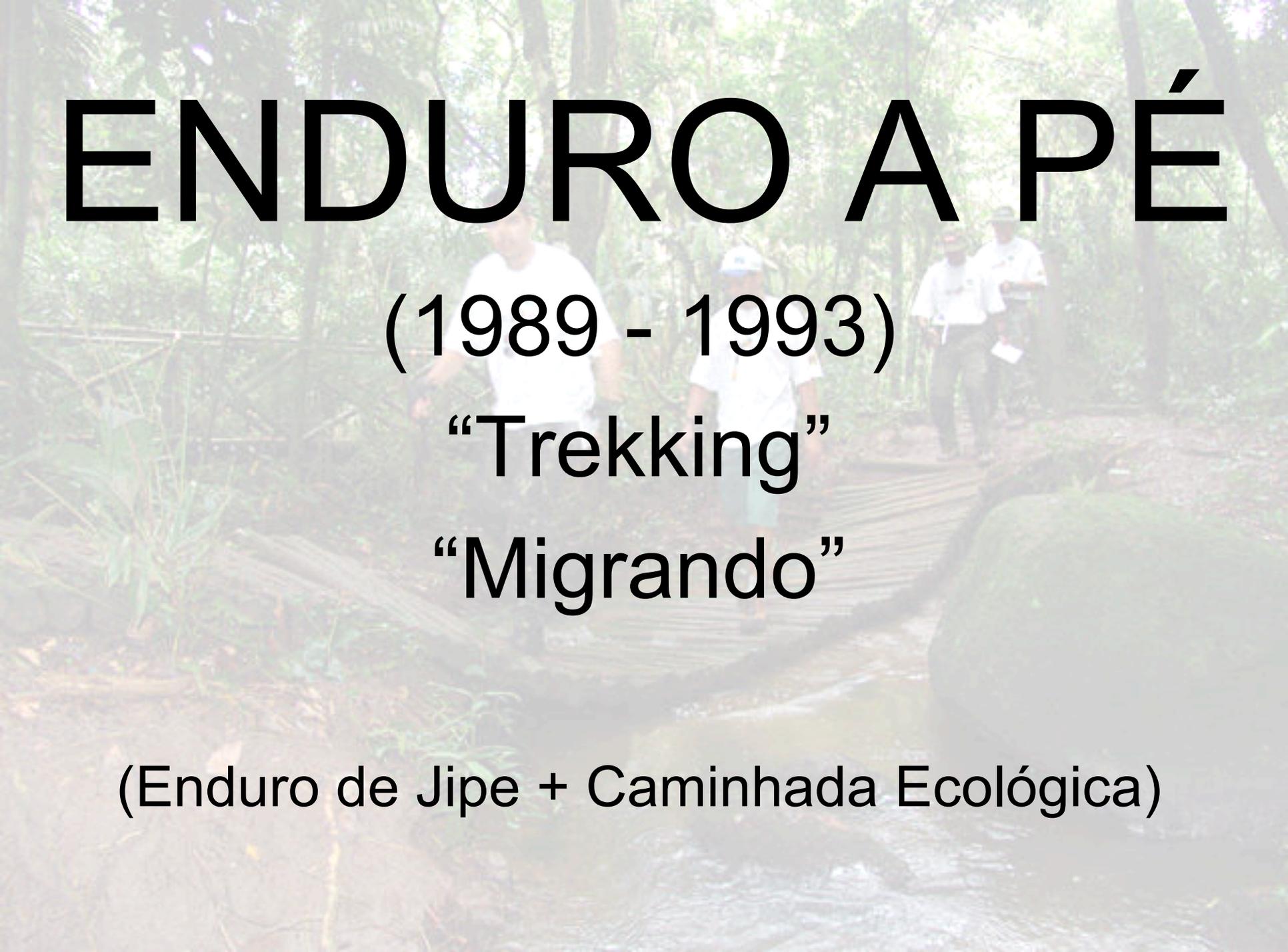


# Trekking é Saúde

*Trekking de Regularidade*  
*Caminhada Esportiva*  
*Enduro a pé*  
*Rally a Pé*



# ENDURO A PÉ

A group of people in white shirts and hats are walking on a wooden boardwalk bridge over a stream in a forest. The scene is lush and green, with many trees and plants. The text is overlaid on the image.

(1989 - 1993)

“Trekking”

“Migrando”

(Enduro de Jipe + Caminhada Ecológica)

# O que é **ENDURO A PÉ?**

Caminhada técnica de **regularidade** disputada **entre equipes** que devem percorrer uma **trilha desconhecida**, conforme **planilha apresentada**, mantendo a **velocidade estipulada** a fim de atingir o **tempo ideal** em qualquer parte do percurso.



