

LATE

CLUBE DE BRASÍLIA 

Stand Up Paddle

A nova febre mundial chega ao nosso Clube



RÉVEILLON 2011
A melhor virada da
capital federal



É TEMPO DE FÉRIAS
Como aproveitar o tempo
livre no melhor clube do país

LANÇAMENTO DO MELHOR INVESTIMENTO DE 2010.

BEM-VINDO AO NÍVEL SUPERIOR.

1 QUARTO - 23 A 30m².

MI R77 2113222 no Cartório do 4º Ofício de Registro de Imóveis do DF. Previsão de entrega em Dezembro de 2013.

Vista do Parque aquático - perspectiva



Vista do Mirante Gourmet - perspectiva.



Vista da Cortina d'água no complexo aquático - perspectiva.



Vista da Academia - perspectiva.



Vista
PARK SUL SUITES



- ✚ Localizado no mais desenvolvido e valorizado bairro de Brasília: Park Sul, entre a Asa Sul e o Sudoeste. Exclusividade e sofisticação.
- ✚ Condomínio com custo reduzido em função dos serviços pay-per-use (pague se usar) oferecidos aos moradores pela administradora de hotéis H. Plus.
- ✚ Infraestrutura urbana externa já consolidada com os melhores shoppings, supermercados e com a proximidade de escolas, faculdades e hospitais.
- ✚ Primoroso e sofisticado projeto arquitetônico. Fachadas revestidas em pele de vidro verde refletivo, granito e textura.
- ✚ Inúmeros diferenciais de sustentabilidade ambiental desde aquecimento híbrido solar/gás, com medição individual, até coleta seletiva na área de lazer.
- ✚ O Vista Park Sul Suites faz parte de uma nova geração de empreendimentos com segurança absoluta para o seu bem-estar.
- ✚ Unidades habitacionais com 1 quarto (Suites Soft) ou com 2 quartos (Suites Loft). Áreas entre 23,78 e 55,52m² e ainda coberturas duplex individuais.



PHOTO: CAZOTTO



Visite nossa Central de Vendas no local da obra (ao lado da Saga e do CasaPark) e conheça a maquete do empreendimento. **Fone 3465-1070.**

PARTICIPAÇÃO

COMERCIALIZAÇÃO



Vista do Restaurante - perspectiva.

Expediente

Iate Clube de Brasília
Diretoria de Comunicação e Marketing
Telefone: 3329- 8744

Edição nº 48

Jornalista Responsável:
João Rodrigues 8187- DF

Redação:
Rachel Rosa e João Rodrigues

Revisão:
Márcia Silva, Rachel Rosa
e João Rodrigues

Projeto Gráfico:
Julio César A. Leitão

Fotos:
Leandro Magno e João Rodrigues

Diagramação e Editoração Eletrônica:
Julio César A. Leitão

Tiragem:
7.000 exemplares

Assinantes:
5.000

Distribuição dirigida:
Sócios, restaurantes, academias,
clínicas, consultórios e hotéis

Impressão:
Editora e Gráfica Ideal
SIG. Sul QD. 08 nº 2268
CEP: 70.610- 480 - Brasília - DF
Telefone: 3344- 2112

Publicidade

Iate Clube de Brasília
Telefones: 3329- 8743/3329- 8744
8190- 4040/8488- 7991 - Leandro Magno
Email: leandro.magno@iatebsb.com.br

Setor de Clubes Esportivos Norte
Quadra 2, Conjunto 4, CEP. 70800- 120
Brasília- DF, Fone: (61) 3329- 8700,
Fax: (61) 3307- 3522
E- mail: joao.filho@iatebsb.com.br
Home page: www.iatebsb.com.br
Twitter: @iatebsb



CAPA:
Modelos: Armando e Luciana Cirillo,
praticantes do Stand Up Paddle

Foto: Felipe Barreira



Todos os anos, cá por essas bandas, o verão começa no dia 21 de dezembro. Pelo menos, oficialmente. Fora da frieza dos calendários, uma data pré- estabelecida jamais poderá aprisionar o espírito desse calor malemolente, a alegria contagiante das crianças fora das escolas, a vontade de coisas novas que vem com as festas.

Colocado assim nesses termos, o Verão se anuncia de um jeito diferente para cada pessoa. Para o Wolf, pequeno sócio que estampa com sorrisos nossa matéria especial sobre férias, a estação mais quente do ano chegou faz tempo. Aos dois aninhos, o menino saltita nas fontes de água do Clube em quase todos os dias de sol, e já tem o Verão como um amigo íntimo, com quem divide picolés, a soneca sob as árvores e os experimentos com formigas.

Pra mim, o Verão veio outro dia, quase por acaso. Por conta da novidade que viraria capa desta edição, decidi fazer o que nunca imaginei que faria: subi em uma prancha e remei. Primeiro, a curiosidade e o esforço para manter o equilíbrio ocuparam minha atenção por completo. Depois, quando dei por mim, lá estava eu, de pé sobre as águas serenas do Lago Paranoá, longe o suficiente para deixar de ouvir os ruídos da música e dos sócios se divertindo no Clube. Por instinto, tirei o remo da água um instante para curtir o som seco das pequenas ondas batendo na prancha, a visão dos pássaros em voo, o calor do sol nas costas, a brisa no rosto. Acho que cheguei a fechar os olhos, não sei.

Verdade é que, quando voltei, trazia comigo meu Verão. Um sujeito grande e amigo. Divertido e preguiçoso. Que anda frequentando o Iate e, espero, você possa encontrar qualquer dia desses – se é que já não encontrou.

Um abraço,

Angela Brandão
angela@iatebsb.com.br



11

ENTREVISTA



21

NÁUTICA



65

ESPECIAL

Saiba como aproveitar
as férias no melhor
clube do país

16 Gestão

21 Náutica

ESPORTE

26 Atletismo

27 Squash

28 Vôlei

30 Sinuca

31 Peteca

33 Tênis

34 Mountain Bike

35 Esportes Aquáticos

39 Perfil

Almerindo Torres

40 Artigo

Mônica Messias

41 Saúde

A dieta certa

52 Capa

Stand Up Paddle chega ao Iate

58 Cultura

Concerto de Natal

59 Emiate

62 Ciate

69 Nosso Clube

*Piscinas Salinizadas:
Opção saudável para o corpo*

70 Social

FLASHES

76 Trekking

78 Show de Patinação

80 Quinta Cultural

82 Sports Night Fest 2

84 Justa homenagem

88 Aniversariantes da Peteca

90 Prazer de Viver

92 Bate-Papo:

*Rodrigo Mendonça e
Luis Carlos Lyra Pato (Tatá)*

97 Ouvidoria

98 Dica do Iate

*Squash, um dos esportes mais
completos do mundo*

Conheça a
nossa loja no
**Shopping
Iguatemi.**

79



Você merece um atendimento especial.



ESPECIALISTAS
EM MONITORES DE
FREQUÊNCIA CARDÍACA

TESTE DA
PISADA

ENCORDOAMENTO
DE RAQUETES



a esportiva



Desde a sua criação, a Revista Iate vem se mostrando uma ferramenta fundamental para a divulgação das ações da Diretoria, pois é com este eficiente veículo de comunicação que levamos ao sócio tudo o que acontece de mais importante em todas as áreas do Clube.

Assim, cientes da importância desta publicação para o quadro social, aprimoramos ainda mais a Revista Iate, criando um visual atraente e textos mais informativos. E a resposta ao esforço de nossa Diretoria veio em novembro do ano passado, ao participarmos do XXI Congresso Brasileiro de Clubes, realizado no estado da Bahia. Na ocasião, tivemos uma grata surpresa, pois os presidentes dos principais clubes do Brasil reconheceram a nossa revista como a melhor do país neste segmento. Este é um fato que nos deixa realmente orgulhosos e que merece ser compartilhado com toda família Iatista.



Temos ainda nesta edição a abertura de uma série de entrevistas que mostrará o excelente trabalho desenvolvido em todas as Diretorias.

Começaremos com a área Administrativa e de Recursos Humanos, conduzida pelo sócio Álvaro Veiga. Durante a conversa, ele apresentou os principais avanços alcançados pelo Iate em 2010. Nas próximas páginas, também teremos um resumo dos principais eventos sociais, culturais e esportivos realizados nos últimos dois meses.

Para finalizar, reforçamos o compromisso assumido com o quadro social de sempre trabalhar buscando o melhor para o IATE. Em 2011, continuaremos investindo na capacitação dos funcionários, definiremos a ocupação de espaços como as antigas Academia e Sauna e concluiremos as obras e reformas em andamento, como o Edifício Multifunções e o Espaço Gourmet.

Para realizar essas e outras melhorias, buscaremos manter a harmonia entre os Conselhos Diretor e Deliberativo, sempre primando pelos interesses dos associados.

Mario Sergio da Costa Ramos
 Mario Sergio da Costa Ramos
 comodoro@iatebsb.com.br

CONSELHO | DIRETOR

Comodoro
 Mario Sergio da Costa Ramos

1º Vice-Comodoro
 Rudi Finger

2º Vice-Comodoro
 Marcello Katalinic Dutra

DIRETORES

Engenharia
 Fausto Carneiro

Secretário
 Rudi Finger

Administrativo e Recursos Humanos
 Álvaro Veiga

Médico
 Everaldo Maia

Operações e Logística
 Francisco Zenor Teixeira

Esportes Coletivos
 Hudson Pereira de Souza

Esportes Individuais
 Antônio Augusto P. Pinheiro

Esportes Náuticos
 Marcello Katalinic Dutra

Patrimônio e Suprimentos
 José Luis R. Gurgel de Sousa

Comunicação e Marketing
 Angela Brandão

Social
 Paulo Renato Fioravanti

Jurídico
 Geraldo Brindeiro

Financeiro
 Mario Carmelo Correa

Cultural
 Ana Marly de M. Rodrigues

VICE-DIRETORES

Atletismo
 Vilma Del Lama

Informática
 André Ruelli

Financeiro
 Rodrigo Sousa Troncha

Memorial
 Ana Marly de M. Rodrigues

Tênis
 Vanderlei Alves de Lima

Arquitetura
 Cássio Aviani Ribeiro

Vôlei
 Jorge Eduardo Barreto Brasil

Futebol
 Bruno de Azevedo Machado

Patinação
 Laura Teresa C. de M. Aviani

Administrativo e Recursos Humanos
 Mario Carmelo Correa

Social
 Luiz Cláudio Albuquerque Garcia

Sinuca
 Antônio Nelson Campos Tosta

Windsurf
 André Luís de Oliveira Pedroza

Peteca
 Sebastião Marques Alonso Gonzales

Técnico de Academia
 Alfredo Eustáquio Pinto

Administrativo de Academia
 Alexandre Carlos Ferreira da Silva

Secretário
 Carlos Alberto Ferreira Júnior

Jurídico
 Paulo Tiago de Almeida Oliveira

Vela
 Sérgio Roberto Müller

Médico
 José Olímpio Filho

Esportes Aquáticos
 Daniel Carsalade Queiroga

Ouvidor-Geral
 Josué Fermon

Presidente do Emiate
 Eliana Caram

Assessores da Comodoria
 José Lírio P. de Aguiar
 Ednaldo Mesquita Carvalho
 André de Azevedo Machado

Ciate - Presidente
 Quintin Antonio Segovia

FUNDADORES

Juscelino Kubitschek de Oliveira (Patrono)
 Adeildo Viegas de Lima
 Agnello Paz Sobreira
 Aloysio de Carvalho Silva
 Aluizio Alves
 Álvaro Alberto de Araujo Sampaio
 Antônio Augusto Barcellos da Cunha
 Armando Leite Rolemberg
 Armando Ribeiro Falcão
 Carlos Murilo Felício dos Santos
 Carlos Quadros
 Cesar Prates
 Dilermando Silva
 Eloysio de Carvalho Silva
 Francisco Monteiro de A. Filho
 Geraldo de Andrade Carneiro

Geraldo Gomes de Lemos
 João Luiz Soares
 João Milton Prates
 João Napoleão de Andrade
 José Aparecido de Oliveira
 José Aquino Porto
 José Ferreira de Castro Chaves
 Léo Sabastião David
 Lídio Lunardi
 Lourival Ferreira Carneiro
 Marco Paulo Rabello
 Mauro Borges Teixeira
 Newton Andrade
 Oscar Niemeyer
 Oswaldo Penido
 Sílvio Piza Pedroza
 Victor Nunes Leal

EX-COMODORES

1961-1963 Geraldo Andrade Carneiro
 1963-1965 Sílvio Piza Pedroza
 1965-1967 Marcelino Federal Hermida
 1967-1968 Ciro Machado do Espírito Santo
 1968-1969 Dilermando Salameh Christo
 1969-1975 Onísio Ludovico de Almeida
 1975-1979 Hely Walter Couto
 1979-1985 Paulo de Moraes Jardim
 1985-1991 Edgard Frederico Hasselman
 1991-1993 Paulo Aurélio Quintella
 1993-1997/1999-2001 Ennius Muniz
 1997-1999 Nelson Campos
 2001-2005 George Raulino
 2005-2009 Edson Carvalho Mendonça

Chegamos ao final do ano de 2010 com a sensação do dever cumprido. Foi um ano de árduos trabalhos e algumas incompreensões, entretanto, cheio de alegria tenho que cumprimentar um a um cada Conselheiro, seja ele Nato, Efetivo e ou Convocado, pelo empenho e dedicação que se entregaram às missões a eles conferidas.

Não é fácil e ou simples a responsabilidade que o nosso Estatuto confere aos senhores Conselheiros. É complexo o trabalho a eles atribuído na condução da administração e supervisão do dia a dia do nosso clube.

É certo que tivemos no Conselho Diretor sócios empenhados responsabilmente em desenvolver o seu melhor trabalho em benefício da família iatista, o que muito nos auxiliou no desempenho das nossas tarefas.

Em verdade é um privilégio conduzir um corpo tão dedicado de Conselheiros que têm encarado com a maior responsabilidade as suas funções, preocupados principalmente com a harmonia e o bem estar de todo o nosso corpo associativo.

Fazendo-se um balanço das nossas atividades, chegamos à conclusão de que o Conselho Deliberativo desenvolveu as suas atividades com muito mais acertos do que equívocos, o que nos dá a tranquilidade de que o próximo ano de 2011 será melhor e mais profícuo para o nosso clube.

Fiquem certos senhores associados de que cada um dos senhores Conselheiros empenhou-se de forma efetiva para desenvolver os compromissos assumidos quando do processo eleitoral, portanto, estamos todos de parabéns e confiantes de que o futuro será ainda mais produtivo.

Muito trabalho nos espera, porque o Iate é um clube que, com muita justa razão, exige eficiência, dedicação e, principalmente, que as suas horas de lazer sejam sempre amenas, com serviços à altura da melhor instituição que foi justamente intitulada por seu Patrono Juscelino Kubitschek de Oliveira, como sendo a Sala de Visitas da nova metrópole.

Obrigado a todos pela colaboração e compreensão e os meus sinceros desejos de que o ano vindouro seja, realmente, um ano de grandes conquistas e aperfeiçoamentos pessoais a fim de que todos consigamos alcançar mais um degrau no nosso caminhar.

Um abraço a todos e sejam felizes.



Amauri Serralvo
cdelib@iatebsb.com.br



CONSELHO | **DELIBERATIVO**

PRESIDENTE:

Amauri Serralvo

1º Vice-Presidente:

Filinto Figueiredo Pacheco

2º Vice-Presidente:

Francisco Morato

1ª Secretária:

Eliana Coutinho do Oriente Cruz

2ª Secretário:

Jeremias César Júnior

COMISSÃO FISCAL

João Ferreira da S. Júnior (Presidente); Nizar Lambert Raad e Mário Luís do Carmo (Integrantes Efetivos); Roberto de Castro Almendra, Manoel Henrique Pessoa (Integrantes Suplentes).

FUNDADORES

Álvaro Alberto de Araújo Sampaio, Antônio Augusto Barcellos Cunha, Carlos Murilo Felício dos Santos, Cesar Prates, Dilermando Silva, Eloysio de Carvalho Silva, João Ferreira de C. Chaves, João Luiz Soares, João Milton Prates, José Aquino Porto, Léo Sebastião David, Mauro Borges de Teixeira, Newton Andrade e Oscar Niemeyer.

BENEMÉRITOS

Álvaro Alberto de Araújo Sampaio, Carlos Nascimento, Ennius Marcus de Moraes Muniz, Hely Walter Couto, Humberto Carlos Sobral Barreto Corrêa, José Galbinski, Léo Sebastião David e Roberto Alvarenga.

EX-PRESIDENTES DO CONSELHO DELIBERATIVO

Antônio Carlos E. Osório, Augusto César José de Sousa, Carlos Murilo Felício dos Santos, Fernando Neves da Silva, Frederico José da S. Monteiro, José Hilário de Vasconcelos, Gerson de Sousa Lima, José Alberto Couto Maciel, Luiz Augusto C. Macedo, Paulo de Tarso Santos e Reginaldo Oscar de Castro.

EX-COMODOROS

Dilermando Salamed Christo, Edson Carvalho Mendonça, Ennius M. de Muniz, George Raulino, Hely Walter Couto, Nelson Campos e Paulo Aurélio Quintella.

CONSELHEIROS NATOS

Amauri Serralvo, Afrânio Rodrigues Júnior, Amâncio Irene de Vasconcelos, Antônio de Pádua Pereira do Vale, Antônio Fiúza, Francisco Yida, Flávio Silva Palma Lima, Armando Garcia Coelho, Dario de Souza Clementino, Darione Nunes Cardoso, David Augusto de Avelar, Fernando Boani Paulucci, João Carlos de Castro Roller, João Ferreira da Silva Júnior, Luiz Augusto A. de Castro, Luiz Carlos Garcia Coelho, Manoel Augusto de Almeida, Mário Roberto Trompowsky do Amaral, Mário Sérgio Boaventura de Sá, Nerione Nunes Cardoso, Paulo Roberto de Moraes Muniz, Pedro Vitor Mafra, Raif Jibrán, Roberto Baptista, Roberto Velloso e Silvío Henrique M. Castilho.

CONSELHEIROS EFETIVOS

Alberto Lasserre Kratzl Filho, Alfredo Eustáquio Pinto, Álvaro José Lindoso Veiga, Carlos Alberto Cardozo, César Rodrigues Alves, Charles Christian Alves Bicca, Décio de

Góis Nery, Ednaldo Mesquita Carvalho, Eliana Coutinho do Oriente Cruz, Fernando Boani Paulucci Júnior, Filinto Figueiredo Pacheco, Francisco Morato, Francisco Zenor Teixeira, Geraldo Brindeiro, Hegler José Horta Barbosa, Henrique Samuel Ponte Alencar, Hermenegildo Fernandes Gonçalves, Indalécio Martins Dal Secchi, Jeremias Cezar Junior, João Guilherme Baars Miranda, João Rodrigues Neto, José Ferreira dos Santos, Lindenbergue Lopes Dias, Luiz Carlos Raya, Manoel Henrique Pessoa, Marcos Alberto Carraca de Alcântara, Mário Luis do Carmo, Newton Ferreira da Silva Marques, Nizar Lambert Raad, Paulo César Siqueira Birbeire, Paulo Renato Fioravanti, Paulo Roberto Bastos Fialho, Pedro Aurélio Rosa de Farias, Quintin Antonio Segóvia Silva, Ricardo Cerqueira Pinto, Roberto de Castro Almendra, Rogério Machado Abelheira, Ronald Starling Soares, Silvío Lúcio de Castilho e Vilmar Amaral de Oliveira.

SUPLENTES DE CONSELHEIRO

André de Azevedo Machado, Antônio Andrade Pinto, Antônio César Hummel, Antonio Oscar Guimarães, Bruno Machado Colela Maciel, Cássio Aviani Ribeiro, Fernando Pessoa Guerra, José Olimpio Filho, Josias Ferreira Leite Júnior, Julien Machado da Silva Dutra, Luiz Claudio Albuquerque Garcia, Márcio Augusto Andrade, Marcus José Reis Câmara, Paulo Sérgio Costa Correia, Paulo Sérgio Roberto Müller, Rodrigo Sousa Troncha, Pedro Lício Gomide, Tadeu Roriz de Araújo, Ubirajane Andrade e Virginia Maria Jorge Pradera.

Solidez, acabamento e tecnologia.

Diferenciais atrativos para a escolha de um imóvel Via.

via

30 anos
de tradição,
solidez e
pontualidade

VIA PRESTIGE NOROESTE - DF



2 e 3 quartos. 85 a 115m².
Coberturas duplex com até 235m².

Mt. R10 105.537 Cartório 2º Of.

Consistência Via.

A Via Engenharia foi eleita em 2010, novamente, a Melhor Empresa do Brasil em "Inovação e Qualidade" no setor de engenharia e construção imobiliária.

VIA POSITANO NOROESTE - DF



4 quartos. 152 a 178m².
Coberturas duplex com até 350m². Lazer exclusivo.

Mt. R10 105.537 Cartório 2º Of.

VIA CÔTE D'AZUR NOROESTE - DF



4 quartos. 163 a 197m².
Coberturas duplex com até 399m². Lazer exclusivo.

Mt. R10 105.456 Cartório 2º Of.

VIA SOHO NOROESTE - DF



1 quarto.
33 a 44m².
Coberturas
Duplex com
até 95m².
Vaga na garagem.

Mt. R10 105.519 Cartório 2º Of.

VIA IBIZA NOROESTE - DF



3 quartos com 127 a 142m².
Coberturas duplex com até 259m². Lazer exclusivo.

Mt. R10 105.457 Cartório 2º Of.

VIA PARQUE NOROESTE NOROESTE - DF



4 quartos. 151 a 171m².
Coberturas duplex com até 341m². Lazer exclusivo.

Mt. R10 105.442 Cartório 2º Of.

PENÍNSULA RESIDENCIAL ÁGUAS CLARAS - DF



4 quartos.
158 a 203m².
Resorç com 65 mil m²
de lazer.
Nova Etapa
de Vendas.

Mt. R2 272.516 Cartório 3º Of.

UPGRADE VIA

SUA OPORTUNIDADE DE MORAR MELHOR.
AVALIAMOS E ACEITAMOS SEU IMÓVEL.
CONSULTE AS OPÇÕES DISPONÍVEIS.

Cadastre-se para futuros lançamentos.

Acesse: www.grupovia.com.br

**SINAL
FACILITADO
FINANCIAMENTO
DIRETO EM ATÉ**

**150
MESES**

Conheça o apartamento do Via Prestige decorado por May Moura na Artefacto,
CasaPark, de 2ª a sábado, das 10h às 22h.

A nº 1 do País.

