

nº3 de 2013

# O NATURAL



[www.cncentro.org](http://www.cncentro.org)

## 1ª Légua Nudista



**Naturalmente!**



## Editorial



Sócios e Amigos do Clube Naturista do Centro, bem-vindos a mais uma edição da nossa publicação «O Natural».

Com a chegada do Outono, começam a chegar as atividades INDOOR do nosso Clube.

A direção deste clube deparou-se com pequenos ajustes ao calendário de atividades.

A atividade que estava prevista para a praia da Vigia, no passado dia 14 de Setembro, foi suspensa em virtude de ter surgido outra atividade para o mesmo dia, embora não tendo sido organizada este ano pelo Clube Naturista do Centro, contou com o nosso total apoio, foi a realização da 1ª Léguas Nudista.

O mês de Outubro marca o regresso às nossas atividades indoor e o fim dos encontros de praia e camping para este ano de acordo com o calendário de atividades, contudo se o tempo o permitir, não está posta de parte alguma atividade flash (encontro marcados pela direção do clube ou por sócios e amigos do Clube).

O CNC comemora o seu 15º Aniversário este ano no próximo dia 20 Novembro, as comemorações oficiais serão realizadas no dia 23 Novembro. Fica atento as nossas comunicações futuras.

Saudações Naturistas

Júlio Esteves

# Redes sociais

Contamos contigo na divulgação desta edição aberta a todos, despida de preconceitos e tão Natural como a nossa forma de estar no Naturismo. As nossas páginas do Facebook e o Blog continuam a ser elementos de difusão de informação, quer aos nossos sócios, quer ao público em geral, sendo atualmente um elemento chave na divulgação do naturismo, ao qual nos temos dedicado e procurado chegar a cada vez mais naturistas.

Se desejas receber toda a informação publicada subscreve o nosso blog e o da Federação, em ambos são publicados vários artigos sobre a nossa temática e as nossas actividades.

Para além da tradução de artigos que são republicados em português, passamos também a publicar as nossas notícias, artigos e eventos em inglês permitindo dar a conhecer o trabalho realizado em Portugal lá fora bem como informar os cidadãos estrangeiros residentes no nosso país.

Para subscrever visita o Blog e segue as instruções dadas num artigo sobre o tema.

Continuamos com os nossos cartazes temáticos e este é o cartaz de Outono.



**Em Portugal, o equinócio de outono 2013 acontece no dia 22 de setembro, mais precisamente às 20:44 horas**

## 1ª Légua Nudista

Este mês de Setembro foi especial por ter contando com a 1ª edição da Légua Nudista.

Esta prova foi organizada por um amigo do clube, que embora não sendo Nudo-Naturista levou a cabo este projecto, e na qualidade de atleta amador foi apoiado pelo seu Clube.

A prova contou com o apoio de As Lebres do Sado da FPN - Federação Portuguesa de Naturismo e com o nosso Clube.

Esta experiência revelou resultados positivos, e deu-nos alento para continuar com força a apoiar edições ou eventos similares

. Até lá ficam os registos.





## Partida da 1ª Légua Nudista





Como se pode ver pelas fotos da reportagem a quase totalidade dos participantes exibem as suas “roupas” de têxteis, para muitos esta foi a sua primeira vez a nu, para outros a primeira corrida em areia, mas para todos os participantes foi um grande momento de diversão, participação e sã camaradagem.

Para nós foi uma agradável surpresa a interação entre têxteis a nu e naturistas, os momentos antes e depois da corrida onde o total à vontade e saudável descontração dos participantes têxteis, foram uma clara demonstração da potencialidade do naturismo e do bem-estar alcançado com a sua prática.

Realçamos ainda o à vontade dos acompanhantes num espaço e forma de estar diferente da que estão habituados.

Destacamos o participante mais “jovem” que ao 77 anos e após uma prova de difícil terreno estava pronto para no dia seguinte ir correr outra corrida de 10 Km.

Uma palavra de grande apreço e admiração para o organizador da prova e sua equipa, bem como para o Clube Lebres do Sado, pela sua organização, profissionalismo e apoio numa área que sendo a sua especialidade, nunca se tinham aventurado nestas andanças de correr a nu.