# Objetivo

Realizar o percurso pré-determinado no tempo exato (velocidade média).  
Cada segundo adiantado ou atrasado, acumula-se pontos.

A equipe que **menos pontos** acumular durante a prova é a **vencedora**.



**DIFERENÇAS ENTRE  
ESPORTES SIMILARES**

# Corrida de aventura:

Inclui outras atividades como Canoagem, Orientação, Escalada, além de premiar a equipe que faz o menor tempo.

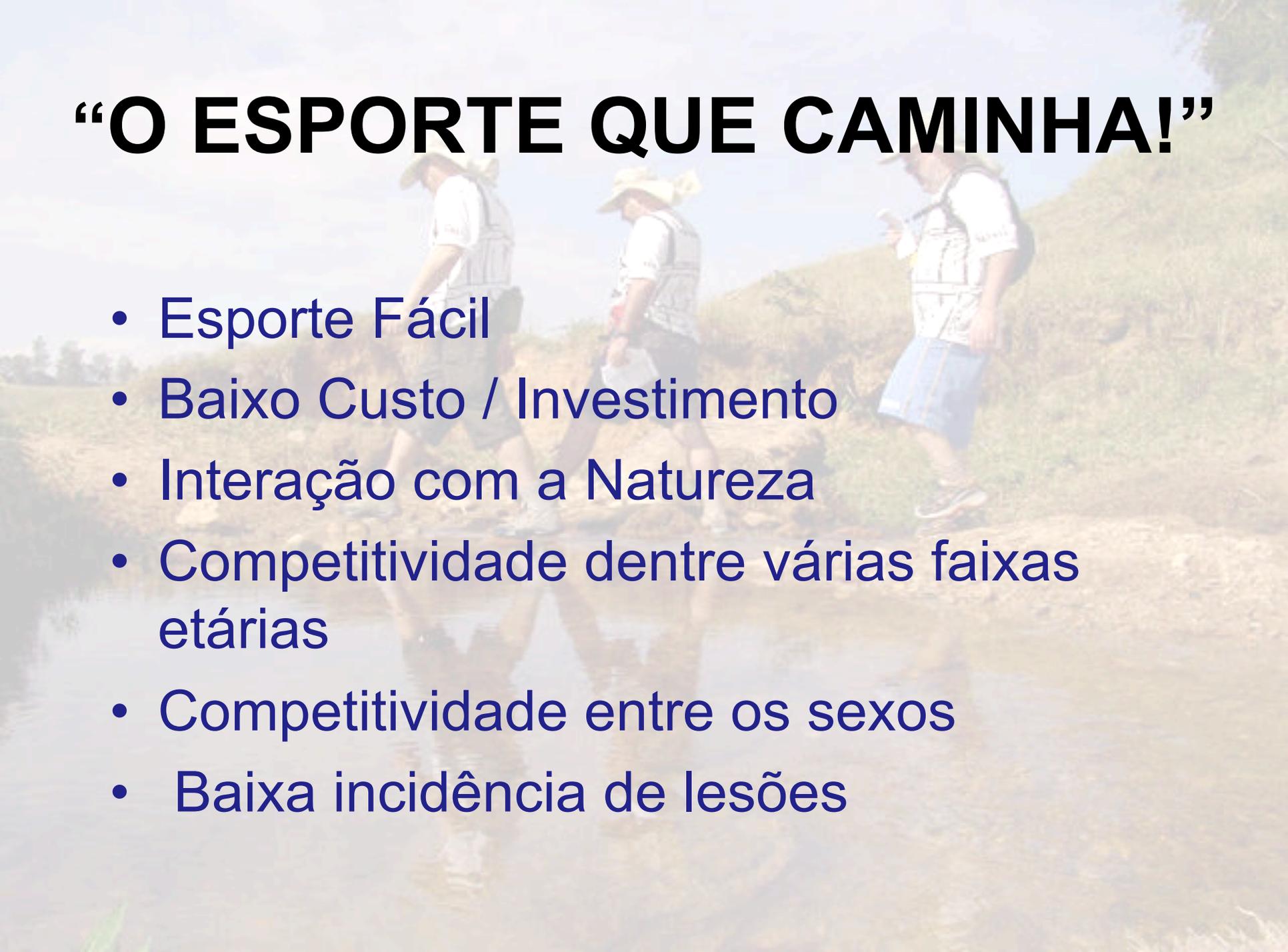


# Corrida de Orientação:

Pode ser realizada individualmente. Prima pela escolha do melhor trajeto e sendo feito no menor tempo.