A melhor empresa de engenharia do Brasil
em Inovação e Qualidade em 2010, repetindo a conquista
de 2009, segundo a Revista ISTO É Dinheiro.



VENDAS
3905-4000

CRECI CJ 7877

A satisfação do sócio em primeiro lugar

POR JOÃO RODRIGUES

Duas vezes por semana, os concessionários do Clube recebem visita na qual a qualidade dos alimentos que serão oferecidos aos sócios é fiscalizada. O freezer, o estoque e os demais espaços passam pela avaliação. O *checklist* de higiene sanitária é aplicado quinzenalmente. A temperatura das geladeiras, estufas ou balcões de *self-service* é controlada em toda visita para garantir a boa condição da comida. Em breve, a qualidade do óleo de fritura também será checada.

Essas e outras medidas podem ser realizadas em virtude da criação, há nove meses, do Setor de Alimentação e Nutrição do Iate Clube de Brasília. O departamento, subordinado à Diretoria Administrativa e de Recursos Humanos (DARH), tem como um dos principais objetivos coordenar e fiscalizar as atividades executadas pelos concessionários.

As iniciativas em busca de um Iate cada vez melhor, no entanto, não param por aí. A capacitação dos profissionais que trabalham na nossa instituição, a implantação do setor de Segurança no Trabalho, a reativação da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA), assim como a criação do Plano de Cargos, Carreiras e Salários, são outros importantes avanços da gestão.

À frente das melhorias está Álvaro José Lindoso Veiga, diretor Administrativo e de Recursos Humanos. Economista aposentado da Telebrás, possui especialização em Gestão de Pessoas e está em sua segunda atuação no RH do Clube. Casado com Heidi Reis. Álvaro Veiga nasceu em Manaus, Amazonas, e é pai de Patrícia e Bruno Veiga. Ele abre a nova série de entrevistas da *Revista Iate*, na qual os diretores abordarão temas de interesse dos associados e apresentarão os progressos obtidos no Iate Clube de Brasília.

Revista Iate – Como nasceu a ideia de criar o Setor de Alimentação e Nutrição?

Álvaro Veiga – Há muitos anos, como sócio do Iate, vendo a quantidade de concessionários existentes no Clube, sempre comentei com meus amigos que, no meu entender, não haveria condições de se fazer uma administração competente nessa área se não tivéssemos uma infraestrutura de alimentos dotada de um profissional na área de alimentação e nutrição para coordenar toda a política de alimentos. Algumas pessoas não sabem, mas possuímos dez locais de atendimento que fornecem os mais variados tipos de alimentos aos associados. Neles, 93 funcionários terceirizados chegam a atender mais de duas mil pessoas por dia. Assim que assumi a Diretoria de Administração e RH, fiz ver ao Comodoro essa necessidade, com a qual ele concordou plenamente. De imediato, antes da criação do Setor, procuramos obter subsídios com a nutricionista Eliane Said Dutra, professora de Nutrição da UnB, que é sócia do nosso Clube. O Setor de Alimentação e Nutrição tem hoje como responsável a nutricionista Gabriela Maria Reis Gonçalves. Entre suas atribuições estão: a) melhorar continuamente a qualidade dos alimentos que são oferecidos aos associados; b) promover cursos de treinamento com os colaboradores das empresas concessionárias visando melhorar as condições de higiene e do preparo dos alimentos; c) fiscalizar os espaços físicos no interior da área dos concessionários; d) propor alternativas de cardápios mais saudáveis aos concessionários; e) Gerir os contratos da área.

Revista Iate – Qual o papel da área de Recursos Humanos no Iate Clube de Brasília ?

Álvaro Veiga – O sucesso de qualquer empresa do Brasil e do mundo é diretamente proporcional ao grau de dedicação do seu corpo funcional. Essa dedicação e motivação está intrinsecamente ligada à atuação do RH em diversos as-

pectos, tais como: a) Treinamento - por este meio, estimula-se cada vez mais a capacidade profissional de cada um dos funcionários objetivando que seja dado um retorno positivo não só no atendimento ao público mas também na melhoria da escala de produção de qualquer produto; b) Plano de Cargos e Salários - é de suma importância para qualquer empresa, no sentido de se ter transparência em todos os atos ligados à vida profissional dos funcionários dentro da instituição. A certeza de uma progressão funcional tanto horizontal como vertical dá a qualquer corpo funcional a tranquilidade e o estímulo de que necessita para permanecer na empresa por muito tempo; c) Recrutamento e Seleção – É fundamental para a melho-

ria do nível dos funcionários a serem contratados. Portanto, a área de RH de uma empresa exerce um papel de grande importância, pois é a ligação entre a Diretoria e os funcionários, tendo como objetivo mostrar para eles que a empresa em que trabalham é um bom lugar para exercer a sua atividade profissional. Esta postura ajuda a motivar os funcionários para alcançar os objetivos do Clube de um modo eficiente e eficaz.

Revista Iate – A implantação do Plano de cargos e Salários seria a grande notícia do ano?

Álvaro Veiga – No meu entender essa poderia ser uma das melhores notícias do ano para o quadro funcional e para os sócios. Desde que assumimos a Diretoria, considera-

“A quantidade de sócios que frequentam o Iate está crescendo não só em função do aumento de dependentes, como e principalmente pela qualidade e quantidade de alternativas de lazer que o Iate oferece e vai oferecer no futuro ao seu quadro social”

Álvaro Veiga



mos primordial a implementação de algumas medidas administrativas, dentre as quais o Plano. Graças ao apoio que obtivemos da Comodoria e do sócio Paulo Sergio Bastos Menezes (Doutor na área de Recursos Humanos), pudemos elaborar um edital de licitação contemplando todas as necessidades possíveis referentes à gestão de Recursos Humanos dentro da realidade do Iate. A implementação do Plano resolverá um de nossos principais problemas ligados à administração de pessoal do Iate que, até o momento, contempla uma estrutura funcional arcaica com aproximadamente 50 cargos e nenhuma sistemática de progressão funcional. A médio e longo prazos, o quadro de funcionários torna-se desmotivado diante da ausência de uma perspectiva transparente de futuro para os mesmos. Com a implantação do Plano de Cargos e Salários, o Iate inicia nova fase no relacionamento entre funcionários e sócios. Assim, tenho certeza de que teremos um corpo funcional mais motivado e atuante.

Revista Iate – E qual a importância dessa motivação?

Álvaro Veiga – Eu diria que em qualquer instituição ou empresa o funcionário tem de estar motivado para desempenhar bem suas funções. Sendo o Iate uma instituição ‘prestadora de serviços’, essa importância torna-se essencial, uma vez que a motivação é ponto fundamental para que os funcionários se esmerem ainda mais no atendimento aos associados. Convém ressaltar que esta motivação não ‘cai do céu’. Ela é fruto de um conjunto de estratégias que terão de ser operacionalizadas pela área de Recursos Humanos ao longo de toda a vida da instituição ou empresa.

Revista Iate – Quando o senhor assumiu a Diretoria Administrativa, quais os principais problemas foram detectados?

Álvaro Veiga – Não diria ‘problemas’, mas faltava uma política consistente na área de Recursos Hum-

nos. Assim que assumi a Diretoria, tive a percepção clara de que, em uma instituição como o Iate Clube de Brasília, não poderíamos dar um atendimento condigno aos associados sem uma atuação forte em cinco pontos: a) treinamento do corpo funcional; b) criação de um setor de alimentos; c) criação de um setor voltado à prevenção de acidentes de trabalho; d) normatização de todos os procedimentos ligados a área de pessoal; e) valorização dos funcionários por meio de eventos e reuniões com o objetivo de melhorar a autoestima de todos. Acho que conseguimos atingir nosso objetivo, pois todos os pontos acima citados foram contemplados e cumpridos. Na área de profissionalização dos funcionários, os treinamentos realizados para mais de 500 pessoas abrangeram todos os itens necessários à prestação de um bom atendimento aos associados.

Revista Iate – Após 50 anos de fundação, o Iate Clube de Brasília ganhou um setor de Segurança do Trabalho, subordinado à Diretoria Administrativa e de Recursos Humanos. Qual a finalidade desse novo departamento?

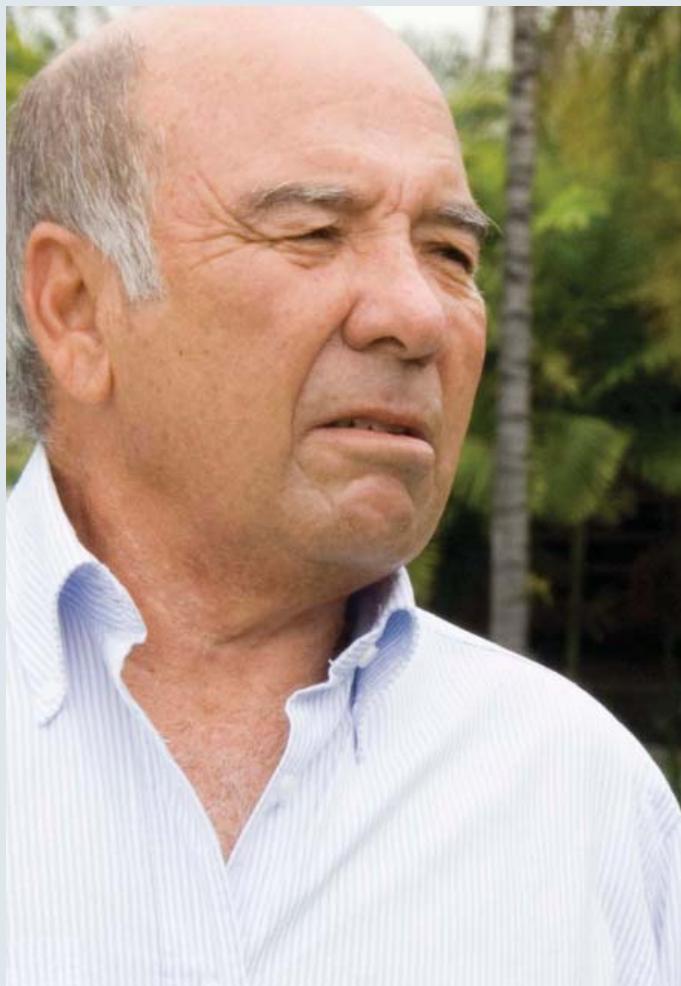
Álvaro Veiga – Sendo o Iate um dos maiores Clubes do Brasil em alternativas de lazer para os associados, essa realidade faz com que tenhamos necessidade de uma manutenção preventiva e corretiva em todas as áreas. Nesse sentido é que se torna importante a atuação do Setor de Prevenção de Acidentes atuando não só na orientação técnica de todos os profissionais, mas também na fiscalização regular nas áreas de risco. Como, por exemplo, o mapeamento que fizemos de todos os hidrantes e extintores de incêndio existentes no Clube. Esse procedimento permitiu detectar que havia extintores vencidos, hidrantes sem água ou em locais impróprios. Já estamos planejando, para o próximo ano, novas atividades nessa área, objetivando ter como meta ‘um ano sem acidentes de trabalho’.

Revista Iate – Na sua primeira gestão à frente da DARH, o senhor foi o responsável pela reativação da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA). Como foi esse processo?

Álvaro Veiga – Durante minha vida profissional, tive a oportunidade de assistir cursos voltados para a qualidade do atendimento público. Nesse particular, a necessidade de se instruir o corpo funcional de qualquer empresa para a prevenção de acidentes, em qualquer nível, era evidente. Logo que assumi a Diretoria, conversei com o Superintendente da época para que em pouco tempo formássemos uma comissão interna para prevenção de acidentes. No meu entender, com tamanha variedade de atendimento em nosso Clube, acidentes só podem ser evitados por meio de orientações e ações preventivas. A CIPA tem demonstrado grande eficiência neste setor, assegurando a capacidade do nosso corpo funcional em minimizar os riscos de acidentes pelas fiscalizações e pela equipe técnica.

Revista Iate – Nos últimos meses, foi registrado aumento de associados (dependentes) no quadro social, mas por outro lado o número de funcionários do Clube não aumentou na mesma proporção. O que foi feito para o equacionamento dessa realidade?

Álvaro Veiga – Estamos contornando esta situação por meio de muito treinamento e contínua motivação do corpo funcional, porém, não dá para ‘tapar o sol com a peneira’, ou seja, mais cedo ou mais tarde teremos que enfrentar a realidade. Muita gente pensa que temos um excesso de funcionários, porém a nossa realidade é outra, uma vez que do nosso efetivo existente, temos todo mês, algo em torno de 60 funcionários que estão em férias, em licença pelo INSS ou gestante, entre outros casos. Na realidade, o nosso real efetivo para atender aos sócios é a quantidade líquida de funcionários e não a bruta que é



“Tenho certeza de que somente atingiremos essa ‘excelência’ com profissionalismo, que se reflete nas estatísticas, por exemplo, sobre o número de pessoas que transitaram pelo Clube no último semestre: 401.000 pessoas, ou seja, mais de duas mil por dia”

Álvaro Veiga

aquela que se vê nas estatísticas. Eu diria que se não fizermos um plano de ação para os próximos anos, em conjunto com o Conselho Deliberativo, vamos ter sérios problemas de atendimento em alguns setores do Clube.

Revista Iate – E qual o motivo dessa ampliação?

Álvaro Veiga – A quantidade de sócios que frequentam o Iate está crescendo não só em função do aumento de dependentes, como e principalmente pela qualidade e quantidade de alternativas de lazer que o Iate oferece e vai oferecer no futuro ao seu quadro social. Ao meu entender, na medida em que oferecemos essas novas alternativas, estamos indiretamente ou diretamente incentivando não só um aumento da frequência de sócios e convidados, como também a necessidade de pessoal e manutenção em todas essas novas áreas e construções. Essa realidade vai impactar não só o quadro de funcionários que terá que se adequar às exigências dos associados que serão cada vez maiores, como também às despesas de pessoal e manutenção. Como exemplo, posso citar a Diretoria de Operações e Logística, tendo à frente o meu dileto amigo Francisco Zenor, que está no seu limite de atuação para manter uma boa qualidade de atendimento, tendo em vista a quantidade de eventos e de pessoas que transitam pelo Clube. Finalizando, teremos que fazer um planejamento adequado de todos os nossos novos projetos objetivando compatibilizá-los com as necessidades de manutenção/pessoal e de receita/despesa.

Revista Iate – Para finalizar, o senhor poderia fazer um balanço sobre as principais realizações de sua Diretoria em 2010?

Álvaro Veiga – São várias, porém destaco algumas tais como: a) O incremento que foi dado na área de treinamento, onde foram realizados cursos e palestras abrangendo desde técnicas de limpeza e como lidar com produtos tóxicos até técnicas de como administrar o tempo; b) Criação do Setor de Segurança do Trabalho que está realizando um projeto excelente na conscientização dos funcionários sobre as técnicas de prevenção de acidentes; c) A implantação do Setor de Alimentação e Nutrição, o qual realiza ações visando à melhoria da qualidade dos alimentos fornecidos pelos concessionários. Vale ressaltar que nosso objetivo maior é melhorar cada vez mais o atendimento aos sócios e convidados, visando alcançar a ‘excelência de atendimento’, promessa de campanha, inclusive. Tenho certeza de que somente atingiremos essa ‘excelência’ com profissionalismo, que se reflete nas estatísticas, por exemplo, sobre o número de pessoas que transitaram pelo Clube no último semestre: 401.000 pessoas, ou seja, mais de duas mil por dia. 🌟

ESTAR NAS ALTURAS AO
MESMO NÍVEL DO MAR.

Isso é Royal.



América do Sul
Mariner of the Seas®
27 de Fevereiro de 2011

Santos • Rio de Janeiro
Salvador • Santos



A PARTIR DE
ENTRADA
R\$ 231,80 +10x
R\$ **92,72***

ou à vista R\$ 1.159,00 por pessoa, em cabine interna dupla

Caribe
Allure of the Seas®
19 de Junho de 2011

Fort Lauderdale • Labadee
Falmouth • Cozumel • Fort Lauderdale



A PARTIR DE
ENTRADA
R\$ 363,80 +10x
R\$ **145,52***

ou à vista R\$ 1.819,00 por pessoa, em cabine interna dupla

PIER
VIAGENS

PIER VIAGENS - AGENCIA REFERENCIAL
STRVS 701 ED MultiEmpresarial - LOJA 04
TEL 61 3298-1515

pier@pierviagens.com.br
www.pierviagens.com.br

Contate o seu agente de viagem.

Ser Royal é ter o melhor serviço dos sete mares e não se preocupar com nada. Os navios da Royal Caribbean têm diversão para toda a família. Aqui você aproveita seu dia nas piscinas, parede de escalada, jacuzzis e solarium com teto retrátil. Durante a noite a diversão continua no cassino, teatro, restaurantes e na boate. Além de todo esse entretenimento, você pode jogar basquete, passear na Royal Promenade, um boulevard com bares e lojas, ou deslizar em uma pista de patinação no gelo, onde você também assiste a espetáculos inesquecíveis. Só nos navios da companhia de cruzeiros mais inovadora do mundo você encontra a Boardwalk, um boulevard com lojas, restaurantes, bares e um carrossel em alto-mar. Você pode ainda se divertir nos shows exclusivos da Broadway, como HairSpray e Chicago. Ter as melhores férias da sua vida. **Isso é Royal.**

*Valor anunciado com o câmbio referencial de 03/01/2011 de US\$ 1 = R\$ 1,75. O preço em reais poderá variar conforme o câmbio da data da compra, uma vez que os preços são baseados no dólar norte-americano. Tarifa de R\$ 1.159 em cabine interna dupla, categoria M, referente ao cruzeiro de 6 noites no navio Mariner of the Seas®, saída em 27/02/11 (limite de 10 cabines para esta promoção), exclusivamente parte marítima. Tarifa de R\$ 1.819,00 em cabine interna dupla, categoria N, referente ao cruzeiro de 7 noites no navio Allure of the Seas®, saída em 19/06/11 (limite de 10 cabines para esta promoção), exclusivamente parte marítima. As tarifas acima apresentadas já incluem a taxa administrativa da agência de turismo, excluindo-se todas as outras taxas, tais como taxas aéreas, portuárias e/ou de serviços. Taxas e seguro deverão ser pagos por pessoa. Entrada de 20% (dinheiro ou cheque) e parcelamento em até 10x sem juros para pagamentos em cheque (sujeito à aprovação pela TCN) ou cartão de crédito Visa, Amex, Diners e Mastercard. Preços e condições promocionais sujeitos à disponibilidade em cada saída e alteração sem prévio aviso. Consulte nossas condições gerais no site www.royalcaribbean.com.br.

Gestão de Exce

**Atual Comodoria
completa um ano à frente
da administração do late
e comemora resultados**



lência



Um ano de muito trabalho, melhorias e novas conquistas para os associados. Assim podem ser definidos os primeiros 12 meses da atual gestão do Iate Clube de Brasília. Comandada por Mario Sergio da Costa Ramos, a administração Iatista esteve focada na satisfação do quadro social, na capacitação dos funcionários e na transparência das contas e medidas adotadas.

Ao longo do período, foi mantido o compromisso de campanha de não reajustar as taxas de contribuições e elevar a qualidade nos serviços prestados. Além disso, foram realizados vários serviços de manutenção, pequenos reparos e diversas obras que contribuem para o conforto e o bem-estar dos sócios. “Em função de ser o ano do cinquentenário, também ampliamos a agenda social e esportiva com inúmeras comemorações. Temos a consciência de que ainda há muito a fazer, mas estamos empenhados em cumprir todos os anseios dos associados e proporcionar o melhor para a família Iatista”, ressalta o Comodoro.

Para Hélio Paes Leme, a ampliação de atividades na área Cultural foi o grande destaque até aqui. “Apesar das dificuldades inerentes ao primeiro ano na direção do Iate Clube de Brasília, Mario Sergio não se descuidou e incentivou muitos eventos culturais, brindando os associados com uma rica programação em seu calendário”, comenta o sócio.

Entre outros avanços alcançados, estão a implementação do Plano de Cargos, Carreiras e Salários; os cursos de capacitação para os funcionários do Clube; o incentivo à sustentabilidade; e o incremento de novas modalidades como Futsal e Polo Aquático.

Com a criação do Portal da Transparência, as informações sobre receitas e despesas agora podem ser conferidas por qualquer sócio. A Ouvidoria foi outra importante ferramenta de gestão e um eficiente instrumento de comunicação entre a administração e o quadro social.

Também foi realizada uma série de obras, reformas e serviços de manutenção necessários para manter o padrão de qualidade exigido pelos Iatistas. Entre as principais ações estão a readequação do espaço da Academia, a construção do Espaço Gourmet da



Rudi Finger (E), Mario Sergio da Costa Ramos e Marcello Katalinic Dutra formam a atual Comodoria do Iate

Náutica e a revitalização do Posto Médico, Berçário e Fraldário. A restauração de parte do Cais da Náutica, da Fonte Luminosa, a reforma da Piscina do Toboágua, a construção da rampa para portadores de necessidades especiais na Superintendência e a substituição do revestimento da Piscina do Toboágua foram outras obras que tiveram o objetivo de proporcionar mais conforto e segurança para os associados.

Novas opções de diversão para os jovens, como a festa *show* Sunset, também estiveram entre as medidas adotadas pela atual Comodoria. Para o próximo ano, a gestão manterá os esforços para que os progressos continuem. Novas obras e eventos inéditos estão na programação de 2011. “Nosso principal objetivo é a satisfação dos sócios. Cada vez mais, estaremos empenhados em oferecer o melhor para eles”, afirma o comodoro do late, Mario Sergio da Costa Ramos.

Mais segurança na aquisição de produtos e serviços

A partir de agora, os sócios do Late que quiserem lançar débitos no boleto de mensalidade necessitarão do uso da senha. Essa foi a forma adotada pela atual gestão para ampliar a segurança do quadro social nos serviços prestados nos bares, boutiques, lanchonetes, Ponto de Abastecimento, restaurantes, entre outros. A medida evita débitos incorretos e garante total controle nas compras efetuadas.

Com os mesmos números, os associados têm acesso a uma área restrita no site do Clube. Lá, podem ser feitas reservas para as churrasqueiras, atualizações cadastrais, participação em enquetes, verificação de extrato mensal, emissão de convites e impressão da 2ª via do boleto bancário.

Há quatro anos, o Late Clube de Brasília disponibilizou o uso da senha com intuito de fornecer maior comodidade ao quadro social. A obrigatoriedade, porém, teve início em 15 de novembro. Quem ainda não possui sua senha deve registrá-la na Secretaria Social.

