

# IATE

CLUBE DE  
BRASÍLIA

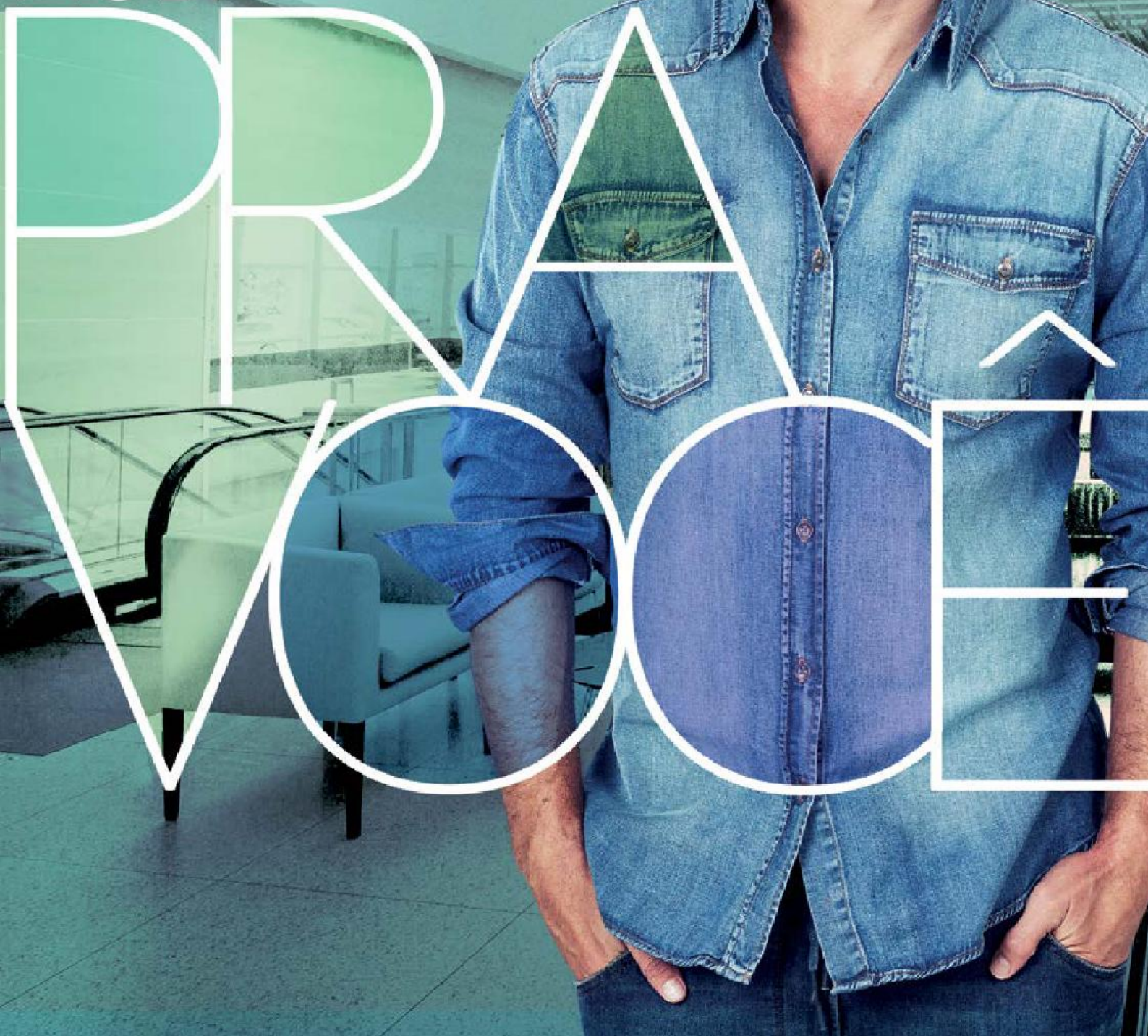
Nº 68 - JULHO/AGOSTO DE 2014

Esporte de pai  
para filho





MODA





*Pra você se sentir bem.*

*Pra você estar sempre antenado.*

*Pra você surpreender quem ama.*

*O ParkShopping só é completo porque é pra você.*

☞ MAIS DE 290 LOJAS

☞ SALÃO DE BELEZA

☞ ACADEMIA DE GINÁSTICA

☞ 5 AGÊNCIAS BANCÁRIAS

☞ 11 SALAS DE CINEMA

☞ 2 CASAS DE CÂMBIO

☞ MAIS DE 4.000 VAGAS DE ESTACIONAMENTO  
E SERVIÇO DE MANOBRISTA

[www.parkshopping.com.br](http://www.parkshopping.com.br)

**ParkShopping**

Completo pra você



parkshoppingbrasil



parkshoppingbsb

Lançamento no Noroeste

Chegou o que você esperava. O primeiro em frente ao Parque.

\*\*\*\*\*



**4** Quartos e coberturas duplex

Até 05 vagas de garagem.



Perspectiva ilustrada da Fachada

**36 palácios em um único chateau.**

Conheça os diferenciais das áreas comuns, apartamentos, sustentabilidade e segurança.



\*\*\*\*\*

# Encontre a opção de planta que mais se encaixa com seu estilo de vida.

\*\*\*\*\*

Apartamentos de  
169,77 m<sup>2</sup> a 212,01 m<sup>2</sup>

Coberturas de  
270,26 m<sup>2</sup> a 406,40 m<sup>2</sup>  
Com piscina e exclusiva em nível, integrando o ambiente.

Cobertura Duplex canto com sala ampliada Unidade 606 - 398,71 m<sup>2</sup>



Piso Inferior



Apartamento meio Final 03, 103 a 503 - 169,77 m<sup>2</sup> Piso Superior

Vendas:



61 3436-2999

Realização:



A CONSTRUTORA QUE FAZ A DIFERENÇA  
www.faenge.com.br



Em atenção às Leis Federais nº 4.591/64 e nº 8.078/90, informamos que todas as imagens apresentadas neste material publicitário são meramente ilustrativas do imóvel a ser construído. Empreendimento registrado no 2º Ofício de registro de imóveis do Distrito Federal sob o N°s R.1/136402 a 136437 e R.11/105413 nas matrículas N° 105413 e 136402 a 136437. Os móveis são de dimensões comerciais e os objetos de decoração, os acabamentos e alguns pontos de iluminação são meramente ilustrativos e constituem sugestão de decoração, não fazendo parte integrante da promessa de compra e venda das unidades, as quais serão entregues conforme o Memorial de Incorporação.



## EXPEDIENTE IATE

**IATE CLUBE DE BRASÍLIA**  
Diretoria de Comunicação e Marketing  
Telefone: 3329-8743  
Edição nº 68

**Diretor de Comunicação e Marketing**  
Sidney Campos

**Gerente de Comunicação e Marketing**  
Sarah Carvalho

**Jornalista responsável:**  
Karina Portela  
registro 2424

**Redação:**  
Karina Portela, Leane Ribeiro,  
Uyara Kamayurá

**Revisão:**  
Marcos Vale

**Projeto Gráfico:**  
Dudu Marcel

**Foto/Capa:**  
Gabriel Heusi

**Arte Final:**  
Washington Macêdo

**Estagiário:**  
Tácido Pries

**Fotos:**  
Gabriel Heusi, Reisy Ruzzi e  
Tácido Pries

**Tiragem:**  
5.000 exemplares

**Distribuição dirigida:**  
Sócios, clínicas, consultórios,  
restaurantes, academias, hotéis,  
entre outros

**Impressão:**  
Gráfica Coronário  
SIG Quadra 6, nº 2340/70  
Telefone: (61) 3038-1012

**Publicidade:**  
MAK PROMOÇÕES & EVENTOS  
LTDA  
Marylene Kern  
61 9256-5975

Setor de Clubes Esportivos Norte  
trecho 2, conjunto 4 / CEP: 70.800-120 - Brasília/DF  
Telefone: (61) 3329-8700 / Fax: (61) 3329-8702  
[WWW.IATEBSB.COM.BR](http://WWW.IATEBSB.COM.BR)





VENHA CONHECER A PRIMEIRA  
COBERTURA PRIVATIVA DECORADA DO  
NOROESTE. SUA NOVA VIDA COM VISTA  
PARA O PARQUE BURLE MARX.

Fotos: ©2014 Vergara Vector



SETUBANA 20



JARDINS  
BELAVISTA

SQNW 108,  
blocos I e J

VENHA EXPERIMENTAR O MELHOR DA VIDA EM UMA COBERTURA PRIVATIVA.

ATÉ 153M<sup>2</sup>  
2 QUARTOS COM SUÍTE

2 VAGAS NA  
GARAGEM

ESPAÇO PARA  
HOME THEATER

TERRAÇO COM SPA  
HIDROMASSAGEM, DECK E JARDIM

SAUNA, DUCHA  
E CHURRASQUEIRA

**MUDE JÁ. PRONTO PRA MORAR! CORRETORES DE PLANTÃO.**



Vendas:

- Sede: Centro Empresarial Brasil 21, bl A - 7º andar
- ParkShopping (praça central)
- Shopping Iguatemi (piso térreo)
- CasaPark (piso superior)
- Conjunto Nacional (próximo à HStern)

3345-9400  
emplavi.com.br

Incorporação e Construção:



CJ 3313

32  
ANOS  
CONSTRUINDO  
HISTÓRIAS FELIZES





Capa 14



Semana de Vela JK 34

# ÍNDICE

## Editorial

Mensagem do Comodoro - 10

## Conselho

Palavra do Presidente do Conselho  
Deliberativo - 11

## Capa

Esporte de pai para filho - 14

## Saúde

Exame de próstata - 21  
A pele pede socorro durante a seca - 22  
Coração em alerta - 24

## Acessibilidade - 25

## Turismo

Ecoturismo, a paixão do brasiliense - 26  
Belezas do Cerrado - 29

## Patinação

Patinadores do late no Sul-Americano - 30

## Concurso

Concurso Público: estudo, rotina e foco - 32

## Nutrição

O poder das fibras - 33

## Náutica

Semana de Vela JK - 34  
Regata Comodoro - 36  
Paella da Náutica completa 10 anos de sucesso  
e tradição - 39

## Flashes

Festa Junina do late - 42  
Torneio Conselho Diretor de Peteca - 48  
Luau do late Clube - 49





Luau do late Clube 49



Beach Tennis 69

Skate Session -53

Mostra Brasil de Patinação Artística - 55

Copa do Mundo do Escolão do Tênis - 57

Copa do Mundo de Futebol Infantil no late Clube - 59

8º late Open de Squash - 61

### Gourmet

Café nosso de cada dia - 63

### Pai e presente - 64

### Academia

Busca constante pela excelência - 66

### Infantil

Contadora de estórias anima garotada no late - 67

### Esporte

Esporte na corda bamba - 68

Beach Tennis veio para ficar - 69

A importância do treinamento funcional - 71

Atleta latista é homenageada na Câmara

Legislativa - 72

### CIATE

Conhecendo o Ciate - 73

### Meio Ambiente

Reciclagem e meio ambiente: o late leva a sério - 74

### Bem-estar

Ciclismo: saúde e paixão - 75

Clube da Corrida: venha participar - 76

### Balanco semestral da gestão - 77







# PALAVRA DO PRESIDENTE DO CONSELHO DELIBERATIVO



Prezado Associado,

**N**o semestre que findou tivemos muitas demandas administrativas com processos disciplinares. Nestes processos, o Conselho Deliberativo nomeou as comissões para que procedessem à apuração dos fatos. O Conselho só age nestas questões quando provocado, e o fomos por representações de Associados. Instaurados os processos, foi dado aos representados o amplo direito de defesa e ao contraditório. Seguimos o processo legal, conforme previsto na Constituição Federal.

O Associado que deseje informações sobre as decisões tomadas pelo Conselho, já que houve casos de suspensão e exclusão de Sócios do quadro social do Clube, pode procurar o Conselho Deliberativo, onde terá amplo acesso aos processos que estão disponibilizados. O mesmo acontece com os processos de competência do Conselho Diretor, também disponíveis na Diretoria Jurídica do Clube.

Além dessas atividades que demandaram bastante trabalho para o Conselho, tivemos a aprovação da revisão do Orçamento 2014, encaminhada pela Comodoria, que culminou com a manutenção da taxa mensal para o Associado no mesmo patamar de 2013. Um grande esforço para o saneamento das finanças do Clube vem sendo feito pela atual Administração, com revisão e suspensão de contratos, processos licitatórios com ampla participação, negociações com fornecedores, redução de despesas, etc.

Paralelamente aos esforços da Comodoria, o Conselho, através da sua Comissão Fiscal, vem atuando intensamente na análise das contas do Clube. Neste semestre será contratada uma empresa de auditoria externa para apresentação de parecer sobre as contas de 2013, que foram reprovadas, e para auditar, de forma permanente, as movimentações financeiras do Clube.

Em breve iniciaremos a chamada Agenda Positiva do Clube, com a formação de duas importantes comissões. A primeira irá proceder a revisão do Estatuto do late, propondo as alterações necessárias para sua adequação à realidade que enfrentamos. As propostas, após aprovação pelo Conselho, serão submetidas à Assembleia Geral, órgão maior do Clube. Criaremos um canal direto com o Associado para receber as suas contribuições.

A segunda comissão será constituída por Sócios com notável saber em Arquitetura e Urbanismo para rever o Plano Diretor do Clube, que contém regras internas a serem seguidas pelo Plano de Obras e que, infelizmente, foi inteiramente descaracterizado nos últimos anos. Um Plano Diretor bem elaborado, visando a manutenção do verde que nos resta e coibindo a execução de obras indesejáveis garantirá a manutenção do late Clube para as futuras gerações.

A finalização das obras do Poliesportivo Sul (Peteca), do Edifício Multifunções e do Ginásio, nos próximos meses, irá beneficiar ainda mais as atividades sociais e esportivas dos latistas. A Marina do late será ampliada para acolher um número maior de embarcações de Sócios que almejam participar das atividades náuticas. Uma forte preocupação com a manutenção dos prédios e equipamentos do Clube continua presente nesta Gestão. É a garantia da valorização do nosso patrimônio. Aproveito a oportunidade para congratular o velejador Felipe Rondina e seus familiares pela vitória no Campeonato Mundial Júnior da Classe Lightning, no Canadá, resultado muito importante e gratificante para toda a família latista.

