



CLUBE VFR PORTUGAL

# Boletim Informativo

29 DE JULHO DE 2008

## NESTA EDIÇÃO:

Introdução	1
Fadiga por Sono	2
Actividades que decorreram	3
Equipamentos / Acessórios	4
Mecânica	5
Actividades previstas	6
VFR da Russia	7
As nossas meninas	8

## 1 - Introdução

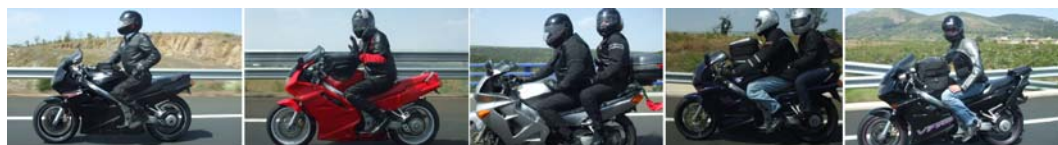
Estamos no fim de mais um mês, concretamente o mês de Julho. Tranquilo e com boas actividades, do clube e externas, como a já “mítica” concentração de Faro, que decorreu entre o dia 17 e 20, na qual alguns elementos do clube participaram.

Nesta segunda publicação, renovamos o conselho de utilização do equipamento de segurança na prática do motociclismo, assim como falaremos mais detalhadamente o que aconteceu durante o mês no seio do clube, com a particularidade de uma visita nada usual, mas muito gratificante de um membro de paragens muito distantes, mais concretamente da Rússia.

Tradicionalmente, Julho, à semelhança do mês posterior, é um mês marcadamente de férias, sendo natural que a assiduidade aos encontros seja mais reduzida.

Mesmo assim se destaca os encontros já tradicionais do clube às sextas em Lisboa, um excelente jantar organizado pelo Zé Gonçalves (Fullpower), onde a adesão foi excepcional para qualquer altura do ano e um excelente passeio pela região ribatejana.

Em Agosto teremos os eventos normais do clube, assim com 2 grandes concentrações, Góis e Vidigueira, onde marcarão presença, com toda a certeza, de vários membros do clube.



## 2 - Fadiga por sono

À medida que o sol se põe e os quilómetros passam, a fadiga passa a ser a pior inimiga do motard, podendo pôr fim aos prazeres de uma viagem mais longa.

O cérebro humano é um órgão complexo que se cansa durante o tempo em que está acordado e que apenas pode ser descansado através daquilo a que chamamos sono, período durante o qual é reposto o equilíbrio químico nas áreas necessárias à actividade consciente. Este ciclo é imutável e cada indivíduo requer um tempo que normalmente se situa entre as 6 e as 10 horas de sono diário por forma a restabelecer o seu cérebro do cansaço acumulado durante as horas de actividade. Dormir menos do que as nossas necessidades reduz significativamente o nosso tempo de reacção e o nosso estado de alerta, provocando irritabilidade e podendo em casos extremos levar a pequenos períodos de sono, que duram de um a vários segundos e dos quais muitas vezes não nos apercebemos sequer, mas que em cima de uma mota podem significar um acidente gravíssimo. Os efeitos da fadiga por sono são ainda mais graves durante a noite, altura que o cérebro interpreta como momento de descanso.

Pelo que acima foi dito, e antes de uma viagem longa, prepare-se repousando previamente. Alimente-se ainda de forma correcta durante as viagens longas por essa Europa fora já que o cérebro consome cerca de 30% da energia do seu corpo.

Tenham umas boas viagens, verifiquem a mota antes da aventura e nunca se esqueçam dos kits de reparação de furos. Até breve.

## 3 - Actividades que decorreram

### 04-07-2008 Jantar mensal

De Lisboa saímos das bombas a seguir ao aeroporto, pelas 19.30 horas, tendo-nos encontrado com dois outros elementos em Alverca, tendo a caravana seguido para casa do Gonçalves FULLPOWER, perto da Arruda. Após umas conversas e beberetes, seguimos para o restaurante na Arruda dos Vinhos, onde o convívio motard correu da forma já habitual.



No fim houve sorteio de várias prendas, tendo o 1º prémio, um capacete, saído ao nosso sócio SBK996, o sortudo, tendo ainda outros prémios calhados a vários sócios ou simpatizantes, tais como o Domingos Gomes, Neto, etc...

Com 58 participantes, de entre elementos do Clube VFR e Clube XX, motards de "Hayabusa, Gold-Wing, Yamahas R 6, Kawasaki", etc, este foi até agora o mais participado dos nossos jantares mensais.