“Nosso principal objetivo é a satisfação dos sócios. Cada vez mais, estaremos empenhados em oferecer o melhor para eles”

Mario Sergio da Costa Ramos, comodoro do late Clube de Brasília

Trabalho e melhorias cada vez melhor



Fonte Luminosa

Um dos cartões-postais mais belos do late foi revitalizado. A iluminação e os revestimentos da Fonte Luminosa foram substituídos e garantiram maior segurança aos latistas



Piscina do Toboágua

Os azulejos antigos da Piscina do Toboágua foram trocados por pastilhas cerâmicas específicas. A brincadeira das crianças está mais segura e com maior conforto no Parque Aquático



Sunset

Um dos objetivos da atual gestão é promover mais eventos direcionados ao público jovem. A balada Sunset lançou três edições de sucesso em 2010, gratuitas para sócios do late. Este ano, a previsão é de ainda mais agitação no nosso Clube

em busca de um Iate



Circuito Iate Clube de Corridas

A ampliação dos eventos esportivos do Iate proporcionou mais opções para os atletas e a torcida. O Circuito Iate Clube de Corridas preparou um ranking de corredores latistas e os melhores foram premiados no final de 2010



Espaço Gourmet

No fim do último ano, começou a obra para construção do Espaço Gourmet da Náutica. O antigo guincho será transformado em uma área de lazer com diversos espaços para integração dos frequentadores



Churrasqueiras Gourmet

Com a inauguração das duas Churrasqueiras Gourmet, os sócios poderão passar bons momentos à mesa. O espaço possui um belo visual e é equipado fogão elétrico, geladeira, bancada e acabamentos em inox

FALA, SÓCIO!

UM ANO DE GESTÃO NA VISÃO DO QUADRO SOCIAL

“A revitalização de convênios com outros clubes foi um grande ganho para os associados. Desde a gestão de Ennius



Luiz Carlos Dias

Muniz, o Iate vem sendo muito bem administrado e os atuais gestores deram continuidade ao bom trabalho, o que é muito importante para manter a qualidade do Clube”

“Senti que os jovens foram valorizados nesta gestão. A frequência desse público aumentou



Bruna Timponi

no Clube, assim como as festas. Sou aluna da Academia e também gostei muito da ampliação das modalidades e do aumento no número de professores”

“Fiquei confiante com as promessas de obras, como o aproveitamento do espaço da Academia. As Churrasqueiras Gourmet são



Guilherme Borges

uma opção bastante interessante para os sócios. Uma coisa que achei importante foi a regularização do uso da senha, que veio para garantir nossa segurança. Achei muito bom”



“Com relação ao que gosto de fazer, jogar Vôlei, a gestão teve um grande mérito em perceber que a mudança feita inicialmente não foi legal e a sensibilidade de querer melhorar. A situação não só foi revertida, como melhorada. Tendo essa percepção no Vôlei, com certeza pode ter no Clube todo. Além disso, a parte operacional do late é fantástica”

Juca Silva



“A reforma no Fraldário foi excelente. Satisfez a necessidade e foi muito bem planejada. O lugar está bem melhor. A arborização do parquinho infantil era bem importante porque batia muito sol. Outras mudanças fundamentais para os sócios foram a fixação do preço do combustível no posto e o aumento do espaço do local”

Fabiana Sindeaux



Iate sedia Brasileiro de Match Race

PERTO DA MARGEM DO PARANOÁ, DISPUTAS EMOCIONANTES ENTRE DOIS BARCOS AGITARAM O IATE CLUBE DE BRASÍLIA DE 11 A 19 DE DEZEMBRO. ERA DISPUTADO O CAMPEONATO BRASILEIRO DE MATCH RACE 2010, PELA PRIMEIRA VEZ SEDIADO NA RAI A NORTE, DO NOSSO CLUBE. A MODALIDADE CONSISTE EM UMA COMPETIÇÃO ENTRE DOIS BARCOS À VELA COM CARACTERÍSTICAS PARECIDAS OU IDÊNTICAS. ALIANDO CONHECIMENTO E ESTRATÉGIA, O LÍDER UTILIZA TÉCNICAS DE BLOQUEIO CONTRA O RIVAL EM UMA SÉRIE DE CONFRONTOS DIRETOS ATÉ CRUZAR A LINHA DE CHEGADA



Foto: Cuca Sodré

Mais de 60 velejadores, em 19 barcos, participaram das disputas. As regatas, de grau 3 da ISAF, começaram com as provas da categoria Feminina nos dias 11, 12 e 13. Com ventos muito rondados, Juliana Senfft, Gabriela Nicolino e Adhara Ginaid foram para final com a equipe Check Mate, de Renata Decnop, Fernanda Decnop e Mari Peccicacco.



Os campeões da divisão Open garantiram vaga para as seletivas sul-americanas da Nation's Cup



O título feminino do Campeonato Brasileiro de Match Race ficou com a equipe formada por Juliana Senfft, Gabriela Nicolino e Adhara Ginaid

O time da filha de Roni Senfft levou a melhor, com a vantagem de menos de um barco, e ficou com o título brasileiro.

As regatas foram bem próximas ao nosso Clube e o público, que compareceu em peso, pôde visualizar as manobras e técnicas dos concorrentes. A destreza na largada, as opções táticas e o entrosamento da equipe são fatores determinantes para a vitória.

Em 14, 15 e 16/12, os barcos da divisão Júnior entraram n'água com ventos de até 15 nós. A final foi emocionante entre Rodrigo Mendonça, Lucas Gama e Daniel Albuquerque contra Túlio Cipriani, Priscila Castro e Paula Gargiulo. A prova foi definida no terceiro e último *match* com a vitória da Equipe Mendonça. O terceiro lugar ficou com Rafael Silveira, Victor Greenhalgh e Victor Borges.

As últimas regatas foram entre a divisão Open. Depois de uma final emocionante contra a equipe de Juliana Senfft, Gabriela Sá e Larissa Juk, a tripulação de Henrique Haddad, Mário Trindade e Felipe Haddad, do Iate Clube do Rio de Janeiro, garantiu o título da competição. Felipe Echenique, Sidney Bloch e Altimira Hackerrot ficaram em terceiro.

Saiba mais

Em 2003, foi criado o Match Race Brasil. Com regras simples – atravessou a linha de chegada em primeiro lugar ganhou – o evento foi inspirado no mais tradicional torneio de vela mundial, o *America's Cup*, com mais de 150 anos de história. A competição se consolidou desde cedo como uma das mais importantes do esporte no país. Na Olimpíada de Londres, em 2012, será disputada a categoria Match Race Feminino, que substituirá a classe Yngling, pouco popular fora da Europa.



Os Iatistas Rodrigo Mendonça, Lucas Gama e Daniel Albuquerque levaram a melhor na divisão Júnior

Iatistas no alto do pódio



O velejador Felipe Rondina é uma das maiores revelações do nosso Clube

Grandes conquistas marcaram o ano de 2010 no Iate Clube de Brasília. Boa parte desse mérito veio da área Náutica do Clube, que abriga talentos em diversas classes da Vela.

O ano do cinquentenário do nosso Clube foi também importante para alguns Iatistas que alcançaram maior reconhecimento em suas modalidades e trouxeram muitos títulos ao Iate.

O jovem Felipe Rondina se supera a cada ano que passa. O atleta disputou o DF de Optimist em 20 e 21 de novembro e sagrou-se bicampeão, repetindo o feito de 2009. Ele venceu sete das dez regatas realizadas, usando boas estratégias para lidar com os ventos fracos a moderados. Nicholas Graef garantiu a segunda colocação e Pedro Payne a terceira. O resultado definiu o *ranking* do DF 2010 de Optimist, com os três Iatistas no topo, na mesma ordem que se clas-

sificaram no regional da classe. A próxima disputa será no Campeonato Brasileiro, que começará em 23 de janeiro de 2011, no Iate Clube do Rio de Janeiro.

O aquecimento para o Brasileiro ocorrerá fora do país. Felipinho, como é conhecido, será o representante brasileiro no Mundial de Optimist, de 28/12/2010 a 3/01/2011, em Langkawi, Malásia. “Quero ficar entre os dez primeiros”, destaca o velejador.

Na classe Laser, Ricardo Paranhos terá uma virada de ano diferente das outras. Ele estará em Buenos Aires, de 27 de dezembro de 2010 a 5 de janeiro de 2011, para lutar por boas colocações no Campeonato Mundial de Laser 4.7. Esse será o terceiro Mundial que o atleta participa. Em 2008 e 2009, Ricardo garantiu a vaga no Mundial de Optimist, classe que fez parte até os 14 anos.

DELTA 26

Depois de oito regatas disputadas nos dias 30 e 31 de outubro e 6 e 27 de novembro, na Raia Norte do Iate, o Campeonato do Distrito Federal de Delta 26 definiu os vencedores. Com 11 barcos participando da competição, o Marokka, timoneado por César Castro, liderou todas as regatas e levou o título por antecipação. “Nossa equipe teve uma vantagem boa, em função da experiência e dedicação dos membros. O resultado foi a vitória em sete das oito regatas realizadas”, destaca o campeão. “Vencer é algo que significa muito para todos nós”, acrescenta.

O barco Inspiration, de Rossana Ramos, e o Kilauea, comandado por Ricardo Camargo, ficaram com o segundo e o terceiro lugar, respectivamente. O DF de Delta 26 2010 foi o que mais contou com ventos fortes nas regatas. Apenas na última os ventos estavam amenos.

LASER

As competições de Laser prestigiaram diversos Iatistas no final de 2010. Entre 30 de outubro e 2 de novembro, o Iate sediou o Torneio Relâmpago de Laser, com disputas nas classes Standard, Radial e 4.7. Mais uma vez, os velejadores do nosso Clube mostraram sua garra e garantiram seus lugares ao pódio. Na categoria 4.7, Felipe Areias conquistou o título de campeão; na Standard, a vitória ficou por conta de Rodrigo Mendonça; na Radial, o vencedor foi Ricardo Paranhos.

STAR

Realizado em 27 e 28 de novembro, na Raia Norte do Iate, o Campeonato do DF da classe Star foi palco de muita adrenalina entre os concorrentes. O vento não colaborou e apenas três regatas, das seis programadas, foram disputadas. Os Iatistas Admar Gonzaga e Alexandre Freitas conquistaram o 1º lugar, seguidos por Cezar Castro e Afonso Montezuma. Flávio Pimentel e Bruno Ferreira foram os terceiros melhores.

“É sempre bom estar com os outros velejadores do Iate. Foi um ótimo evento. A final foi muito acirrada, ponto a ponto contra o Cezar Castro, que é um excelente velejador. A vitória pra mim significa uma grande conquista. Ainda sou amador, pratico por lazer e diversão, mas estou melhorando muito”, conta Admar Gonzaga.

Ainda na Raia Norte, foi realizada a Regata Flávio Viana de Star em 12 de dezembro, prova que ho-

menageia o fundador da classe no Lago Paranoá, falecido em 2000. Esta foi a décima edição e contabilizou 11 milhas náuticas no percurso. O barco Get Back, com Lars Grael e sua esposa, Renata, venceu a prova. Admar Gonzaga e Alexandre Freitas ficaram em 2º lugar enquanto Cezar Castro e Afonso Montezuma, em 3º. Em abril de 2011, Brasília sediará o Campeonato Brasileiro da classe Star. Os melhores velejadores do Brasil estarão reunidos em busca do troféu de campeão. 🌊



O Star é o barco mais antigo da Vela Olímpica. A estreia aconteceu nos Jogos de Los Angeles, em 1932

VESTIBULAR DE VERÃO

Invista em uma carreira sólida.



Inscreva-se até 10 de fevereiro.

Prova: 12 de fevereiro, às 15h.

www.uniceub.br



ATLETISMO

Correr faz bem

S aúde e qualidade de vida caminham juntos. Ou melhor, “correm” juntos. Com o objetivo de levar aos sócios hábitos cada vez mais saudáveis, a atual gestão incentiva a prática de corridas dentro do Clube. Em 11 de dezembro, foi realizada a última etapa do Circuito Iate Clube de Corridas, na qual foram definidos os melhores atletas da modalidade em nossa instituição.

A terceira e última fase da competição manteve a média de 100 participantes. O percurso foi de 5,3 km, sendo duas voltas pela área do Iate. A categoria feminina contou com participantes de 30 até 60 anos ou mais. Na masculina, corredores a partir de 20 anos fizeram parte do torneio. Entre os ganhadores, Gisele Massoneto foi a melhor atleta de 35 a 39 anos e Gilvan Batista de Carvalho o vencedor de 50 a 54 anos. Em 18 de dezembro, os Iatistas receberam os troféus e comemoraram o *ranking* com churrasco, chope gelado e a presença de amigos e familiares.

O evento busca estimular o número de praticantes de corridas dentro do Clube. De acordo com a vice-diretora de Atletismo, Vilma Del Lama, a intenção é atingir principalmente o sócio que nunca correu e acha que o esporte não é para ele ou apenas para atletas profissionais. “Queremos mostrar que (correr) é possível a todos. Basta começar e ver os benefícios que a corrida traz ao corpo e à mente”, enfatiza Vilma.

O primeiro benefício da corrida é a sensação de bem-estar. A prática da atividade deixa a pessoa desestressada em virtude da liberação de endorfina no organismo. A perda de peso é outra grande vantagem do exercício. Com relação ao sono, é comprovado que o hábito da corrida proporciona melhores noites aos atletas. Além disso, a regularidade faz com que os praticantes tenham maior preocupação com os alimentos que vão ingerir.

Mas, acima de tudo, a corrida de rua é um esporte extremamente desafiador, pautado pela superação dos limites do corredor, seja no tempo para percorrer uma determinada distância, seja na distância propriamente dita. E não há limite de idade para quem quer ingressar no atletismo. Basta querer obter bom condicionamento físico e assim aprimorar os movimentos treino a treino.

Em 2011, o Circuito Iate Clube de Corridas terá novidades. Entre elas estão a inclusão da categoria Caminhantes, corridas externas e noturnas, que terminarão em uma grande festa no Iate, pois o evento também visa momentos de confraternização entre os associados. “Conviver entre amigos é ainda mais eficaz para manter uma vida saudável e a corrida ou caminhada proporciona isso”, destaca Vilma Del Lama.

Confira o *ranking* dos corredores no www.iatebsb.com.br. 🏃

Iate realiza 1º Torneio de Squash

Em quadra, dois dos melhores jogadores de Squash do país protagonizaram um duelo emocionante no Clube em 18 de novembro. O público que veio conferir o 1º Iate Clube Open de Squash foi presenteado com um *show* de técnica e agilidade entre Diego Bolzan e Vinícius Costa, respectivamente sexto e segundo colocados do *ranking* brasileiro.

A partida, porém, não valia pontos na competição, destinada apenas para os atletas amadores. O jogo entre Diego e Vinícius tinha o intuito de apresentar o esporte e deixar os praticantes com ainda mais vontade de abraçar a modalidade. A iniciativa deu certo. “Foi muito gratificante ver as jogadas de alguns dos melhores atletas do Squash brasileiro e um incentivo para que possamos chegar próximo do nível desses jogadores”, afirma o atleta revelação da modalidade, Fernando Pauro, vice-campeão da 2ª classe masculina. “O Squash é o melhor esporte para a saúde, pois, além de movimentar praticamente todos os músculos do corpo, estimula o coração e garante longevidade”, acrescenta o medalhista.

Em três dias, 77 atletas passaram pelas quadras do Iate, que completaram um ano de existência. “Com este primeiro ano, nada melhor que um grande torneio para concretizar o esporte no Clube”, salienta Bolzan, professor de Squash do Iate desde março de 2010.

O 1º Iate Clube Open abriu espaço para jogadores estreados ou não nas categorias masculina e feminina. Todas as categorias amadoras foram contempladas no torneio. A 1ª classe é o máximo que um jogador amador pode chegar. Depois dessa, vem somente o profissional, com atletas que geralmente vivem do esporte.

A competição foi uma oportunidade para que os desportistas pudessem testar suas habilidades, pois há escassez de torneios para esse público, realidade esta que pretende ser mudada pelos professores. A expectativa para 2011 é de que novos adeptos ingressem no esporte, eleito por uma revista conceituada como o mais completo do mundo para a saúde. Saiba o porquê na editoria Dica desta edição da **Revista Iate**. ➤



1º Iate Clube Open de Squash contou com a participação dos melhores atletas do país

Conheça os campeões

Masculino

1ª classe

Campeão - Marcelo Isaias
Vice-campeão - Cristiano Castro

2ª classe

Campeão - Cláudio Zannon
Vice-campeão - Fernando Pauro

3ª classe

Campeão - Leonardo Gazu
Vice-campeão - Wilker Arruda

4ª classe

Campeão - Yannes de Sá
Vice-campeão - Wilker Arruda

5ª classe

Campeão - Marcelo Klin
Vice-campeão - Leandro Isaias

Juvenil

Campeão - Omar Cherulli
Vice-campeão - Igor Andrade

Iniciante

Campeão - Fabio Corte
Vice-campeão - Marcelo Klin

Estreado

Campeão - José Carlos Damásio
Vice-campeão - Glauber

Feminino

1ª classe

Campeã - Bianka Manzi
Vice-campeã - Priscila Casteliano

3ª classe

Campeã - Juliana Moreira
Vice-campeã - Monica Bratislav

4ª classe

Campeã - Monica Bratislav
Vice-campeã - Clarisse Lacerda

Iniciante

Campeã - Simone Costa
Vice-campeã - Marisa

Melhores do Brasil e do mundo



Ser a melhor equipe do mundo é para poucos. Esse título, mais do que especial, pertence às nossas atletas da equipe de Vôlei Máster 40+, campeãs do *World Master Games 2009*, a olimpíada da categoria, em Sydney, na Austrália. Como não poderia ser diferente, elas também são as melhores do país e conquistaram o bicampeonato do Brasileiro Máster de Voleibol em Saquarema, no Rio de Janeiro, entre 12 e 15 de novembro.

A competição é a maior da categoria no Brasil. Organizada pela Confederação Brasileira de Voleibol (CBV), recebeu mais de 1.500 pesso-

as e contabilizou recorde de equipes inscritas: 116. A novidade desta edição foi a estreia do vôlei de praia, com 51 duplas em busca da vitória.

As iatistas da quadra disputaram as semifinais e final com as tradicionais equipes do Minas Tênis Clube (Minas Gerais) e do Sogipa (Rio Grande do Sul), respectivamente. O jogo não foi fácil, mas os lances e a harmonia das brasileiras garantiram a primeira colocação, após sete jogos invictos. “Acredito que nossa equipe se destaca pela união e entrosamento devido ao fato de que a maioria das atletas integrou a mesma equipe na

categoria infantil, juvenil e adulto na década de 70 e 80, representando a seleção de Brasília”, relata Miriam Menescal, que começou a jogar vôlei na escolinha do Iate aos 10 anos de idade.

As estudantes/atletas daquela época se tornaram médicas, psicólogas, professoras de educação física, servidoras públicas e há dez anos se juntaram novamente para criar a equipe de Vôlei Máster do Iate. Elas se reúnem semanalmente com muita alegria e disposição após a jornada de trabalho para curtir uma paixão que vem da infância: jogar voleibol.

Time de estrelas

Sheila Antony, Rosana La Rocque, Elenice Felipe, Noemia Gualberto, Sandra Antony, Miriam Menescal, Catarina Freire, Vilma Del Lama, Elizabeth Nery e Sandra Fidelis formam o time bicampeão brasileiro máster do Iate. Para o técnico Ernesto Souza, o trabalho de fortalecimento do grupo trouxe resultados. "A homogeneidade das atletas permite que eu considere todas como titulares. É muito difícil tirar a vitória delas. Além de ótimas jogadoras, elas servem de espelho para as outras equipes máster", salienta o treinador. 🏐



A equipe feminina de voleibol do Iate conquistou o título do World Masters Games 2009 na categoria 40+, realizado em Sydney, na Austrália

Prata e bronze na areia

O Iate estava bem representado na quadra e também na areia na sétima edição do Brasileiro Máster de Voleibol. Os jogos de vôlei de praia contaram com forte presença de duplas cariocas e veteranas olímpicas, o que não intimidou nossas atletas. As sócias Ana Amélia Esmeraldo e Yvone Magalhães Duarte competiram pela categoria 45+ e conquistaram a medalha de prata. Na categoria 35+, a dupla Clarissa Ávila e Cláudia Caixeta garantiram o bronze.



UM BELO SORRISO FAZ TODA A DIFERENÇA.

Dr. Hugo Carvalho
Especialista em Dentística
Mestre em Prótese Dentária
CRO-DF 5532 IE 1478

Dra. Tatiana Gonçalves
Especialista em Ortodontia
e Ortopedia Facial
CRO-DF 5364 IE 3057

PLANOS ESPECIAIS PARA SÓCIOS DO IATE

ORTODONTIA

Oferecemos tratamentos específicos para cada idade. Aparelhos estéticos inovadores. Aparelho de Safira, totalmente transparente.

IMPLANTES DENTÁRIOS

Esqueça de vez sua prótese removível. As melhores técnicas cirúrgicas e protéticas. Carga imediata.

ESTÉTICA DENTAL

Melhore seu sorriso com laminados de porcelana, com mínimo ou nenhum desgaste da estrutura dental, em apenas duas sessões.

3041-7728

Brasilia Shopping
Torre Sul Sala 1304

3366-4833

SMDB, Conjunto 12,
Bl. G, Sala 107 - Lago Sul



Torneio celebra cinquentenário



Em meio às risadas, conversas descontraídas, belas tacadas e disputas acirradas, o Torneio de Sinuca Cinquentenário Iate Clube reuniu 36 jogadores que protagonizaram partidas de grande emoção. A competição, realizada de 22 a 27 de novembro, foi mais um evento

que celebrou os 50 anos da nossa instituição.

Os concorrentes estavam preparados para o Torneio. Para conquistar o título, alguns participantes começaram os treinos três meses antes da data de início dos jogos. Apesar do esforço, ninguém con-

seguiu tirar o ouro das mãos de Almerindo Torres, que se sagrou tetracampeão de Sinuca na Classe “A”. Segundo ele, este foi o torneio mais disputado e o mais difícil para chegar à vitória.

“A sinuca é muito interessante porque num amistoso tudo é mais tranquilo, na brincadeira. Mas num campeonato, há nervosismo. Acredito que sei lidar melhor com isso e assim levo vantagem”, comenta Torres, que não deixa de praticar um só final de semana. “Sinuca para mim é uma terapia”, salienta.