Por fim, gostaria de deixar uma mensagem especial para todos os latistas que usufruem de toda a estrutura oferecida pelo Clube, na área esportiva, cultural, social e de eventos: garantilhes que todos nós que fomos eleitos para este biênio estamos buscando o melhor para o Clube e, conseqüentemente, o melhor para o Associado. ●





# CONSELHO DELIBERATIVO GESTÃO 2013/2015

## MESA DIRETORA

### Presidente:

Rudi Finger

### 1º Vice-Presidente:

Charles Christian Alves Bicca

### 2º Vice-Presidente:

César Rodrigues Alves

### 1º Secretário:

João Lima Bastos

### 2º Secretário:

Carlos Alberto Cardozo

### Assessores da Presidência:

Hermenegildo Fernandes Gonçalves

Hegler José Horta Barbosa

Fernando Boani Paulucci Junior

## COMISSÃO FISCAL

Israel José da Cruz Santana  
(Presidente)

Fausto de Augusto César Mendes Carneiro e João Batista Quintiliano  
(Integrantes Efetivos)

Fabiano Frabetti, Roberto de Castro Almendra e Máximo Ascário Sanches Paredes  
(Integrantes Suplentes).

## FUNDADORES

Álvaro Alberto Sampaio, Antônio Augusto Barcellos Cunha, Carlos Murilo Felício dos Santos e Léo Sebastião David.

## BENEMÉRITOS

Álvaro Alberto Sampaio, Amauri Serralvo, Carlos Nascimento, Ennius Marcus de Moraes Muniz, Fernando Boani Paulucci, Frederico José da Silveira Monteiro, George Raulino, Gerson de Sousa Lima, Hely Walter Couto, Humberto Carlos Sobral Barreto Corrêa, José Galbinski, Léo Sebastião David, Luiz Carlos Garcia Coelho e Roberto Alvarenga.

## EX-PRESIDENTES

Amauri Serralvo, Antônio Carlos Elizalde Osório, Carlos Murilo Felício dos Santos, Fernando Neves da Silva, Geraldo Brindeiro, Frederico José da Silveira Monteiro, Gerson de Sousa Lima, José Alberto Couto Maciel, José Hilário de Vasconcelos, Luiz Augusto Castro de Macedo e Reginaldo Oscar de Castro.

## EX-COMODOROS

Ennius Marcus de Moraes Muniz, George Raulino, Hely Walter Couto, Mario Sergio da Costa Ramos, Nelson Campos e Paulo Aurélio Quintella.

## CONSELHEIROS NATOS

Afrânio Rodrigues Júnior, Antônio de Pádua Pereira do Vale, Antônio Fiúza, Armando Garcia Coelho, Dario de Souza Clementino, Darione Nunes Cardoso, David Augusto de Avelar, Ednaldo Mesquita de Carvalho, Filinto Figueiredo Pacheco, Frederico Henrique Viegas de Lima, Flávio Silva Palma Lima, Francisco Yida, João Carlos de Castro Roller, João Ferreira da Silva Júnior, João Rodrigues Neto, João Wellisch, Lucas de Oliva Antunes, Luiz Augusto Almeida de Castro, Luiz Alberto Ferreira Castilho, Luiz Carlos Garcia Coelho, Luiz Napoleão da Silva Brito, Manoel Henrique Pessoa, Mário Roberto Trompowsky do Amaral, Mauro Diniz Brumana, Omar José da Silva Júnior, Paulo Roberto de Moraes Muniz, Pedro Vitor Mafra, Roberto Baptista, Roberto de Castro Almendra, Roberto Velloso, Ronald Starling Soares e Sílvio Henrique Marinho de Castilho.

## CONSELHEIROS EFETIVOS

Alfredo Eustáquio Pinto, Antônio César Hümmel, Antônio Domingos Bispo Junior, Arnaldo Sampaio de Moraes Godoy, Carlos Alberto Cardoso, Carlos Alberto Ferreira Júnior, Carlos Alberto Santiago, Cássio Aviani Ribeiro, César Rodrigues Alves, Charles Christian Alves Bicca, Eliana Coutinho do Oriente Cruz, Eliete de Pinho Araújo, Erasmo Aimone Pinto Junior, Fabiano Frabetti, Fausto de Augusto César Mendes Carneiro, Flávio Schegerin Ribeiro, Francisco Zenor Teixeira, Fernando Boani Paulucci Junior, Hegler José Horta Barbosa, Hermenegildo Fernandes Gonçalves, Indalécio Martins Dal Secchi, Israel José da Cruz Santana, Jaime Sampaio Bicalho, João Lima Bastos, João Batista Quintiliano, Luiz Cláudio Albuquerque Garcia, Luiz André Almeida Reis, Luiz Eduardo Sá Roriz, Marcio Augusto Andrade, Marcos Alberto Carraca de Alcântara, Marco Antônio Vasconcelos Tavares de Lacerda, Manoel Lima Santana, Marcelo Teixeira Gallerani, Máximo Ascario Sanches Paredes, Nilma Melo, Paulo Cesar Siqueira Birbeire, Ronaldo do Monte Rosa, Rudi Finger, Spartacus Eduardo Bottaro Marques e Sidney Campos Silva.

## SUPLENTES DE CONSELHEIRO

Haroldo Marrara Chaves, Leticia Karla Lopes da Silva, Carlos Borromeu Viana Lobo, José Gabriel Medef Filho, Flávio Martins Pimentel, Ulysses César Amaro de Melo, José Jorge Ramos Barbosa, Paulo Sérgio Bastos Menezes, Paulo de Tarso Ribeiro Vilarinhos, Tânia Maria Santa Ritta, Gabriel Raulino, Eduardo Erik Toledo, Julyana Machado Rodrigues, Gilberto Ferreira da Silva, Marco Lorenzo Ramos, Thais Costa de Holanda Barbosa, João Alfredo Uchoa, Celina Mariano de O. Silva e Paulo Eduardo Magaldi Netto.

## EX-PRESIDENTES DO CONSELHO DELIBERATIVO

1961/1963 Paulo de Tarso Santos; 1963/1965 Carlos Murilo Felício dos Santos; 1965/1967 Sylvio Piza Pedrosa; 1967/1969 Juscelino José Ribeiro; 1969/1973 Olavo Drummond; 1973/1975 José Alberto Couto Maciel; 1975/1979 Antônio Carlos Elizalde Osório; 1979/1985 Reginaldo Oscar de Castro; 1985/1989 Fernando Neves da Silva; 1989/1991 Geraldo Andrade Fonteles; 1991/1993 Luiz Augusto Castro de Macedo; 1993/1997 Frederico José da Silveira Monteiro; 1997/2001 Augusto César José de Sousa; 2001/2005 Gerson de Sousa Lima; 2005/2009 José Hilário de Vasconcelos; 2009/2011 Amauri Serralvo e 2011/2013 Geraldo Brindeiro.



# Por que abrir uma franquia Kumon?

Para fazer a diferença, contribuir, transformar.

## Qualidade do método

Com método de estudo eficaz, as unidades Kumon desenvolvem os alunos e contribuem efetivamente para a sociedade por meio da educação.

## Franquia consolidada

O Kumon está presente em 48 países e atua no Brasil desde 1977.

## Suporte antes e depois

Com treinamentos e consultorias, oferece suporte em todas as fases da franquia.

## Troca de experiências

No Kumon, as franquias são beneficiadas por constantes oportunidades de troca de experiências.



*“Diariamente, alunos se alfabetizam, apaixonam-se pela matemática, tornam-se autodidatas. E o melhor de tudo é saber que contribuimos para cada uma destas conquistas.”*

*Helôisa Amâral, franqueada desde 2005*

**37** anos  
de experiência  
em franquias  
no Brasil

presente em  
**48**  
países  
com mais de  
4 milhões  
de alunos

Participe da palestra de apresentação da franquia acessando  
o site [www.kumon.com.br/franquia](http://www.kumon.com.br/franquia)  
ou ligue para (61) 3328-2266.

**KUMON**





# ESPORTE DE PAI PARA FILHO

## Edgard Rondina, o filho Felipe e uma paixão em comum: velejar no Lago Paranoá

Por Leane Ribeiro

Quem mais torce, incentiva, acompanha e muitas vezes até sofre com a carreira dos jovens esportistas é a família. E neste mês especial dos pais, ninguém melhor para falar sobre isso do que ele, o pai. Edgard Egydio Rondina demonstra muita alegria, satisfação e orgulho ao falar do filho, Felipe, não apenas pela atual vitória (Mundial Júnior da Classe Lightning no Canadá), mas por toda trajetória do atleta na vela, seu empenho, dedicação e amor pelo esporte.

Sobre o amor pela vela, o pai conta que o garoto desde os seis anos observava as embarcações e os instrutores da Escolinha, já com a intenção de começar no esporte. “Ele sempre foi interessado, ficava na beira do Lago observando. Então o coloquei na Escola de Vela ao seis anos e meio. Após seis meses ele passou para estreado e no mesmo ano para veterano na categoria Optimist, e correu o primeiro campeonato brasileiro realizado no lake”.

Edgard lembra de cada uma das regatas que Felipe participou, em nível nacional e mundial, bem como suas colocações, demonstrando ser o fã nº 1 do velejador. “Eu fico babando. A classe Optimist é uma classe que o menino veleja, mas os pais dominam, e ficam malucos acompanhando cada

torneio, e depois que eles mudam de categoria, a gente até se sente abandonado”, brinca o pai coruja. Pai e filho também já velejaram juntos algumas vezes e Edgard lembra dos momentos, destacando a segurança e o profissionalismo do filho em todas as competições.

A recente vitória de Felipe só aumentou o orgulho e a satisfação do pai, que frisa o amadurecimento do filho nesses 10 anos de vela. “Ele sempre gostou de barco, e quando veleja é como se ele ‘vestisse’ o barco, ele conhece embarcações de longe. No lightning, o barco que ele correu o Mundial, ele não tinha velejado antes, apenas uma vez antes da disputa, e na semana seguinte para treinar. Então a adaptação foi muito rápida e a equipe também foi muito boa. Estou muito feliz, ele só me dá alegria, é um orgulho”.

Além dos elogios ao filho, Edgard também destaca que o esporte ajuda muito no processo de crescimento da criança e do jovem. “A vela dá independência, ensina o menino a perder, a ganhar, e o afasta de qualquer coisa negativa. A rivalidade é somente dentro d’água, não existe inimizade, todo mundo é igual aqui”. Para ele, a vela também é importante pois ajuda na tomada de decisões, tanto no esporte como na vida. ●





Edgard Rondina e o filho Felipe a bordo do veleiro "Bicho Solto": paixão em velejar



[Entrevista]

# FELIPE RONDINA





## Campeão no Mundial Júnior da Classe Lightning, em junho no Canadá, o jovem velejador latista sonha grande: representar o Brasil nos próximos Jogos Pan-Americanos.

**C**ria do late Clube de Brasília, o atleta Felipe Rondina já tem um currículo extenso de participação em regatas. Recentemente, conquistou o Mundial Júnior da Classe Lightning, depois de uma disputa acirrada com a equipe norte-americana. Além da classe em que se sagrou campeão mundial, ainda veleja nos barcos Snipe e Laser, pois o que esse brasileiro de 17 anos, estudante de Educação Física na UnB quer é estar na água. E chegar no Pan-Americano da Classe Lightning, claro.

**Revista late:** Sabemos que seu pai Edgard lhe apresentou o esporte quando você ainda era bem pequeno. Mas e o amor pela modalidade? Foi à primeira vista? Ou o esporte te conquistou aos poucos?

**Felipe Rondina:** Foi amor à primeira vista, desde quando vi meu irmão velejando, quando entrei em um barco pela primeira vez. Me conquistou.

**Revista late:** Seu currículo de participações em regatas é bem extenso. Você tem planos como atleta de alto rendimento?

**Felipe Rondina:** Com certeza tenho planos para o futuro: Olimpíadas, Jogos Pan-Americanos. Por isso me interessei tanto em velejar em outros barcos, diversificar a minha experiência náutica. Aprender sempre.

**Revista late:** Na sua idade, a maioria dos jovens quer curtir as baladas, voltar tarde pra casa. E você muitas vezes dorme no barco para não perder a hora de velejar, no dia seguinte. Como é conciliar a vida de jovem universitário e os treinos em alto rendimento?

**Felipe Rondina:** Tem sempre que haver um equilíbrio entre a vida pessoal, de sair com os amigos, e a vida profissional. Quando você tem

uma competição importante, tem que focar e saber o que é melhor pra você como atleta. Se for sair, que seja um cinema com a namorada, coisa que não canse, para estar preparado no dia seguinte.

**Revista late:** O Mundial Júnior da Classe Lightning foi intenso, decidido na última regata. Como foi essa disputa ponto a ponto com a equipe norte-americana? Vocês seguiram uma estratégia definida ou a vitória veio “no braço forte”?

**Felipe Rondina:** Foi extremamente complicado, e muito duro ganhar deles. Até por ser um Mundial, a competição foi bem estressante, mas tivemos todo o apoio da CBVela, o que ajudou muito. Nós chegamos no último dia 4 pontos atrás deles, e entramos na água precisando ganhar a primeira regata pra ter alguma chance, e conseguimos. E assim fomos pra cima, querendo ganhar e acabou que deu tudo certo.

**Revista late:** E qual é a próxima competição? Qual o “caminho” das pedras para o Pan-Americano?



Felipe em ação no Lago Paranoá com o pai, Edgard Rondina: amor à primeira vista pelo esporte.





Felipe Rondina, Thomas Silvestre e José Hackerott com o Troféu do Mundial Júnior da Classe Lightning

**Felipe Rondina:** A próxima competição é o Brasileiro da Classe Star, aqui em Brasília. O caminho para o Pan é bem difícil: terei que ir a São Paulo treinar e aprender mais sobre o barco (da classe lightning). O próximo passo é disputar o Pré-Pan e tentar a classificação.

