



centro
excursionista
universitário



Pega Leve!

mínimo impacto em áreas naturais

® ceu

Zonas Costeiras

Espaço para ficha catalográfica e outros dados

P*ega* **Leve!**

Os oito princípios de mínimo impacto

Planejamento é fundamental

Você é responsável por sua segurança

Cuide dos locais de sua aventura

Traga seu lixo de volta

Deixe cada coisa em seu lugar

Evite fazer fogueiras

Respeite os animais e as plantas

Seja cortês com os demais visitantes e com a população local

Pega Leve!

mínimo impacto em áreas naturais

Índice

Ética e Prática de mínimo impacto	IV
Mensagem do WWF	V
Mínimo Impacto: uma questão de atitude	VII
Mínimo impacto em zonas costeiras	1
Planejamento é Fundamental	3
Você é responsável por sua segurança	5
Cuide dos locais por onde passa	7
Traga seu lixo de volta	10
Deixe cada coisa em seu lugar	10
Evite fazer fogueiras	11
Respeite os animais e as plantas	12
Seja cortês com outros visitantes e com a população local	12
Participe !	13
Equipe Técnica	14
CEU - Centro Excursionista Universitário	15

Pega Leve!

Ética e Prática de Mínimo Impacto

Pega Leve! é mais que uma campanha para garantir o bom uso das trilhas e acampamentos limpos. É um programa voltado à convivência responsável com o ambiente natural, dedicado a construir a conscientização, apreciação e, além de tudo, o respeito por nossas áreas naturais. Uma ética, que orienta a conduta adequada do cidadão consciente da importância da conservação da biodiversidade no Brasil.

A necessidade de se difundir a ética e as práticas de mínimo impacto vem de encontro ao aumento crescente de visitantes ao ambiente natural e à necessidade de se adotar práticas que minimizem os impactos causados por essa atividade. Assim, será possível compatibilizar as atividades de conservação e ecoturismo respeitando-se tanto os ecossistemas como a diversidade de expectativas e a qualidade da experiência dos visitantes.

Entre os benefícios diretos que você pode proporcionar com essa nova atitude estão a contribuição à sustentabilidade dos destinos ecoturísticos, a possibilidade de diversificação de atividades pela minimização dos impactos inerentes, a promoção da educação ambiental e o desenvolvimento de uma consciência de conservação e respeito ao meio ambiente.



Mensagem do WWF-Brasil



Em novembro de 1996 o WWF-Brasil iniciou o Programa de Capacitação para o Desenvolvimento do Ecoturismo de Base Comunitária, com o objetivo principal de promover o desenvolvimento responsável do ecoturismo, apoiando a adoção de um 'selo verde' para o setor no Brasil, através de uma metodologia multidisciplinar de planejamento e gestão aperfeiçoada em projetos de campo. Os métodos propostos foram testados e aprimorados, de forma participativa, junto a oito projetos de campo em diferentes regiões do Brasil e serão lançados em forma de um Manual.

Agora chamado de Programa de Turismo e Meio Ambiente pretende, em uma nova fase de atuação, contribuir para a criação de processos locais e regionais de treinamentos e campanhas para o desenvolvimento e controle da atividade de ecoturismo, como forma de contribuir para o crescimento responsável da atividade, em consonância aos princípios de sustentabilidade econômica, social e ambiental. E um dos principais entraves para a adoção de melhores práticas diz respeito aos direitos e deveres do visitante em áreas naturais, principalmente em unidades de conservação, tais como os Parques Nacionais.

Com a popularização do ecoturismo e o aumento crescente de visitantes no ambiente natural, urge buscar meios criativos para que visitantes adotem atitudes e práticas que minimizem os

impactos causados por essa atividade. O lançamento de uma campanha de ética para um mínimo impacto é um instrumento importante para que o visitante tenha ciência de sua responsabilidade pela conservação dos ambientes naturais, aonde praticamos nosso lazer ou esporte de natureza preferidos. Esta idéia parte do pressuposto de que a intensidade dos impactos da visitação no ambiente natural é diretamente proporcional à falta de informação sobre como evitá-los.