Após a revitalização do Espaço da Sinuca, no começo de 2010, o que já era bom ficou ainda melhor. O local é reconhecido como um dos mais completos e com maior qualidade no Distrito Federal. Possui sete mesas de sinuca oficial, duas mesas pequenas para crianças, material de primeira e espaço confortável para os familiares e amigos. “Ser sócio do Iate é um grande privilégio”, destaca o tetracampeão. 🌟



Rudi Finger e Eliana Torres



Mario Sergio e Raul Pompeu



Vilmar Amaral de Oliveira e sua esposa, Patrícia de Araújo

Petequeiros em ação



Peteca é uma forte modalidade no late. Entre os competidores máster, o esporte reafirma sua força e tradição a cada torneio. A novidade é o crescimento entre os jogadores mirins, que descobriram, além da diversão, uma atividade física competitiva e interessante.

Entre 13 e 15 de novembro, atletas de diversos cantos do país disputaram a segunda etapa do 22º Campeonato Brasileiro de Peteca, em Uberlândia, Minas Gerais. Estiveram em quadra 113 petequeiros das categorias mirim, infantil, juvenil, adulto, sênior, máster e veteranos.

Uma dupla formada em dezembro de 2009 coleciona vitórias em competições na cidade e fora dela. Mateus Gonzales e Thales Valim,

com 12 e 11 anos respectivamente, são representantes mirins do Iate Clube de Brasília e, em pouco tempo, mostraram que são uma das melhores duplas do Brasil. Eles conquistaram o título de campeões brasileiros e somaram o ouro nacional à medalha dourada do campeonato Interestadual, em maio de 2010.

O professor de Peteca do Iate, Marlus Padovan, e Elismar Teixeira conquistaram a medalha de prata entre os atletas máster. Ainda nessa categoria, a sócia Cláudia Carvalho ao lado de Renata Bonfim foram as vice-campeãs. Entre as veteranas, Márcia Gomes e Virgínia Jorge faturaram o bronze. O Brasileiro foi dividido em duas etapas, na qual os vencedores das categorias masculinas Veteranos e Mag-

nus foram conhecidos em junho de 2010, em Curitiba, Paraná. São eles: Sérgio Almeida, Rafael Horta e Luiz Carlos Bezerra; e José Ferreira, Valuce Pereira e Sílvio Castilho, respectivamente.

A sintonia entre os jogadores é um dos principais fatores que levam à vitória. E harmonia não falta entre Mateus e Thales, que têm no técnico Marlus um grande incentivador, exemplo e amigo. A presença do instrutor nas partidas é importante, pois aumenta a segurança dos meninos em busca do troféu de campeão. “O diferencial da dupla é que jogam com muita alegria e eles têm uma amizade muito forte em quadra, o que resulta na excelência que conquistaram. Eu acredito muito neles. Tenho certeza de que vão longe”, declara o professor.



Mateus Gonzales e Thales Valim foram os grandes campeões do 22º Brasileiro de Peteca

INOVAÇÃO

Thales Valim é o primeiro atleta mirim que saca por cima, sob instrução de Marlus. “O saque por cima é como uma ‘cortada’. A peteca é direcionada fortemente contra a quadra adversária e a defesa fica muito difícil”, explica. Dessa forma, a dupla conseguiu uma vantagem muito grande perante as outras equipes. Vendo esse diferencial, os outros atletas começaram a sacar por cima. Essa técnica foi iniciada no Iate, por Marlus, que trouxe o saque do voleibol. “E o Thales se identificou imediatamente com os treinos”, conta.

Neste ano, Matheus Gonzales foi o atleta destaque do Brasileiro. Ano passado, o mérito foi para Thales, como o atleta destaque

mais jovem da competição. A dupla é um estímulo para outros atletas mirins que desejam iniciar na modalidade.

TORNEIO CONSELHOS DELIBERATIVO E DIRETOR

Realizado de 7 a 12 de dezembro, o *Torneio Conselhos Deliberativo e Diretor de Peteca* contou com a participação dos melhores petequeiros do Distrito Federal, entre eles atletas do Brasília Country Club, Vizinhança e Minas Brasília.

Em quatro dias de competição, 82 petequeiros passaram pelo ginásio e quadras de areia do nosso Clube. Ao todo, foram jogadas 78 partidas nas oito categorias. 🦋

CONFIRA OS RESULTADOS NO TORNEIO DOS CONSELHOS:

Categoria Infantil/Iniciantes

- 1º - Lucas Nardelli / Hugo Régis
- 2º - Mateus Gonzales / Thales Valim
- 3º - João Vítor / João Lucas Teixeira

Categoria Feminino

- 1º - Márcia Gomes / Rosa Caixeta
- 2º - Virgínia Jorge / Suelena Menezes
- 3º - Joana D'Arc Pereira

Categoria C - Quadra

- 1º - Rudi Finger / Barromeu
- 2º - Vilmar Amaral / Cleider Vasconcelos
- 3º - Antônio Mendes / Mansueto

Categoria B - Quadra

- 1º - José Antônio Goulart / Cássio Aviani
- 2º - Carlos Bivar / Helinho
- 3º - Ruy Vianna / Gabriel Larcher

Categoria A - Quadra

- 1º - Sérgio Almeida / Carlos Eduardo (Dudu) / Sebastião Gonzales (Tião)
- 2º - Euderico Batista / Marcos Sousa
- 3º - Luis Carlos P. Rayol / Ênio Abrahão (Gaucho)

Categoria A - Quadra Especial

- 1º - Marcelo Silva / Gustavo / Alexandre Caixeta
- 2º - Marlus Padovan / Bruno Ferreira / Elismar Teixeira
- 3º - Anderson Abrahão / Paulo Oliveira (Motoserra)

Categoria A - Areia

- 1º - Bruno Morato / Alexandre Norogodciev (Alex)
- 2º - Marcos Andrade (Marcão Aruera) / Fabrino
- 3º - Vítor Rodrigues / Jales Silva

Categoria B - Areia

- 1º - César Hummel / Moacir Resende
- 2º - Mansueto / Carlos Santana (Carlinhos)
- 3º - Gerson Lima / Queiroz (Coronel)

Categoria B - Areia Especial

- 1º - Rodrigo e Colibri
- 2º - Arnaldo e Ronaldo
- 3º - Raul e Otto



O Torneio Conselhos Deliberativo e Diretor de Peteca reuniu os 82 melhores petequeiros do Distrito Federal

Circuito Máster encerra temporada

Muita agitação e alegria marcaram o último campeonato de Tênis do ano no Iate Clube de Brasília. O Circuito Máster Interno, realizado de 14/11 a 3/12, contou com mais de 50 inscritos e levou muita emoção à plateia em partidas de alto nível.

A premiação dos ganhadores foi realizada em 12 de dezembro, na Tribuna do Tênis, com direito a churrasco, muita festa e a participação de membros do Conselho Diretor. 🏆



Confira os vencedores:

1ª classe Masculina

Campeão: Mário Jimenez
Vice-campeão: Alexandre Sattin

2ª classe Masculina

Campeão: Marcelo Klimkievicz
Vice-campeão: Thomaz Passos

3ª classe Masculina

Campeão: Elano Ferreira
Vice-campeão: Paulo Araújo

4ª classe Masculina

Campeão: Antônio Augusto Dórea
Vice-Campeão: Jose Márcio da Silveira

5ª classe Masculina

Campeão: Mário Almeida
Vice-campeão: Geraldo Tavares

2ª classe Feminina

Campeã: Regina Luz
Vice-campeã: Karla Haje

3ª classe Feminina

Campeã: Simone Gomide
Vice-campeã: Marlís Chaves Amaral

4ª classe Feminina

Campeã: Bárbara Sattin
Vice-campeão: Márcia Amorim

Julyana Machado, a melhor do Brasil



O alto do pódio é lugar comum para a Iatista Julyana Machado

“Foram 6 dias de muita adrenalina, superação, parceria, dor, realização”, lembra Julyana Machado, nossa forte representante de Mountain Bike. A atleta, ao lado de Janildes Fernandes Silva, é vice-campeã do Claro Brasil Ride de MTB, a principal ultramaratona da modalidade no continente. A competição aconteceu nas paisagens da Chapada Diamantina, Bahia, de 14 a 19 de novembro.

Ciclistas do Brasil e do mundo participaram da prova, dividida em seis etapas. Na primeira, em 14/11, as habilidades dos competidores foram testadas ao redor da cidade de Mucugê, onde tinha de tudo um pouco: pedras, areia, travessia de rio, asfalto e estrada. A segunda etapa não foi brincadeira e teve início às 6h da manhã do dia 15, debaixo de chuva e com muita lama e areia. “Aqui, nossa vida foi marcada por grandes desafios, pois não sabíamos que a prova seria extremamente dura”, conta Julyana. O esforço trouxe resultados e a dupla brasileira alcançou o segundo lugar.

A terceira etapa, em 16 de novembro, foi pelos arredores do município de Rio de Contas e as atletas colaram na dupla que liderava a prova. No dia seguinte, a quarta fase, disputada ao longo da Serra das Almas, exigiu grande habilidade técnica e física, e isso Julyana tem de sobra. A prova foi marcada por um “empurra-bike” de 800 metros, onde se cruzava o topo das montanhas. A dupla manteve a segunda posição.

A quinta etapa, realizada em 18/11, teve percurso mais plano e entrava na reta final da competição. Julyana e Janildes decidiram por poupar esforços para não se desgastar e chegar com força total à última etapa, em 19/11, nos arredores de Mucugê. Visuais deslumbrantes marcaram a fase final, com percurso praticamente todo plano. A dupla não economizou energia nem força e, num embate acirrado, ficaram logo atrás das atletas de Portugal e à frente das Italianas, levando o Brasil e o Iate Clube de Brasília a um lugar de merecido destaque no Mountain Bike.

Em 28 de novembro, a atleta estava na cidade de Caconde, São Paulo, sob o calor de mais de 35°, para participar do Campeonato Brasileiro de MTB Maratona. Após a prova *Grande Desafio dos 63 km*, Julyana faturou o título, repetindo o feito de 2009 e 2003. A Iatista é tricampeã brasileira de Mountain Bike. 🏆

600 km de desafio

Foram quase 600 km de percurso e 11.310 metros de subidas acumuladas no Claro Brasil Ride de Mountain Bike. A superação foi o componente que levou nossa atleta a um dos lugares mais altos do pódio. Garra foi a palavra da vez.

1ª ETAPA - 13 km de extensão, completados em 45 minutos pela dupla Julyana e Janildes;

2ª ETAPA - 140 km, em 9h;

3ª ETAPA - 85 km de percurso, 1.746 metros de altimetria, completados em 4h50;

4ª ETAPA - 95 km, em 6h21;

5ª ETAPA - 135 km, 1.750 metros de altimetria, em 6h15;

6ª ETAPA - 98 km, concluídos em 4h06.



Feras da água

As piscinas do late são berços de talentos e casa de campeões

Em seu primeiro ano de realização, o Festival de Aquatlo superou as expectativas e registrou bons momentos entre a família Iatista. Em 7 de novembro, 20 atletas de 8 a 17 anos participaram do evento, que reúne provas de natação e corrida na disputa pelo primeiro lugar. A chuva não espantou os concorrentes nem esfriou a animação do público, formado por familiares e amigos.

Cinco categorias decidiam os campeões: Estreante, 8 e 9 anos, 10 e 11 anos, 12 e 13 anos, e 14 a 17 anos. Os vencedores foram Sérgio Hudson Ramires e Luisa Cruz e Freire; Guilherme Pinheiro Tavares; Giovanna Dornelas Rezende; Arthur Augusto Casado e Ana Keyla Morais Albino; e Marco Paulo Tozzati, respectivamente. Todos os participantes foram premiados com medalha. Ao final, a confraternização da turma teve mesa de frutas, suco, barra de cereal, picolé e, ainda, sorteio de brindes.

Para o professor Adriel Correia Amâncio, o empenho dos alunos foi o grande responsável pelo sucesso da competição, pois a maioria nunca havia competido na modalidade. “Todos completaram a prova. Ninguém desistiu”, enfatiza. “Pensei em liberá-los da aula de segunda-feira para descanso, mas eles mesmos quiseram treinar”. Afinal, as aulas de Aquatlo aliam esporte e diversão. Eventos de confraternização são frequentes, entre os quais Dia da Pintura, do Sorvete, do Cinema e comemoração dos aniversariantes de dois em dois meses.

Atualmente, a turma de Aquatlo conta com 26 alunos. Para o próximo ano, outras atividades serão promovidas para atrair mais sócios à modalidade. De acordo com a presidente da Federação de Triatlo Brasileira (FTB), Eliete de Pinho Araujo, o Aquatlo é o primeiro passo para que os iniciantes tomem gosto pelo esporte e se arrisquem



“Comecei com 10 anos no Triatlo. Quis praticar porque envolve várias modalidades e eu gosto de me superar”

Arthur Casado, campeão do Festival de Aquatlo na categoria 12 e 13 anos

no Triatlo. “O Aquatlo é mais acessível porque toda criança corre. Então, basta apenas saber nadar”.

Os adultos também têm vez na modalidade e podem optar por fazer Aquatlo ou Triatlo, sob a instrução de experientes monitores. Aqueles que não têm bicicleta podem utilizar a aula de Spinning da Academia. O Clube possui representantes do Triatlo que brilham em competições nacionais e internacionais, tais como Luis Carlos Lyra Pato, Felipe Pons, Leandro Barbosa e Paulo Henrique Mendes. O horário de 6h30 às 9h, de segunda a sexta, é reservado para a prática da modalidade.



O Aquatlo tem atraído muitas crianças para a prática de esportes no Iate Clube de Brasília

A Piscina é curta, mas ele vai longe

O atleta Glauber Henrique Silva é o terceiro melhor do país nos 50m e 100m borboleta, em piscina de 25m. Além de possuir o potencial, nosso atleta conta também com a sorte. Em novembro, Glauber foi convocado para integrar a equipe da seleção brasileira no Campeonato Mundial em Piscina Curta, após César Cielo, dono da segunda melhor marca nos 50m borboleta, abrir mão da vaga para nadar apenas suas provas principais, os 50m e 100m livre.

A estratégia de substituir Cielo deu certo. Nosso nadador contribuiu para a boa atuação da seleção brasileira no Mundial, realizado entre 15 e 19 de dezembro, em Dubai. Glauber conquistou a medalha de bronze por ter nadado o borboleta na fase eliminatória do revezamento 4 x 100 medley do Brasil e fechou 2010 com premiações importantes no currículo.

O ano passado foi especial para o atleta, que fez parte de todas as convocações da equipe brasileira após evoluir nos nados que decidiu se dedicar. Glauber participou do Campeonato Sul-Americano, do Pan-Pacífico, foi convocado para a Copa do Mundo de Moscou e para o Campeonato Mundial em Dubai. “Nosso objetivo agora é que ele ganhe seu espaço na seleção e se destaque nas competições internacionais. Temos certeza de que 2011 será ainda melhor”, destaca o treinador Fábio Costa.

Melhor do Centro-Oeste

Em 4 de dezembro, a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA) escolheu o Iate Clube de Brasília como o melhor clube de natação do Centro-Oeste. No início da atual gestão, foram feitas novas seleções, que se somaram aos associados para formar esta equipe praticamente imbatível.

“O resultado, inédito, reflete o empenho, garra e superação dos atletas, professores e funcionários ao longo deste ano. A Diretoria de Esportes Individuais e a Vice-Diretoria de Esportes Aquáticos merecem nossos parabéns pelo trabalho que vem sendo desenvolvido”, declara o comodoro Mario Sergio da Costa Ramos.



Glauber Silva encerrou 2010 com a medalha de bronze conquistada no mundial de Dubai, em dezembro

Destques do Polo Aquático

O retorno do Polo Aquático no Iate não poderia ter sido melhor. Após a conquista do título estadual em outubro, os atletas estiveram em Salvador, Bahia, entre 12 e 14 de novembro, para disputar o Circuito Open da modalidade. A Praia da Barra foi o local da competição. Sol, mar e água de coco foram os ingredientes que temperaram as emocionantes partidas.

O TROFÉU É NOSSO

No primeiro dia, o time feminino do Iate participou de amistoso contra as donas da casa. Apesar de não contar pontos, o páreo foi duro e o placar terminou empatado. No sábado, 13, o Circuito começou para valer com partida feminina entre Iate e Floripa. As brasilienses atropelaram as rivais com a goleada de 9x1. No final do dia, Iate e Náutico-PE disputaram entre si e quem levou a melhor foram as Iatistas. No último dia de provas, a disputa pelo ouro ficou entre a equipe de Brasília e as pernambucanas, que buscavam a revanche. O Iate jogava pelo empate e o Náutico-PE, por uma vitória simples. Apesar do reforço da centro da seleção brasileira no time de Pernambuco, nossas atletas cadenciaram o jogo e conseguiram segurar o empate em 6x6 até o apito final do árbitro, garantindo o primeiro lugar.

SEDE DE VITÓRIA ATRAPALHOU

O primeiro jogo do melhor time de Brasília foi marcado pelo W.O. aplicado sobre a equipe desfalcada de Feira de Santana, no sábado. Na parte da tarde, nossos atletas atuaram tranquilamente contra os universitários da Fea Farma e ter-



A equipe de Polo do Iate está junta há mais de 20 anos e nunca perdeu um título no Centro-Oeste

minaram com uma diferença no placar de 14 gols (18x4). No jogo que valia vaga para a final masculina, entre Náutico e Iate, os brasilienses souberam controlar os adversários e garantiram seu lugar no pódio.

A grande final foi de tirar o fôlego. Era tudo ou nada para segurar o troféu de campeão. A vontade de ganhar causou nervosismo e algumas exclusões entre as equipes Iate e Rio Masters. Os cariocas souberam trabalhar seu homem a mais e fecharam o placar em 11x7.

“Nós queríamos ganhar, mas estamos felizes com a medalha de prata. Ainda teremos nossa chance de mostrar que somos melhores”, sentencia Daniel Carsalade, integrante da equipe e vice-diretor de Esportes Aquáticos do Iate.

O Iatista Leonardo Dias foi o artilheiro da competição com 14 gols. 🏊

Confira o resultado final:

Feminino:

- 1º Iate Clube de Brasília
- 2º Clube Náutico Capibaribe – PE
- 3º Florianópolis – SC
- DQL - Clube Amazonense – AM

Masculino:

- 1º Masters Rio
- 2º Iate Clube de Brasília
- 3º Polo Aquático Salvador
- 4º Clube Náutico Capibaribe – PE
- 5º Feira de Santana – BA
- 6º Florianópolis – SC
- 7º Fea-Farma/USP – SP
- DQL – Clube Amazonenses – AM



AULÃO DE DEEP WATER REÚNE SÓCIOS

Quem participou do Aulão de Deep Water em 20 de novembro aproveitou um dia de atividades físicas, diversão e encontro entre amigos. A alegria foi mesclada aos exercícios na Piscina Semiolímpica I e continuou no Almoço de Confraternização.

A Deep Water consiste num trabalho eficaz feito totalmente sem impacto, pois o aluno não toca o fundo da piscina. Entre os benefícios, proporciona melhora na flexibilidade, na correção postural, no condicionamento físico, no fortalecimento muscular geral e no emagrecimento.

LULA RECEBE 1º VICE-COMODORO

Em solenidade no Palácio do Planalto, no final de 2010, o então presidente Luiz Inácio Lula da Silva exibe a medalha conquistada pelo Brasil no mundial de vôlei masculino, ladeado pelo fisioterapeuta Marcelino Calvo (E) e Rudi Finger, 1º vice-comodoro do late Clube de Brasília.

Foto: Ricardo Stuckert



Marcelino Calvo, Luís Inácio Lula da Silva e Rudi Finger

IATISTA EXPÕE VEÍCULO OFF-ROAD

O Iatista Bruno Barbo Colangelo Viegas, estudante do curso de Engenharia Mecânica da UnB, junto de sua equipe, os Piratas do Cerrado, expuseram nos dias 6 e 7 de novembro, no late Clube de Brasília, o protótipo de um veículo *off-road*. O modelo é desenvolvido pelos próprios alunos e participa de competições estaduais e nacionais, específicas da modalidade.

“O resultado é fruto de uma paixão e muito esforço”, diz Bruno. O carro, cuja potência é superior a de um jipe de 300 cavalos de força, é designado para percorrer terrenos com lama, areia e estradas de chão. Apesar da força, o veículo tem o peso de uma moto. Os Piratas do Cerrado já conquistaram diversos prêmios, entre eles o Campeonato Regional de Sarzedo, como o modelo de melhor custo-benefício.

Bruno garante que é apenas o começo de suas conquistas. “Pretendo continuar na área de mecânica, entender como tudo funciona. Quero continuar nessa linha. Tudo num carro me fascina”, comenta.

Talento

NAS MESAS DO NOSSO CLUBE

LATE | PERFIL

Nome: Almerindo Torres

Idade: 52 Anos

Esporte: Sinuca

Média semanal de treino: 3 horas semanais

Melhor desempenho: Tetracampeão de Sinuca

Sonho / Meta: Minha esposa, Eliana, me acompanhar nos esportes; Fazer ainda mais amigos por meio do esporte

Ídolo: Bernardinho (técnico da seleção brasileira masculina de Vôlei)

Minha maior qualidade: Não desistir nunca

Meu maior pecado: Não dedicar mais tempo com os filhos nos esportes

Para relaxar: Cinema com a família e jantar fora

Lema da minha vida: Derrotas são estímulos para quem sabe lutar

Eu em uma palavra: Paixão

Cantinho preferido no late: Espaço da Sinuca

O late pra mim é: A extensão da minha casa

POR MÔNICA PINTO MESSIAS

Vencendo o DIABETES

Tive diabetes tipo 1 diagnosticado aos 11 anos de idade. Eu era uma pré-adolescente descobrindo o mundo e, sem saber, iniciava uma longa batalha contra essa doença perversa. Foi muito difícil aceitar as privações e os controles impostos pelo diabetes. A escassez de recursos e de informações mais acessíveis também foram algumas das barreiras com as quais me deparei ao longo do convívio com a doença. Passei anos transgredindo as regras do bom comportamento diabético. Sempre pratiquei esportes, levava uma vida saudável e talvez isso tenha mascarado o estrago que a doença vinha fazendo aos poucos em meu organismo.

Aos 23 anos recebi o primeiro alerta. Meus olhos começaram a apresentar problemas. Aos 24 perdi a visão do olho esquerdo e aos 25 fiquei totalmente cega. Foi um golpe cruel e um marco para a mudança de atitude. A partir daí, passei a ser extremamente rígida comigo no que dizia respeito ao tratamento: controles de alimentação, de glicemia, de insulina, atividades físicas, entre outras preocupações. Contudo, os problemas já haviam se agravado. O diabetes é uma doença silenciosa. Ele vai minando o corpo sem que se sintam no dia a dia. De repente, a primeira bomba explode e aparece uma sucessão de complicações devastadoras.