**Revista late:** Qual o papel do late Clube nessa conquista do Mundial Júnior?

**Felipe Rondina:** Essencial, eu não seria nada sem o apoio do Clube todos esses anos. Desde quando entrei em um barco pela primeira vez até hoje, eles continuam me apoiando sempre. ●

## Confira algumas conquistas do velejador Felipe Rondina

### Classe Lightning

Campeão Mundial Júnior 2014, Ontario, Canadá

### Classe Star

Regata Comodoro late Clube - 2014 - Proeiro - 1º Lugar Geral

Campeonato Flotilha Paranoá - 2014 - Proeiro - 2º Lugar Geral

### Classe Snipe

Campeonato Sul-Americano 2014 - 3º Lugar/Jr

Campeonato do DF/2013 - 2º Lugar Geral

Campeonato carioca/2012 - 11º Lugar Geral

Ranking 2013/DF - 2º Lugar Geral (Nov/13)

### Classe Laser

Campeonato do Centro-Oeste Laser Standard 2013 - 2º Lugar Geral

Campeonato Brasileiro 2012 - 3º Lugar Geral



Além da Classe Lightning, Felipe Rondina ainda veleja nas classes Star, Snipe e Laser (foto): aprender sempre





Murilo Lobato e o filho Diego: polo aquático em família



## DE PAI PARA FILHO

Por Leane Ribeiro

**Pais e filhos latistas mostram que esporte também é uma forma de se aproximar**

**N**atação, tênis, corrida, futebol, vôlei. Em sua maioria, as pessoas veem no esporte uma maneira de melhorar a saúde ou de alcançar uma meta pessoal. Mas, para pais e filhos que praticam esportes juntos, a aproximação e a união são umas das principais motivações e incentivos. Neste especial do mês dos Pais, a Revista *late* conversou com pais e filhos que têm o esporte como meio de vida e parte da rotina do dia a dia. Afinal, qual pai não gostaria de jogar, competir ou treinar junto com o filho (a)?

Geralmente, os filhos acabam entrando no esporte por incentivo dos pais, mas ter um pai praticando a mesma modalidade que você, sem dúvidas é um estímulo especial. Murilo Santos Lobato é um exemplo disso. Pai de dois filhos, o desenhista industrial chegou ao *late* em 1994 inicialmente levado pelo interesse na prática de peteca. “Depois voltei a praticar os esportes que sempre gostei na minha vida, que é natação e polo aquático e continuo até hoje. Participo dos campeonatos e estou me preparando para um torneio no exterior. Todos os dias chego cedo no Clube para nadar, e como moramos em apartamento, o *late* é o nosso quintal”.

Com o incentivo de Murilo, o filho Diego Lobato, hoje Policial Militar, acabou seguindo os passos do pai não só na natação, mas na corrida e também no polo. “Eu sempre nadei desde criança, incentivado pelo meu pai, participei das equipes de natação,

fui nadador federado no *late*, competi bastante e, seguindo os passos dele, fui para o polo aquático que se encaixou comigo, é mais vigoroso e divertido também”.

O treino pesado e a paixão por esportes sempre estiveram presentes na vida dos dois, que fazem questão de participar de competições, independente dos resultados. Para eles, a palavra de ordem na vida é treinar. “Também é importante competir, meu pai sempre colocou isso para mim, mesmo que não fosse pra ser campeão”, lembra Diego. Eles até já estiveram juntos em alguns campeonatos, sempre apoiando um ao outro, como destaca Murilo. “É uma boa forma de se aproximar, volta e meia nos encontramos nos treinos de polo aqui no *late*, já nadamos no Lago juntos. A única coisa que ele não gosta é a peteca”, brinca.

Pai e filho também têm suas diferenças no esporte. Enquanto Murilo é frequentador assíduo da peteca, Diego já não gosta e prefere um bom treino na Academia. “Frequento a Academia há muitos anos e meu pai nunca teve interesse, mas sempre que dá estamos nadando juntos. Sempre tive incentivo quando via meu pai treinando, competindo e acabei seguindo os mesmos passos dele, recebendo mais apoio para natação, já que ele praticava e o *late* proporciona isso para a gente, tem estrutura e é um local muito bom. Minha segunda casa”.





## Descontração em família

Luciano Lírio pratica tênis há muitos anos e, mesmo nunca tendo pressionado os filhos para ingressar na modalidade, serviu de incentivo. Pai de quatro filhos, três estão no esporte desde pequenos e acompanham o pai e a mãe, até mesmo jogando juntos em alguns campeonatos. “Já fomos campeões em alguns torneios. Agora que estão com filhos, tem dia que dá para jogar, tem dia que não dá. Eu os incentivei para a prática do tênis, mas sempre respeitando o desejo deles, e aos poucos eles foram pegando gosto”, conta o latista.

Segundo Luciano, os filhos começaram a jogar ainda pequenos e continuam até hoje, e também trouxeram os seus filhos para a modalidade. “Nossos netos ficam assistindo a gente jogar e eles acabam criando um certo interesse, agora até que ponto eles vão querer continuar no esporte, depende deles. A gente vai oferecendo as oportunidades,

mas cada um faz sua escolha e se esse gosto vai se desenvolver ou não, só o tempo vai dizer”, reforça.

Sobre as competições, o pai lembra alguns dos torneios que participaram juntos. “Eu e meu filho já participamos do Torneio Pais e Filhos aqui no late e também do Torneio Centenário. Eu acho ótimo jogar com meus filhos, não temos aquela cobrança, temos um relacionamento muito bom, jogamos numa boa, sem nenhuma pressão”.

Luciano ressalta que não pressionava os filhos para jogarem quando crianças, pois sempre optou por deixá-los livres para fazerem suas escolhas. “Mostramos o esporte para os filhos e netos, mas sem cobrança, sem pressão, respeitando a vontade de cada um. Somos Sócios há mais de 20 anos e sempre jogamos aqui no Clube. Mesmo com as limitações de rotina, procuramos sempre participar de campeonatos” disse, revelando que tem um projeto de viajar pela América do Sul jogando tênis. ●



Luciano Lírio com a esposa, filhos e netos na quadra do ICB: jogar Tênis é evento em família





# EXAME DE PRÓSTATA: ABRIR MÃO DO PRECONCEITO PARA SALVAR VIDAS

**U**m assunto que todo homem evita ou leva na brincadeira pode salvar vidas. O exame para detecção de câncer de próstata e a evolução da tecnologia de diagnóstico conseguem assegurar a reversão dos quadros do tumor a tempo de não afetar a saúde e a qualidade de vida do paciente. No entanto, os casos no Brasil só são diagnosticados após os 65 anos de idade e muitas vezes em estado avançado.

Para evitar esse quadro, é preciso estar atento à saúde e realizar o exame preventivo, uma vez ao ano, após os 40 anos de idade. O Instituto Nacional de Câncer José Alencar da Silva (Inca) estima que cerca de 68 mil novos casos de câncer de próstata serão detectados até o final de 2014 no Brasil, uma média de 70,4 casos para cada 100 mil habitantes.

Este é o segundo tipo de câncer que mais acomete homens, ficando atrás apenas dos tumores de pele. A região Sul é a que tem a maior incidência com 91,24/100 mil habitantes. Em seguida a região Sudeste com 88,06/100 mil e em terceiro lugar o Centro-Oeste: 62,5/100 mil habitantes. ●







# A PELE PEDE SOCORRO DURANTE A SECA EM BRASÍLIA





Os contrastes da grama verde e do céu azul intenso de Brasília mudam totalmente com a chegada da seca, que tem início em meados de julho e vai até o fim de setembro, quando caem as primeiras chuvas na região. A paisagem e o clima ganham ares desérticos: grama e céu amarelos, árvores desfolhadas, calor intenso durante o dia e muito frio à noite, além da baixa umidade do ar.

Um dos principais sintomas advindos com a chegada do período da seca na capital federal é o ressecamento e a irritação da pele, que tende a ficar mais áspera e propensa a rachaduras. O dermatologista e Sócio do Iate Ricardo Fenelon alerta que nessa época do ano a pele fica desidratada, “caracterizada por uma pele ressecada, descamativa e, em casos mais avançados, pode até causar coceiras”, aponta.

**“A seca de Brasília é uma questão de extremos, pois contamos com vários fatores: baixa umidade, temperaturas menores e sol forte, questões que influenciam no ressecamento da pele.”**

Segundo o especialista, isso acontece porque a cidade tem um clima extremamente agressivo para a pele. “A seca de Brasília é uma questão de extremos, pois contamos com vários fatores: baixa umidade, temperaturas menores e sol forte, questões que influenciam no ressecamento da pele. A mistura entre alta radiação solar, baixa temperatura e umidade é um verdadeiro convite aos problemas de pele, por isso devemos ter alguns cuidados básicos durante todo o ano, seja no inverno ou verão”, disse.

Os problemas com a pele durante esse tempo vão além das questões estéticas e podem gerar até algumas doenças, principalmente aquelas causadas por bactérias. “Nos casos extremos de irritabilidade e coceira na pele, algumas feridas podem aparecer, sendo uma porta de entrada para bactérias, que demanda um tratamento mais complexo”, destaca Ricardo. Apesar dos fatores adversos, o dermatologista reforça que é possível manter a pele bonita e saudável nessa época do ano, mantendo alguns cuidados básicos. Confira:

**\* Ingerir bastante água;**

**\* O uso de sabonetes deve ser restrito às axilas, região genital e pés. Isso vale também para os sabonetes que contêm hidratante;**

**\* Nosso corpo é revestido por um hidratante natural chamado emulsão epicutânea, que é produzido pelas glândulas sebáceas. Enquanto prevalecer a baixa umidade do ar, evite tomar banhos quentes, pois irá agredir ainda mais a pele. A temperatura da água deve estar entre o morno e o frio;**

**\* Não esfregue o corpo. Dispense o uso de buchas e outros materiais que provoquem atrito com a pele;**

**\* Use hidratantes que sejam associados a filtro solar;**

**\* Evite a exposição ao sol, especialmente entre 10h e 15h, horário de maior incidência dos raios UVA e UVB. ●**





# CORAÇÃO EM ALERTA

Colaborador  
Dr. Renault Ribeiro Júnior

**A**s doenças cardiovasculares são as principais causas de morbidade e mortalidade no Brasil e no mundo, tanto nos países desenvolvidos como nos países ainda em desenvolvimento. Pesquisas mostram as projeções para 2020, os óbitos por doenças coronarianas vão aumentar em 100% entre os homens e 80% entre as mulheres. Esses dados reforçam a necessidade da implementação de medidas imediatas voltadas a diminuição de fatores de risco.

De acordo com o médico especializado em cardiologia Dr. Renault Ribeiro Júnior, a idade recomendada para se iniciar exames cardiológicos é a partir dos 20 anos, principalmente se o indivíduo tiver histórico familiar de infarto, angina ou Acidente Vascular Cerebral (AVC). Essa recomendação vale caso os parentes portadores destas doenças forem de primeiro grau, como pai e mãe, o que reforça quase que obrigatoriamente os cuidados. Abaixo dos 35 anos, as doenças que mais afetam são relativas à má formação congênita ou hereditária.

Acima de 40 anos são observados mais casos de doenças degenerativas, ligadas principalmente ao tabagismo, alcoolismo, sedentarismo, colesterol alto e diabetes. Todos estes fatores foram comprovados em estudos realizados nos EUA por mais de 50 anos, assim surgiu o conceito de fator de risco. “É preciso salientar a diferença entre bem-estar físico do corpo e saúde. Nem sempre quem é forte e malhado é saudável. O tripé da saúde tem como pilares a boa alimentação, a prática regular de exercícios físicos e uma boa noite de sono”, complementa o Dr Renault.

A cardiopatia tem alguns sintomas, como dores fortes acima da barriga com duração de mais de 20 minutos, acompanhada de sudorese e tontura. Ela pode ser acarretada tanto por exercício físico como em repouso, e existem casos em que o paciente vai ao médico com frequência, realiza check-ups periodicamente e mesmo assim sofre um infarto. Isso ocorre porque as avaliações médicas procuram identificar problemas mais graves como um entupimento de artéria considerável, caso contrário a doença pode passar despercebida.

O melhor a fazer para se ter saúde de fato é ter uma referência, um médico especialista no assunto para orientar da melhor maneira possível. Manter uma vida saudável ainda é a melhor solução: boa alimentação, exercícios e acompanhamento médico regular e assim garantir qualidade de vida. ●





# ACESSO TOTAL

A Comissão Especial de Promoção da Acessibilidade do Iate Clube de Brasília finalizou o primeiro relatório de atividades com vistas a assegurar a implementação de ações que garantam acesso universal de todas as pessoas ao Clube, mesmo que elas tenham alguma dificuldade de locomoção. O documento possui, dentre outras informações, orçamento e levantamento de obras que deverão ser executadas para facilitar o deslocamento de sócios e convidados, idosos ou que possuem mobilidade reduzida, seja por uma perna quebrada, problema de coluna, uso de muletas ou cadeiras de rodas.

A presidente da Comissão, Eliete de Pinho Araujo, informou que o projeto foi dividido em três etapas com o objetivo de agrupar as atividades e de realizar primeiramente as ações que são mais rápidas e de fácil execução, assim como aquelas que não precisam de orçamento específico. “Nesse primeiro momento o Clube está trabalhando no reforço da pintura das vagas especiais, mudança da localização dos mobiliários para pista de acessibilidade, adaptação das normas em projetos do ginásio de esportes, dentre outras atividades que não exigem grandes movimentações financeiras”, destacou.

Ela lembrou, ainda, que os Sócios e funcionários podem colaborar com o projeto enviando sugestões e alternativas de adaptações de espaços físicos para facilitar a locomoção dentro do Iate. “Os setores foram avisados que estamos aceitando propostas. Nós estamos priorizando as sugestões que possam ser mais simples

e consigam atender às necessidades em curto prazo”, destacou.

