

CLASSITEL
3321-8600

GUIA DE

SERVIÇOS

Editora: Lúcia Gonçalves - lucia@redegazeta.com.br - T. 3321-8244 - F. 3321-8765

GUIA PARA OS ANDARILHOS
DOS PASSOS DE ANCHIETA

O trajeto

ANOTE AS DICAS SOBRE ALIMENTAÇÃO, SAÚDE, TRAJES E CONFIRA O PERCURSO DA CAMINHADA

LÚCIA GONÇALVES
Contagem regressiva para a 8ª edição da caminhada dos Passos de Anchieta. O evento será realizado de 15 e 18 deste mês, e a expectativa é de

que sejam registradas 3 mil participações.

A caminhada revive a trilha histórica feita pelo beato José de Anchieta no Século XVI. O trajeto vai de Vitória até An-

chieta, percorrendo o litoral Sul do Estado.

A organização é da Associação dos Amigos dos Passos de Anchieta (Abapa).

Concursos
Provas no domingo

Confira as informações sobre os concursos que serão realizados no final de semana, como o da Prodest. Pág. 3

Coqueiral de Itaparica
Orgulhos do bairro

Com águas claras, ondas fortes e animação nos quiosques, a Praia de Itaparica foi eleita um dos orgulhos dos moradores de Coqueiral de Itaparica. Págs. 4 e 5



Programação

- **1º dia**
Trecho da Catedral Metropolitana (Vitória) até a Praça da Barra do Jucu (Vila Velha).
- **2º dia**
Trecho da Praça da Barra do Jucu (Vila Velha) até Setiba.
- **3º dia**
Trecho de Setiba até Meaípe.
- **4º dia**
Trecho de Meaípe à Matriz de Anchieta.

A Gazeta - Ed. de Arte - Ilvan

COMO IR E ONDE SE INSCREVER

Como ir

A PÉ. Demora de quatro a seis quilômetros por hora.

Exercícios. Aquecimento 15 minutos antes de iniciar a caminhada. Alongamento 10 minutos ao terminar a caminhada. Evite paradas intermediárias acima de 20 minutos.

DE BICICLETA. A mais adequada é do tipo mountain bike, porque parte do roteiro é feito por trilhas. A velocidade média é entre oito a quinze quilômetros por hora.
Levar pequenos apetrechos de manutenção. Essencial, apesar de o caminho ficar perto

de áreas onde há oficinas.
Segurança. Use cadeados.

DE CAVALO. No trajeto de lancha entre o Terminal Dom Bosco, em Vitória, e o Terminal da Prainha, em Vila Velha, não é possível usar o cavalo. Alternativa: iniciar a cavalgada a partir da Prainha.

PELO MAR. Pode ser feita através de windsurfe, caiaque, barco à vela ou remo, por exemplo. Para embarcações de maior porte, verificar as condições de ancoragem em Anchieta. É conveniente consultar o late Clube.

DE OLHO NA SAÚDE

Médico. Faça os exames necessários antes de caminhar.

Proteção. Use protetor solar e boné ou chapéu.

Alimentação. Dê preferência a frutas, como banana e maçã, além de chocolate.

Hidratação. Beba bastante líquido. Evite álcool.

Sono. Durma bem e cedo.

Proteção no pé. Use tênis ou botinas apropriadas e já usadas. Se aparecer bolhas no pé, use agulha desinfetada (em álcool ou no fogo de fósforo ou isqueiro) com vaselina para furá-las.

Roupas. Bermuda ou short,

roupas de baixo, camisetas de manga curta, camiseta de manga comprida, roupa de banho, calça confortável, meias, chapéu ou boné, uma toalha, chinelo e objetos de higiene pessoal.

Ajuda. Se passar mal, pare de caminhar, peça ajuda a moradores ou busque um telefone onde possa chamar alguém da Abapa.

O que levar. Somente o essencial. Os supérfluos poderão ser apenas um peso à toa.

Utensílios. Isqueiro ou fósforos, canivete, óculos de sol, cantil de um litro e sacos plásticos (para lixo).

Primeiros Socorros. Agulha e linha de algodão para bolhas

d'água; curativo; aspirinas e comprimidos para diarreia, dor de dente e resfriado; esparadrapo de papel; filtro solar; e medicamento específico, caso faça uso de algum.
Inscrições. Depósito bancário, no Banco do Brasil, em nome da Abapa, agência 3790-7, conta 6572-2. O comprovante deve ser enviado para o fax (27) 3227-2661. O valor da inscrição é R\$ 20,00. Pode ser feita na sede da organização, que fica na Rua Pe. Antônio Ribeiro Pinto, 195/1004, Ed. Guizardi Center, Praia do Suá, em Vitória.

Informações. 3227-2661 ou www.abapa.org.br.