Meus rins também já demonstravam sinais de comprometimento. Aos 28 anos, precisei iniciar o tratamento de diálise por causa da insuficiência renal. Entrei para a fila do transplante de rim. Nesse período escrevi um livro relatando minha história, *Doçura Amarga – Consequências do Diabetes*. Aos 29 anos, decidi fazer o trans-

plante duplo, rim/pâncreas, o que me livraria do convívio com o diabetes. Minha mãe e eu fomos para São Paulo, onde aguardamos eu ser chamada para o transplante. Foram anos de espera. Em 2002, fui transplantada. Infelizmente perdi o rim enxertado em decorrência de uma complicação causada pela incompatibilidade de um dos medicamentos necessários para a manutenção dos órgãos no organismo. Foram mais sete meses sofridos de hemodiálise. Com o aparecimento de um novo rim de doador falecido, fiz o retransplante e finalmente pude recomeçar a vida com mais qualidade, saúde e disposição.

Foi um período de luta intensa em que recebi muito amor de minha família, o acompanhamento de profissionais extremamente dedicados, o carinho de parentes, de amigos e até de desconhecidos. A grande torcida foi uma forte aliada nessa conquista.

Recentemente, publiquei meu segundo livro, *DIABETES NUNCA MAIS! Meu transplante: o divórcio*, em que relato a continuação de minha trajetória, com ênfase na experiência do transplante duplo, que salvou minha vida e devolveu o sentido que ela merece ter, distante do convívio com o companheiro indesejável: o diabetes. ✨



Mônica Pinto Messias

é sócia do Iate Clube de Brasília e autora de livros e artigos sobre o Diabetes.

Contato:
monicamessias@uol.com.br

Ganhar músculos ou perder peso requer alimentos diferentes. Adequar o hábito alimentar aos objetivos garante resultados mais rápidos e eficazes

A DIETA CERTA

A alimentação equilibrada é essencial para quem busca saúde. Bons hábitos alimentares impactam diretamente na qualidade de vida do ser humano. A nutrição adequada traz benefícios ao organismo desde a redução e manutenção do peso até a prevenção e melhora de estados de doença. Conciliada à prática de atividades físicas, auxilia na realização e *performance* dos treinos e na recuperação após os exercícios.

A nutricionista clínica e esportiva Caroline Romeiro, mestranda em Nutrição Humana pela Universidade de Brasília, preparou para os leitores da **Revista Iate** uma dieta direcionada para o ganho de massa muscular e outra para a redução do peso. Além disso, enumerou valiosas dicas para ambos os casos. Para o praticante que deseja obter um melhor resultado, a dieta direcionada ao objetivo é o ingrediente que acelera o alcance das metas, além de beneficiar o funcionamento do organismo.





Dieta para hipertrofia

O que uma dieta para hipertrofia precisa ter?

Ao contrário do que a maior parte das pessoas pensa, não se deve aumentar de forma exagerada a ingestão de proteínas para garantir um bom aproveitamento do estímulo causado por um treino de hipertrofia. Na verdade, é preciso aumentar a ingestão calórica total da dieta, e isso também inclui aumento da ingestão de carboidratos, que são poupadores de proteína. O aumento da ingestão proteica vai acontecer, mas é preciso respeitar a proporção de 3:1 ou pelo menos 2:1 de carboidratos para proteínas.

Características gerais de uma dieta para hipertrofia:

- 55 a 65% das calorias devem ser provenientes de carboidratos;
- ingestão proteica pode variar de 8 a 1,5 g de proteína/kg de peso/dia;
- gorduras de boa qualidade, como azeite de oliva, abacate e oleaginosas (castanhas e amêndoas), devem ser priorizadas;
- alimentação a cada duas ou três horas;
- hidratação adequada (3,7 litros para homens e 2,7 litros para mulheres/dia);
- ingestão de vitaminas e minerais na quantidade adequada beneficia o funcionamento do organismo.

Drink fest open bar

Bares para todos
os tipos de eventos



Bar-Montado



Aniversário



Formatura



Confraternização



Cardápio com foto
personalizado



DRINK FEST - Open Bar
E-mail: contato@drinkfest.com.br
Telefone de contato: (61) 9213-1475

CARDÁPIO

DIETA 2500 KCAL

(dieta hipercalórica, para um homem de 70 kg)

Desjejum / Café da manhã

- 200 ml de leite desnatado
- 1 porção de fruta (pode ser batida junto com o leite)
- 2 fatias de pão integral
- 1 fatia média (30 g) de queijo minas frescal
- 2 fatias finas de presunto de peru
- 1 ovo cozido (2 x semana)

Lanche da manhã

- 1 porção de fruta
- 1 porção média (200 ml) de iogurte desnatado
OU
- Barra de proteína

Almoço

- Salada crua *antes do prato quente* à vontade
- Azeite de oliva (1 colher de sobremesa sobre a salada)
- 2 colheres de servir cheias de arroz integral/batata cozida/macarrão ao sugo
- 1 concha média cheia de feijão ou outras leguminosas (lentilha, grão de bico)
- 3 colheres de sopa de legumes cozidos
- 1 bife/filé grande (150 g) de frango, peixe ou carne bovina magra

Lanche da tarde

- 1 porção de fruta
- Sanduíche: 2 fatias de pão de forma integral + requeijão *light* + 1 colher de sopa cheia de atum

Jantar

- Salada crua *antes do prato quente* à vontade
- Azeite de oliva (1 colher de sobremesa sobre a salada)
- 1 colher de servir cheia de arroz integral/batata cozida/macarrão ao sugo
- 3 colheres de sopa de legumes cozidos
- 1 bife/filé grande (150 g) de frango, peixe ou carne bovina magra

Ceia

- Mix de castanhas: 2 castanhas-do-pará + 3 nozes + 7 amêndoas



FORTALEÇA O GANHO MUSCULAR

ANTES DO TREINO: alimentos que são fontes de carboidratos, como frutas, cereais, barra de cereal e pão devem ter prioridade.

DURANTE O TREINO: dependendo da intensidade do treino, pode ser necessário o fornecimento de carboidratos para melhorar o desempenho, que pode ser feito com o uso dos alimentos citados ou ainda com o auxílio de suplementos alimentares de carboidratos, como a maltodextrina.

APÓS O TREINO: para quem quer ganhar massa muscular, o ideal é comer até uma hora após o treino. É ainda melhor se a ingestão puder ser logo após o treino, pois é um momento em que o aproveitamento de nutrientes está aumentado pelo próprio estímulo do treinamento. O começo pode ser com uma fonte de carboidrato para depois fazer a ingestão de fontes proteicas, ou ainda, fazer a ingestão desses dois macronutrientes juntos. Será ótimo se a refeição após o treino for

um almoço ou jantar, que são refeições completas. O uso de suplementos também pode ser feito nesse momento. Então é recomendado usar como fonte de carboidrato a maltodextrina ou até mesmo a dextrose* (*somente para aqueles que não precisam reduzir o % de gordura), e associar a um suplemento proteico de rápida absorção, como o Whey Protein Isolado (Hidrolisado). É importante ressaltar que é completamente possível ganhar massa muscular sem o uso de suplementos nutricionais, mas eles foram citados aqui para exemplificar seu uso.

Alguns alimentos devem ser evitados durante o período em que se está fazendo o treino para hipertrofia, pois atrapalham alcançar tais objetivos. São eles: alimentos que estimulam a desidratação (álcool, café, chá preto, mate, energéticos), ricos em gordura e carboidrato refinado (frituras de forma geral, doces) e alimentos proteicos ricos em gordura (carnes gordurosas, queijos amarelos).



DIETA PARA REDUÇÃO DE PESO

Aliar a dieta com exercícios quando se quer perder peso é a melhor opção. A mudança nos hábitos alimentares é de grande importância nesse processo. Algumas orientações valem ouro na hora de emagrecer:

- **Faça de cinco a seis refeições diárias:** fazendo refeições leves e equilibradas, você leva o organismo a utilizar mais facilmente o seu combustível de reserva, que são as gorduras, além de conseguir controlar melhor seu apetite.
- **Faça intervalos regulares entre as refeições:** o ideal é fazer uma refeição, no máximo, a cada três horas.
- **Estabeleça horários para as refeições:** programe os horários das refeições de modo que possa cumprí-los e faça todo o possível para cumprí-los de fato. Alimentando-se nos mesmos horários, seu organismo se acostumará ao novo ritmo e ficará condicionado a esperar a comida nesses horários.

- **Coma devagar, mastigue bem os alimentos e preste atenção ao que come:** observe primeiro o que irá comer. Mastigue bem, e lentamente, para sentir a textura e o sabor de cada alimento, experimentando o prazer de saborear o que come. Ao se alimentar dessa forma, seu cérebro receberá maior número de informações, que contribuirão para acionar o centro da saciedade, levando sua fome a ser satisfeita com menores quantidades de alimento. Separe o ato de comer das outras atividades, como ler, assistir televisão, pois essas atividades interferem na recepção dessas informações.
- **Respeite a quantidade e a qualidade dos alimentos permitidos:** os alimentos devem ser ingeridos em quantidade e qualidade adequadas para suprir todas as necessidades nutricionais, sem excesso de calorias. Cada indivíduo precisa de um plano alimentar específico. Por isso, procure um nutricionista, ele o ajudará a montar um plano alimentar de acordo com suas necessidades.
- **Não adote dietas radicais:** você não vai aguentar por muito tempo e voltará rapidamente para antigos e maus hábitos alimentares. Além disso, a grande perda de peso em curto período de tempo é prejudicial ao metabolismo do organismo, pois também ocorre grande redução de massa magra, com conseqüente redução do gasto energético total. Ou seja, o corpo passa a economizar energia e fica mais difícil perder as gorduras armazenadas.
- **Utilize adoçantes:** nos sucos e no cafezinho, em vez de açúcar branco, adotar adoçantes naturais, como a stevia, ou à base de sucralose, que não são absorvidos pelo organismo
- **Em restaurantes por quilo:** passe primeiro por todas as opções antes de escolher os alimentos. Isso evitará exageros. Sirva primeiro a salada crua, legumes cozidos (sem maionese ou molhos), carne magras, massas sem molhos gordurosos ou arroz. Para sobremesa, prefira as frutas.



Cardápio

DIETA DE 1400 KCAL

(dieta hipocalórica, para uma mulher de 60 kg)

Desjejum

- 1 pote de iogurte desnatado + 3 col. (sopa) de cereal de fibras sem açúcar (tipo All Bran)
- 2 castanhas-do-pará
- 1 fatia de melão

Lanche da manhã

- 1 queijo fundido light (tipo Polenguinho)
- 1 porção de fruta

Almoço

- 1 prato cheio de salada crua *antes do prato quente*
- Azeite de oliva (1 colher de sobremesa sobre a salada)
- 2 colheres de sopa cheias de arroz integral/batata cozida/macarrão ao sugo
- 1 concha pequena cheia de feijão ou outras leguminosas (lentilha, grão de bico)
- 2 colheres de sopa de legumes cozidos
- 1 bife/filé médio (100 g) de frango, peixe ou carne bovina magra

Lanche da tarde

- 3 damascos secos
- 3 nozes

Jantar/Lanche da noite

- 1 prato de salada de folhas verdes + 1/2 pepino picado + 1 fatia de queijo branco picada
- Azeite de oliva (1 colher de sobremesa sobre a salada)
- Omelete feita com 2 ovos e atum light (1 colher de sopa)

Ceia

- 1 porção de leite fermentado (tipo Yakult)



***Chá verde e chá branco podem ser tomados no período da manhã e da tarde. Não tomá-los à noite, pois têm ação estimulante e podem atrapalhar o sono. Esses chás ajudam a acelerar o metabolismo, são diuréticos e antioxidantes.*

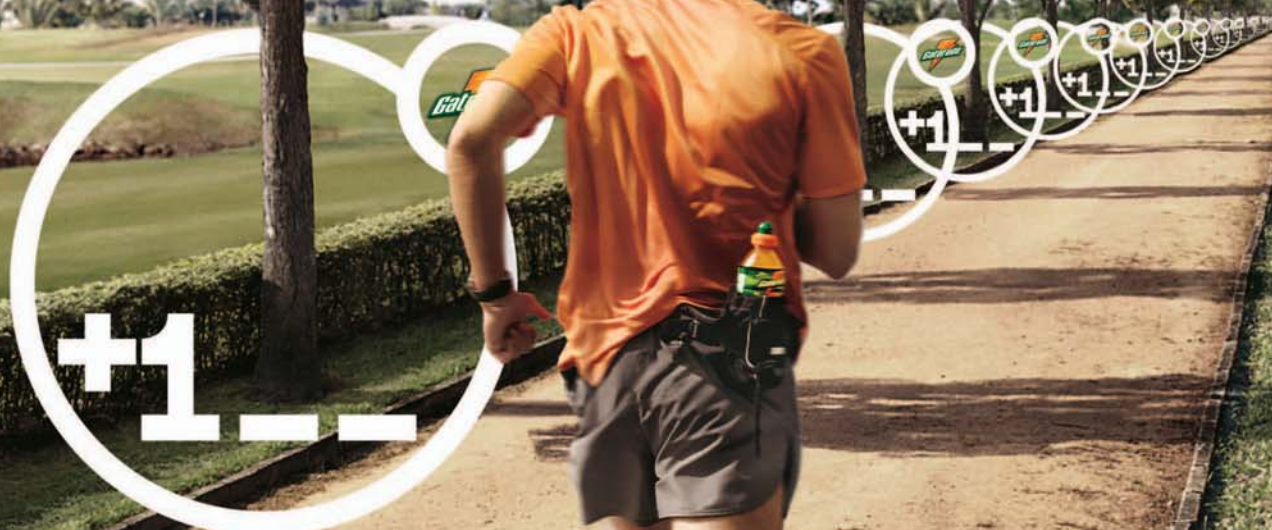
Caroline Romeiro trabalhou durante seis anos no Iate. Atualmente, é nutricionista do ambulatório de cardiologia do Hospital Universitário de Brasília (HUB). Contato: ntr.carolineromeiro@gmail.com



#1

**ATÉ ONDE
VOCÊ QUER
CHEGAR?**

*Sempre dá para ir mais longe: só até aquela árvore,
só até aquele poste, só até aquela esquina.
GATORADE® hidrata e dá energia para você ir mais longe.
Para você parar só quando quiser.*



com **Gatorade**
você vai **+** longe.

OS 10 MANDAMENTOS DO CHURRASCO PERFEITO

Sol, piscina, bebida gelada, conversa com os amigos e... carne! A alta estação parece ser também um convite para bons momentos em volta da churrasqueira. Pensando nisto, a **Revista late** decidiu reunir aqui algumas dicas preciosas para quem quer fazer do churrasco com a turma um evento ainda melhor



1 - ESCOLHERÁS BEM A CARNE

Picanha, bife de chouriço e costelas talvez sejam as carnes mais populares quando o assunto é churrasco. Mas maminha, alcatra e contra-filé também costumam ser muito saborosos. Os especialistas ensinam um segredo: não se deve comprar a carne quando a gordura estiver num tom de amarelo escuro. É sinal de animal velho - ou seja, de carne mais dura. No caso das costelas, a preferência deve ser por ossos pequenos e arredondados, porque são assim os de novilhos. Se possível, dê preferência às costelas centrais do animal.

2 - CALCULARÁS A QUANTIDADE CERTA

Há um cálculo muito comum entre os churrasqueiros mais experientes: para saber a quantidade a ser comprada, recomenda-se cerca de 500g de carne para cada convidado adulto e 300g para cada criança. Pode-se ainda reduzir esta quantidade até 400g por

adulto, se houver muitos acompanhamentos, como pães, saladas, maionese, farofas, arroz, aperitivos, vinagrete, etc.

3 - ANTES DA GRELHA, A CARNE ESTARÁ EM TEMPERATURA AMBIENTE

Antes de ser levada à churrasqueira, a carne deve estar adaptada à temperatura ambiente. Nunca se leva a carne da geladeira diretamente ao fogo, porque ela pode não ficar no ponto ideal. No caso das carnes que estavam congeladas, é bom iniciar o descongelamento com antecedência (de ao menos 12 horas). Não coloque na água quente, muito menos no forno de micro-ondas, pois compromete o sabor final da carne.

4 - TERÁS CUIDADO COM FOGO E CARVÃO

Parece um detalhe sem importância, mas o carvão pode fazer toda diferença no resultado final do seu churrasco. Por isso, dê preferência ao carvão de qualidade, 100% eucalipto, encontrado em supermercados e lojas especializadas, porque ele não estala e evita, assim, farelos de carvão nas carnes. Vale lembrar ainda que não é aconselhável a sua reutilização. Outra dica importante: Não vire o saco de carvão direto sobre a grelha quando houver carne assando. Assim, pó e brasa serão levantados. Pegue os pedaços de carvão e com a mão coloque devargar no braseiro.

O fogo ideal não tem labaredas altas. Nele, há uma camada de cinza que se forma por cima do braseiro. Então, o melhor é acendê-lo com antecedência (que pode variar de 20 minutos até uma hora). No momento de assar, o fogo jamais deve encostar na carne. Evite ficar mexendo no fogo enquanto faz o churrasco. E jamais jogue água sobre a brasa. Se precisar, levante ou aproxime a carne do calor.

5 - RECEBERÁS OS CONVIDADOS COM UM BOM “APERITIVO”

Todo mundo sabe que um bom churrasco tem que ter linguíça. Junto com a costelinha de porco e o coração de frango, é o tipo de carne perfeita como aperitivo e, por isso, pode começar a ser preparada com meia hora de antecedência à chegada dos convidados.

E por falar em aperitivos, quem gosta de churrasco com caipirinha também deve começar a prepará-la nesse momento. O pão com manteiga e alho é outro campeão de audiência nesta fase inicial.

6 - SABERÁS A HORA CERTA DE TEMPERAR COM SAL GROSSO

Os melhores churrasqueiros costumam dizer que carne vermelha pode – e deve – ser temperada só com sal grosso ou granulado. Mas um erro comum é salgar a carne com antecedência, porque ela tende a ficar mais dura e seca, além de mais escura. O segredo é simples: coloque as carnes no fogo até pegarem cor e calor e, só depois, tire-as para espalhar – sem exagero – o sal por toda a carne.

7 - USARÁS TEMPEROS ESPECIAIS PARA CARNES BRANCAS

Nem só de carne vermelha vive o bom churrasco. Ao preparar carnes brancas, o churrasqueiro pode variar no tempero. No caso do frango, coxa e sobrecoxa podem ficar mais saborosas se temperadas com limão, vinagre e orégano. Outra sugestão para temperar o frango é deixá-lo marinando de um dia para outro numa mistura com shoyo e leite de coco. Dessa maneira, a carne fica macia e com um sabor diferente.

Já peixes – como o salmão e o robalo – ficam gostosos quando temperados com azeite, limão, sal. Se quiser um diferencial, experimente acrescentar alecrim ou folhas de manjerição.

8 - SEPARARÁS OS DIFERENTES TIPOS DE CARNE AO ASSAR

Aqui vai mais uma dica dos experts: evite assar juntas carnes com temperos diferentes, como a linguíça e o frango, porque o gosto de uma pode interferir na da outra.

9 - SERVIRÁS A CARNE DO JEITO CERTO

Simples assim: a melhor maneira de cortar a carne é no sentido transversal ao comprimento das fibras. Ao servir os convidados, evite pedaços grandes demais. E lembre-se: vá servindo os pedaços aos poucos. Churrasco frio fica muito ruim.

Os churrasqueiros experientes costumam dizer que a grelha é melhor que o espeto – especialmente para quem gosta de carne mal passada – porque, na grelha, a carne é assada por inteiro e não perde o suco, pois não é furada. Mas se você optar pelo espeto, prefira os de aço inoxidáveis (mais fáceis de limpar, mais duráveis e higiênicos, porque não soltam resíduos na carne).

10 - USARÁS A CRIATIVIDADE

Acompanhamentos como farofa, salada e vinagrete já são clássicos no churrasco porque ajudam a tornar a refeição mais completa e a digestão, melhor. Mas um churrasco pode ficar ainda mais gostoso se oferecer variedade. Legumes na grelha (como batata, berinjela, abobrinha) são uma opção simples e deliciosa, se bem temperados, e podem ser uma alternativa para incluir na festa os amigos vegetarianos. Frutas como abacaxi e banana grelhados na própria churrasqueira são ótimas sobremesas e ficam muito boas servidas com açúcar e canela.

Por último, a dica é aproveitar. Afinal, churrasco perfeito – de verdade – é aquele em que a gente aproveita bastante, sempre ao lado de quem a gente gosta. 🍷

Stand Up Paddle

POR RACHEL ROSA
FOTOS: FELIPE BARREIRA

A NOVA FEBRE MUNDIAL CHEGA AO IATE

Ao lado do Píer das Churrasqueiras, algumas pranchas à margem do Lago. Próximas a elas, remos. A imagem despertou a curiosidade de quem passava por lá. “Você sabe o que é isso?”, pergunta uma senhora à altura de seus 60 e poucos anos. “É o SUP, ou remo em pé. Quer experimentar?”, essa foi a resposta, emendada por risos da mulher.

A reação revelava que ela não conhecia o Stand Up Paddle, ou simplesmente SUP, que pode ser praticado por homens, mulheres e crianças de qualquer idade. Em 5 de dezembro, num domingo presenteado com perfeitas condições do clima e do Lago Paranoá, foi realizado o *SUP Day* no Iate Clube de Brasília. O evento tinha como objetivo apresentar o esporte aos Iatistas, que contarão com mais essa modalidade no Clube. “O processo de compra das pranchas já começou e elas estarão no Iate o quanto antes”, avisa o vice-diretor de Windsurf, André Pedroza.

O *SUP Day* superou as expectativas dos organizadores. Em três horas, 100 pessoas passearam pelo Paranoá em cima das dez pranchas disponíveis na ocasião. Uma das primeiras a sentir a sensação foi Josefina Guerra, 38 anos, com desenvoltura de quem pratica há tempos. A sócia nunca havia visto o esporte em Brasília e ficou bastante animada com a iniciativa. “É uma sensação de liberdade muito grande. O fato de você logo conseguir entrar e apreciar o Lago é muito legal. Eu adorei”, declara.

O ouvidor-geral do Iate, Josué Fermon, e o ex-presidente do Conselho Deliberativo José Hilário de Vasconcelos também testaram suas habilidades na prancha e aprovaram a experiência. “Nunca tinha surfado antes. Foi uma sensação muito gostosa, procurando o equilíbrio com esse horizonte imenso. Achei muito interessante e pretendo praticar o esporte, que é fácil. Cair faz parte do aprendizado”, conta José Hilário.