Outro foco da Comissão é evitar a redução da área verde do Clube e realizar atividades para cadeirantes como aulas de dança. “O Sócio pode esperar que o Clube conseguirá promover mudanças muito pontuais para os seus associados no quesito acessibilidade”, destacou Eliete. O trabalho é desenvolvido em parceria com a Agência Fiscalizadora do Distrito Federal (Agefis), por intermédio de Márcia Muniz, Sócia do Clube, que elaborou as normas de acessibilidade e tem orientado o desenvolvimento das ações necessárias para garantir o trânsito de pessoas dentro do Clube. ●



Eliana Coutinho, Onísio Ludovico e Eliete Araujo durante reunião de trabalho da comissão



# ECOTURISMO

## a paixão dos brasileiros

Por Uyara Kamayurá







Os amantes de cachoeiras e lagoas geladas residentes no cerrado não têm do que reclamar. Brasília está cercada de roteiros para quem curte ecoturismo e o turismo de aventura. Conheça lugares ideais para quem quer repor as energias e não tem tempo de fazer viagens longas.

**SALTO DO TORORÓ** A 30 minutos de Brasília, a cachoeira está localizada na Região Administrativa de Santa Maria. O local permite a prática de rapel, trilhas, caminhadas ou apenas curtir a natureza. O salto tem 18 metros, com leito do rio pedregoso e terreno pouco acidentado. Para chegar ao local, o aventureiro precisa realizar uma trilha coberta por rochas de quartzitos, que são um atrativo à parte.

**POÇO AZUL** Fazendo jus ao nome, o poço de águas azuis e cristalinas está localizado a cerca de 130 km de Brasília, no município de Bezerra, em Formosa/GO. O lago possui cerca de 150m<sup>2</sup> de área e uma profundidade de aproximadamente sete metros.



Salto do Tororó: trilhas e caminhadas



Poço Azul: águas cristalinas fazem jus ao nome





**SALTO CORUMBÁ** Com 70 metros de altura, a água desliza por uma formação de paredes e atrai amantes de camping. A formação rochosa ainda oferece poços, cascatas e uma grande piscina natural. O local possui uma boa infraestrutura turística, ideal para quem vai com os amigos ou mesmo com a família.



Salto Corumbá: destino preferido dos amantes de camping

**CAVALCANTE** O município goiano tem mais de 70% do seu território localizado dentro da área do Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros. O local possui mais de 100 cachoeiras, quedas d'água, piscinas naturais e águas termais. O local é ideal para a prática de esportes de aventura como trilhas, rapel e canoagem.



Cavalcante: o local é ideal para a prática de esportes de aventura

**SALTO DO INDAIÁ** Com o acesso facilitado, a cachoeira fica localizada no Parque do Indaiá, onde estão situadas dezenas de quedas d'água, a mais alta com 30 metros. Para quem curte trilha, a área possui uma estrada pela beira do rio que, em duas horas, leva ao topo do Salto. O parque fica no município de São Gabriel, Formosa (GO), distante 80 km de Brasília.

**BURACO DAS ARARAS** O roteiro é ponto certo tanto para quem ama fazer rapel e escalada como para quem quer conhecer esses esportes radicais. Localizado em propriedade privada e aberto a visitas, para acessar o poço de águas cristalinas é preciso descer cerca de 105 metros dentro de uma caverna. No local é possível admirar samambaias gigantes, formações geológicas e rochas vulcânicas. O rapel no paredão negativo é oferecido por diversas agências de ecoturismo que realizam atividades no local, com fornecimento de equipamentos e aparatos de segurança.

**SALTO DO ITIQUIRA** Também no município de Formosa, o Parque Municipal do Itiquira está a 115 km de Brasília e conta com a maior queda livre acessível do país, com 160 metros. Diversão garantida.



Salto do Itiquira: maior queda livre acessível do país





## Belezas do cerrado

Rosa, roxo, amarelo e branco. Essa é a sequência de tons que Brasília ganha entre os meses de junho e outubro, já que os famosos e característicos ipês começam a florescer em cada canteiro, quadra residencial e até perto da área comercial da cidade. As árvores enchem de cores os cenários da paisagem tipicamente amarela e sem folhas que predominam durante a seca.

A árvore é nativa do cerrado e precisa do tempo seco e frio para encher a cidade de buquês coloridos. As plantas não precisam de muitos cuidados e começam a florir com cerca de um ano de idade, exigindo apenas podas eventuais para facilitar o crescimento.

As copas exuberantes são efêmeras e costumam durar apenas uma semana. A maior concentração das árvores está nas superquadras 215 e 413 Sul, e no estacionamento da 507 Sul. Juntos, os locais possuem mais de 150 mil exemplares da espécie.



É apaixonado pela árvore? Qual a sua cor de ipê favorita? Tire uma foto e envie para a gente pelo e-mail [comunicacao@iatebsb.com.br](mailto:comunicacao@iatebsb.com.br) ou poste no Facebook do late ou marque o @iatebsb no Twitter e Instagram, com as hashtags #ipe #brasilía e #iatebsb. A foto mais bela levará para casa um bonsai de Ipê para acompanhar de perto toda a beleza da árvore.





# PATINADORES DO IATE NO SUL-AMERICANO E MUNDIAL 2014

Em resultado inédito, Iate Clube terá a maior delegação com o total de onze atletas nos dois campeonatos



O esforço, empenho, talento, dedicação, além dos resultados expressivos obtidos pelos atletas da Patinação Artística do Iate Clube de Brasília vêm sendo recompensados com a participação em diversos campeonatos. Dessa vez, em resultado inédito, nove atletas foram convocados para competir no Sul-Americano 2014, que aconteceu em Santos/SP, de 9 a 16 de agosto. Além disso, dois patinadores dessa delegação também irão participar do Mundial de Patinação, que acontece de 27 de setembro a 12 de outubro, na Espanha, e é considerado o evento mais importante da modalidade.

De acordo com a Diretora de Patinação Artística, Ana Luiza Carvalho Mendonça, a convocação dos atletas da patinação para os campeonatos internacionais mostra que o esporte no Clube vem crescendo em nível técnico. “A realização de clínicas, contratações, trabalho intenso de técnicos competentes e a conclusão da pista do Ginásio contribuíram muito para essa conquista” destaca.

O Sul-Americano 2014 - Copa Interamericana de Clubes de Patinação Artística 2014 é organizado pela Confederação Brasileira de Hóquei e Patinação Artística (CBHP) e divulgada pela Unión para el

Desarrollo del Patinaje en Sudamerica (UDEPASU). O campeonato contará com a participação do professor Henrique Pamplona e dos atletas Arthur Casado, Maria Fernanda Ribas, Anna Beatriz Fischer, Manoella Fischer, Laura Barreto, Júlia Lopes, Marta Ziller, Caroline Rabelo, e Marcela Mendonça.

Já o Campeonato Mundial de Patinação Artística é promovido pela Fédération Internationale de Roller Sports (FIRS) e deve contar com a participação de cerca de 27 países. Além de serem convocados para o Sul-Americano, os atletas Arthur Casado e Marcela Mendonça e o técnico Henrique Pamplona também irão compor a Seleção Brasileira de Patinação no Mundial.

Segundo Ana Luiza, a patinação tem muito orgulho de ver os Iatistas defendendo as cores do Clube fora do país. “É de extrema importância a convocação para os campeonatos internacionais, pois neles se adquire ainda mais experiência, algo que todo atleta precisa buscar. Além disso, as crianças das turmas de base se espelham nos atletas convocados e ficam ainda mais motivadas. Só temos a agradecer o grande apoio da Comodoria e do Conselho Deliberativo do ICB à Patinação Artística”, finaliza. ●



**Na hora de enviar sua  
Carga ou Encomenda,  
tome a decisão certa.**



Coleta e Entrega Programada Pontual.  
Rapidez e pontualidade sem dor de cabeça.

(61) 2192.1200 [www.pontualcargas.com.br](http://www.pontualcargas.com.br)

  
**Pontual**  
Transporte Aéreo Porta a Porta





# CONCURSO PÚBLICO: ESTUDO, ROTINA E FOCO

Por Tácido Pries

Cada vez mais os jovens vislumbram na carreira pública a oportunidade de entrar para o mercado de trabalho de uma forma mais rápida e, de quebra, conquistar o emprego dos sonhos. Para isso, é preciso tempo livre para dedicar-se, saber dar preferência a determinadas matérias, preparar-se mental e fisicamente para o dia da prova, além de ter muita força de vontade e determinação.

Exemplo disso é Helena Marques, estudante e Sócia do late, que tem como meta passar em um concurso público até o final deste ano. “Estou estudando bastante para conquistar de vez meu espaço no mercado de trabalho. Tenho apenas 19 anos, mas sonho grande”, idealiza. Ela conta ainda que tem que conciliar a faculdade de jornalismo com a rotina frenética de preparação, estudando várias horas por dia. “O processo é longo, mas sinto que estou próxima dos meus objetivos”, avalia.

Segundo Monike Machado, consultora da IMM Concursos, as principais dicas para quem pretende ingressar na carreira pública envolvem o estabelecimento de uma rotina para os estudos, a começar pela escolha de um lugar tranquilo para estudar, com material adequado e método de estudo eficaz, levando-se em consideração a banca

examinadora, além de uma rotina consistente de estudos. “O caminho pode ser breve, mas deve ser preciso e intenso, com foco na aprovação pretendida”, salienta.

Já para Helena, o indispensável é ter planejamento, paciência e abrir mão de algumas coisas. “É preciso também conhecer os editais, os pesos de cada prova e sistematizar os estudos, além de deixar a zoeira de lado”, brincou. Sua principal motivação é conseguir estabilidade e uma aposentadoria que nenhuma empresa garante, além do salário atraente. Boas razões para tanto esforço e investimento. ●

Um dos lugares preferidos e bastante frequentado pela jovem é o Cyber Café, local em que tranquilidade, silêncio e concentração se unem em prol dos estudos. “Acho ótimo o late ter um lugar assim. Ajuda bastante”, elogia. O espaço, que funciona de 8h às 22h, fica próximo ao restaurante Carpe Diem e é de livre acesso para todos os Sócios.





## O PODER DAS FIBRAS

Por Leane Ribeiro

**T**odo mundo sabe que é preciso manter uma alimentação equilibrada para adquirir boa saúde. Mas é importante saber combinar determinados alimentos, não apenas para alcançar os objetivos de uma dieta, por exemplo, mas também evitar diversas doenças. Quem entra nessa história é a fibra alimentar, que além de aumentar a sensação de saciedade, regula o funcionamento do intestino, tornando a absorção e digestão dos alimentos mais lenta e reduzindo a absorção de gordura, colesterol e açúcar.

Segundo a nutricionista do Iate Clube de Brasília, Cibele Salomão, as fibras podem ser divididas em solúveis e insolúveis. “As solúveis interagem com a água e fazem a sensação de saciedade durar mais tempo, além de diminuir a absorção de gordura e açúcar”. Esse tipo de fibra pode ser encontrada em alimentos como lentilha, aveia, cenoura, soja e hortícolas.

Por sua vez, as insolúveis são encontradas em todo tipo de substância vegetal. “Esse tipo de fibra não se dissolve na água, aumenta o tempo de trânsito do intestino, anula as chances do surgimento de hemorroidas e inflamações da parede do intestino”. Além dos vegetais, as fibras insolúveis podem ser encontradas no milho, trigo, feijão, mandioca, beterraba e pães integrais. “Uma dieta com baixo consumo de fibras eleva o risco de doenças cardíacas, diabetes, obesidade, dentre vários outros malefícios”, afirma Cibele. ●







# SEMANA DE VELA REÚNE GRANDES NOMES DO IATISMO EM HOMENAGEM A JK

Iate Clube promove evento que promete ser um marco para o esporte em Brasília







**R**eunir em um só evento vários nomes do iatismo nacional e internacional, ampliando a tradição das regatas em Brasília. Esta é apenas uma das propostas da 1ª Semana de Vela JK. O evento, promovido pelo late Clube de Brasília (ICB), acontece de 29 de agosto até o dia 7 de setembro dentro e fora das águas do Lago Paranoá. Nomes como Lars Graef, Torben Graef, Marcelo Fuchs, Alessandro Pascolato e Reinaldo Conrad já são presença garantida.

A semana pretende ser um marco para o iatismo na capital e no Brasil, além de inserir Brasília nos circuitos dos maiores eventos esportivos de vela no país. É o que afirma o Diretor de Esportes Náuticos, Maurício Albuquerque. “No âmbito de um trabalho incessante e com o objetivo de resgatar os bons tempos do iatismo em nosso Clube, decidimos ampliar o escopo da antiga Regata JK, que sempre foi um evento muito tradicional na capital. Este trabalho de equipe vem sendo liderado pelo Comodoro Edison Garcia, que recebeu com os braços abertos a proposta da Náutica, e vem demonstrando interesse em fazer desta homenagem a JK algo compatível com os novos tempos aqui no late Clube”, reforça.

Com uma série de torneios e campeonatos de categorias distintas de veleiros, a 1ª Semana de Vela JK deve contar com a participação de aproximadamente 600 atletas lutando pelo 1º lugar nas competições de cada classe, totalizando cerca de 130 embarcações. Entre as disputas reservadas para o evento estão os Campeonatos Brasileiros Júnior e Open da Classe Star e a Regata JK de Veleiros Oceânicos.

Além dos velejadores do late, a ideia é levar a Semana de Vela para todos os frequentadores do Lago Paranoá, como atletas de clubes vizinhos, moradores e frequentadores dos residenciais à beira do Lago, além, é claro, dos competidores e seus familiares. Informações sobre a programação completa e inscrições para os torneios pelo site [www.semanajk.com.br](http://www.semanajk.com.br). ●





# REGATA COMODORO

No início de agosto, o late Clube de Brasília realizou a edição 2014 da Regata Comodoro, com a presença de diversas embarcações, monotipos e cabinados desfilando nas águas do Lago Paranoá. A regata, uma das mais tradicionais de Brasília, homenageia a Comodoria do late.

Segundo o Diretor de Esportes Náuticos, Maurício Albuquerque, além de ser um evento que homenageia o Comodoro do late Clube, figura com fortes laços com a Náutica, este ano a competição teve um diferencial. “Essa edição da regata teve um sentimento especial, pois brindou a volta de Comodoro vinculado ao iatismo. Essa justa homenagem é estendida a toda Comodoria, pois o Comodoro e os Vices-comodoros se preocupam em estar sempre presentes nas regatas”.