A organização promete voltar em 2014 e o Clube Naturista do Centro, estará disponível para novo apoio.

Esta prova tem grande potencial para a divulgação do naturismo dentro e fora da comunidade que pratica atletismo amador, bem como dentro das comunidades nudistas e naturistas.

## Na primeira pessoa

«...Realizou-se hoje a histórica e única até agora (enquanto não começar a ser copiada) "Primeira Légua Nudista" em Portugal.

Organizada pelo José Sousa e com o apoio das Lebres do Sado, Clube Naturista do Centro, Federação Portuguesa de Naturismo e tintas Dissoltin, esta corrida foi, a primeira do seu estilo.

Controversa? Sim, dirão alguns, já disseram antes, há meses: "Qual o nexo? Correr nus? O que vão inventar a seguir? Qual a originalidade disso? Todos os dias me dispo. Todos os dias tomo banho despido." e daí por diante, já se sabe os conservadores que "nós somos".

Ora então, que posso eu dizer?

Posso então dizer, e dar, os parabéns aos cerca de 30 participantes que, distribuídos na proporção de cerca de 1 para 10 (uma senhora para cada dez homens), participaram nesta corrida/caminhada inovadora e original em Portugal.

Eu, o inscrito número quatro (dorsal 4, se existisse, era uma pulseira), fiz o meu melhor, corri e caminhei, apoiei desde o primeiro minuto a prova, divulguei-a, e acreditei nela, e fui até ao fim. Não fui o primeiro a chegar, nem o último a ir embora, mas foi perto disso.

Posso agradecer a todos os familiares e amigos presentes, que apoiaram os participantes. Agradecer ao muito escasso público da prova que, incrédulo batia uma ou outra palma despida e convidar todos os que não participaram a participarem na próxima edição, é que, soube mesmo bem correr esta légua, nu!

Posso dar os parabéns à organização pelo esforço e desafio, por "sair da caixa" e fazer algo realmente diferente.

Hoje, houveram t-shirts e troféus de participação para todos, águas, coca-colas, cervejas, batatas fritas, línguas de gato, salame de chocolate e bananas no final, à descrição, tudo até acabar.

Houveram prémios para o top 3 dos participantes masculinos e femininos, troféu para o participante mais jovem (77 anos de idade) e, havia



troféu para o vencedor do concurso de body painting.

Aqui, veio o escândalo, há sempre um escândalo, é claro, é só procurá-lo. Já não basta irem correr despidos, e ainda há um escândalo, onde é que isto vai parar?

Houvera dois inscritos no concurso de body painting, eu e outro atleta. Nenhum de nós compareceu pintando, nenhum de nós participou, e o troféu ficou por atribuir.

Quanto ao outro participante, não sei a razão que o levou a não participar.

Quanto a mim, não tive tempo de preparar o que tinha pensado e, à última da hora achei por bem não apresentar uma solução de última da hora. Ainda o considerei mas, iria destruir todo o espírito da prova, e ser incoerente comigo próprio e sendo assim, desisti mesmo da competição.

Peço desculpa à organização, e a quem ficou expectante acerca do body painting, e prometo que na próxima vez serei mais forte nesse campo, e apresentarei realmente algo que se veja.

A nível pessoal, cerebral e meditativo, e visto não ter levado nada para ler durante a prova, tive portanto a oportunidade de deixar a mente divagar livremente, e com o cenário da Praia do Meco de fundo, esta corrida/caminhada, de cinco quilómetros (uma légua) fez-me lembrar a UMA, que fiz este ano, e cuja história está disponível neste sitio .

Com menos pulgas de areia mas com areia parecida, com declive parecido, e maré parecida só faltavam mesmo as ditas cujas das pulgas, e os sapatos e as meias (optei por ir descalço).

Faltou a roupa também, é verdade, mas o que me acompanhou especialmente, durante a corrida, foi o facto de nunca ter ido à Praia do Meco nos meus 41 anos de vida, e o facto de ser tão agradável correr despido na areia.

Estiveram lá conhecidos a correr, e conheci novas pessoas também. Foi uma

manhã espetacular, e irei sem dúvida repetir, mesmo que seja treino para a UMA de 2014 versão nudista.