ÍNDICE

AGENDA	2
CONCURSOS	3
GAZETA NOS BAIROS	4 e 5
LINHA DIRETA	6
TELEFONES ÚTEIS	6
COLUNA DA FÉ	7
TEMPO	8

G

GAZETA
NOS
BAIRROSCOQUEIRAL
DE
ITAPARICA

ÁGUAS CLARAS, ONDAS FORTES E ANIMAÇÃO NOS QUIOSQUES

COM ESSES
PREDICADOS, A PRAIA
DE ITAPARICA FOI
ELEITA UM DOS
ORGULHOS DOS
MORADORES DO
BAIRRO VIZINHO,
COQUEIRAL DE
ITAPARICA

TATIANA PAYSAN

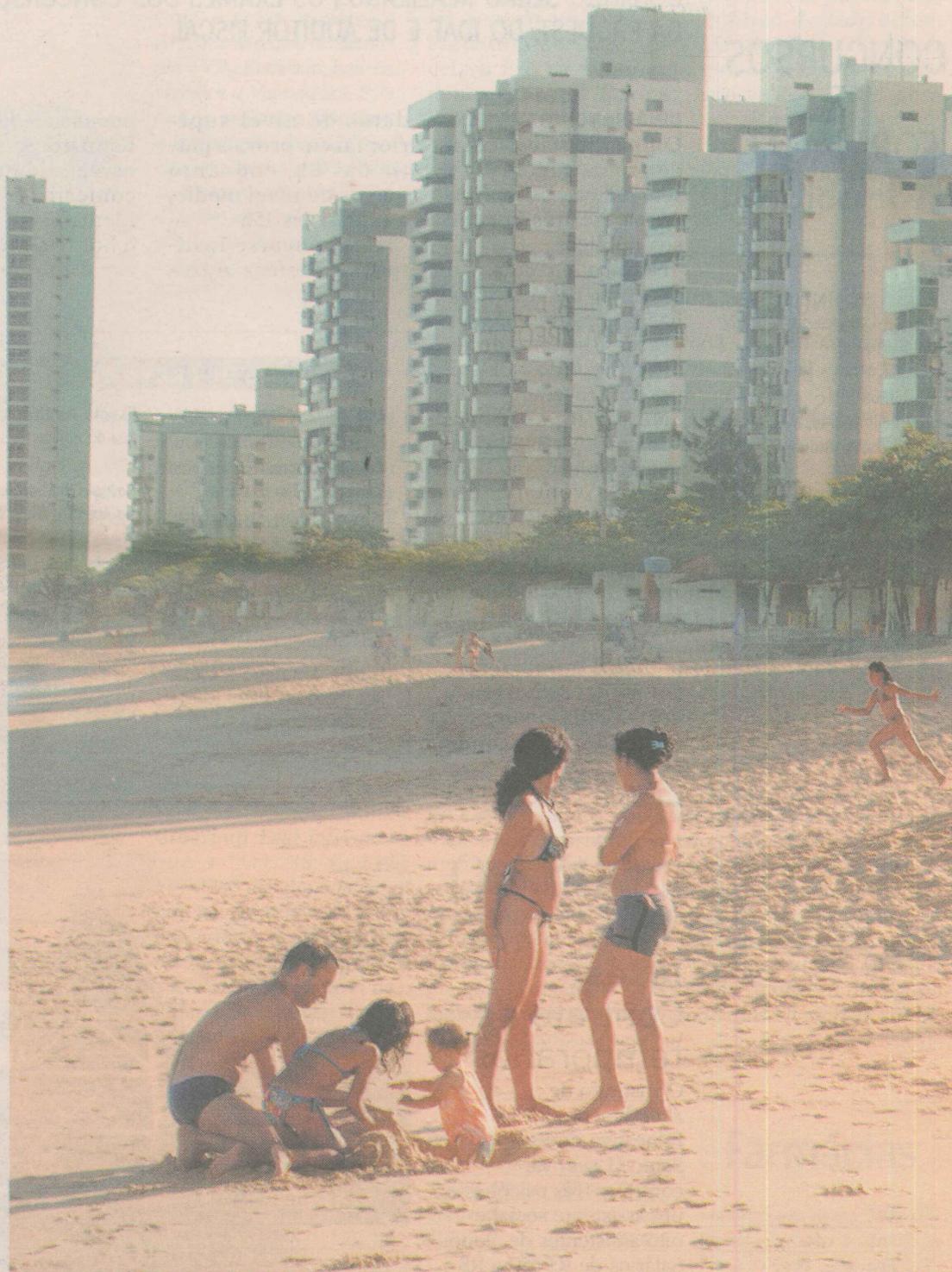
Reta com águas transparentes e ondas fortes. Sem contar que é uma das mais animadas da orla. Assim é a Praia de Coqueiral de Itaparica, em Vila Velha, que, com tantos atrativos, não poderia deixar de ser escolhida como um dos orgulhos dos moradores de Coqueiral de Itaparica.

A praia tem como características uma grande quantidade de quiosques, onde o visitante pode degustar produtos da famosa culinária capixaba, como a moqueca, a torta capixaba, pe-roás fritos, mariscos, entre outros. Nos finais de semana, são realizados pagodes por toda a orla.

Há apenas cinco metros da praia, as águas de Itaparica já atingem a profundidade de 2 a 3 metros. E, assim como a Praia de Itapõa, a Praia de Itaparica é uma continuidade da Praia da Costa. Possui a mesma iluminação noturna, atraindo gente de todas as idades para o local.