O Comodoro Edison Garcia esteve presente nos três dias de disputas no Lago Paranoá e comentou sobre a tradicional regata. “Essa competição é uma honra para qualquer latista que exerça o cargo de Comodoro. É com felicidade ainda maior que vemos a Náutica crescendo a cada dia, na chegada de pequenos velejadores para a Classe Optimist e o reconhecimento dos que aqui estão há décadas” finaliza. ●













# Paella da Náutica completa 10 anos DE SUCESSO E TRADIÇÃO

Que a Náutica é uma grande família, os latistas já sabem. As reuniões, comemorações e demais festividades são marca registrada, e muitos desses encontros já se tornaram tradição, como a famosa Paella da Náutica, que este ano completa 10 anos de criação, trocas de experiências e alegria.

Marcos Carraca, um dos idealizadores da Barraca da Náutica na Festa Junina do late, conta como começou essa história. “A princípio era tudo muito simples, a primeira barraca veio em 2005. A premissa era fazer um prato especial de qualidade superior, diferenciado, e por isso escolhemos a Paella Marinera. Tem tudo a ver com a Náutica”.

Segundo ele, a iniciativa não tem fins lucrativos. No entanto, com o que é arrecadado é possível receber velejadores que estavam fora de Brasília, participando de seletivas ou competições de iatismo. “Essas reuniões acabam sendo um difusor da boa técnica da vela, trazendo para esses encontros a troca de experiência, que é riquíssima. Também usamos outros cardápios para reunir esses velejadores com crianças, jovens e adultos”.

Erasmus Aimone, um dos responsáveis pelo preparo da famosa Paella conta que, quando Cesar Alves (chef anterior) precisou viajar, surgiu uma incógnita de quem iria realizar, e assumiu Edgard Rondina por dois anos, que depois também precisou se afastar. Foi quando ele entrou. “Fiz a primeira e continuamos, e também entrou meu filho Rafael Aimone, e este ano entrou Flavio Schegerin”, destaca, referindo-se aos outros dois chefs que comandam a cozinha. “Hoje a Paella é bem famosa, todo mundo do Clube e até fora dele já conhece”.

Flavio Schegerin também destaca o sucesso que o prato faz e o objetivo de confraternizar com todas as pessoas. “A premissa principal é reverter o lucro para outros eventos, reunir as pessoas, e hoje a Paella transborda a Náutica, vem gente do Clube inteiro”. Edgard Rondina e Alexandre Freitas confirmam que este é o principal objetivo das reuniões, em especial a Paella, que contou com uma edição especial em julho para comemorar a vitória de Felipe Rondina, Campeão Mundial Júnior da Classe Lightning 2014. ●



Marcos Carraca, Edgard Rondina, César Rodrigues Alves, Flavio Schegerin Ribeiro, Erasmo Aimone e Rafael Aimone













A Confraternização da família Iatista na Festa Junina, que este ano teve como tema “Uma viagem ao Interior de Goiás”, foi um sucesso absoluto. Os três dias de festa foram repletos de comidas típicas, apresentações de quadrilhas, queima de fogos e muita gente bonita. Confira os melhores momentos.

## FESTA JUNINA DO IATE 2014



01



02



03

01 - Vice-comodoro Rodrigo Roriz e os Conselheiros Luís André de Almeida Reis (Culé) e Luiz Cláudio Garcia (Sergipe)

02 - O Presidente do Ciате Luciano Mancuso da Cunha, Kézia Morais e Tia Fátima

03 - Conselheiros Francisco Zenor Teixeira, Gerson Souza Lima e Hermenegildo Gonçalves

04 - Conselheiro Francisco Zenor Teixeira, Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger, Conselheiro Paulo Birbeire e esposas



04







01



02



03



01 - O Administrador de Brasília Jean Carmo Barbosa e o Comodoro Edison Garcia

02 - Diretor de Operações e Logística Alarico Jácomo, esposa e amiga.

03 - O Diretor de Esportes Individuais Carlos Alberto Carraca, o Diretor da Academia do late Flavio Schegerin Ribeiro, o Conselheiro Erasmo Aimone e o Vice-diretor de Secretaria Rafael Aimone







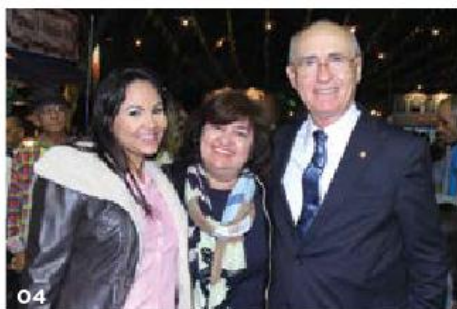
01



02



03



04



05



06

- 01 - Comodoro Edison Garcia e esposa  
 02 - Diretor Cultural Carlos Alberto Santiago  
 03 - Conselheiro Manoel Raulino e a patinadora latista Marcela Mendonça  
 04 - Conselheiro João Rodrigues Neto, esposa e amiga  
 05- Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger, Conselhoheiro Manoel Henrique Pessoa e Bocaiúva.  
 06- O Sócio José Eduardo Loureiro dos Santos e neta  
 07 - Diretor Financeiro Ronaldo do Monte Rosa e família  
 08 - Ex-comodoro Ennius Marcus de Moraes Muniz (à direita) e amigos



07



08







01



02



03



04



05



06

- 01 - Comodoro Edison Garcia, Presidente do Conselho Deliberativo Rudi Finger e os Conselheiros Roberto Almendra, Francisco Zenor, Gerson de Souza Lima e Hermenegildo Gonçalves  
 02 - O Conselheiro Silvio Henrique Castilho e o Sócio Fernando Paranhos  
 03 - Ex-comodoro Edson Mendonça e amigos  
 04 - O Conselheiro Fernando Buani, Amancio Irene de Vasconcelos e amigos  
 05 - Diretora de Patrimônio e Suprimentos Eunice Machado Malvar e esposo  
 06 - Sócio Nilton Rocha, Adreia Roriz, Rodrigo Roriz Filho e Alda Bressan  
 07 - Vice-diretor de Secretaria Rafael Aimone e esposa



07







01



02



03



04

01 - O Vice-presidente do Conselho Deliberativo Charles Bicca e família

02 - Ex-comodoro Nelson Campos e Dinara de Morais Pinheiro

03 - Comodoro Edison Garcia e o 1º Vice-comodoro Rodrigo Roriz

04 - Vice-diretor da Peteca Cassio Aviani e esposa

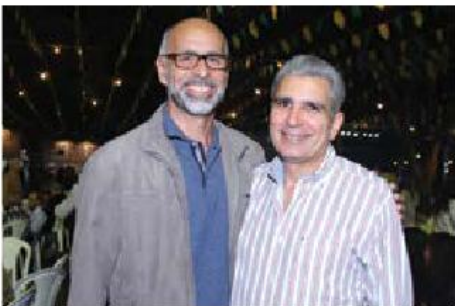
05 - Rudi Finger, Presidente do Conselho Deliberativo e família



05











## Torneio Conselho Diretor

Nos dias 19, 20, 26 e 27 de julho, o Iate Clube de Brasília realizou o Torneio Conselho Diretor de Peteca de Areia 2014. A competição foi realizada nas quadras de areia da peteca, reunindo latistas pra lá de animados. Confira alguns momentos deste evento.







# Luau

do late Clube de Brasília





Os Paralamas do Sucesso voltaram a tocar na capital, no Luau do Iate Clube de Brasília. Canções inesquecíveis, como “Meu erro” e “Lanterna dos afogados” marcaram essa noite mais do que especial. Sob o comando de Herbert Vianna (vocal e guitarra), Bi Ribeiro (baixo) e João Barone (bateria), o show foi um sucesso e levantou o público.















## Skate Session

Um fim de semana pra lá de radical no late Clube com a Skate Session. Crianças e adultos puderam curtir, aprender manobras sobre quatro rodas e receber dicas de profissionais que entendem do assunto. Veja alguns cliques.









## Mostra Brasil de Patinação Artística

Fazendo uma homenagem especial ao Brasil e à Copa do Mundo realizada no país, a equipe da Patinação do Iate Clube deu um show de técnica, movimento e destreza com a Mostra de Patinação. Mais de 100 atletas mostraram toda habilidade e talento em 24 espetáculos. Veja os detalhes.











# COPA DO MUNDO

## do Escolão agita o Tênis no Iate Clube

O Torneio Copa do Mundo do Escolão do Tênis agitou as quadras do Iate Clube de Brasília. A competição contou com a participação dos atletas das aulas do Escolão. Os vencedores foram: George Marciel Costa (1º lugar), Fabrício Abraham F. Lima (2º lugar), Cláudia Santana (3º lugar) e Armando Assumpção Laurindo (4º lugar).











## COPA DO MUNDO DE FUTEBOL INFANTIL NO IATE CLUBE

A Copa do Mundo do Iate Chupetinha e Fraldinha contou com a participação de mais de 200 atletas que representaram seis grandes seleções mundiais. Na categoria Fraldinha (sub 9), a Alemanha venceu a Argentina por 2 a 1 e foi a grande campeã. O destaque ficou por conta dos atletas Tadeu Melo (Alemanha) e Renato Rolemberg (Holanda), ambos artilheiros com 13 gols. Já na categoria Chupetinha (sub 7), a Seleção Portuguesa derrotou a Alemanha nos pênaltis por 2 a 0 e levou o título. Veja a alegria dos pequenos atletas.











## 8º late Open de Squash

O 8º late Clube Open de Squash reuniu pelo menos 133 jogadores apaixonados pelo esporte. Desses, 64 eram latistas. Também participaram do torneio o Clubecoat e a Cia Athletica. Veja os cliques do evento.









# O café nosso de cada dia

O sabor do café é diferente em cada lugar que você passa? Tem uma explicação bem simples para isso. Há diferentes tipos de café, grãos e ainda o modo como são preparados para o consumo que interferem no sabor e influenciam no paladar. Tem quem prefira os mais fortes ou mais encorpados, vai do gosto de cada apreciador que não abre mão do cafezinho em qualquer hora do dia. Veja alguns tipos de grãos que dão origem ao sabor diferente do café.

**PÓ DE CAFÉ** - O tradicional pó de café é feito a partir de grãos que são torrados e moídos. Dependendo do grau de moagem, esse tipo pode ser utilizado para preparar o café de coador ou até mesmo o tradicional expresso.

**GRÃOS DE CAFÉ TORRADO** - Mais comum para café expresso, esses tipos são apenas torrados e não moídos. Também estão na preferência de consumidores de café coado que não dispensam um pó fresco, moído na hora.

**CAFÉ SOLÚVEL** - Os grãos são torrados e moídos, depois seus sólidos solúveis são extraídos e solubilizados, resultando o produto na forma de grânulos ou pó. Esses podem ser misturados diretamente à água quente para serem consumidos, sem necessidade de coar.

**CAFÉ AROMATIZADO** - É o famoso café com adição de aromatizantes que dão um toque especial da bebida. Chocolate, nozes, macadâmia, avelã, vanilla e amêndoas são apenas alguns dos sabores que você pode

encontrar por aí.

**CAFÉ GOURMET** - Trata-se de uma indicação comercial de que o produto é o melhor dentro de uma determinada marca ou categoria. Geralmente o café que recebe a indicação de gourmet é feito com grãos de qualidade superior. Sua apreciação e qualificação é feita por profissionais treinados. Diversas marcas nacionais oferecem algum tipo de café gourmet, bem como cafeterias especializadas.

**CAFÉ ORGÂNICO** - Mais difícil de ser encontrado, o café orgânico é produzido em lavouras sem o uso de agrotóxicos ou fertilizantes químicos.

**CAFÉ DESCAFEINADO** - A cafeína é extraída dos grãos verdes de café antes de serem torrados. Para ser chamado de descafeinado, um café tem que ter mais de 97% de sua cafeína retirada. Fertilizantes químicos são substituídos por fertilizantes orgânicos, adubos verdes e um bom manejo do solo.

\*Com informações da Revista Cafeicultura





# PAI E PRESENTE

Agosto é o mês dos Pais! E se você esqueceu de presentear o seu, precisa pensar em um presente criativo e especial para amenizar esse pequeno “lapso” e alegrar aquele que sempre está ao seu lado em todos os momentos de sua vida. Para te ajudar nesta tarefa, a Revista *late* separou alguns mimos para todos os perfis de papais. Confira!



Para os papais amantes de uma boa bebida, a dica é um **combo de cervejas especiais**, com rotúlos finos e exclusivos, nacionais ou internacionais. Outra vantagem é que você pode montar seu kit de acordo com o gosto do seu pai. Os preços variam de acordo com os produtos selecionados.



Se o seu pai gosta de curtir uma boa música, a loja Sony do Park Shopping oferece uma ótima opção. **Caixa de som SRS- BTM8 Bluetooth** portátil com 4W. Uma ótima maneira de animar seu grande amigo.



**Mont Blanc Emblem (100 mL)** começa com um toque de sálvia aromática e cardamomo misturado com grapefruit espumante que, desde o início, dá a impressão de uma fragrância forte, carismática e cheia de contrastes.





**Valentino Uomo (100mL)** é um perfume elegante e refinado, um clássico atemporal. O formato do seu frasco é uma reminiscência do frasco de um licor fino, pois o perfume tem um líquido âmbar no seu interior. A superfície do seu vidro é em prismas, que são apresentados em forma de tachas. O aroma é composto por bergamota, mirtilo, grãos de café torrados, chocolate, avelã, couro e cedro.



Para aqueles papais que gostam de praticar esportes, as dicas são: **Tênis Asics** para corrida, preto e dourado, assim como a mochila **Puma da Scuderia Ferrari**.



Quer surpreender quem você ama com um presente criativo e sem gastar muito? O **kit Jack Daniels** é composto por 2 unidades de tablete 70% cacau, 2 unidades de tablete 70% cacau sabor laranja, 2 unidades de tablete 70% cacau sabor menta e 2 unidades de tablete 70% cacau sabor framboesa. Acompanha copo de whisky com a logo Jack Daniels e uma miniatura de **Jack Daniels**, tudo isso por menos de R\$ 100,00. O **Kit Victorinox** também é uma boa combinação para agradar aos papais, já que conta com mini-garrafinhas que reúnem três coisas deliciosas: a maciez do chocolate, a crocância do açúcar e a intensidade de uma bebida especial. Acompanha um canivete exclusivo da **Victorinox**, com oito funções diferentes.