O WWF entende que não basta trabalhar em parceria com o mercado privado do ecoturismo, governos locais e comunidades anfitriãs para desenvolver a atividade com responsabilidade, mas também trabalhando com o cidadão, em seu ambiente de origem ou nos destinos. E esta campanha, idealizada com muita propriedade pela equipe do CEU, vem a preencher esta lacuna.

Sérgio Salazar Salvati

Coordenador do Programa de Turismo e Meio Ambiente do WWF-Brasil

mínimo impacto em áreas naturais

UMA QUESTÃO DE ATITUDE

Aventura e natureza são idéias que se complementam. Mas a natureza precisa ser tratada com cuidado e respeito. O equilíbrio ecológico dos locais que freqüentamos depende da boa saúde do ambiente natural.

Você pode evitar os impactos da poluição e da destruição das áreas que freqüenta. É só seguir as recomendações do **Pega Level!**. São práticas simples que ajudam a proteger o meio ambiente, dão maior prazer à sua visita e previnem acidentes que podem ter graves conseqüências nesses lugares afastados.

Práticas de mínimo impacto estão sendo adotadas em todo o planeta. Seguindo as dicas do **Pega Level!** você colabora para a preservação do cenário da sua aventura, mantendo-o sempre na melhor condição, para você e para os outros visitantes.

O **Pega Level! Brasil** apresenta de forma resumida e genérica a base de um conjunto de publicações que apresenta a ética, os princípios e a prática de mínimo impacto para os principais biomas brasileiros e para um conjunto de atividades mais praticadas, como as caminhadas, o montanhismo e outras.

Os princípios apresentados não constituem categorias estanques, o que torna difícil a tarefa de separar algumas práticas associadas a mais de um princípio. Algumas repetições tornaram-se então inevitáveis para contemplar a estrutura da publicação.

As atitudes aqui recomendadas são genéricas e muitas escolhas dependem do seu bom senso. Essas escolhas vão se tornando mais fáceis, à medida que se adquire experiência com a ética e as práticas de mínimo impacto.

**O mais importante é você lembrar que
mínimo impacto é uma questão de atitude !**

Pega Leve!

mínimo impacto em áreas naturais

Zonas Costeiras

praias ▪ dunas ▪ lagoas ▪ mangues ▪ ilhas

As zonas costeiras apresentam um amplo conjunto de possibilidades para atividades ao ar livre, desde um simples banho de mar ou cachoeira, até atividades que exigem preparo e planejamento como caminhadas e acampamento, canoagem, mergulho, observação de fauna e pesca.

Praias e dunas têm funções importantes nos ecossistemas costeiros e a flora e fauna que vivem nesses locais apresentam grande adaptação à superfície pouco agregada da areia e à salinidade. As praias arenosas e abertas também são ecossistemas produtivos e não devem ser considerados desertos. Na verdade, são áreas de transição entre o oceano e a terra firme. Suas areias abrigam várias espécies de crustáceos, como os siris e a rica e pouco conhecida fauna bentônica, que vive enterrada na areia. Até mesmo a arrebentação das ondas é hábitat de certas famílias de peixes.

As dunas preservam nichos ecológicos e são um filtro natural que atua na regularização e distribuição de água subterrânea. A vegetação que ocorre sobre as dunas, além de fixá-las, colabora de modo intenso na captação dessa água e está perfeitamente adaptada ao ambiente arenoso. Algumas espécies apresentam caule subterrâneo e um intrincado sistema de raízes que fixam a planta à areia e extraem sua alimentação desse ambiente pobre em nutrientes. Os arbustos contribuem com o sombreamento que diminui a evaporação da água e também são locais de moradia e

reprodução de várias espécies de aves e pequenos répteis e roedores.

