melhores "playgrounds" por nós, surfistas, e que proporciona ondas perfeitas em verdadeiros paraísos, é a principal "vitrine" da atitude inconsequente de descartar lixo em locais não apropriados.

Uma sugestão: já que o Brasil ainda não tem uma legislação relativa à utilização de sacolas plásticas, vamos tomar a iniciativa nós mesmos: cada um com sua sacola a tiracolo.

NOTA:

O Circuito Petrobras de Surfe Feminino fez uma campanha nacional ano passado distribuindo entre surfistas sacolas de pano, incentivando a substituição das sacolas plásticas.

Ponto para o surfe feminino!

"3RS" (REDUZIR, REUTILIZAR E RECICLAR)

Cortar o mal pela raiz ainda parece ser a melhor opção para qualquer problema, e, no contexto do lixo, aplica-se evitando a produção desnecessária de resíduos. Ou seja, remar no sentido contrário à correnteza da "plasticomania", do uso exagerado de descartáveis, do consumismo desenfreado e do desperdício, praticando a política dos "3Rs" (Reduzir, Reusar e Reciclar).

São atitudes simples e viáveis que podemos incorporar cada vez mais, a fim de proteger o ar, o solo e a água, trazendo, como consequência, melhores condições de saúde humana, qualidade de vida e saúde ambiental.

Faça a sua parte!

Até a próxima edição, se Deus quiser. E com menos lixo!

Laila Werneck
ANALISTA AMBIENTAL

Carolina Parreira
BIÓLOGA MARINHA



Cleber, pai de Ana Helena, finalista grommets da etapa em Natal do Circuito Petrobras de Surfe Feminino, passava parafina na prancha enquanto Ailoa latia eufórico. Poucos minutos depois, ele já estava no mar surfando umas marolas. Durante cerca de trinta minutos, Ailoa surfou uma meia dúzia de ondas, antes ir embora com a “cabeça feita”.



Foto: Aleko Stergiou

A melhor onda está sempre por vir.



*Escreva para Ehlas.
Seja uma dEhlas,
conte suas aventuras,
mande suas fotos e experiências.*

www.ehlas.com.br