Depois de toda a prova, entrega dos prémios e despedidas, fui com a Elsa e a "soon to be born" Baby Sara a Alfarim. Bebemos um cafézinho, espreitámos a feira da aldeia e seguimos para Setúbal para almoçar um "choco frito" no "Llllééééozziinnnnhhhhooooo!!!!", porque a vida não é só corrida...»

Por João Campos

A direção do CNC agradece o texto disponibilizado pelo João Campos.



## Proximas Atividades

A primeira atividade do Outono, será a nossa caminhada a nu, que vai da praia da Adiça à Lagoa de Albufeira e volta, cerca de 10 Km, com um grau de dificuldade médio-alto, não sendo recomendada a crianças. Em simultâneo com um encontro de praia na Adiça para os que não desejarem fazer a caminhada ou estiverem com crianças.



Na semana a seguir iremos até à Quinta do Maral, para o primeiro encontro organizado pelo Clube no local. E temos prevista uma atividade diferente para celebrar este evento, uma Naked Horse Tour, um oportunidade única que vos aconselhamos pela experiencia de andar a passear a cavalo Naturalmente.

**Encontro de Camping** - 4, 5 e 6 de Outubro

Aberto a Amigos e Simpatizantes  
Preços especiais para sócios do CNC  
Passeios a cavalo  
Festival Islâmico - Almossassa (em Marvão)



www.cncentro.org cncentro@gmail.com



www.quintadomaral.com



QUINTA DO MARAL  
ESTRELO DE FÉRIAS NATURALISTAS

**Maral Naked Horse Tour**

- Actividade a decorrer durante o Encontro de Outono do CNC de 4 a 6 de Outubro
- Retribuição de 5€ por 15 minutos de experiência
- Esta actividade está sujeita a um mínimo de participantes, por favor faça a sua reserva junto do CNC ou Quinta do Maral.



www.cncentro.org cncentro@gmail.com




QUINTA DO MARAL



CABALLOS MARVÃO

Para fecharmos em beleza esta época banhar de forma oficial, teremos um encontro na Praia da Bela Vista, outra praia Oficial na zona de Lisboa.



**12 OUTUBRO**  
**Praia da Bela Vista**  
Fim de época balnear  
do CNC, vem aproveitar  
um fantástico dia de praia  
Participa, e Junta-te a Nós! Vem  
disfrutar de um belo dia  
de praia ao Natural!



**Clube Naturista do Centro**  
www.cncentro.org cncentro@gmail.com

Ainda no mês de Outubro vamos dar voltar ao Indoor, com mais uma sessão de piscina em ambiente Naturista e com mais uma aula de hidroginástica ministrada pela nossa Sofia. Esperamos por ti!



**Atividade INDOOR**  
**26 de OUTUBRO**  
**Piscina do Alvíto**  
(Lisboa) Das 18:30 às 20:30  
**Junta-te a Nós! VIVE NATURALMENTE!**



**Clube Naturista do Centro**  
www.cncentro.org cncentro@gmail.com

Organização

38° 42' 39.14" N  
09° 10' 51.07" W





**15 ANOS**

Clube Naturista do Centro  
www.cncentro.org cncentro@gmail.com

**Vantagens na renovação da quota!**

**10% DESCONTOS!**

Por cada novo sócio inscrito  
Informa-te através do email  
**cncentro@gmail.com**

Por cada amigo que inscrevas no CNC acumularás 10%, portanto é fácil, se inscreveres 10 amigos a tua quota para o próximo ano será gratuita. Esta campanha é valida por cada sócio, um casal onde a quota tem um valor de 50€ se paga até 31 Março, os 10% serão sobre os 25€, ou seja um casal para tem os 100€ do valor total da sua quota terá que inscrever 20 amigos ou 10 casais. A quota Jovem e Sénior aplica-se a mesma logica, é sempre sobre o valor da quota. Os amigos que se inscreverem ficam isentos do valor de Joia e o valor da quota é igual ao valor praticado até 31 de Março.