Lagoas costeiras, baías e mangues são regiões de grande importância para os peixes e crustáceos, por constituírem locais de refúgio, reprodução, criatório e fonte de nutrientes para a fauna subaquática e anfíbia. Os mangues desenvolvem-se em planícies inundáveis onde as águas dos rios misturam-se com as do mar. Muitas espécies de aves e mamíferos também freqüentam esses locais em busca da alimentação farta que proporcionam.

Ilhas, principalmente as mais distantes, são ecossistemas únicos e altamente especializados, ou seja, muitas espécies que ali se desenvolveram apresentam características únicas, adaptadas à condição de um local isolado. Essa condição também torna esses locais bem mais suscetíveis a mudanças causadas pela ação humana, pela escassa condição de reposição natural.

O rico e variado ambiente das zonas costeiras também conta com uma antiga ocupação humana, que no Brasil remonta há pelo menos 5 mil anos. Os principais testemunhos dos primeiros seres humanos que habitaram a costa são os sambaquis, também conhecidos por casqueiros ou concheiros. São elevações artificiais de forma arredondada compostas por sucessivos depósitos de conchas, restos de peixe, antigos restos de fogueiras e esqueletos de pessoas que ali eram enterradas. Alguns artefatos rudimentares também podem ser encontrados nos sambaquis, que são valiosa fonte de informação arqueológica. Os sambaquis também podem ser encontrados no interior do país, mas são mais freqüentes na costa, desde o litoral do Pará até o Rio Grande do Sul.

As condições históricas da colonização do território brasileiro pelos europeus privilegiaram a ocupação desse mesmo litoral que atualmente apresenta uma das maiores taxas de urbanização do nosso país. O intenso processo de urbanização e as pressões econômicas colaboram também para a progressiva diminuição das comunidades de pescadores artesanais, representantes de culturas ligadas à pesca e ao modo de vida tradicional de nosso litoral, que apresenta influências indígenas, negras e portuguesas em maior ou menor grau, dependendo de sua localização.

Praias urbanas e extensos trechos do litoral percorridos por estradas que correm paralelas às praias podem ser encontrados ao longo de toda a costa. Em muitos locais, o litoral é agredido por grandes quantidades de sedimentos carregados pelos rios assoreados e poluídos por esgoto industrial e doméstico. Os locais isolados, com características naturais e selvagens, estão cada vez mais escassos e merecem atenção especial toda vez que passamos por eles.

O **Pega Leve!** Zonas Costeiras aborda aspectos específicos sobre mínimo impacto nesses locais que se complementam com a leitura do **Pega Leve!** Caminhada e Acampamento.

Planejamento é fundamental

O planejamento adequado torna sua viagem divertida e confortável, leva você a alcançar seus objetivos e a ter suas expectativas correspondidas, ao mesmo tempo que minimiza os impactos aos recursos naturais, evitando situações inesperadas que podem

estressá-lo, arriscar sua saúde ou até a sua vida, e causar danos ao meio ambiente.

As zonas litorâneas são as mais procuradas em períodos de férias e feriados. Nessas datas, é comum a deterioração das condições de balneabilidade das praias, principalmente devido ao excesso de dejetos humanos na água. Esse problema atinge também pequenas comunidades isoladas que nessas épocas recebem mais visitantes do que a capacidade de renovação dos ambientes. Se for possível, evite o litoral nas épocas de maior procura, ou então se dirija a locais menos freqüentados, onde a possibilidade de você desfrutar do ambiente natural é bem maior. Lembre-se que mesmo aquela praia desabitada ou deserta pode ficar lotada em um feriado prolongado.

Em boa parte do litoral brasileiro o calor e o risco de insolação e desidratação são aspectos a serem levados em conta. O planejamento de sua aventura deve considerar esses riscos e preveni-los. Roupas leves e arejadas, proteção para a cabeça e para evitar queimaduras de sol, prevenção e tratamento de bolhas nos pés e disponibilidade de água doce para beber são alguns dos elementos que você não pode esquecer.