# ACADEMIA DO IATE

## Busca constante pela excelência



Academia do Iate Clube: entre as melhores de Brasília

**S**em dúvidas entre as melhores estruturas para a prática de atividade física do Distrito Federal, a Academia do Iate Clube de Brasília vive em constante transformação. Agora, sob a direção de Flavio Schegerin Ribeiro, a Academia do Iate se prepara para oferecer instalações ainda mais confortáveis e modernas.

Flavio afirma que os Sócios podem esperar dinamismo e modernidade na sua administração, que dará continuidade aos trabalhos desenvolvidos desde o início do ano, além de apresentar novos projetos, sempre em busca da excelência em estrutura e serviços. Na pauta, a pintura total da academia, modernização do sistema de informação e acesso, compra de equipamentos e a retomada do calendário de eventos.

Outro projeto que está em pleno andamento é a implantação da Brinquedoteca da Academia. “Havia um projeto inicial para instalação no mezanino, localizado na entrada da Academia. Contudo, a nossa gestão, após ouvir sugestão do Comodoro Edison Garcia, bem como a Diretoria de Engenharia e o Ciate, optou por modificar o projeto e transferir para o térreo, local mais adequado e seguro para as nossas crianças”, afirma Flávio.

O novo espaço será instalado onde hoje se encontra a coordenação da Academia, que será deslocada para o mezanino. Os projetos já estão concluídos e a obra deve ser finalizada e entregue para a família Iatista em aproximadamente 70 dias. ●



\*Projeto da brinquedoteca que será instalada na Academia do Iate

“

O objetivo destas melhorias é oferecer sempre o melhor para os nossos Associados”

”

Flavio Schegerin Ribeiro  
Vice-diretor de Suporte e Operação  
da Academia do Iate Clube

\* Projeto em perspectiva, e pode sofrer alterações.



# Contadora de estórias anima garotada no late



O contador de estórias é uma figura ancestral, presente no imaginário de inúmeras gerações ao longo dos anos. Em tempos antigos, em um universo desprovido de recursos midiáticos, este personagem era imprescindível para a formação dos futuros adultos.

Este profissional, de uma forma mais descontraída, ajuda as crianças a entenderem melhor o que se passa no mundo a sua volta, e também a enfrentar os dilemas e os confrontos da natureza social e individual.

Com base nessas premissas, durante a Semana do Meio Ambiente, o late Clube de Brasília presenteou as crianças com a presença de uma animada contadora de estórias, além de um mímico para despertar ainda mais a imaginação e a consciência ambiental. Priscila Bernades animou os convidados com estórias sobre o reino animal e utilizou fantasias, máscaras, fantoches e adereços coloridos para estimular a imaginação da criança com as brincadeiras. ●

“As estórias infantis são importantes para a formação do caráter, uma vez que trazem em si elementos éticos. As estorinhas podem instruir por meio da diversão, comoção, educação, preparando a criança para uma certa atividade, desviá-la de uma corrente má de pensamentos, confortar, estimular a imaginação e a inteligência”, afirma a contadora de estórias Priscila.





# ESPORTE

## NA CORDA BAMBA

Por Tácido Pries

O slackline, em português “linha folgada”, virou febre no Brasil e invadiu as praias e lugares públicos de todo país. O esporte é comumente praticado ao ar livre, trabalha o equilíbrio e a coordenação motora dos adeptos, que se divertem tentando se equilibrar em uma fita esticada entre dois pontos fixos. De acordo com o diretor da Slack Brasil, Diogo Barboza, a atividade exige uma boa dose de coragem, mas em contrapartida ajuda a harmonizar corpo e mente.

“O equilíbrio é a chave do slack. Para deixar o corpo centrado e se manter em pé na fita é preciso concentração para deixar os pensamentos livres dos problemas”, disse. Ele explica ainda que o esporte contribui para diminuir o estresse, além de trabalhar a parte psicomotora e muscular, exigindo esforços principalmente no abdome, pernas e braços.

Também conhecido como corda bamba, o slackline pode ser praticado durante duas horas diárias, ajudando a queimar calorias e, conseqüentemente, eliminar alguns quilinhos. Os benefícios são tantos que muitos fisioterapeutas já indicam o esporte como forma de fortalecer a musculatura e evitar lesões. “Os praticantes suam muito para manter o equilíbrio. É uma ótima maneira de cultivar a boa forma”, ensina o especialista.



Slackline já virou mania em Brasília

### Equipamentos

As fitas usadas na prática do slack são feitas de nylon, com cerca de 1 cm de largura e esticadas de 7 m a 12 m de distância. Geralmente o material fica entre 30 cm a 1 m do solo. “Deixamos a fita na altura do joelho ou da cintura, para facilitar a subida no slack, sem precisar de apoio. A atividade costuma ser praticada ao ar livre porque oferece maior quantidade de pontos fixos para prender as fitas, como árvores e postes”, esclarece Diogo.

Segundo Victor Fernandes, Sócio do late e praticante de slackline em Brasília, são poucos os esportistas especializados na cidade. Por ser uma prática nova, é comum ver amadores e corajosos sobre a fita. Victor pratica slack há um ano e, junto com um grupo de amigos, se diverte aos finais de semana nos chamados slackpoints. “Nós praticamos o esporte nas áreas próximas ao Lago Paranoá, já que a vista de lá é linda. Algumas vezes também vamos ao Parque da Cidade. Esses lugares são inspiradores”, completa.





latistas praticantes de Beach Tennis: a modalidade vem atraindo cada vez mais adeptos

# BEACH TENNIS VEIO PARA FICAR

Por Leane Ribeiro

**A modalidade, que existe há seis anos no Brasil, já ganha adeptos e apoio do Clube.**

O Beach Tennis chegou há pouco tempo no late Clube de Brasília e, aos poucos, está conquistando os latistas. Por ser um esporte democrático, a ideia é reunir os amantes de esportes e aqueles que querem conhecer melhor a prática, mostrando que a modalidade está aberta para todos. Com a recém-criada Vice-diretoria do Beach Tennis, a modalidade ganha força no Clube para se desenvolver e crescer.





Graças ao apoio da Vice-diretoria da Peteca e seus jogadores, os praticantes já têm um espaço definido para jogar. “A gente agradece muito a acolhida do pessoal da peteca, que nos ofereceu duas quadras. Fomos muito bem recebidos”, destaca Thais Kimura, Vice-diretora do Beach Tennis. As quadras são abertas para todos os Associados e o Clube dispõe de raquetes e bolinhas para empréstimo na Secretaria de Esportes.

Segundo Thais, a modalidade tem tudo para crescer no late. “É um esporte novo em todo o Brasil e aqui no late a gente espera que os outros atletas também venham conhecer o Beach Tennis. E que o Clube cresça em número de praticantes, porque além de ser fácil, é uma oportunidade de fazer novas amizades e unir os esportes aqui”. A Vice-diretoria também ressaltou o apoio do Comodoro Edison Garcia e das diretorias ao esporte, e destacou que um dos projetos para o futuro é ter um espaço próprio para a prática.

## Saiba mais

O Beach Tennis nasceu na Itália em 1997, e chegou ao Brasil inicialmente no Rio de Janeiro, em 2008. Hoje a nº 1 do mundo na modalidade

é a carioca Samantha Barijan, seguida de Joana Cortez, também brasileira. No ranking masculino, três brasileiros estão entre os 10 melhores jogadores. A modalidade já é reconhecida pela Internacional Tennis Federation (ITF), inclusive com a realização dos torneios e competições. Já no Brasil, a Confederação Brasileira de Beach Tennis (CBBT) é a responsável pelo esporte, que já virou febre e é praticado em diversas regiões do país.

O Beach Tennis é jogado normalmente entre duplas. Uma pessoa de uma dupla saca e a dupla adversária tenta devolver a bola sem que ela toque na areia. Caso a bola caia no chão nos limites do campo, é marcado ponto.

De acordo com a Vice-diretora, o esporte é muito fácil, basta vontade de começar. Ao contrário do Tênis, não é preciso meses de preparação antes de competir e quem nunca pegou em uma raquete pode participar. Exemplo disso são os iatistas que estão fazendo bonito por aí, saindo vitoriosos em diversas competições realizadas fora do Clube. E se você ainda não conhece esse esporte, as aulas acontecem às terças e quintas-feiras, às 18h, e sábados e domingos, a partir das 9h. ●



A vice-diretora Thais Kimura garante que o esporte é fácil de aprender



# A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL



O treinamento funcional, modalidade que alia atividades aeróbicas de alta intensidade com exercícios de força vem ganhando milhares de adeptos no Brasil. Devido à combinação de exercícios que envolvem praticamente todos os músculos do corpo, atualmente está sendo considerado um dos mais indicados métodos de treinamento para se alcançar uma melhor qualidade muscular, pois possibilita centenas de exercícios que desenvolvem força, flexibilidade e equilíbrio.

Mas o que é exatamente o Treinamento Funcional? De acordo com a professora de educação física do late Samanta Lemes, todo movimento que melhora a sua condição para executar uma determinada tarefa é um movimento

funcional. Esta forma de exercício melhora a postura e traz equilíbrio para todos os membros. “Além de deixar o corpo bonito e harmonioso, esta modalidade tem como objetivo melhorar a performance, não só na academia, mas nos movimentos que praticamos no dia a dia como levantar, sentar, subir escadas ou sair do carro”, destaca Samanta.

Uma grande vantagem da técnica é atender tanto os sedentários como os atletas de carteirinha, já que é baseada em um sistema de progressões. Isso significa que o exercício começa de maneira fácil e vai exigindo mais do aluno no decorrer das aulas. Gostou? A Academia do late oferece a atividade. Informações: (61) 3329-8777/8755. ●





# Atleta latista é homenageada na CÂMARA LEGISLATIVA

Foi realizada em julho na Câmara Legislativa uma sessão solene em comemoração ao Dia do Atleta. Na ocasião, foram homenageados atletas e professores de educação física de Brasília, entre eles a jogadora de vôlei de praia latista Evelyn Nemer, única da modalidade a ser condecorada. “Me senti muito grata e lisonjeada, poder ver e sentir um pouco de reconhecimento do meu trabalho e dos meus colegas de profissão. Foi muito gratificante. Tenho muito orgulho do que eu faço e da pessoa que me tornei com o esporte, e me sinto muito privilegiada em poder viver tudo isso” declarou a atleta.

Jogando atualmente com Fernanda Nunes, Evelyn treina 10 horas por dia, intercalando seus treinos técnicos com a academia e parte física específica na área. O objetivo é desempenhar um trabalho de alto nível, atuando entre as melhores do Brasil. A atleta agora está disputando o Circuito Nacional do Banco do Brasil, maior competição da modalidade, com o apoio de Aloha Eyewear, Aquariu's Brazil, Academia Clube Coat e Clínica Brasília Corpo Perfeito-Brasil 21. ●



A atleta latista Evelyn Nemer foi a única da modalidade a ser homenageada pela Câmara Legislativa do Distrito Federal





# CONHECENDO O CIATE

O Centro de Atividades Educacionais do Iate Clube de Brasília (Ciate) foi inaugurado em 5 de agosto de 1996 como o lugar ideal para as crianças de 4 a 13 anos realizarem práticas diversas. Com modernas técnicas pedagógicas, o local funciona como um complemento educacional, por meio da promoção de atividades socioculturais e esportivas.

É por meio do esporte e do acompanhamento pedagógico que a criança no Ciate tem a sua curiosidade estimulada, além de adquirir iniciativa e autoconfiança, proporcionando o desenvolvimento da linguagem, do pensamento e da concentração. Segundo o presidente Luciano Mancuso, é feito um acompanhamento pedagógico de acordo com a necessidade de cada aluno. “Existe uma importante integração do Ciate com as escolas que as crianças frequentam”, afirma.

Quando necessário, uma psicóloga, juntamente com a coordenação, entra em contato com a instituição de ensino onde a criança está matriculada. A intenção é desenvolver uma



metodologia individualizada, e assim oferecer um acompanhamento diferenciado. Outro papel importante da psicóloga é avaliar o comportamento de cada aluno, contribuindo ainda mais com o seu aprendizado.

O Centro de Atividades Educacionais do Iate conta com uma equipe de profissionais formados e especializados, além de uma ampla infraestrutura para a prática das atividades. Traga seu filho ou sua filha para conhecer. ●



## O que o Ciate oferece

Acompanhamento escolar, artes, informática, otimist (vela), dança, natação, futebol, tênis, patinação, inglês, vôlei, futsal e capoeira.





## RECICLAGEM E MEIO AMBIENTE: o late leva a sério



A coleta seletiva é o primeiro e o mais importante passo para fazer com que vários tipos de resíduos sigam o caminho para a reciclagem ou destinação final correta. Este ato é de extrema importância para a sociedade, pois além de gerar renda para milhões de pessoas e economia para as empresas que colaboram com a sustentabilidade, ajuda a preservar o meio ambiente.

Por esse motivo, aqui no late Clube de Brasília o lixo tem destino certo. Todos os dias uma equipe recolhe os resíduos sólidos descartados, como plástico, metal e papelão, e faz uma separação para fins de reciclagem.

O próximo passo é prensar o material em uma máquina específica que o Clube possui. Após esse procedimento, o material separado é prensado e vendido para cooperativas de reciclagem, que dão destino correto aos resíduos.

Outra preocupação do Clube é com o lixo orgânico, que é armazenado em um outro ambiente e recolhido por um caminhão todos os dias. Além da reciclagem, no mesmo local é realizado o cultivo de mudas, que serão destinadas para o plantio nas áreas do late. Com esta ação, é possível diminuir a extração de matéria-prima da natureza, gerando mais economia e ajudando na recuperação do meio ambiente. ●





# CICLISMO: SAÚDE E PAIXÃO

Ela veio para facilitar a nossa vida, mas pode ter funções muito mais importantes. A bicicleta, criada há mais de 500 anos, até os dias de hoje é uma das grandes aliadas da saúde humana. Pedalar, além de ser prazeroso, melhora o condicionamento físico, previne o estresse e doenças como hipertensão, colesterol alto, infarto, entre outras.