A comerciante Camila Alvarenga, de 36 anos, é uma das frequentadoras da praia. "Não deixo de vir aqui um só dia. A minha caminhada pela orla é sagrada. Gosto também de curtir o sol no final de semana com os amigos. Me sinto muito bem aqui", contou.

Outro frequentador de Itaparica é o funcionário público Carlos Eduardo dos Santos, de 32 anos,



PREFERÊNCIA. A Praia de Itaparica possui uma grande quantidade de quiosques, o que atrai as famílias.

FOTO: GABRIEL LORDÉLLO/ARQUIVO

que, nos finais de semana, gosta de tomar uma cerveja com os amigos nos quiosques. "Aqui é bem animado e tem muita gente

bonita", afirmou.

No verão, a Praia de Itaparica também recebe as feiras de artesanatos e parques infantis. Nas marés altas, é muito pro-

curada por surfistas.

TOME NOTA: Amanhã, veja como dois comerciantes de Coqueiral de Itaparica progrediram em seus negócios.

■ tmattos@redgazeta.com.br

■ Fax: 3321-8765

■ Tel.: 3321-8244

■ Das 13h às 18h

■ Rua Chafic Murad, 902, Ilha de

Monte Belo, Vitória, ES. CEP:

29.050-901

A RAINHA DA MÁQUINA DE DANÇA

AMANDA NUNES TRISTÃO É UMA DAS FAVORITAS PARA VENDER O CAMPEONATO ESTADUAL DE PUMP-IT-UP, O APARELHO DE PASSOS MARCADOS

Olhos verdes e um sorriso marcante. Pela sua beleza, Amanda Nunes Tristão, de 18 anos, já poderia ser considerada um dos orgulhos de Coqueiral de Itaparica, mas ela chama a atenção mesmo por ser uma das favoritas a vencer o campeonato estadual de pump-it-up (máquina de dança com passos marcados).

Amanda mora em Coqueiral de Itaparica desde 1 ano de idade. "Gosto muito daqui, principalmente porque a pude ser criado com liberdade pelas etapas e acabei conhecendo muita gente. Algumas têm salão de festas, salão de jogos e até cerimonial", disse.

Ela conta que morar no bairro é um privilégio. "Eu adoro morar aqui e tenho muita

vontade de ver o bairro crescer. Conheço muita gente e não penso em me mudar daqui", afirmou.

A dança faz parte da vida de Amanda desde criança e foi o que a motivou a treinar para essa competição, que está prevista para ser realizada no próximo dia 2 de julho.

Segundo Amanda, o vencedor ganha passagens para a disputa do campeonato brasileiro. O vencedor da disputa nacional vai competir no mundial. São dois estilos, o free style e o step.

"Eu vou participar do free style, que é um tipo de dança coreografada e exige passos de street dance. Estou me preparando bastante para a competição e sou considerada favorita para o concurso", contou.



COMPETIÇÃO. Amanda Tristão vai participar do campeonato estadual de free style, um tipo de dança coreografada que exige passos de street dance. FOTO: CARLOS ALBERTO DA SILVA

MERCADO IMOBILIÁRIO EM COQUEIRAL DE ITAPARICA

Casas	(aluguel/média)
Quarto e sala	R\$ 250,00 a R\$ 500,00
2 quartos	R\$ 400,00 a R\$ 1 mil
3 quartos	R\$ 500,00 a R\$ 1,2 mil
4 quartos	R\$ 1 mil a R\$ 3 mil

Apartamentos	(aluguel/média)
Quarto e sala	R\$ 250,00 a R\$ 500,00
2 quartos	R\$ 400,00 a R\$ 1 mil
3 quartos	R\$ 500,00 a R\$ 1,2 mil
4 quartos	R\$ 1 mil a R\$ 3 mil

Salas e lojas	R\$ 300,00 a R\$ 5 mil
---------------	------------------------

Casas	(vendas/média)
Quarto e sala	R\$ 50 mil a R\$ 150 mil
2 quartos	R\$ 100 mil a R\$ 200 mil
3 quartos	R\$ 200 mil a R\$ 350 mil
4 quartos	R\$ 250 mil a R\$ 450 mil

Apartamentos	(vendas/média)
Quarto e sala	R\$ 50 mil a R\$ 150 mil
2 quartos	R\$ 100 mil a R\$ 200 mil
3 quartos	R\$ 200 mil a R\$ 350 mil

4 quartos	R\$ 250 mil a R\$ 450 mil
-----------	---------------------------

Lojas	R\$ 20 mil a R\$ 2 milhões
-------	----------------------------

Salas	R\$ 20 mil a R\$ 1 milhão
-------	---------------------------

Terreno	(venda/média)
Metro quadrado.	De R\$ 600,00 a R\$ 1,2 mil.

Fonte: Aliança Imóveis Imobiliária/Itaparica. Endereço: Avenida Estudante José Júlio de Souza, em Coqueiral de Itaparica, Vila Velha. Telefone: 3219-5445.