Mas, nas praias do litoral sul do Brasil, nem sempre as temperaturas estarão tão altas. Em qualquer lugar é importante estar prevenido para a chuva e a queda de temperatura. Se você pretende acampar, um isolante térmico é indispensável, mesmo no calor. Uma noite chuvosa pode se tornar um risco se você não tiver como isolar o calor que perde para o solo quando está deitado em uma barraca.

Nas caminhadas pelas praias é importante estar sempre bem informado sobre a variação das marés para não ficar isolado por uma maré alta. Em locais onde é necessário atravessar as barras de rios e lagoas o nível da maré pode se tornar um impedimento que pode retê-lo por até meio dia, ou obrigá-lo a retornar por onde veio, comprometendo seu passeio. Informe-se também sobre a época de chuvas na região que pretende visitar, pois este é o período em que a possibilidade de causar impacto é maior e também aumenta a ocorrência de insetos agressivos como mutucas, borrachudos e pernilongos.

Se você e seu grupo pretendem permanecer em um só local, ou planejam realizar uma excursão por vários dias, procure se informar sobre as condições para o pernoite. Em alguns trechos do nosso litoral é possível combinar acampamentos com pernoite em pousadas ou em casas de pescadores.

Nos locais habitados por comunidades de pescadores artesanais, nos núcleos isolados na costa ou nas pequenas localidades, aparece a oportunidade de apreciarmos os aspectos culturais e os hábitos de brasileiros que vivem de um modo diferente da grande maioria. Vivendo da pesca, da coleta de mariscos e outros frutos do mar e de pequenas roças, essas pessoas dominam técnicas e conhecimento que vão se esvaindo com o ritmo da urbanização.

Você é responsável por sua segurança

No calor do litoral, esteja preparado para beber ao menos 4 litros de água por dia e lembre-se da necessidade de tratá-la, seja com produtos químicos, por filtração ou fervura. É impossível saber se a

água é potável apenas com um exame visual. O melhor é prevenir os problemas típicos como a diarreia e os riscos de águas contaminadas por doenças graves como a hepatite, entre outras.

Previna-se contra a insolação e a intermação (quando a temperatura do seu corpo sobe descontroladamente) protegendo-se do sol. Evite expor-se ao sol nas horas mais quentes e cuide de sua hidratação. Casos graves de insolação podem exigir a adoção de medidas de emergência.

A maioria dos acidentes em praias ocorre por imprudência, principalmente na faixa etária abaixo de 20 anos. Afogamentos ocorrem principalmente pelo desconhecimento do local de banho. É sempre prudente informar-se com os moradores locais, pescadores ou pessoas que freqüentam a praia há mais tempo, sobre os locais onde há risco de afogamento. O fundo arenoso sob a água nem sempre é regular e a profundidade pode variar subitamente. Correntes, ondas fortes e mudanças de maré também são fatores de risco.

Pedras, recifes e costões quase sempre estão colonizados por mariscos que são cortantes como lâminas, além dos ouriços, com sua carapaça de agulhas. Quase sempre o mar encobre esses animais que vivem na faixa de variação de maré e os acidentes são comuns nesses lugares.

Prepare-se com antecedência e adquira experiência nas atividades que pretende fazer. Muitos acidentes são causados por falta de preparo e conhecimento e como a segurança das pessoas é prioridade, o resgate quase sempre é uma atividade muito impactante.

Mergulho, vela, canoagem exigem aprendizagem de técnicas específicas, habilitação e treinamento. Caso você não tenha experiência não se arrisque sozinho e procure escolas especializadas ou clubes e associações de praticantes.

Cuide dos locais de sua aventura

Caminhadas

Nas praias é preferível caminhar sobre a faixa de areia mais dura próxima à linha d'água. Além de ser mais fácil, porque o chão é mais firme, o vaivém das ondas e a variação da maré encarregam-se de apagar todas as marcas de sua passagem.