## Protocolos e Acordos de descontos



### DEPILAÇÃO MASCULINA E FEMININA

**DESCONTO DESDE 15%, MEDIANTE APRESENTAÇÃO DE CARTÃO DE SÓCIO, COM QUOTA VÁLIDA**



**15% Desconto para portadores do cartão CNC com quota válida apenas no valor de acampar**



primeiros passos  
clinica de psicologia e saúde familiar



**Baoba**  
Espaço de Massagens

## Proximas actividades do CNC

### SETEMBRO

- **29** - Passeio/Caminhada Praia da Adiça

### OUTUBRO

- **04 a 06** - Encontro de Camping - QUINTA DO MARAL
- **12** - Fim de época Balnear do CNC na praia
- **26** - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 **[+]**

### NOVEMBRO

- **20** - 15º ANIVERSÁRIO DO CLUBE NATURISTA DO CENTRO
- **23** - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 **[+]**
- **23** - Comemorações do 15.º Aniversário

### DEZEMBRO

- **14** - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 **[+]**
- **14** - Jantar partilhado de Natal (sede da FPN) - 21h15

## A minha primeira vez!

Somos o Ricardo e a Ana, com 37 e 36 anos respectivamente. Tivemos o primeiro contacto com o Naturismo o ano passado no Verão na Ilha de Tavira. Foi uma experiência breve mas deixou uma sementinha. Este ano fomos acampar durante uma semana nessa ilha paradisíaca e mergulhamos de cabeça no Naturismo. Ficámos adeptos, foi uma semana de sensações novas, de relaxamento, de liberdade e quando regressámos a casa no final das férias, continuámos a exploração de praias Naturistas oficiais e mistas a norte e sul do Tejo. Descobrimos o Meco, ou melhor a praia naturista do Meco, pois o Meco já era nosso conhecido mas mais por passeios de Primavera, Outono ou Inverno. Ainda no mês de Agosto fizemos-nos sócios do Clube Naturista do Centro e ficámos atentos às actividades que iam sendo propostas. Uma das actividades que nos despertou a atenção,

talvez por ser a primeira após a adesão ao Clube foi a 1ª- Légua Nudista. Após algumas hesitações, decidi (Ricardo) inscrever-me mesmo sem correr há uns bons anos. A prova correu bastante bem, embora o grau de dificuldade tivesse sido alto devido à inclinação do areal e ao facto de ser areia! A corrida começou bem cedo num dia que ao início tinha bastante sol mas que lentamente foi tomado por algumas nuvens que finalmente decidiram partir perto da hora de almoço.

Depois da corrida iniciou-se o Encontro do Clube no mesmo local e para quem nunca tinha tido contacto social com outros naturistas este foi um dia em cheio! Além de ter participado na corrida pudemos conhecer outros membros do Clube neste Encontro que durou até praticamente ao pôr-do-sol. Pudemos conversar, trocar ideias, expor dúvidas e passar um dia divertido na companhia de outros naturistas. Certamente que muito mais encontros destes virão e iremos estar presentes na Caminhada na Praia da Adiça e esperamos mais um dia de diversão e relaxamento! Quanto aos leitores deste texto que ainda não aderiram ao Clube queríamos deixar um desafio: o de aderirem ao Clube, para que juntos possamos fazer mais força para uma mais vasta divulgação do Naturismo.

O associativismo no caso particular do Naturismo, reveste-se de uma especial importância por ser um tema ainda rodeado de tabu e preconceito. Os Clubes e a Federação Portuguesa de Naturismo são importantes para que possamos ter maior aceitação social, ter mais actividades in-door no período não balnear, promoverem a discussão aberta e apoiarem o derrube dos tabus e preconceitos que ainda persistem na nossa Sociedade.

Saudações Naturistas

Ricardo&Ana

# 12 OUTUBRO

## Praia da Bela Vista

Fim de época balnear do CNC, vem aproveitar um fantástico dia de praia

Participa, e Junta-te a Nós! Vem disfrutar de um belo dia de praia ao Natural!



**Clube Naturista do Centro**  
www.cncentro.org      cncentro@gmail.com



**Atividade INDOOR**  
**23 de Novembro**  
**Piscina do Alvito**

**Das 18:30 às 20:30 (Lisboa)**

**Junta-te a Nós! VIVE NATURALMENTE!**  
**Comemoração do**  
**15º Aniversário**  
**do CNC**

38° 42' 39,14" N  
09° 10' 51,07" W

**Clube Naturista do Centro**  
www.cncentro.org      cncentro@gmail.com

Organização