O SUP não exige força, mas “jeito”. Inclusive para cair. Os praticantes alertam que é melhor se jogar e saber onde vai tombar, principalmente quando não se sabe a profundidade da água. Ondulações provenientes de barcos costumam derrubar os iniciantes. Quando há perda de equilíbrio, é indicado ajoelhar-se e esperar a ondulação passar. Com o tempo, as pequenas ondas viram diversão.

Taoame Furtado Faria, 12 anos, não parecia que andava pela primeira vez no SUP. “É um barato. Você vai remando e deslizando certinho em cima da prancha. É emocionante. Vou querer fazer mais vezes”, revela o jovem, após meia hora de surfe no Paranoá.

Originária do Havá, a modalidade ganha cada vez mais adeptos no Brasil. É uma excelente opção de condicionamento físico, fortalece braços, pernas, abdômen, além de melhorar o equilíbrio e a concentração. Uma das grandes vantagens dessa modalidade esportiva é sua grande versatilidade. Pode-se praticar o SUP em qualquer lagoa ou rio com águas calmas, realizar passeios ou travessias de longa distância, surfar desde marolinhas até grandes ondas e realizar manobras radicais.

Para os velejadores da cidade, é uma ótima opção para sempre estar em contato com a água. Certa vez, há cerca de um ano, o vice-diretor André Pedroza veio ao Iate para velejar, mas como não fazia vento, sentiu-se ocioso. Por intermédio de um amigo, experimentou o SUP e a partir daí não parou mais. “Dá para completar o treinamento e a preparação física em dias que não venta”, afirma. Luciano Cirillo é velejador da classe Standard e hoje é adepto do SUP. Alterna os dois esportes, praticando pelo menos três vezes por semana, além do sábado e domingo. “Gostei da facilidade e também por ser um esporte radical. Qualquer idade pode praticar. Fora o contato com a natureza, que é uma forte característica do Stand Up”, comenta.



Thiago Alarcão, ao lado de sua mãe, Monika, experimentou a nova modalidade esportiva no Sup Day



Segundo André Pedroza, a proposta é dispor aos associados uma oportunidade nova, uma ginástica diferente, em que a ideia é oferecer uma atividade física aliada à natureza e a grandes grupos. Você pode remar com amigos, parentes ou mesmo sozinho, se preferir. O Stand Up Paddle é um exercício aeróbico e completo, mas o principal é o lazer que oferece. É um esporte contemplativo e muitos atletas praticam para relaxar corpo e mente. Por estar em pé na prancha, o remador tem uma perspectiva única da paisagem que o cerca. Após algum tempo de treino, o praticante se adapta à nova situação que é posta em seus pés, o equilíbrio fica automático e a prancha se torna uma extensão do corpo. A partir daí é só curtir essa sensação única proporcionada pelo SUP.

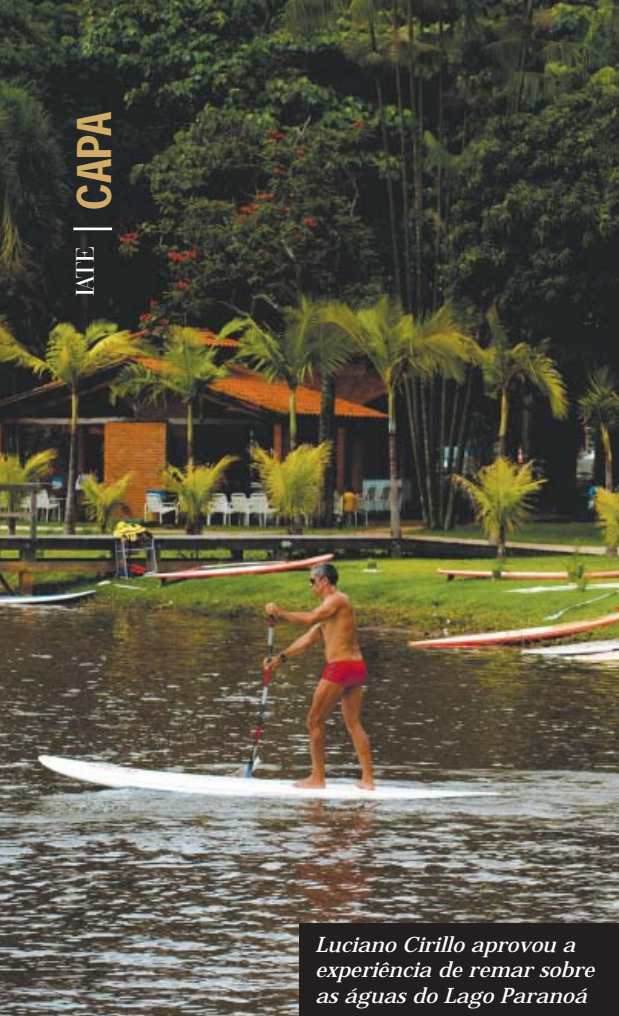
Da Tailândia para Brasília

Em 2007, Marcello Morrone, líder do *ranking* nacional de Windsurf e proprietário do clube Katanka, trouxe as primeiras pranchas de Stand Up Paddle para Brasília. Numa reunião dos representantes da marca de pranchas Star Board, na Tailândia, os distribuidores colocaram o pessoal do Windsurf para testar o SUP, que lá estava bem avançado. “Na hora em que eu subi e comecei a remar, pensei: isso tem tudo a ver com Brasília, com a nossa condição do Lago”, relata Morrone. Pouco tempo depois, as primeiras pranchas estavam na cidade. No começo, os atletas do Windsurf eram os únicos na nova modalidade. Com o tempo, começou a vir gente de outros esportes. “Em dias que não tinha vento, ninguém vinha ao clube. Agora, depois do Stand Up, é diferente”, comenta.

Existem mais de 100 modelos diferentes de pranchas de SUP, que medem de 1,70m até 6 metros e variam conforme o objetivo do remador. Quanto maior, mais desliza na água e mais progressão para frente tem a remada. As pranchas mais curtas são mais manobráveis, melhores para surfar no mar. Os modelos existentes em Brasília têm, em média, quatro metros e são bastante versáteis, para qualquer um poder usar. Quem quiser adquirir, o valor varia de R\$ 2.500 a R\$ 7 mil.

André Pedroza é um dos incentivadores do Stand Up Paddle no Clube





Luciano Cirillo aprovou a experiência de remar sobre as águas do Lago Paranoá

Existem valiosas dicas para quem quiser praticar

USE EQUIPAMENTO DE SEGURANÇA

Utilização de coletes salva-vidas é importante para a prática do SUP. É preferível o uso de coletes próprios para a modalidade, que são mais finos, visam apenas a uma flutuação mínima necessária e não inibem o movimento.

CUIDE DA POSTURA

É fundamental permanecer com uma postura correta. Os pés devem estar alinhados paralelamente e afastados na largura dos ombros. Os joelhos permanecem levemente flexionados. O corpo deve ficar ereto e, no momento da remada, apenas levemente projetado para frente para auxiliar no impulso do movimento. Como trabalha muito o centro de gravidade do corpo, por exigir equilíbrio, é ótimo para a coluna, ligamentos e musculatura abdominal.

NÃO REME CANSADO

No início, quando há sinais de cansaço, é melhor parar de remar. O vento

pode atrapalhar o retorno do remador. "O Lago é seguro, mas é grande. Ir para um caminho muito longe, e ter que voltar contra o vento pode ser perigoso. É bom levar um celular para comunicação, caso necessite", alerta Marcello Morrone.

PRATIQUE EM GRUPO

Essa dica é preciosa para iniciantes. Nunca reme sozinho. Procurar a companhia de amigos garante maior segurança, além de ser bastante divertido.

CURTA A PAISAGEM

No SUP há contato direto com a natureza e é uma forma especial de conhecer o Lago e a paisagem que o cerca. Mesmo em barcos, o praticante não aprecia os mesmos cenários. A velocidade da remada permite a contemplação de novos ângulos, proporcionando momentos únicos ao remador. ✨

TRIO

Light Plus



Ser light plus é ser completo. É reunir sabor e saúde ao mesmo tempo.

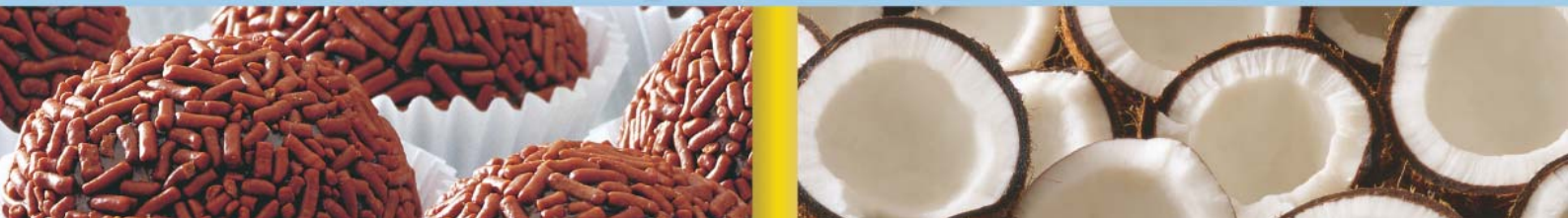
Trio Light Plus®, deliciosas e saudáveis barras de cereais com COLÁGENO e VITAMINAS C e E, nos sabores BRIGADEIRO e COCO COM CHOCOLATE.

Experimente.

- Fonte de VITAMINAS C e E
- Contém COLÁGENO

www.trioalimentos.com.br

Dois sabores: brigadeiro e coco com chocolate



RESUMO DO BALANCETE MENSAL DE OUTUBRO DE 2010

ATIVO

ATIVO CIRCULANTE

Disponível.....	2.161.607,50	
Realizável a Curto Prazo	<u>1.855.600,07</u>	4.017.207,57

ATIVO NÃO CIRCULANTE

Realizável a Longo Prazo		
Créditos em Cobrança.....	8.650,65	
Direito de Uso.....	139.218,28	
Depósito Judicial.....	31.937,75	
Imobilizado	<u>45.659.849,83</u>	<u>45.839.656,51</u>
Total		<u>49.856.864,08</u>

PASSIVO

PASSIVO CIRCULANTE

Credores Diversos	31.499,12	
Fornecedores	329.331,40	
Contas a Pagar	1.335.114,25	
Créditos de Investimentos	<u>38.121,33</u>	1.734.066,42

PASSIVO NÃO CIRCULANTE

Exigível a Longo Prazo		
Receitas e Despesas Diferidas.....	166.969,77	
Patrimônio Líquido.....	<u>46.150.431,94</u>	<u>46.317.401,71</u>
Total Passivo		48.051.468,13
Dif. Receita e Despesa		(76.634,55)
Contribuições de Investimento		<u>1.882.030,50</u>
Total.....		<u>49.856.864,08</u>

DEMONSTRATIVO DAS RECEITAS E DESPESAS OUTUBRO/2010

RECEITAS	DO MÊS	DO EXERCÍCIO
Correntes		
Contribuições para Manutenção	1.138.342,40	11.848.216,06
Receitas de Locação	23.315,20	281.511,77
Receitas da Diretoria Social	7.876,17	745.704,81
Receitas Financeiras	31.642,34	820.547,64
Receitas da Dir. Esportes	307.026,59	2.961.844,26
Receitas da Sauna	36.373,00	321.582,80
Receitas Diversas	<u>31.422,97</u>	<u>249.666,57</u>
Total	<u>1.575.998,67</u>	<u>17.229.073,91</u>

DESPESAS	DO MÊS	DO EXERCÍCIO
Correntes		
Administração e Secretaria	339.942,90	3.221.000,31
Despesas da Sede Social	1.084,50	9.636,16
Despesas Financeiras	18.836,50	185.969,42
Despesas das Diretorias Social e Cultural	74.662,30	1.624.802,27
Despesas da Dir. Esportes	489.062,25	4.298.715,17
Manutenção Geral do Campus	692.885,39	7.127.158,95
Despesas da Sauna	62.561,78	550.342,38
Despesas do Dep. Médico	16.247,36	194.379,37
Conselho Deliberativo	<u>5.784,06</u>	<u>93.704,43</u>
Total	<u>1.701.067,04</u>	<u>17.305.708,46</u>

COMISSÃO FISCAL - BALANCETE DE OUTUBRO DE 2010 (PARECER)

Em atenção ao disposto no art. 109, I, do Estatuto do Clube, a Comissão Fiscal examinou o Balancete de **OUTUBRO de 2010**, elaborado pelo Conselho Diretor e recebido pelo Conselho Deliberativo no dia 06 do corrente mês, tendo verificado o seguinte (em R\$ 1.000,00):

Imobilizado: R\$ 196,8. **Bens Móveis:** R\$ 4,3 (conjunto telefônico, escritório e aparelhos eletrônicos). **Máquinas e Equipamentos:** R\$ 1,2 (Refrigerador 334L BIPLEX). **Equipamentos de computação:** R\$ 2,2. **Construções e Aplicações em andamento:** R\$ 189,1. Reforma e adaptação Posto Médico: R\$ 5,1 (120,20% da previsão orçamentária); Espaço Gourmet Náutica: R\$ 49,7 (35,40%); Revitalização área entre sede social, piscina e sauna antiga: R\$ 25,4 (124,83%); Iluminação quadras de Tênis 10 a 14: R\$ 6,4 (99,90%); Reforma e substituição coifas e exaustores: R\$ 0,3 (21,98%); Pista da caminhada: R\$ 46,2 (94,06%); Sauna nova (decoreação): R\$ 0,1 (41,72%); Projeto Edifício Multifunção 1ª etapa: R\$ 6,0 (02,89%); Reforma do vestiário na área de serviços: R\$ 1,2 (01,83%); Reforma na subestação sul e sala de medição: R\$ 43,4 (96,48%); Ar condicionado: R\$ 3,1 (75,30%); Projeto Ed. Multifunções: R\$ 0,8 (49,62%); e Reforço estrutural do cais: R\$ 0,4 (55,82%).

Resumo (no mês): OBRAS EMERGENCIAIS – R\$ 0,4 (55,82% do orçamento aprovado);

REFORMAS EM GERAL - R\$ 50,0 (50,57%); **INVESTIMENTOS NOVOS** - R\$ 135,0 (30,05%); e **CONTRAPARTIDA DA DEPRECIAÇÃO** – R\$196,8 (32,69%).

Índice de liquidez corrente: para cada R\$ 1,00 da dívida, havia caixa e créditos

de R\$ 2,32 (em setembro: R\$ 2,46). **Índice de liquidez imediata:** R\$ 1,25 (em setembro: R\$ 1,33) em caixa e bancos, para cada R\$ 1,00 da dívida.

Saldo das Aplicações no Banco do Brasil S.A.: R\$1.947,5 (em setembro: R\$2.063,5).

Quadro comparativo da Previsão e da Execução das Receitas e das Despesas:

TÍTULOS	PREVISÃO (duodecimal)	EXECUÇÃO	DIFERENÇA % (aproximada)
Receitas Correntes	1.765,09	1.576,02	E: - 11,99
Contribuição de Manutenção	1.229,92	1.138,34	E: - 08,04
Receita Patrimonial	192,42	180,15	E: - 06,81
Receita total	1.957,51	1.756,17	E: - 11,46
Despesas Correntes	1.709,51	1.701,06	E: - 00,50
Manutenção Câmpus	706,75	692,89	E: - 02,00
Despesa Patrimonial	268,00	196,79	E: - 36,19
Despesa total	1.977,51	1.897,85	E: - 04,20

Nota: As aplicações, nas contas Reforma e Adaptação do Posto Médico – 05.02.08 e Revitalização Área entre Sede Social, Piscina Social e Sauna Antiga – 05.06.04, ultrapassaram a previsão orçamentária, porém há saldo suficiente, para acerto, respectivamente, em REFORMAS EM GERAL – 05.02 e INVESTIMENTOS NOVOS – 05.06. Registre-se, por oportuno, que, através da Decisão nº 35/2010, de 27/10/2010, o Conselho Diretor aprovou proposta de crédito adicional, no valor de R\$1.247,00, contemplando outros elementos de despesas.

Brasília, 27 de dezembro de 2010.

JOÃO FERREIRA DA SILVA JÚNIOR
Presidente da Comissão Fiscal

NIZAR LAMBERT RAAD
Integrante da Comissão Fiscal

MÁRIO LUIS DO CARMO
Integrante da Comissão Fiscal

Comemoração natalina



O Salão Social recebeu 300 pessoas, em 10 de dezembro, para celebrar o encerramento dos cursos do Encontro Master do Iate – Emiate. Além da confraternização, na ocasião foi realizado o Concerto de Natal, tradicional evento de fim de ano do Iate Clube de Brasília.

Parceria entre a Diretoria Cultural e o Emiate, a noite simbolizou vários momentos de alegria vividos em 2010. Exposições, apresentações musicais e eventos culturais proporcionaram momentos de descontração entre a família Iatista ao longo do ano.

João Gabriel, 10 anos, abriu a cerimônia, interpretando “Noite Feliz” na flauta. O público, bastante animado, parou para ouvir a canção entoada pelo jovem. Em seguida, o professor Paulinho Beissá e seus alunos do curso Soltando a Voz mostraram o belo trabalho do grupo. As duplas de Dança de Salão tiraram risos e muitas palmas da plateia. A última apresentação foi do Concerto de Natal com a participação da Orquestra Câmara Reunida de Brasília regida pelo Maestro Wellington Barros. O Salão Social foi tomado pela emoção.

A artesã de artigos natalinos Socorro Santos preparou a decoração do local. Os trabalhos dos alunos dos cursos de Fotografia, Mosaico, Pintura e Ikebana também enfeitaram o ambiente e deram um toque de beleza especial ao evento.

“Foi muito bom partilhar com os sócios, funcionários e convidados esse momento mágico de preparação do Natal. Desejo um próspero ano novo cheio de paz, prosperidade e felicidade para todos”, almeja a diretora Cultural do Iate, Ana Marly de Melo Rodrigues. ✨



Foco na qualidade de vida dos Iatistas

Incentivos a ações sociais e integração dos associados com mais de 50 anos foram os grandes destaques do último ano

Ao longo de 2010, o Encontro Master do Iate proporcionou diversas atividades e inesquecíveis momentos à família Iatista. Além dos cursos promovidos (Dança de Salão, Fotografia, Soltando a Voz, Mosaico, Pintura, Ikebana e Hatha -Yoga), o Emiate realizou vários eventos no último ano. Entre os principais estiveram o Emiate Confraria, a palestra *Só Para as Mulheres*, a Noite Carioca e o Emiate Gourmet. Em parceria com outras diretorias do Clube, o grupo também organizou torneios esportivos e campanhas de caráter social.

Para este ano, a previsão é de que seja dada continuidade às atividades que atraíram grande público. “Todos os eventos de sucesso serão repetidos em 2011. Queremos cada vez mais oferecer atividades sociais, recreativas, culturais, esportivas e de lazer para os sócios”, garante Eliana de Mello Caram, presidente do Emiate.

AMIGOS VOLUNTÁRIOS

A solidariedade foi outro ponto de grande destaque do Encontro Master do Iate. Mais de uma tonelada de doativos arrecadada no Clube foi entregue às entidades cadastradas durante o ano passado. Eliana Caram destaca que a participação do quadro social foi intensa e promete novidades para 2011. “Agradecemos aos generosos associados do Iate Clube de Brasília que em 2010 contribuíram na doação de alimentos, roupas, materiais escolares e utensílios domésticos. Neste ano, continuaremos os esforços para ajudar os mais necessitados”, ressalta. 🐦



A solidariedade é umas das principais bandeiras do Emiate



Com novidades, em 2011, será realizada a 2ª edição da Noite Carioca

2011

Neste novo ano,

Saia da rotina...

FAÇA EXERCÍCIOS...

Descontrua conceitos...

Permita-se relaxar!

VEJA A VIDA

DE FORMA COLORIDA.

FAÇA ISSO POR VOCÊ!

Cotton Up

Shopping Conjunto Nacional e 314 Norte





Emoção

marca encerramento das

O Jantar de Natal do Centro de Atividades Educacionais do Iate, realizado em 5 de dezembro, no Salão Social, proporcionou momentos de emoção e muita animação aos pais, responsáveis e convidados que prestigiaram o evento. Com apresentações de violino, canto e dança dos pequenos alunos, o encontro marcou o encerramento das atividades do calendário de 2010.

A cada turma que subia ao palco para mostrar o que havia preparado, os aplausos da plateia contagiavam o local. O clima de confraternização tomou conta das mais de 300 pessoas que participaram do tradicional evento. “Esse jantar de fim de ano do Ciate é sempre um belo momento. A decoração e a organização do evento estão impecáveis. É muito bom saber que

meu filho passa pelos cuidados de profissionais tão bem capacitados”, destaca Arnaldo Souza, um dos pais presentes no evento.

“As crianças adoraram a boate, a comida, as sobremesas e as guloseimas. Já os adultos elogiaram bastante as apre-





Rui Tavares faz palestra para pais

Tempo – Uso e Abuso foi o tema do encontro

Os pais da família Iatista receberam do pediatra Rui Tavares, autor do livro *Consertador de Meninos – Orientações Simples para Pais Modernos*, valiosas dicas de como gerenciar melhor o tempo com seus filhos. O encontro, realizado em 26 de novembro, na antiga Sede, reuniu cerca de 100 pessoas. O tema abordou um dos capítulos da obra do escritor, que também deu conselhos sobre como agir em situações que inspiram cuidados e no dia a dia.

Atento a cada orientação de como modificar pequenos hábitos que prejudicam o relacionamento familiar, o público também esclareceu dúvidas com o pediatra. “O objetivo era nortear os pais, que, por não terem muito tempo para estar com os filhos, vivem com muita culpa, a qual altera toda relação de afetividade/autoridade que se tem de conviver no dia a dia com os filhos”, salienta Rui Tavares.

A qualidade do tempo em família foi um dos pontos mais destacados por Rui Tavares durante a palestra. “A diferença entre a presença ‘real’ dos pais e a ‘virtual’, quando estão presentes fisicamente, mas conectados e sem dar atenção adequada aos filhos”, finalizou o palestrante.

atividades 2010

sentações, a decoração e os presentes oferecidos (camisetas e DVD com todas as fotos do ano). O balanço final foi altamente positivo, mais uma vez”, avalia a coordenadora do Ciате, Maria de Fátima Dantas, a Tia Fátima.

Acesse www.iatebsb.com.br e confira as fotos. ➤



José Luiz Azevedo (E), Quintin Antonio Segovia, Mario Sergio da Costa Ramos e Rui Tavares



o clique
certo
no momento
certo.