Evite pisotear ou arrancar a vegetação rala e rasteira que vive logo após a faixa de areia nua. Essas espécies são muito resistentes, mas não a ponto de tolerar pisoteio intenso. Evite também criar novas trilhas para atravessar essa faixa de vegetação ou as barreiras de arbustos, para não alterar mais ainda esse ambiente que apresenta um equilíbrio instável.

Em praias com falésias, restrinja-se às trilhas já existentes para subir ou descer a barreira, porque além do risco de acidentes, as bordas das falésias acabarão apresentando marcas indesejadas de erosão.

Na travessia de riachos que desembocam na praia, prefira fazê-lo sobre a areia da praia, onde geralmente os riachos se espalham e suas águas confundem-se com as do mar. Desse modo você estará colaborando para a preservação da fauna que vive um pouco mais

acima, no ponto em que os riachos saem da mata, como os pitus e os pequenos peixes.

Nas paradas para descanso e refeições procure um local sombreado para abrigar-se do sol, mas se não o encontrar evite arrancar e cortar o mato apenas para passar alguns minutos ou umas poucas horas no local. É preferível prosseguir mais um pouco até encontrar uma sombra mais apropriada para abrigar todo o seu grupo.

Acampamentos

Prefira acampar sobre a areia, mas acima da marca da maré alta para não ser surpreendido pelas ondas batendo à porta ou até mesmo dentro de sua barraca. Procure também evitar armar a barraca diretamente sob a copa de coqueiros, porque há sempre o risco de um coco cair sobre a sua barraca, ou pior, sobre a sua cabeça, provocando acidentes que podem ser graves.

Caso o local que você escolheu para acampar apresente muitos buracos de siri ou caranguejo é melhor buscar outro sítio.

Embarcações

Caso esteja transportando embarcações de pequeno porte como caiaques, canoas ou pequenos veleiros, cuide para que a operação de pôr e tirar essas embarcações da água não provoque danos ao local. Mantenha o seu veículo fora da praia e não trafegue sobre as dunas com vegetação. Antes de sair de casa, certifique-se que seu veículo não apresenta vazamentos de gasolina, óleo e outros fluidos, para evitar a contaminação dos lugares visitados.

Você também pode contribuir para a melhoria dos serviços oferecidos e para a responsabilidade de cada um com a conservação do meio ambiente dando preferência a embarcações e outros meios de transporte que sejam menos poluentes. Para isso, dê preferência e estimule os demais a utilizarem embarcações que tenham motores de quatro tempos e que mantenham esses motores bem regulados. Caso você possa optar entre uma embarcação motorizada e uma embarcação movida a velas, prefira a última. Canoas e caiaques também são excelentes meios de transporte e podem ser utilizados em muitos pontos do nosso litoral.

A canoagem pode ser uma atividade em si. Você pode trocar suas botas por um par de remos para descobrir novas possibilidades no litoral. Há modelos de caiaques especiais para mar aberto e as canoas são perfeitas para canais, lagoas e locais abrigados ao longo da costa. Alguns centros excursionistas têm boa experiência em travessias e expedições em canoas e podem iniciá-lo nessa nova modalidade

Mergulho

Toda a costa e as ilhas do litoral brasileiro oferecem inúmeras oportunidades para o mergulho livre ou autônomo. A atividade pode causar impactos severos se você não tomar alguns cuidados básicos ligados à sua atitude em relação à fauna, flora e ao ambiente subaquático. Se em sua próxima viagem você pretende incluir o mergulho em sua aventura, leia antes as recomendações de Conduta Consciente em Ambientes Recifais, disponível na internet em www.mma.gov.br e Mergulho em Áreas Protegidas,

disponível em www.cunhambebe.org.br, que podem ser estendidas a todos os demais locais de mergulho.