Um verdadeiro jantar "FULLPOWER". Parabéns ao Gonçalves pela organização e venham mais.

### 12-07-2008 Passeio mensal

Começámos por nos encontrar no sitio do costume. Bombas da Galp a saída da 2ª circular. Ate apareceu o nosso amigo Roger para dizer um olá e desejar uma boa viagem. Um pas-

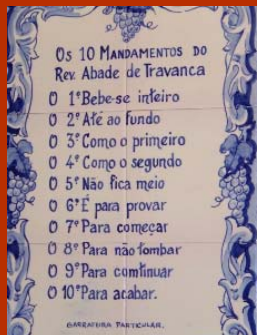
seio agradável liderado pelo Lopes que nos levou por estradinhas secund.... naaaa terciárias ou mesmo pior ainda mas com uma paisagem deslumbrante. Muito agradável. Lá fomos nós ter com o Duarte a Shizuru e o Mário há casa das peles do Cartaxo. Com o grupo completo e já com o guia organizador lá seguimos ate ao museu onde iríamos conhecer os vários processos da criação/apanha dos cereais, touros, cavalos, azeitonas e o azeite e o mais importante O VINHO... bem basicamente a base da economia local no Cartaxo.

Muito bem acompanhados por



uma guia muito simpática. De seguida fomos aos "morfes". A bela da sopa da Pedra seguida de espetada de carne com gambas. Diga-se que quando chegou a espetada já estava tudo desejoso de dar conta do recado. Adiante. Aqui tivemos de perder o P Mina e a Bela porque tinham compromissos. Seguimos viagem. O Lopes foi outra perca pois tinha afazeres em Tomar (cambada de ocupados) seguimos para o castelo onde iríamos andar de barco. Foi uma viagem gira e um momento de relaxe.

Uma fotos ... digamos ... "interessantes" Findo o passeio de barco e de volta a motas foi hora do retorno. sem grandes historias.



## 4 - Equipamentos / Acessórios

Todos nós motociclistas temos a tendência de reduzir substancialmente o nível da protecção utilizada em curtas deslocações, para níveis muito abaixo do mínimo indispensável. Nada de mais errado. Quando andar de mota, nem que seja por umas centenas de metros, deve sempre utilizar a seguinte protecção mínima:

- Capacete
- Luvas resistentes à abrasão
- Blusão com protecções rígidas nos cotovelos e coluna (ou equipamento equivalente)
- Joelheiras
- Botas com protecção do tornozelo

e finalmente, caso use um capacete modular, evite circular de mota com o queixo aberto.



## 5 - Mecânica

Consulte agora o nosso site em <http://www.clubevfrportugal.com> onde poderá encontrar um vasto leque de artigos sobre mecânica vocacionada para as VFR's e não só, sendo que para cada versão de VFR poderá ainda encontrar um conjunto de conselhos e dicas de mecânica específicas para tal versão.

## 6 - Actividades previstas

**01-08-2008**

Jantar mensal de Agosto

**16-08-2008**

Passeio mensal de Agosto

**05-09-2008**

Jantar mensal de Setembro

**20-09-2008**

Passeio mensal de Setembro

**08-11-2008**

Comemorações do 1º aniversário do Clube VFR Portugal. NÃO FALTEM.

## 7 - VFR da Rússia

### Particularidades

#### CLUBE VFR PORTUGAL



Tel: 96.2319525

Correio electrónico:  
clubevfrportugal@gmail.com

[www.clubevfrportugal.com](http://www.clubevfrportugal.com)

Entre os dias 4 e 8 de Julho recebemos a visita do Dmitry, um companheiro nosso vindo de Moscovo, que se atreveu por essa Europa fora, sendo esta a sua segunda grande viagem, que este ano resolveu dar um pulo a Portugal.

Estivemos com ele, já que trocámos contactos antecipadamente, tendo este ficado hospedado na região do Estoril e aproveitou as praias e para dar uns passeios pela região. Por gostar tanto do nosso país, ficou um dia extra para aproveitar mais o nosso "cantinho".

Fez-se deslocar numa VTEC bordeaux, a segunda que ele possui e, segundo ele, na Rússia as VFR's começam a ser muito apreciadas para quem gosta de longos passeios pelo mundo fora.



## 8 - As nossas meninas

Lopes / RC36-II



Flyershark RC36 I



Manhita 800FI



BipBip / Kia



VFR Rebelo / RC36-II



Davmax / VTEC