Utilizar a bicicleta para fazer atividades diárias, como ir ao trabalho ou realizar modalidades esportivas contribui para a saúde e também para o bem-estar e qualidade de vida. Muito praticado em todo mundo, seja como esporte,

condicionamento físico, lazer ou transporte, o ciclismo também pode aproximar as pessoas da natureza.

Além de fazer bem para mente e corpo, praticar o ciclismo também é uma forma de respeitar o meio ambiente e contribuir para um mundo mais sustentável e sem poluição. Se você ainda não pratica este tipo de esporte, comece aos poucos. A primeira providência é fazer uma avaliação médica, escolher a melhor bicicleta, junto com os equipamentos de segurança e a partir daí começar a pedalar, se exercitar e se divertir. ●





# Clube da Corrida : Venha Participar

Sabemos o quanto é importante realizar exercícios físicos combinados com uma alimentação balanceada. Existem várias maneiras de se exercitar, e praticar corrida é uma boa forma de alcançar ótimos resultados. Quem pratica esta modalidade se mantém em dia com a saúde, ajudando na circulação sanguínea, na perda de gordura e aumento da resistência física.

Para quem gosta deste tipo de esporte, o late Clube oferece mais uma opção: o Clube da Corrida. O objetivo deste projeto, de acordo com o professor Leandro Barbosa, é juntar o útil ao agradável, a prática de um exercício físico e a possibilidade de fazer novas amizades.

Todas as terças e quintas-feiras o grupo se reúne com o acompanhamento do professor, das 7h às 9h da manhã. "Performance, saúde, bem estar, lazer, amizade. Independentemente do seu objetivo, você está convidado a fazer parte deste time alegre e saudável", afirma Leandro.

No início de junho, o Clube de Corrida do late Clube participou da 11ª edição da Volta ao Lago

Caixa. O Clube, que patrocinou quatro equipes para a disputa, na categoria sexteto mista ficou em 1º lugar e em 4º lugar geral de todas as equipes da prova.

A primeira equipe foi composta pelos Sócios Washington Luiz da Silva, Paulo Sergio Ambrósio, pelo colaborador latista José Silva e pelos não sócios Georges Lopes, Virginia Mendes e Francisco Souza.

Já a equipe octeto feminina ficou em 4º lugar, e era composta pelas Sócias Eunice Malvar, Moema Malheiros Pontes, Amarilis Finageiv Neder, Luciana Martins e Luzia Sobreira, e pelas não sócias Belimar Borges, Cristina Scanduzzi e Raimunda Almeida.

A participação no Clube da Corrida é aberta para atletas de todos os níveis a partir dos 12 anos. De acordo com o professor, a prática é ideal para quem procura técnicas, métodos e atividades de condicionamento físico, além de uma vida mais ativa e saudável.●





# SEIS MESES DE TRABALHO E RESULTADOS

Os trabalhos do 1º semestre no late Clube de Brasília foram intensos, com ações e projetos não apenas para o quadro social, mas também voltados para a valorização dos funcionários, visando o desenvolvimento profissional e, como consequência, uma melhor prestação de serviço dentro do Clube. Mantendo a política de transparência, bandeira constantemente levantada pela atual Administração, a Revista late traz as principais realizações dos primeiros seis meses do ano, que englobaram projetos, atividades, bem como resultados positivos em diversas áreas, do financeiro à preservação ambiental. Confira.

**Comodoro:** Edison Antonio Costa Britto Garcia  
**1º Vice-Comodoro:** Rodrigo Flávio Sá Roriz  
**2º Vice Comodoro:** Antônio Oscar Guimarães Lóssio

## DIRETORIA JURÍDICA

**Diretor:** Flavio Schegerin Ribeiro  
**Vice-diretor:** Alexandre Paulista Farias Brauna

A Diretoria Jurídica desempenha funções de assessoria e consultoria jurídicas dentro do late Clube tanto na esfera judicial contenciosa, quanto na esfera administrativa. Principais atuações em 2014:

- Atuação em 589 processos administrativos, como contratos, aplicação de penalidades, atendimentos ao Sócio e à funcionários, despachos, cartas, audiências, petições, entre outros.
- Atuação em 36 processos trabalhistas e 24 Processos Cíveis;
- Participação em 10 audiências;
- Elaboração de 43 petições;
- Auxílio em oito comunicados de Ocorrência Policial

## DIRETORIA FINANCEIRA

**Diretor:** Ronaldo do Monte Rosa

A Diretoria Financeira é a área responsável por executar a gestão das finanças do late, buscando antecipar a existência de contas a pagar, interagindo com as demais Diretorias que demandam serviços ou produtos, a fim de obter melhores resultados com o mínimo de recursos financeiros. Veja as ações e números do 1º semestre de 2014.

- Manutenção do desembolso do Sócio no mesmo patamar de 2013;
- Redução da mensalidade da Academia para R\$ 111,00;
- Alocação de recursos para investimentos na Academia, Marina e Ginásio;
- Garantia de recursos para finalização das obras da Peteca e Multifunção 2;
- Implementação de negociações com fornecedores para obtenção de descontos de até 15% para pagamentos à vista;
- Economia de cerca de 6% do custeio e aumento de 300% nas disponibilidades financeiras;
- Foi arrecadado R\$ 24,5 mil por meio de patrocínio e inserção de propaganda nos meios de comunicação do Clube;
- A negociação direta com o Banco do Brasil resultou na economia de R\$ 100,8 mil nos valores cobrados das tarifas bancárias referentes aos serviços;
- No período foram registradas 69 novas adesões ao débito em conta, totalizando no 1º semestre de 2014, 1.623 Sócios cadastrados, o que representa 38,34% dos boletos das cobranças emitidas;
- A Tesouraria movimentou 1.635 cheques pré-datados, totalizando R\$ 639,33 mil, proveniente da circulação financeira na Tesouraria e no Ponto de Abastecimento;
- Destaca-se o decréscimo de 62,37% no quantitativo após o impedimento de cheque pré-datado no Ponto de Abastecimento.

## SECRETARIA SOCIAL

**Diretor:** Carlos Alberto Ferreira Junior  
**Vice-diretor:** Rafael Hora Aimone

Responsável pela gestão do quadro social do Clube. Principais atuações em 2014:

- O quadro social total do Clube fechou o 1º semestre de 2014 com 17.152 pessoas, um aumento de 410 pessoas em relação ao 2º semestre de 2013;
- Recebimento de 110 propostas para admissão no quadro social;
- Recebimento de 143 Cartas de Apresentação de Sócios de outros Clubes para o late e 86 de Sócios do late para outros Clubes;
- Emissão de 17.368 carteirinhas para prestadores de serviços ao associado e permissões provisórias emitidas para os participantes de competições esportivas;
- Cadastrados 9.707 crachás de visitantes, prestadores de serviços eventuais ao Associado e fornecedores ou prestadores de serviços dos Concessionários e do late;
- Realizadas 998 reservas de churrasqueiras;
- Providenciadas 441 inclusões no quadro social a pedido dos Sócios;
- Realizados 191 cancelamentos no quadro social;
- Registrados o total de 420.640 acessos ao Clube no 1º semestre de 2014. O número é maior do que registrado nos dois últimos anos;

## DIRETORIA DE ENGENHARIA

**Diretor:** Onísio Ludovico de Almeida Filho

A área é responsável por planejar e supervisionar a execução das obras e serviços de manutenção, reparos e reformas, executados por empreiteiros e empresas contratadas, ou realizados pelo late. Veja algumas ações de 2014:

- Substituição de fiação e de toda a infraestrutura elétrica, bem como tubulações e encanamentos;
- Reparos em móveis, pisos em geral, ferragens de portas e janelas, entre outros, pinturas em estruturas metálicas, peças e estruturas para eventos, e reformas em quadras esportivas;
- Substituição de pisos danificados, reparos em impermeabilizações, divisórias de granito, balcões e bancadas, confecção de escadas de alvenaria;
- Prestação de serviços nos 116 eventos ocorridos entre maio e junho, tais como regatas, casamentos, aniversários, festas, reuniões de conselho, comemorações, e outros;
- Atuação junto à Comissão de Acessibilidade, criada para elaborar ações para a promoção da acessibilidade das pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida;
- Retomada das obras do Espaço Poliesportivo Sul e do Edifício Multifunções, com 76,49% e 84,72% concluídos, respectivamente;
- Concluída a reforma no Ginásio de Esportes, com substituição do piso para permitir a prática de patinação.





## DIRETORIA ADMINISTRATIVA E DE RECURSOS HUMANOS

Diretor: Carlos Alberto Ferreira Júnior

Vice-diretora: Acsa Borges Fonseca de Vasconcellos

Área que tem papel estratégico na gestão, na efetiva integração de todos os setores, a fim de possibilitar uma visão sistêmica dos processos no Clube. Principais atuações no primeiro semestre de 2014:

- Ações de qualidade de vida e motivacionais;
- Elaboração do Acordo Coletivo do Banco de Horas, oficializado junto ao sindicato e órgãos competentes. Ação gerou uma economia de R\$16.665,38 em comparação ao mesmo período do ano anterior;
- Corte no fornecimento do benefício de Vale Alimentação e Refeição para os funcionários em situação de afastamento, o que gerou uma economia de R\$ 41 mil nos últimos três meses e previsão de economia até o final do presente exercício de aproximadamente R\$ 90 mil;
- Cancelamento do convênio com a empresa intermediadora de estagiários, o que gerou uma economia de R\$ 1.032,00 mensal e previsão até o final do ano de R\$ 12.384,00;

### Treinamentos

- Realização do Levantamento de Necessidades de Treinamento das áreas com todos os gerentes do clube para identificar as reais necessidades;
- Realização de palestras sobre a necessidade de cuidar da saúde física e sobre finanças pessoais;

### Segurança no trabalho

- Realização de ações, atividades, cumprimento de normas e acompanhamento de serviços, inspeção de locais, com objetivo de garantir a segurança no trabalho;
- Não foi registrada nenhuma ocorrência de acidente de trabalho neste semestre;

### Concessionários

- Realização dos processos licitatórios para concessão dos espaços do Salão de Beleza e Lanchonete da Academia;
- Cobrança de gás (GLP) para todos os concessionários. Economia anual aproximada de R\$ 40 mil;

### Informática

- Elaborado estudo na infraestrutura tecnológica do late para verificar possíveis deficiências na segurança de dados e na adequada gestão de recursos e sistema da informação;
- Desenvolvido um documento que normatiza a utilização de recursos tecnológicos, englobando tudo que diz respeito à política de uso de e-mail corporativo, intranet, acesso web e segurança da informação.
- Realização de levantamento das necessidades de atualização e incremento do parque computacional e de estudos para a integração dos sistemas utilizados no ICB.

## DIRETORIA DE PATRIMÔNIO E SUPRIMENTOS

Diretora: Eunice Maria Machado Malvar

Vice-diretor: José Gabriel Medef Filho

Diretoria com papel extremamente dinâmico, visando garantir, administrar e coordenar o patrimônio e o suprimento de recursos materiais e serviços necessários às atividades do late. Principais atuações em 2014:

- Inclusão, em todas as solicitações de Compra/Serviço, da anuência e assinatura do Diretor responsável por cada área demandante, visando dar segurança, viabilidade econômica e transparência aos procedimentos e maior participação dos setores;
- Realizada cotação de preços para aquisição de equipamentos de informática;
- Criação da Vice-diretoria de Controladoria, Patrimônio e Suprimentos para implantação de uma nova área específica para controles patrimoniais;
- Gerada economia de R\$ 1.237.473,59 pelos compradores em suas negociações;

### Licitações e contratos

- Aprimoramento constante dos processos licitatórios às peculiaridades e tendências do mercado, reduzindo custos e otimizando resultados;
- Aprovada na reunião do Conselho Diretor, a alteração dos valores limites de dispensa e modalidades licitatórias, proposto pelo IGPM, compreendendo o período de abril de 2012 a maio de 2014, que resultou no percentual de 16,6988900%;

### Bens patrimoniais

- Proposta a realização, para agosto deste ano, do primeiro leilão (venda direta) de bens, móveis inservíveis, equipamentos, veículos e sucatas, em decorrência de modernização e atualização;

### Posto de Abastecimento

- A Diretoria de Patrimônio e Suprimentos passou a supervisionar as atividades do Ponto de Abastecimento desde o início de abril de 2014;
- Desde o dia 1º de maio o Ponto recebe eletronicamente as notas fiscais de compra, da BR Distribuidora, as quais alimentam automaticamente os estoques e valores, e controla as saídas dos produtos;
- Iniciado o recadastramento dos veículos do quadro social, a fim de atender norma da ANP relativa a Pontos de Abastecimento;
- Registrada média mensal de arrecadação do Posto de Combustíveis no valor R\$ 1.320.920,00.

## DIRETORIA CULTURAL

Diretor: Marcos Carraca

Responsável pelo planejamento de atividades voltadas para a elaboração, organização e divulgação de eventos culturais, no intuito de proporcionar aos Sócios e seus convidados momentos de entretenimento e cultura. Veja algumas ações de 2014:

- Mesa Redonda "Desenvolvimento da Consciência Náutica em Brasília" (04/4): trouxe ao ICB a velha geração de iatistas que atuaram diretamente no desenvolvimento da consciência náutica em Brasília;
- Exposição Coletiva de Pinturas, Esculturas, Fotografias e Mosaicos "Mil Faces de Brasília" (16/4);
- Projeto musical "Sons da Cidade" com as Bandas Surf Sessions e New Old Days, com participações de Augusto Xavier e Milton Guedes;
- Exposição de fotografias históricas sobre JK, fundação e náutica (5, 6 e 7 de junho na Barraca da Náutica);
- Mudanças no Layout do Memorial para melhoria na organização, que trouxe visibilidade e ventilação ao acervo;
- Atualização, organização, conservação e manutenção de todo o acervo do Memorial para disponibilizar o acesso às informações documentais, bibliográficas e artísticas.