Pesca

A pesca pode ser uma atividade impactante e sua prática deve seguir a legislação vigente. Em algumas categorias de unidades de conservação a pesca é proibida. Em outras áreas onde a pesca é permitida é fundamental respeitar as épocas de defeso, quando a pesca de determinadas espécies é suspensa, pois isso contribui para a manutenção dos recursos pesqueiros, além de garantir ao pescador chances de sucesso em sua próxima pescaria. Para causar o mínimo impacto, pesque apenas o necessário para o seu próprio consumo.

O pesque e solte é uma modalidade que está se tornando cada vez mais popular. Possibilita a sobrevivência do peixe depois de capturado, para dar-lhe a chance de reproduzir-se ao menos uma vez e colaborar para a manutenção de sua espécie. Para o sucesso dessa prática é recomendável seguir algumas orientações. Procure informar-se sobre as técnicas adequadas ao pesque e solte.

Traga seu lixo de volta

Nunca é demais lembrarmos que o lixo é um impacto desnecessário e fácil de evitar. Traga de volta tudo que você levar para sua aventura. Embalagens e papel de qualquer natureza devem ser acondicionados em sacos plásticos para serem depositados em local apropriado quando você voltar. Não jogue lixo ou restos de

comida na areia ou no mar, pois podem atrair animais que irão ingerir as embalagens ou intoxicar-se com comida inadequada.

Quando não houver banheiro, acostume-se a enterrar seus dejetos fora da areia (em locais onde haja solo orgânico ou terra escura) e sempre trazer de volta absorventes femininos, curativos usados, lenços de papel ou papel higiênico utilizados para higiene.

Deixe cada coisa em seu lugar

As praias, os mangues e as dunas são ambientes de transição onde as coisas estão sempre mudando de lugar devido à ação das marés, das ondas e do vento. Mesmo assim, é importante nos comportarmos de modo a interferirmos o mínimo possível nessa dinâmica.

Respeite os sambaquis e não colete material nesses locais. Ruínas e monumentos históricos podem ser encontrados no litoral. Cuide para não sujar, deixar lixo ou acender fogueiras e aproveite para informar-se e conhecer um pouco mais a respeito desses locais, sua gente e sua história.

Não tire nada, a não ser fotografias; não deixe nada, a não ser pegadas; não mate nada, a não ser o tempo.

Evite fazer fogueiras

Uma fogueira é pouco justificável em nosso litoral, onde predomina o clima quente.

Evite fazer fogueiras, mas caso decida acender uma, faça-o abaixo da linha da maré alta. Desse modo, quando a maré encher

novamente fará desaparecer todos os vestígios. Veja como acender fogueiras de mínimo impacto em **Pega Leve! Caminhada e Acampamento**. Nas praias é fácil encontrar madeira trazida pelo mar e seca pelo sol. Esta lenha seca e morta é o combustível mais adequado para uma fogueira.

Evite fogueiras grandes que consomem muita lenha e podem queimar a vegetação próxima. Mantenha-a pequena e assegure-se de que esteja totalmente apagada antes de sair. Tente minimizar o impacto visual de restos de fogueira, cobrindo suas marcas com areia.

Respeite os animais e as plantas

Evite coletar algas, caçar pitus e camarões e extrair os mariscos e demais moluscos que vivem nas praias, costões e mangues.

Não compre animais silvestres e denuncie a venda às autoridades. A apreensão e o comércio de animais silvestres, incluindo espécies marinhas, é extremamente prejudicial e colabora para aumentar o risco de extinção das espécies ameaçadas. Além disso, a venda de animais silvestres é crime previsto na Lei de Crimes Ambientais.

Seja cortês com os outros visitantes e com a população local

A praia é um local festivo que convida ao relaxamento, mas evite gritaria e música alta. Nos acampamentos, respeite o direito dos demais desfrutarem os ruídos do mar e os sons da natureza e mantenha silêncio à noite.

Não interfira nem coleite redes de pesca e outros equipamentos que encontrar no local. Garagens de barcos e depósitos de material dos pescadores são locais de grande importância para as comunidades que dependem da pesca. Respeite esses locais. Não se aproxime de cercados ou de armadilhas para coleta de peixes. Respeite as hortas e os roçados.