FELIPE BARREIRA Fotógrafo

+55 61 9658 9005 www.felipebarreira.com.br

É TEMPO DE *Férias*

As dicas de quem sabe aproveitar o tempo livre com a família no Clube que é referência em qualidade de vida

“O IATE É A EXTENSÃO DA MINHA CASA”. QUEM FREQUENTA O LOCAL JÁ OUVIU MUITAS VEZES ESTA FRASE OU É O PRÓPRIO DISSEMINADOR DA AFIRMAÇÃO. COM O INÍCIO DAS FÉRIAS ESCOLARES, O IATE SE TORNA AINDA MAIS ATRATIVO PARA TODA A FAMÍLIA. ATIVIDADES NÃO FALTAM PARA PAIS E CRIANÇAS APROVEITAREM O TEMPO LIVRE NA MELHOR INSTITUIÇÃO DO BRASIL QUANDO O ASSUNTO É ESPORTE OU DIVERSÃO. AQUI, A SEGURANÇA TAMBÉM ESTÁ EM PRIMEIRO LUGAR.

Se a semana tivesse dez dias, Luciana Quintiliano passaria ainda mais tempo no Clube. Sócia desde 2005, ela desfruta diariamente das diversas opções exclusivas do quadro social “O melhor investimento que fizemos foi ter comprado o título. Nossa qualidade de vida melhorou muito”, afirma Luciana, esposa de João Quintiliano e mãe de Mirella, quatro anos.

Passar férias em Brasília, para quem é sócio do Late, não remete àquela ideia de cidade vazia, sem divertimento, amigos ou programas para fazer fora de casa. Nas últimas férias, como é comum acontecer, a família de Luciana não viajou. Mas ótimas lembranças são guardadas da ocasião. Mirella aproveitou bastante um de seus espaços preferidos no Clube, a Brinquedoteca, também chamada de Brincaiate. A pequena não via a hora de chegar o final de semana para brincar no local, que funciona sábado, domingo e feriado, das 10h às 17h. Luciana, que já tinha confiança em deixar a criança à vontade, nessas férias ficará ainda mais tranquila. Atendendo a demandas enviadas à Ouvidoria, a atual gestão providenciou a instalação de janelas de vidro, permitindo assim que os pais acompanhem as atividades das crianças e o trabalho dos quatro monitores. A limpeza da Brinquedoteca recebe toda a atenção dos responsáveis, a qual é higienizada semanalmente, inclusive cada bolinha da piscina. A partir de 2011, os brinquedos serão renovados para a alegria de Mirella e de toda a criançada do Late Clube de Brasília.

Enquanto a filha se diverte na Brincaiate, Luciana vai à Academia ou corre na Pista de Caminhada. João aproveita o momento para colocar seu barco n’água ou praticar atividades físicas. Mirella tem bons exemplos dentro de casa para se tornar adepta dos esportes e manter uma vida saudável. “O hábito da prática desportiva adquire-se desde a infância. Devemos estimular os filhos em alguma atividade, mas ensiná-

los, desde o início, o uso dos equipamentos de proteção”, enfatiza o pediatra e escritor do livro *Conser-tador de Meninos*, Dr. Rui Tavares.

As aulas das escolinhas esportivas do Late começam novamente em fevereiro. Sócios podem experimentar diversas modalidades e fazer até duas gratuitamente. O Late conta com 16 opções disponíveis, entre as quais Futebol, Tênis e Patinação. Enquanto as aulas não começam, as quadras do Clube estão liberadas para uso dos sócios no mês de janeiro. Apenas as quadras de Tênis e Squash requerem reserva, pessoalmente, na Secretaria de Tênis. Empréstimo de materiais dos demais espaços é feito na Secretaria de Esportes. É importante lembrar que a devolução deve ser feita no mesmo dia e local a fim de evitar transtornos aos associados.

A família Quintiliano e as demais que frequentam o Late se encontram na área do Parque Aquático Infantil. “Mirella adora as ilhas de areia e a Piscina da Baleia”, revela Lucia-

na. Durante os meses de janeiro e fevereiro, o horário de funcionamento permanece diário. O Parque Aquático conta com três piscinas, sendo uma de hidromassagem, e dois toboáguas, além dos brinquedos aquáticos. Ainda no espaço, as crianças podem se divertir no parquinho e no géiser, conhecido no Clube como fonte de águas dançantes. O Late recomenda ao quadro social que mantenha o exame médico em dia, indispensável para o banho nas piscinas.

Cuidados com o sol

Dr. Rui Tavares alerta para recomendações essenciais no período em que a garotada ficará longe das salas de aula: “Os pais não devem descuidar do uso de protetor solar, mas, mesmo assim, devem limitar a exposição ao sol ao horário permitido, até às 10 horas e após às 16 horas. Além disso, usar roupas adequadas conforme a temperatura do dia e oferecer muito líquido, como sucos naturais e água”. Lu-

O parque infantil é um dos locais preferidos do pequeno sócio Wolf Hormann



ciana Quintiliano não descuida da proteção. “Antes de sair de casa, passo ‘um quilo’ de protetor na Mirella. Quando chego ao Clube, renovo. Ela nunca ficou vermelha”. No papel de mãe e protetora, a sócia sabe como agir em período integral. “Ela é pequena e está sempre debaixo dos meus olhos – esse é o principal cuidado”, ressalta.

Nos pequenos, a insolação pode ocorrer de forma rápida e a queimadura de áreas extensas traz risco de vida. Erasmo Tokarski, dermatologista e presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica no DF, enfatiza que o sol que se pega na infância influencia no aparecimento de câncer de pele na vida adulta. “Por isso, proteja seu filho da exposição ao sol”, salienta.

As prevenções também são necessárias aos adultos. Tokarski afirma que muitas pessoas utilizam o filtro solar de maneira errada. “O ideal é que ele seja aplicado uns 20 minutos antes da exposição, de

maneira uniforme por todo o corpo e rosto. E não se esquecer de fazer a reaplicação conforme indicam as instruções de cada produto. Bronzeador nunca deve ser usado, apenas os protetores e bloqueadores solares”, explica o médico. “Outra dica importante é não abrir mão de chapéus e bonés para proteger o rosto e evitar o aparecimento de manchas”, acrescenta.

A importância de brincar

Melhor do que aproveitar os brinquedos do Clube é curtir momentos em família. E nas férias são registradas boas recordações. De acordo com Dr. Rui, a admiração e o respeito aos pais cresce na medida direta da qualidade do tempo dedicado aos filhos e não na quantidade. “O tempo é irrecuperável, mas o resultado da dedicação dos pais volta constantemente na forma de sucesso conseguido pelos filhos nos estudos, nas relações afetivas familiares e com os amigos, na dedicação ao trabalho e na

assistência duradoura à própria família que os filhos vão constituir”, esclarece.

O lazer é imprescindível para o crescimento saudável da criança e para o bem-estar de um adulto, especialmente aquele que for realizado em equipe, tais como jogos, cantos, academias etc. Brincar na infância estimula o desenvolvimento mental, intelectual e social do indivíduo. “Brincar é uma coisa muito séria. Isso porque aprendemos a ser criativos, solidários e felizes quando podemos cumprir as etapas do nosso crescimento com as atividades lúdicas, ou seja, com alegria e prazer”, comenta Leila Silva Brandão, especialista em Educação Infantil e autora dos livros “Manual para Professores e Pais de Primeira Viagem” e “Manual para Pais e Professores de Adolescentes”, entre outros.

A escritora ensina ainda como os pais e educadores devem escolher os brinquedos (ou brincadeiras) para vivenciar ao lado da criança. “Os brinquedos mais interessantes são aqueles que desafiam a criança a pensar, estimulam sua imaginação e criatividade, e são um convite para os sentidos (com cores, formas, texturas diferentes, versatilidade). Também é importante que o brinquedo esteja adequado à idade da criança porque, se ela não compreende sua utilização, pode se sentir frustrada”.

TEMPORADA DE ALEGRIA PARA PAIS E FILHOS

Diversão conciliada com aprendizado é ainda melhor e essa é a proposta da tradicional Temporada de Alegria do Iate. De 9 a 21 de janeiro, a animação toma conta da criançada de 4 a 12 anos que fica na cidade com a realização da 41ª Colônia de Férias. Oficinas de circo, teatro, moda, música, capoeira, patinação, entre outros, fazem parte da festa. E, ainda, jogos nas pisci-

Muitos momentos de alegria e diversão de Mirella são vividos no Iate



nas, campos de futebol, quadras de peteca e parque aquático. O Iate também oferece uma opção diferente nos dias do recesso escolar. É a 9ª Vela nas Férias – que acontece simultaneamente à Colônia –, uma oportunidade imperdível para a garotada aprender a velejar e tomar gosto pelos esportes náuticos. Os pais que vierem deixar os filhos no dia da abertura do evento poderão fazer massagens relaxantes com o profissional Tião Magu, que estará com tenda montada no Clube.

É brincando que a criança desenvolve todas as suas potencialidades: ela compara, analisa, nomeia, mede, associa, calcula, classifica,

“Os pais aprendem muito com os filhos e para serem felizes no processo educacional não devem se esquecer de que o adulto é quem deve se adaptar à criança e ao seu imenso universo de possibilidades. Para isso, só mesmo cultivando a criança livre que existe dentro de si”

Leila Silva Brandão, educadora infantil



Família Quitiliano: “O melhor investimento que fizemos foi ter comprado o título. Nossa qualidade de vida melhorou muito”

compõe, conceitua, cria, deduz e, mais do que isso, torna transparente o seu mundo emocional para que seus educadores possam perceber como ela está compreendendo o mundo que a cerca. Quando está em grupo, ainda que não compartilhe o mesmo brinquedo, fica estimulada e feliz. A partir daí, desenvolverá o conceito de grupo e descobrirá que nem sempre é possível ganhar. Ela aprende, principalmente, que a cooperação e a parceria são da maior importância para a vitória de todos. “Em resumo, podemos dizer que é brincando que a criança constrói o sentido para sua vida”, destaca Leila Brandão.

O perigo não tira férias

O termo Acidente na Infância induz ao entendimento de que é uma fatalidade, quando, na verdade, a grande maioria pode ser evitada. Para garantir a segurança dos pequenos, a Colônia de Férias do Iate conta com monitores experientes, segurança, serviço médico e salva-vidas. Em 33 anos de existência, nunca houve um acidente grave. “Meu filho sempre participa da Colônia e tenho total confiança em deixá-lo sob os cuidados do Clube. Percebo que ele sempre volta mais feliz para casa”, conta a sócia Maria Lúcia Freitas.

Segundo Dr. Rui, numa ida ao Iate, por exemplo, os pais não devem esperar que a criança mais velha tenha maturidade para cuidar da mais nova. Na piscina, a criança pequena deve usar boias e estar acompanhada de um adulto, pois pode se afogar mesmo em pequenos volumes de água. Nos passeios de barco, todos devem usar coletes salva-vidas, mesmo aqueles que nadam muito bem, porque um pequeno trauma craniano provoca afogamento.

As 20 churrasqueiras da nossa instituição ficam bastante movimentadas nas férias. Com a inauguração das churrasqueiras gourmet, em dezembro de 2010,

a promessa é de mais agitação. A área, no entanto, é de grande risco de queimaduras. Não é recomendado o uso de álcool para acender o carvão. Além disso, é preciso cuidado ao retirar a carne gotejando gordura quente. A presença de fumantes e o consumo de bebidas alcoólicas aumentam o risco de queimaduras nos pequenos.

A alimentação das crianças também requer atenção. “Durante a semana eu controlo a alimentação dela, mas no final de semana, libero” conta a mãe de Mirella. O pediatra alerta que mesmo deixando as refeições livres é melhor evitar comidas que a criança não está habituada a consumir. “Cuidado com pedaços grandes de carne e com a temperatura do alimento que está sendo permitido à criança comer”, emenda.

A ampla área de estacionamento do Iate não deve ter presença de crianças correndo, assim como locais com movimentação de barcos.

Existem muitos cuidados que os pais devem ter na hora da diversão das crianças, mas o principal é estarem sempre atentos para que os momentos de alegria não virem dor de cabeça. 🐾

Acerte no brinquedo

Existe uma variedade enorme de brinquedos. No entanto, os mais interessantes devem ser aqueles que:

- 1º - desafiem o pensar da criança;
- 2º- estimulem a imaginação, a criatividade;
- 3º - estimulem a sensibilidade (cor, formas, texturas diferentes, versatilidade);
- 4º - sejam adequados à idade. (a criança que recebe um brinquedo e não compreende a sua utilização fica muito frustrada)

Piscinas Salinizadas: Opção saudável para o corpo

Tomar banho de piscina é uma delícia e uma ótima opção de lazer com os amigos no verão. Para tornar a ida ao Clube uma alternativa cada vez mais saudável, o Iate oferece aos frequentadores três piscinas salinizadas: Olímpica I e II e a do Feijão.

Tendência em países europeus, o tratamento de salinização de piscinas ganhou força no Brasil nos últimos anos. Além de oferecer maior conforto a qualquer nadador, é uma grande aliada de esportistas que buscam melhorar seu desempenho. Entre os benefícios existentes, a água tratada com sal não irrita os olhos e permite maior leveza ao atleta na piscina, o que contribui para uma *performance* superior dentro d'água.

TRATAMENTO

Diariamente, as piscinas passam pelo processo de salinização. Bombas de sucção instaladas no local levam o cloreto de sódio à água. A fórmula existente no composto transforma o sal em um cloro puro com alto poder antisséptico. O método não consome o sal, apenas muda sua composição química de sal para cloro e de cloro para sal repetidamente, destruindo qualquer substância nociva presente. Ao final do processo, as bombas sugam a composição e a água está devidamente filtrada. Dessa forma, a água é limpa de forma uniforme e natural, sem os efeitos colaterais presentes no cloro tradicional, o que garante que as piscinas estejam sempre apropriadas para o banho.

SAIBA MAIS

O cloro é uma substância que, mesmo em pequenas doses, pode ser prejudicial. Seu composto forte, utilizado para matar micro-organismos, também atua no corpo ao retirar a camada protetora da pele e do cabelo, ressecando-os. Em casos mais graves, causa irritação nos olhos e nariz. 🌊





Fotos: Sérgio Almeida

Natal mágico para as crianças

Dezembro é um mês bastante esperado, principalmente para as crianças. Com intuito de tornar o período ainda mais especial, nosso Clube promove anualmente um evento no qual a magia do Natal é o principal atrativo. Em 2010, a data de celebração do Natal das Crianças foi em 5/12, no Ginásio de Esportes.

Quem chegou cedo pôde se divertir à vontade no pula-pula, cama elástica e piscina de bolinhas. Para os mais radicais, o muro de escalada foi pura diversão. Entre um brinquedo e outro, os pequenos comiam pipoca e algodão doce, distribuídos gratuitamente. O Contador de História soltou a imaginação da garotada com uma edição extra de tema natalino. A turminha do violino também registrou presença no evento com uma bela apresentação musical.

O momento tão aguardado do dia teve início às 13h. A chegada do Papai Noel reuniu 250 crianças no Ginásio, que formaram uma grande fila para chegar perto do bom velhinho e seus duendes. Brinquedos foram entregues para os pequenos e marcaram a comemoração com momentos de muita alegria e encanto. Veja mais fotos no www.iatebsb.com.br. 🐿







2011 CHEGOU!



Os latistas e seus convidados brindaram o novo ano em grande estilo no Salão Social

Com um espetáculo pirotécnico de 18 minutos de queima de fogos, os sócios do Iate receberam 2011 na melhor festa da virada de Brasília. A decoração, o *buffet* e o *show* de luzes, efeitos e cores encantaram o público, formado por cerca de 900 pessoas. O *Jantar de Réveillon* reuniu requinte, sabor e muita diversão em um verdadeiro encontro de amigos e gente bonita. Ao todo, foram mais de seis horas de festa.

Após à meia-noite, o clima esquentou com a apresentação da bateria da Escola de Samba Mocidade Independente do Gama. A partir daí, coube à DF Music manter a empolgação até às 4h da manhã.

A garotada contou ainda com diversão extra na brinquedoteca e na sala de jogos em rede. Para a tranquilidade dos pais, os pequenos tiveram lanches especiais e a supervisão de experientes monitores. “Escolhi vir para o Iate, pois aqui é o único lugar da cidade onde as crianças têm a devida atenção e espaços exclusivos como berçário e sala de cinema”, afirmou Ana Cláudia Sousa, mãe da pequena Paula, três anos.





“Estou impressionada com a decoração e com a organização do evento. A música também está muito boa. É, realmente, uma festa para todas as idades e os gostos mais exigentes”

Beta Barbacena



“Este já é o quinto réveillon que passo no late e nunca vi uma festa igual. O ambiente é agradável e os serviços têm bastante qualidade. O atendimento aqui também é diferencial. As pessoas que estão trabalhando são sempre atenciosas e passam boas vibrações para a gente”

Hugo Madoz







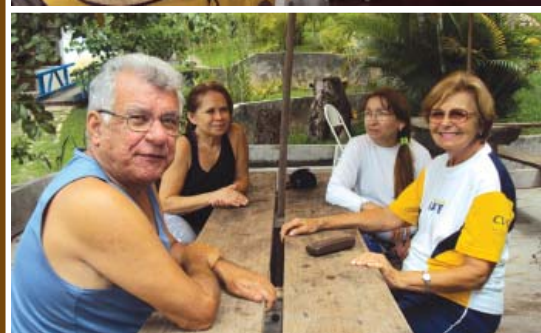
IATE
FLASHES

Trekking na Fazenda

Atividades extra-Clube é mais um atrativo que o Iate oferece aos sócios. Em 6 de novembro, cerca de 40 pessoas participaram do Trekking na Fazenda Arco-Íris e aproveitaram um dia inteiro de contato com a natureza, trilhas ecológicas e banho de cachoeira.

Às 9h30, os participantes chegaram ao local. Após um saboroso café da manhã, teve início a caminhada de 1,5km, num desnível de 300m pela mata. Belas paisagens fizeram parte do passeio, que contou com guia especializado e comida caseira na sede da Fazenda. Após o almoço, todos relaxaram com música ao vivo. Para animar o retorno ao Clube, diversos brindes foram sorteados.

Além da prática de esporte e da interação entre os associados, o passeio ofereceu uma opção diferente de lazer com a família.





International education –
Educação internacional -
local insight.
preservando as raízes locais.



**Matrículas
Abertas**

(61) 3443-4145

Contato / Contact:
info@sis-brasilia.com.br
SGA/SUL Quadra 905, cj B.



Escola Internacional Brasil-Suíça

“Essa foi a primeira vez que vim e adorei. Alice no País das Maravilhas foi a que mais gostei porque minha prima estava lá. Vou querer assistir sempre!”

Pedro Gonçalves Fajardo



IATE
FLASHES

Show de encanto e magia sobre rodas

Pinocchio, Fada Azul e o Grilo Falante deram as boas-vindas ao público. Pocahontas, Hércules, Tarzan e A Pequena Sereia vieram logo depois e levaram as mais de duas mil pessoas presentes a uma viagem ao mundo mágico da Disney. Nos dias 20 e 21 de novembro, no Ginásio de Esportes, o Show de Fim de Ano da Patinação do Iate Clube de Brasília celebrou a evolução dos patinadores no decorrer de 2010 e proporcionou momentos de encanto e beleza aos familiares, amigos e representantes do Clube.

Desta vez, o evento tinha como tema um dos principais parques temáticos do mundo, a Disneylândia. Os 101 Dálmatas, Alladin, Alice no País das Maravilhas e A Bela e a Fera foram alguns dos 16 números apresentados pelos alunos da Escola de Patinação. No ambiente devi-

damente decorado, saíam do castelo da Disney os patinadores com suas fantasias encantadoras e coreografias exclusivas.

Em 19 de novembro, alunos de escolas públicas do Distrito Federal conferiram a apresentação. Os estudantes não economizaram nos aplausos, assim como a plateia do final de semana, que enaltecia com gritos e palmas cada giro dos patinadores.

O Show de Patinação foi encerrado com a apresentação da High School Music e reuniu os 200 alunos da Escola no palco embalados pela música *“We’re all in this together”*. “O show é a melhor maneira de incentivar os alunos e mostrar o trabalho realizado ao longo do ano”, salienta a coordenadora da modalidade no Iate, Bruna Santos.





"O show foi muito legal. Gostei muito do Alladin por causa da música e das roupas. Quero vir de novo!"

Luiza Capovilla





IATE
FLASHES

Orquestra de Senhoritas encanta Iatistas

O projeto Quintas Culturais do Iate Clube de Brasília é sinônimo de boa música e de momentos de diversão entre amigos. Em 25 de novembro, não foi diferente, com a apresentação da Orquestra de Senhoritas, grupo formado por sete musicistas há 20 anos, e a presença de mais de 100 pessoas.

Música Popular Brasileira e erudita deram o tom na antiga Sede, que contou com grande presença dos Iatistas e seus convidados. Ao som dos violinos, violoncelo, flauta transversal, oboé, clarineta e teclado, o público con-

feriu um show de música instrumental da melhor qualidade.

“A Quinta Cultural é uma ótima oportunidade de reunir os amigos num ambiente agradável, seguro e sempre bastante animado”, destaca a diretora Cultural, Ana Marly de Melo Rodrigues.

A edição de novembro encerrou a programação do projeto no ano do cinquentenário do Iate Clube de Brasília. O evento retorna em março de 2011, com atrações ainda mais ecléticas para proporcionar momentos especiais aos associados.



Grill & Cia[®]

Buffet de Espetinhos

Home Page: www.grillecia.com.br
e-mail: comercial@grillecia.com.br

(61) 4063-8121

(61) 9231-4749

Espetinhos selecionadas e embaladas a vácuo.

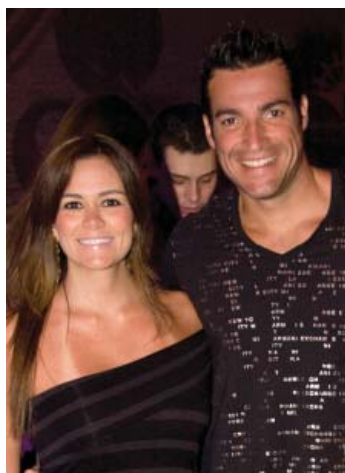


Atendemos:
Casamentos;
Lançamentos de Imóveis;
Construtoras; Aniversários;
Festas Familiares;
Formaturas;
Órgãos Públicos;
Confraternizações;
Seja aonde for vamos até você.
Aqui o cliente tem a preferência.