**DIRETORIA DE OPERAÇÕES E LOGÍSTICA**

**Diretor de Operações e Logística:** José Jorge Ramos Barbosa  
**Vice-diretor de Sustentabilidade e Meio Ambiente:** Alarico Antônio Cristiano Jacamo

Diretoria é responsável pelas operações de logística do Clube, com foco na infraestrutura, essencial para o late. Veja algumas ações realizadas:

**Achados e perdidos**

- O setor de Achado e Perdidos recebeu, neste semestre, 2.129 objetos perdidos entregues por funcionários de várias áreas administrativas;
- Iniciado o processo de doação com a separação de todos os objetos que não foram retirados pelos proprietários no período de 90 dias a partir da entrada na recepção do Setor de Operações e Logística/D.O.L.;
- Enviados ao Encontro Máster do late (Emiate) 1.074 objetos para triagem, seleção e encaminhamento a uma instituição social escolhida pela Diretoria e Comodoria do late.

**Reciclagem e meio ambiente**

- Reciclagem de 4.208 quilos de materiais, sendo arrecadado o valor de R\$ 2.123,85, investido na festa dos funcionários do Clube;
- Elaboração, pela Vice-Diretoria de Meio Ambiente e Sustentabilidade, de projeto de coleta seletiva de resíduos sólidos e orgânicos para ser implantado junto aos concessionários do late.

**Segurança Patrimonial**

- Realização periódica de rondas motorizadas nas áreas internas e externas contribuindo para uma melhor segurança das dependências do Clube e dos frequentadores;
- Vistorias diárias em todos os setores e áreas lacustres, em eventos ou em ações corriqueiras, a fim de evitar incidentes;
- Aquisição de um equipamento de ronda eletrônica para o processo de monitoramento e acompanhamento do setor.

**DIRETORIA SOCIAL**

**Diretor:** Rodrigo Roriz  
**Vice-diretora:** Nilma Melo

É o departamento responsável pelo planejamento e a realização dos principais eventos no late, como a Feju, o Carnaval, a Festa Junina, o Reveillon, entre outros. Veja as ações de 2014:

- Feju da Copa, realizada no dia 22/02. Com 764 pessoas, o evento contou com a animação da banda Luz do Samba, da cantora Thaís Moreira e de assistentes da Aruc;
- Carnaval da Copa, realizado no dia 28/02 com Thaís Moreira e a Banda Terminal Zero. Presença de 800 pessoas;
- Matiné da Alegria: dia 02/03. A animação ficou por conta do grupo Ciranda e de DJ. Público: 1.070 convidados e 905 Sócios;
- Bloco do Primeiro Beijo (22/03), com presença de 2.800 pessoas, contou com trio elétrico no estilo das micaretas da década de 1990;
- Aniversário late 54 anos: (6/04) recebeu mais de 3 mil pessoas que curtiram a banda Surf Sessions, o DJ Andrey Carvalho, além de comidinhas especiais;
- Dia das Mães no late reuniu familiares para homenagear as mães com muitas guloseimas e cabine de fotos para registrar os momentos. 1.923 pessoas estiveram presentes;
- Festa Junina: 5, 6 e 7 de junho com o tema "Uma viagem o interior do Goiás". Público total das três noites de festa: 5.431 convidados e 13.767 Sócios;
- Receita total dos espaços de festas e eventos: R\$ 45.084,64;
- Receita de outros eventos sociais: R\$ 487.599,43.

**DIRETORIA DE COMUNICAÇÃO E MARKETING**

**Diretor:** Sidney Campos

A Diretoria é responsável por realizar ações de comunicação aos Sócios e público externo, por meio de diversas ferramentas, (jornal, revista, mídias sociais, site). O objetivo é levar as informações de interesse do Associado e estreitar o relacionamento com esse público.

- Reformulação do projeto gráfico da Revista e do Jornal late;
- Realização de duas campanhas de sensibilização promovidas pelo Clube: Coleta Seletiva e Recadastramento do Ponto de Abastecimento nos meios físicos (jornal) e eletrônicos (site, mídias sociais);
- Entre janeiro e junho o setor contabilizou 84 mil acessos ao site oficial. A média mensal é de 14 mil visitas de diferentes computadores;
- O site recebeu visitas de mais de 59 países nos primeiros meses do ano. Entre os principais estão Alemanha, Austrália, Brasil, Canadá, Espanha, Estados Unidos, França, Inglaterra, Itália e Portugal;
- Foram inseridas 437 notícias no portal, uma média de 78 novas publicações por mês;
- Para garantir informações atualizadas e publicidade de eventos no Clube em tempo real, a Diretoria de Comunicação e Marketing investiu na utilização das Mídias Sociais (Facebook, Twitter e Instagram);
- O primeiro semestre de 2014 registrou um aumento de seguidores na página do Facebook de 57% e atingiu o número 2.980;
- De Janeiro a Junho, foram obtidas, espontaneamente, 217 matérias e citações em jornais impressos, sites e veículos de televisão;
- Produzidos mais de 150 peças de divulgação, entre cartazes, artes, panfletos, flyers, banners, faixas, folders, anúncios institucionais, entre outros;
- De Janeiro a Junho, cerca de 90 eventos e atividades tiveram cobertura fotográfica.

**DIRETORIA DE ESPORTES NÁUTICOS**

**Diretor de Esportes Náuticos:** Maurício Carneiro de Albuquerque

**Vice-diretor de Latismo:** Alexandre Matheus da C. Kronenberger

**Vice-diretor de Escolas Náuticas:** Edgard Egydio Rondina

**Vice-diretor de Infraestrutura e Serviços:** Erasmo Aimone Pinto Júnior

A Diretoria de Esportes Náuticos é responsável por todos os eventos e ações relacionadas ao esporte, como Regatas, Escolinha de Vela, entre outros.

- Realização de importante regatas como as competições em homenagem ao Conselho Deliberativo e Aniversário do late Clube de Brasília, campeonatos brasileiros de Optimist, de Laser e de Snipe, com participação dos atletas do Clube; Realização do 2º Campeonato Brasileiro da Classe Nacra 17; Aprovados junto à Comissão de Ajuda de Custo, patrocínios para velejadores de diversas categorias para participação em campeonatos regionais, nacionais e internacionais;
- Maior incentivo ao Curso de Formação de Vela Adulto, aumentando e diversificando o horário das aulas;
- Emissão de 2.406 autorizações, sendo que destas apenas 1.410 foram efetivamente utilizadas;
- Também foram realizados estudos, reuniões e apresentações sobre a obra de conclusão do Cais, em parceria com a Diretoria de Engenharia;
- Iniciados os trabalhos voltados para a revisão do Regulamento Interno do Setor Náutico, e realizadas diversas reuniões com sócios para coleta de sugestões.





#### DIRETORIA DE ESPORTES COLETIVOS

Diretor: João Alfredo de Mendonça Uchoa

Arnaldo Lopes Martins Filho (Vice-diretor de Futebol/Futsal), Felipe Rocha de Moraes (Vice-diretor de FutVôlei), Procópio de Noronha F.Sobrinho (Vice-diretor de Jogos de Carta), Cassio Aviani Ribeiro (Vice-diretor de Peteca), Eduardo Fernandes de Carvalho (Vice-diretor de Voleibol)

Responsável pela gestão dos esportes voltados para práticas coletivas por meio das Escolinhas Esportivas; utilização das Áreas Esportivas do Clube para a prática do esporte não competitivo; treinamentos de esporte de alto rendimento direcionados aos Sócios Atletas; e a realização de eventos esportivos.

- Realizadas a competições Copa Agap de Futebol e participação dos atletas mirins no Torneio Go Cup de Futebol; Competições: Torneio Rei e Rainha da Praia 2014; 1ª Etapa late Clube de Brasília de Vôlei de Praia; 12º Campeonato Brasileiro de Voleibol Máster 2014;
- Participação em evento externos de vôlei como as etapas no Circuito Nacional Challenger Banco do Brasil em Bauru/SP, o Circuito Nacional Banco do Brasil, Circuito Sul-Americano em Viña Del Mar/Chile;
- Realização do Torneio Ano Novo de Peteca de Areia e 10ª Copa JK de Peteca;
- Torneio de Truco em Homenagem aos 54 Anos do late Clube de Brasília;

#### EMIATE

Presidente: Nidia Marlene Fernandes

O Encontro Máster do late (Emiate) promove ações voltadas para os Sócios com 50 anos ou mais que querem praticar ou aprender atividades diversificadas, focando a união e o companheirismo.

- Promoção e realização de diversos cursos como Aerodance, Dança de Salão, Mosaico, Informática, Violão, Desenho e Pintura;
- Realização do projeto filantrópico Amigos Voluntários com doações para as instituições sociais: Casa de Moisés, Lar São Francisco de Assis, Casa Lar Ampare, Fraternidade Assistencial Lucas Evangelista; Criamar Casa da Criança Ana Maria Ribeiro e Pequenas Missionárias de Maria Rosa Mística; Realização do Botequim de sexta para reunir os participantes do Emiate;
- Almoço Beneficente para o Lar dos Velhinhos Maria Madalena;
- Passeio Guiado pelo late com o Grupo dos Mais Vividos do Sesc do Gama.

#### DIRETORIA DE ESPORTES INDIVIDUAIS

Diretor: Antônio Oscar Guimaraes Lóssio

Vice-diretores de Esportes Individuais: José Gustavo Souza de Alvarenga (Vice-diretor de Esportes Aquáticos), Ana Luiza Carvalho Mendonça (Vice-diretora de Patinação), Moises do Espírito Santo júnior (Vice-diretor de Sinuca), Luiz Maria Ávila Duarte (Vice-diretor de Squash), Gilson Machado da Luz (Vice-diretor de Tênis), Setor responsável por gerenciar esportes individuais, com a promoção de eventos esportivos no Clube e o incentivo de participação de atletas em competições externas.

- Realização da VII Copa Comodoro Másters de Natação
- Festival Centro Oeste 2014 Mirim e Petiz de Clubes de Natação;
- Participação de atletas no Campeonato Brasiliense de Inverno 2014, Brasília/DF, XXII Torneio de Natação Centro Oeste de Clubes, Goiânia/GO, Campeonato Brasileiro de Natação Júnior e Sênior, Rio de Janeiro, CDBA Campeonato Brasileiro Infantil-Recife/PB entre outros;
- Eventos internos Tênis: 1ª Etapa Circuito Interno de Tênis, ITF Seniors de Brasília 2014, Itaú Master Tour 2014, 14º late com Amor e outros;
- Eventos externos Tênis: Inka Bowl – Peru, Cosat – Colombia, Circuito Copa Vini – Vitória/ES, 34º Campeonato Mundial de Seniors ITF – Pal Beach – Florida EUA e outros;
- Squash: 1º Campeonato Interno de Squash 2014 e 8º late Open de Squash;
- Patinação: Clínica com Gustavo Casado, inauguração da Nova Pista do Ginásio de Esportes, Clínica com Rosa Pey, Mostra Coreográfica e outros;
- Participação de atletas do late no Campeonato Brasileiro e Torneio Nacional Interclubes – Brusque/SC e Campeonato Brasileiro e Torneio Nacional;
- Realização das etapas do Campeonato Brasiliense de Patinação Artística;
- Realização do 1º Torneio Interno de Sinuca e do 1º Torneio Interclubes de Sinuca;
- Realização da 1ª Edição Maratona Infantil do late Clube;
- Participação de atletas na 11ª Volta do Lago Caixa

#### CIATE

Presidente: Luciano Mancuso da Cunha

Voltado para as crianças de 4 a 13 anos, o Centro de Atividades Educacionais do late (Ciate) é um espaço dedicado especialmente para o desenvolvimento das crianças e jovens, por meio de práticas educacionais, intelectuais e culturais, focando no crescimento físico e psicológico com atividades diversificadas, dinâmicas e divertidas.

- Realização da 47ª Colônia de Férias e 15ª Vela nas Férias - Projeto para 440 crianças;
- Comemorações especiais para as crianças e familiares em datas especiais;
- Realização de treinamento da Equipe Ciate – Coordenação Pedagógica;
- Inauguração das salas novas para ampliar o Ciate e atender melhor o quadro social e implementar as atividades pedagógicas e recreativas oferecidas.

#### OUIDORIA

Canal direto do late Clube com o Sócio e público externo. Responsável por receber manifestações (críticas, elogios, sugestões, dúvidas) de todos os interessados em algum processo ou ação no late Clube.

- Foram recebidas de janeiro a junho 369 manifestações entre sugestões, reclamações, elogios e outras mensagens;
- Entre os destaques de elogios recebidos pela Ouvidoria estão a realização de eventos no Clube, atendimentos médicos, elogios a funcionários e novas instalações;
- Dentre as demandas resolvidas pelo setor estão: aumento das cabines/baias na sala de estudos, Escadas no banheiro feminino, inclusão de novos esportes, melhorias na segurança e serviços prestados, entre outras.





**Siga-nos nas redes e fique por dentro  
de tudo que o late tem para você!**

*Não perca nenhum detalhe do Clubemais tradicional e completo de Brasília.*



@iatebsb



Facebook.com/latebsb



Twitter@iatebsb



Instagram@iatebsb







GASTRONOMIA

PER  
VIVERE



*Pra você se deliciar.*

*Pra você provar novos sabores.*

*Pra você aproveitar um momento com alguém especial.*

*O ParkShopping só é completo porque é pra você.*

*Os melhores restaurantes pra você:*



**BARBACOA**

LA  
**JAMBOUTTE**



Faço por hambúrguer.



**DOM FRANCISCO**  
RESTAURANTE



**OUTBACK**  
STEAKHOUSE



*E mais fast foods, cafés e sorveterias.*

[www.parkshopping.com.br](http://www.parkshopping.com.br)

**ParkShopping**

Completo pra você



parkshoppingbrasil



parkshoppingbsb



ATRÁS DE UM  
BELO SORRISO  
TEM SEMPRE  
UMA GRANDE  
MARCA.

### **Siga. Odontologia classe A.**

Ninguém melhor para cuidar da sua saúde bucal do que uma equipe com mais de 30 anos de experiência e inovação tecnológica. Na Siga, você tem acesso ao que existe de mais avançado em tratamentos odontológicos, sempre com um alto padrão de atendimento. Conheça a Siga, certamente você vai ter uma nova referência em odontologia.

SHIN CA 2 Bloco A Loja 16 Térreo - Ed. Practical Spaces Center - Lago Norte

**siga**  
odontologia

[sigaodontologia.com.br](http://sigaodontologia.com.br)  
61 3226 0886