Em muitas comunidades litorâneas você não vai encontrar cercas definindo o terreno de cada um. Mas isso não significa que a terra não tem dono. Lembre-se de pedir licença para passar defronte das casas e principalmente para acampar. Caso você opte por acampar no terreno de um morador, esteja atento aos costumes locais, comporte-se discretamente e com respeito para não impactar negativamente a comunidade visitada.

Aproveite sua viagem para conhecer um pouco mais e melhor a cultura, os costumes e o modo de vida da população local.

Participe !

Para colaborar ativamente na conservação dos locais que você frequenta e aprecia

Aprenda e informe-se sobre as técnicas de mínimo impacto e incorpore-as na sua rotina de excursões e viagens. Associe-se a um grupo excursionista. Grupos excursionistas são entidades sem fins lucrativos que promovem atividades como caminhadas, montanhismo, canoagem, exploração de cavernas, etc. Nestes grupos você encontrará companhia, treinamento e orientação para a prática dessas atividades com segurança e sem agredir o meio ambiente.

Seja um excursionista ativo e faça parte do planejamento e manutenção das áreas que você frequenta.

Apresente-se como voluntário nas campanhas de limpeza, manutenção das trilhas e vias de acesso destas áreas, bem como em ações e campanhas que colaborem para a conservação do ambiente. Envolver-se e participar das discussões sobre acessibilidade, abertura de novas áreas, organização de grupos de resgate, etc. A participação ativa de todos é muito importante para que o ecoturismo e o excursionismo desenvolvam-se de forma organizada e consistente e em harmonia com a conservação dos recursos naturais.

Incentive e pratique a convivência positiva entre visitantes, proprietários de áreas privadas e administradores de áreas protegidas e unidades de conservação, obedecendo aos regulamentos que se aplicam a cada local.

Apoie as organizações de defesa do meio ambiente e prestigie seus programas, projetos e ações com contribuições, trabalho voluntário, ou associando-se a elas, quando for o caso.

EQUIPE TÉCNICA

Coordenação de pesquisa

Milton Dines

Coordenadores de área

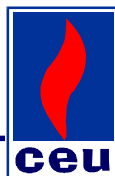
Maria Isabel Amando de Barros

Roney Perez dos Santos

Sônia Maria Sfair Kinker

centro
excursionista
universitário

Filiado à FEMESP



<http://ceubrasil.org.br>

O **Centro Excursionista Universitário** é uma associação sem fins lucrativos, fundada em 1970 por um grupo de estudantes da Universidade de São Paulo, que se dedica à prática, desenvolvimento e difusão de atividades esportivas e de lazer em ambientes naturais. As principais atividades praticadas são: a caminhada, o montanhismo e a escalada, a canoagem, a espeleologia (exploração de cavernas), *mountain-bike* e a fotografia de natureza. As experiências acumuladas ao longo de tantos anos e tantas excursões dos integrantes do **ceu** pelo Brasil e pelo exterior, levaram ao crescente comprometimento com a conservação dos locais freqüentados e amados por todos nós, forjando essa ética para o mínimo impacto entre os associados e participantes.

O **ceu** é filiado à **FEMESP** – Federação de Montanhismo do Estado de São Paulo. www.femesp.org.br

Pega Leve! você também

Para saber mais acesse

www.pegaleve.org.br

No site você encontra as seguintes publicações **Pega Leve!** para consulta e download:

✓ **Pega Leve!** Brasil

Série **Pega Leve!** Aventura

- ✓ Caminhada e Acampamento
 - ✓ Cavernas
 - ✓ Corridas de Aventura
 - ✓ Escalada em Rocha

Série **Pega Leve!** Biomas

- ✓ Cerrado e Pantanal
- ✓ Florestas Tropicais
- ✓ Serras e Chapadas
- ✓ Zonas Costeiras