Para sua festa ficar mais completa
Grill & Cia traz para você:

- Rodízio completo de espetinhos para sua festa
- Espetinhos no atacado e varejo
- Assessoria e consultoria de eventos





Sports Night Fest 2 agita o Iate

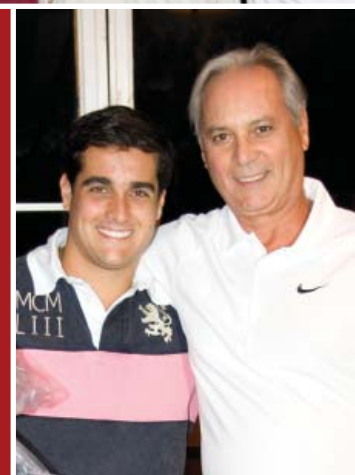
Gente bonita e animada foi a principal atração da noite de 27 de novembro, no Salão Social. A Sports Night Fest 2 reuniu esportistas e a galera da malhação em um só evento, ao som do Dj Mankey. A festa era gratuita para o quadro social, com direito a serviço de *open bar*.

Na ocasião, os melhores Iatistas em cada modalidade esportiva foram premiados com o mérito *Destaque do Ano*. “Esse prêmio foi maravilhoso. Para mim significa muito, não só um reconhecimento. É uma vitória estar aqui para recebê-lo. Dedico a minhas amigas do vôlei, meu marido e amigos. Quero enfatizar que o Iate não faz time só para ganhar. O Clube incentiva a prática de esporte, o que é extremamente importante para ter uma vida saudável”, destaca Ana Amélia Esmeraldo, ganhadora na categoria Voleibol.

A novidade que contagiou sócios e convidados foi a instalação de 12 TVs de LCD, que transmitiam ao vivo a festa. O agito da pista de dança podia ser visto entre todos, assim como a entrega da premiação e vídeos de outros eventos do Iate Clube de Brasília.

Agraciados com o mérito “*Destaque do Ano*”:

- **Atletismo:** Paulo Sergio Ferraz
- **Peteca:** Mateus Gonzáles Cruz
- **Tênis:** Vitor Oliveira
- **Futevôlei:** Luciano Ponte
- **Patinação:** Tathiana Rezende
- **Vela:** Felipe Rondina
- **Natação:** Marcos Vinicius Bisinotto
- **Squash:** Fernando Pauro Oliveira
- **Polo Aquático:** Lucas Veloso
- **Triatlo / Aquatlo:** Luis Carlos Lyra Pato
- **Sinuca:** Eduardo Brescianini
- **Futebol:** Gustavo Monturil
- **Futsal:** José Gabriel Medef
- **Voleibol:** Ana Amélia Esmeraldo







Justa homenagem

IATE
FLASHES

Em uma noite de gala, os ex-comodoros e ex-presidentes do Conselho Deliberativo foram homenageados numa grande festa no Salão Social, no dia 9 de dezembro. A atual gestão, que tem como um dos objetivos o estímulo à chamada “responsabilidade histórica”, reconheceu o envolvimento e a dedicação desses Iatistas, que tanto se doaram em busca do crescimento do nosso Clube. Os agraciados receberam uma placa para simbolizar a gratidão pelo empenho e progresso.

“Ao longo dos últimos 50 anos, esses sócios estiveram dedicados na construção de um Iate cada vez melhor. Muitas vezes abdicaram de seu tempo com a família e de momentos de lazer para consolidar o sonho do nosso patrono e ex-presidente, Juscelino Kubitschek – de construir na imensidão do cerrado ‘a sala de visita da nova metrópole’”, declara o comodoro, Mario Sergio da Costa Ramos.

A solenidade, mais um evento que celebrou o cinquentenário da nossa instituição, contou com a presença de autoridades do Distrito Federal, integrantes dos Conselhos Diretor e Deliberativo, além de imprensa local. “Não existe presente sem honrar o passado”, definiu o presidente do Conselho Deliberativo do Iate Clube de Brasília, Amauri Serralvo. A galeria completa de fotos está disponível no www.iatebsb.com.br.





“O late faz parte da minha vida. Desde que cheguei a Brasília, participo da vida do Clube. É uma alegria e uma emoção muito grande ser homenageado neste dia”

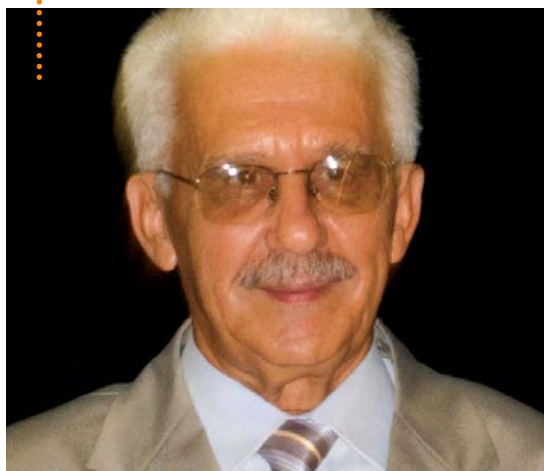
Ennius Muniz, ex-comodoro
(1993- 1997/1999- 2001)





“Amo o Clube. Vivo isso aqui com muito prazer. O late se transformou nesses 50 anos em uma imensa família que a cada dia está se aperfeiçoando”

José Hilário de Vasconcelos,
ex- presidente do Conselho
Deliberativo (2005- 2009)





**Estamos em todo
o DF. De Samambaia
ao Noroeste, temos as
melhores opções
para morar ou
para investir.**

3298-9999
3051.9999
cygnusimoveis.com.br



@CygnusImoveis



www.facebook.com/Cygnusimoveis

CYGNUS
imóveis

CRECI 10200

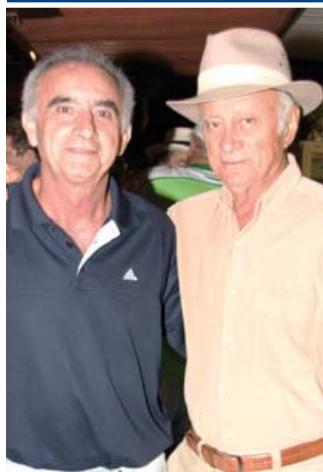


CONFRATERNIZAÇÃO

IATE
FLASHES

Aniversariantes da Peteca

A última comemoração do ano dos aniversariantes da Peteca fechou com chave de ouro o tradicional evento dos petequeiros em 16 de dezembro. A edição foi marcada por um grande número de participantes que vieram festejar mais um ano de vida daqueles que nasceram nos dois últimos meses do ano. Boa música, chope gelado e animados bate-papo não podem faltar na confraternização. A alegria invadiu a madrugada e deixou saudade para o próximo encontro, previsto para fevereiro de 2011.







IATE
FLASHES

Prazer de Viver

Os Iatistas aproveitaram cada dia de sol na orla mais bonita da capital federal. O período de fim de ano movimentou ainda mais o nosso Clube e recebemos muitas famílias que se divertiram por todo o campus. A criançada brincou a valer nas piscinas e nos parquinhos enquanto os pais aproveitaram para relaxar nas espreguiçadeiras. Acesse o site www.iatebsb.com.br e veja as fotos.





RODRIGO MENDONÇA E LUIS CARLOS LYRA PATO, O TATÁ, REPRESENTANTES DA VELA E DO TRIATLO, SÃO RESPONSÁVEIS POR MUITAS CONQUISTAS PARA O IATE. DEVIDO ÀS EXPRESSIVAS VITÓRIAS CONQUISTADAS AO LONGO DE SUAS CARREIRAS, EM NOVEMBRO, ESSES IATISTAS FORAM ESCOLHIDOS PARA RECEBER O *PRÊMIO MÉRITO ESPORTIVO DOS CLUBES 2010*, DO CONGRESSO BRASILEIRO DE CLUBES. O EVENTO, REALIZADO NA ILHA DE COMANDATUBA, BAHIA, É O MAIOR DO SEGMENTO NO PAÍS E COMEMORAVA OS 20 ANOS DA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CLUBES (CBC).

A PREMIAÇÃO HOMENAGEIA OS ATLETAS QUE, DURANTE O ANO, REALIZARAM FEITOS CAPAZES DE ELEVAR O NOME DO BRASIL NA ÁREA ESPORTIVA.

A CONDECORAÇÃO CONFIRMA QUE RODRIGO E TATÁ FIZERAM DE 2010 UM ANO MARCANTE NA CARREIRA E ESPECIAL PARA O IATE CLUBE DE BRASÍLIA. SAIBA UM POUCO MAIS SOBRE ESSES CAMPEÕES, EXEMPLOS DE SUPERAÇÃO E ESPELHO PARA QUEM QUER OBTER UMA TRILHA DE SUCESSO POR MEIO DO ESPORTE.



Luis Carlos Lyra Pato é bicampeão do X TERRA Brasil

Suor, Mérito e



Orlando Silva (E), Mario Sergio, Rodrigo Mendonça e Arialdo Boscolo

Rodrigo Mendonça: nº 1 do ranking brasileiro de Laser 4.7

Revista Iate – Como você avalia o ano de 2010 em sua carreira?

Rodrigo Mendonça – Foi um ano muito importante, considerando a questão do treinamento, o qual foi intensificado e bem feito neste ano, e principalmente os resultados, podendo ser considerado o melhor ano da minha carreira. Comecei sendo campeão da Pré-Olímpica de Vela, desbancando os favoritos ao título. Depois fui vice-campeão da Copa da Juventude, campeonato que classifica para o Mundial da Juventude da ISAF (International Sailing Fede-



Rodrigo Mendonça é o atual campeão da Semana Pré-Olimpica de Vela

Reconhecimento

ration), ficando a dois pontos do primeiro colocado. Fui campeão dos Regionais Nordeste e Sudeste da classe, garantindo assim a primeira colocação no *ranking* brasileiro da classe Laser 4.7. Para finalizar, fui escolhido para receber o Prêmio Mérito Esportivo dos Clubes 2010. Todos esses resultados fizeram o ano de 2010 ser especial, dando ainda mais ânimo para seguir em frente!

Revista Iate - Como recebeu a notícia de que seria condecorado com o Prêmio Mérito Esportivo dos Clubes 2010?

Rodrigo Mendonça - Fui requisitado para mandar meu currículo e, uma semana depois, recebi uma ligação dizendo que havia

sido condecorado. Fiquei muito feliz e ao mesmo tempo honrado, pois sabia da importância dessa premiação.

Revista Iate - Qual o valor deste prêmio para você?

Rodrigo Mendonça - Enorme! Tenho conhecimento de que é um mérito ao qual concorrem atletas de todos os principais clubes do país, sendo que já ganharam este atletas olímpicos como César Cielo e Daiane dos Santos. Achei excelente concorrer a um prêmio tão importante e ser escolhido, além de ser importante para minha carreira e um incentivo para os treinos.

Revista Iate - O que planeja para o ano de 2011?

Rodrigo Mendonça - Continuar treinando forte, mais do que nunca, e crescendo no esporte. Atualmente, estou treinando visando aos campeonatos brasileiro e mundial de 2011. Estou treinando para ganhar, pretendo ter boas colocações em ambos.

Revista Iate - Que benefícios o esporte proporciona em sua vida?

Rodrigo Mendonça - Além da saúde, o esporte proporciona melhorias na minha vida estudantil, assim como na social e emocional. Os sentimentos são inexplicáveis. Saber que você treinou e se dedicou para algo e ver que está dando certo é muito bom! A sensação de dever cumprido e da vitória é um prazer muito grande!

Luis Carlos, o Tatá: pura garra e determinação

Revista Iate – Quais desafios marcaram sua carreira em 2010?

Tatá – Primeiramente, agradeço muito todos os dias por acordar saudável e disposto para trabalhar, treinar e amar! Este ano foi ótimo. Conciliei as minhas inúmeras atribuições de marido, pai e atleta amador. Sinto-me realizado, pois escolhi fazer competições bem difíceis, que me esgotaram fisicamente, mas que contribuíram muito na apuração da minha *performance*. Entre as vitórias, fui bicampeão do X TERRA Brasil, em Angra/RJ, e acabei de ser Campeão Panamericano de Longa Distância 2010, em Porto de Galinhas/PE, levando o nome do Iate para o lugar mais alto do pódio, o que me orgulha muito.

Revista Iate – A indicação no Prêmio Mérito Esportivo dos Clubes 2010 foi uma surpresa?

Tatá – Foi uma surpresa incrível. Quando vi o filme mostrando nosso Clube, um lugar lindo, onde



A premiação foi realizada durante o Congresso Brasileiro de Clubes 2010

treinei duramente, mas também onde conheci muitas pessoas, fiz boas amizades e, melhor ainda, dei muitas risadas, aí, sim, fiquei feliz em poder mostrar um pouco desse estilo de vida num evento nacional. A cerimônia na Ilha de Comandatuba foi solene, com a presença de autoridades do esporte nacional e dirigentes de clubes. Foi um orgulho muito grande poder representar nosso Clube, juntamente com o Rodrigo.

Revista Iate – Em que sentido o prêmio é importante para você?

Tatá – Fiquei feliz com esse prêmio, agradecido e surpreso! Gostei de participar da festa como homenageado. Mas queria que este prêmio, de alguma forma, fosse utilizado para estimular outros associados a praticarem o triatlo, esporte saudável, que propicia vigor físico e mental, que libera geral o bom cardápio à mesa e constrói um corpo forte, ágil e resistente.

Revista Iate – Qual sua expectativa para 2011?

Tatá – Sinceramente, estou esgotado com tantos treinos, todos os dias, há anos. Neste momento, penso em desacelerar um pouco, regenerar meu corpo superexigido, fazer outros esportes. Deixar o tempo passar um pouco, sem ter que cronometrar tudo, sempre com a pulsação no vermelho! Quero ir

à academia, conversar com meus amigos enquanto malho de leve, fazer massagens, tomar cerveja e ver o pôr do sol quietinho, sentado de preferência (risos). Acabei de conseguir a vaga para o Mundial de Long Distance, em Las Vegas, em novembro de 2011. Sobre isso ainda vou pensar se me interessa.

Revista Iate – O que é o esporte em sua vida?

Tatá – Para mim o esporte é fonte de saúde, de vida, de inspiração. Aprendi várias lições sobre superação, respeito, disciplina, humildade, determinação. Estou envolvido com treinamento físico há 40 anos. Passei por vários esportes e cada um me ajudou a forjar meu condicionamento físico e emocional. Hoje, tenho certeza de que meu caminho esportivo contribuiu para minha formação profissional, afetiva e emocional. Determinou minha personalidade, obsessiva quando se trata de vencer desafios, superar dificuldades, persistir mesmo diante da dor, da sede, da fome, do sono, das câibras, das unhas destruídas, das bolhas de sangue, das lesões... Desistir jamais. Lutar sempre até as últimas forças! Esse tipo de motivação me faz feliz e forte, ajudando-me a superar as dificuldades da vida moderna! Minha filosofia é aproveitar a vida, afinal, teremos a eternidade para descansar. ✨



No final do ano passado, Tatá conquistou o título Panamericano de Longa Distância

Memória

Há cinco décadas, o carnaval do Iate Clube de Brasília é considerado um dos melhores da capital federal. No ápice da festa, em 1977, a folia já incendiava todos os cantos da nossa instituição. Não só os adultos, mas também os pequenos caíam na folia. “Todos, é claro, devidamente fantasiados. A folia chegava a reunir mais de duas mil pessoas por dia no nosso Clube”, lembra o benemérito e ex-comodoro Hely Walter Couto.

A decoração era sempre motivo de elogios pelo requinte e bom gosto. Máscaras gigantes, balões personalizados, serpentina e muito confete faziam parte da festa. Diversos blocos coloriam os bailes e as tradicionais marchinhas de carnaval davam o tom da festa. “Naquela época, os grandes eventos eram realizados no Galpão de Barcos e reuniam toda a família Iatista em vários dias de folia. Pessoas de várias idades

participaram daquele animado evento”, ressalta Hely Walter Couto.

Procure o Memorial, localizado na parte superior da antiga Sede, e confira registros dos chamados “carnavais de ouro” do Iate Clube de Brasília. ➡



ESTE CLUBE É UMA BELEZA

FOTO: JOÃO RODRIGUES



Um ano de melhorias

Criada no primeiro dia da atual gestão, e portanto com mais de um ano de funcionamento, a Ouvidoria mostrou-se uma excelente ferramenta de auxílio à gestão do Clube.

Ao longo desse tempo, inúmeras benfeitorias foram realizadas em diversos setores, graças a demandas enviadas por sócios, concessionários e funcionários do Clube.

Para fechar o ano, falaremos de uma sugestão que foi colocada em prática no mês de aniversário da Ouvidoria: o novo sistema de áudio da Academia. O aparelho é sem fio e possibilita a transmissão do som dos televisores em outros dispositivos, tais como celular e *Ipod*, caso possuam rádio FM.

Para o próximo ano, esperamos que essa parceria entre a Ouvidoria e os frequentadores da nossa instituição traga ainda mais benefícios para o Iate Clube de Brasília.



OUVIDORIA E MEDIAÇÃO DE CONFLITOS

Cada pessoa leva para casa um pão, um pedaço de queijo e uma intriga na mão. Com essas palavras, a escritora Nélide Piñon ilustra o que acontece de forma natural quando pessoas tão diversas se reúnem: nos momentos de espíritos exaltados, as opiniões e culturas diferentes acabam resultando em conflito. Entre os frequentadores do Iate não é diferente.

Promover a conciliação faz parte das tarefas previstas no regulamento da Ouvidoria. Sempre com discrição e o máximo de resolutividade, o Ouvidor deve entrar em ação quando há desentendimentos entre os sócios, para evitar querelas no campo jurídico, processos administrativos ou mesmo judiciais.

Quando há insatisfação e queixas sobre a conduta de quem quer que seja, dentro do Iate, melhor do que reagir ou abrir um processo, é informar à Ouvidoria que, por sua vez, procura a outra parte, de forma conciliadora, para tentar esclarecer o problema, muitas vezes gerado no calor da ocasião.

COLUNA DO OUVIDOR

POR JOSUÉ FERMON

Embora não possa impor qualquer decisão, e muito menos fazer juízo de valor, o Ouvidor-Geral ouve as partes e busca a desejada conciliação para uma convivência pacífica de todos nós. Sem dúvida, é a melhor solução!

O BRASIL ESTÁ ENVELHECENDO

Em 15 anos, seremos o sexto país em população idosa no mundo. Esse fenômeno se dá pelo aumento da expectativa de vida dos nossos cidadãos, cada vez mais longevos, e também pela redução das taxas de fertilidade, diferentemente do tempo dos nossos avós.

O Iate espelha bem esse cenário. No nosso quadro social, já há quase 2 mil sócios com idade superior a 60 anos, além de seus cônjuges (de qualquer idade), que não pagam nada para desfrutarem de um dos melhores clubes do Brasil. Uma turma de sessentões que é ativa e participante. Em sua maio-

ria, gente com uma boa renda, que sequer precisaria desse tipo de privilégio por causa da idade.

Por isso, tenho defendido o fim da isenção de taxas para este grupo. A meu ver, essa isenção pode causar um desequilíbrio financeiro e demográfico no Iate, já que o contingente de idosos cada vez aumenta mais.

A DISTÂNCIA QUE NOS SEPARA DO ESTACIONAMENTO

Brasília é hoje uma cidade com 1 milhão e 200 mil veículos. Assim, a dificuldade de estacionamento nas dependências do Clube – especialmente nos feriados, finais de semana e nos dias de grandes eventos – é cada dia mais comum. A meu ver, ela deve ser compreendida como algo positivo, sinal de que estamos sempre com um bom movimento e de que haverá pessoas a quem encontrar.

Além das 680 vagas internas, há vagas do lado de fora e não custa nada andar um pouquinho mais nos finais de semana, não é? 🏠

(*) Os assuntos comentados neste espaço são oriundos de demandas recebidas pelo ouvidoria@iatebsb.com.br.

SQUASH,

um dos esportes mais completos do mundo



Para quem busca saúde, o Squash é o esporte que mais preenche o requisito. Esse dado foi comprovado pela *Revista Forbes*, que ouviu grandes especialistas da medicina esportiva em busca do melhor parceiro para a qualidade de vida. A publicação é uma das mais respeitáveis do mundo e montou um *ranking* dos oito esportes que mais geram benefícios ao corpo.

Após análise dos itens: resistência cardiorrespiratória, força e resistência muscular; flexibilidade, risco de lesão e gasto calórico, o Squash foi eleito o esporte mais completo, com os melhores resultados e pontuações quase máximas para quem procura uma atividade saudável.

“É um esporte dinâmico, divertido, competitivo, relaxa todas as suas tensões, atinge todos os grupos musculares deixando a musculatura rígida e tonificada, aumenta a capacidade nos reflexos, concentração e equilíbrio do corpo e mente”, afirma o sexto colocado do *ranking* brasileiro de Squash e professor do Iate, Diego Bolzan. “Além disso, é um esporte para todos: crianças, mulheres, homens, casais, senhores e senhoras”, acrescenta.

O gasto calórico é um grande atrativo do Squash. Comprovadamente, em apenas 30 minutos de jogo, são gastas 517 calorias. Por hora, a queima pode chegar a 1.000 k/cal.

Há cerca de um ano, o Iate inseriu a modalidade em seu cronograma. Sócios do Clube são privilegiados com três quadras em excelente estado e contam com a instrução de professores capacitados, que atendem de segunda a sexta, das 7h às 22h. Vale a pena experimentar! ✨

**NOSSOS CONSULTORES DE
SATISFAÇÃO ESTÃO TE ESPERANDO.
OU VENDEDORES, COMO PREFERIR.**



HYUNDAI SONATA

O máximo de sofisticação em um carro que acaba de chegar ao Brasil.



HYUNDAI IX35

Luxo e robustez em um utilitário esportivo superior em tudo.

VISITE-NOS E FAÇA UM TEST-DRIVE NO CARRO DOS SEUS SONHOS.

RESPEITE AS SINALIZAÇÕES DE TRÂNSITO.



**(61) 3202-2222
SIA Trecho 2**

www.milauto.com.br





Sexo é vida

Melhore sua vida sexual

**Dificuldades de Ereção?
Ejaculação Precoce?**

Amor e prazer estão ao seu alcance. O Boston Medical Group cuida da sua saúde sexual com tratamentos específicos.

- Médicos especialistas;
- Salas de espera individuais;
- Diagnóstico em uma consulta;
- Clínicas nas principais cidades.

Marque sua consulta ainda hoje.

0800 709 99 99

Saiba mais, acesse:

www.bostonmedicalgroup.com.br

**BOSTON™
MEDICAL GROUP**

LÍDER EM SAÚDE SEXUAL MASCULINA

Dr. Reginaldo Antonio Fernandes | CRM 2.333