# “O ESPORTE QUE CAMINHA!”

A background image showing three hikers walking on a dirt path. They are wearing backpacks and hats, and the scene is outdoors with a body of water in the foreground.

- Esporte Fácil
- Baixo Custo / Investimento
- Interação com a Natureza
- Competitividade dentre várias faixas etárias
- Competitividade entre os sexos
- Baixa incidência de lesões





2a Etapa - 2a Temp - 2011 - Ibirapuera - 13/08

**IRON**  
ADVENTURE  
SÃO PAULO

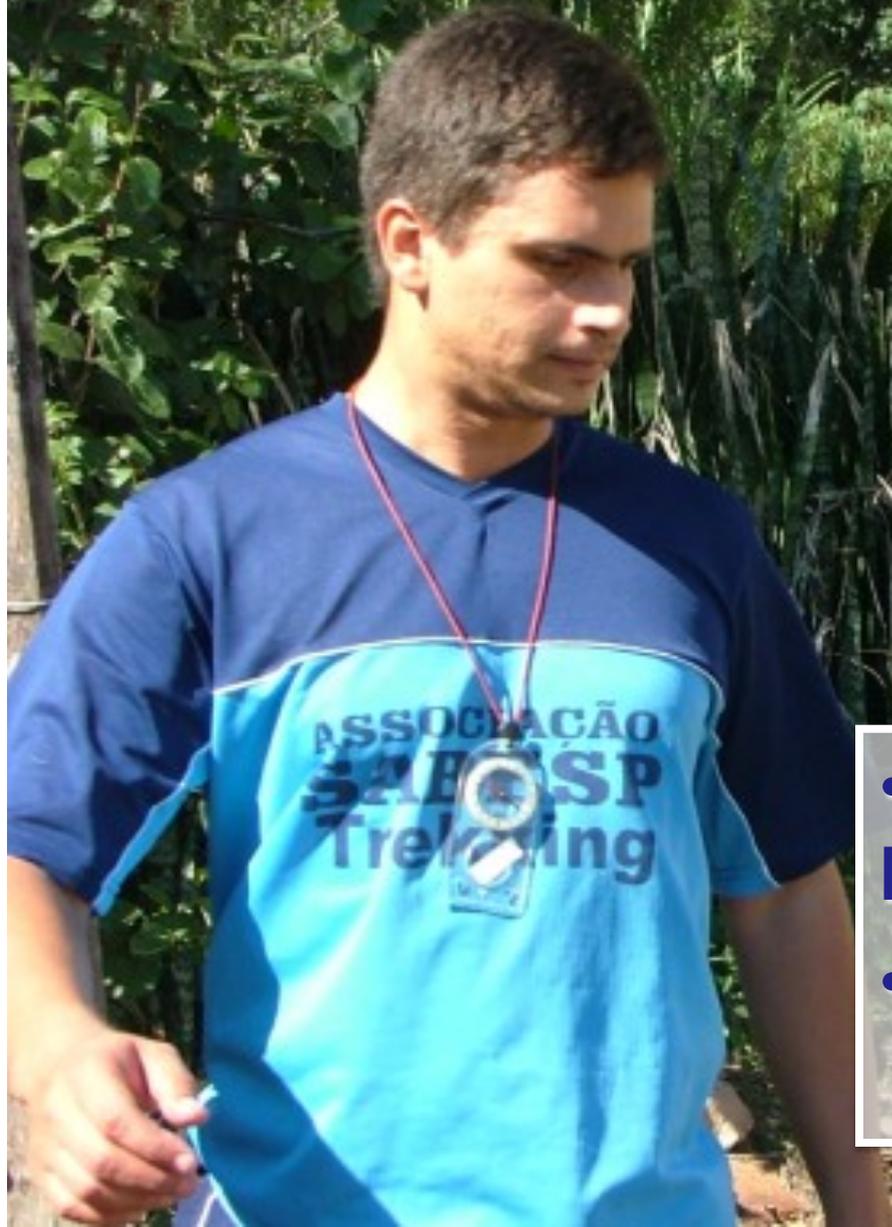




5a Etapa - 1a Temporada 2011 Socorro 15/05

**IRON**  
ADVENTURE  
SÃO PAULO

# BENEFÍCIOS PARA O PRATICANTE:



- Fortalecimento dos Membros Inferiores
- Aumento da Capacidade Aeróbia

# BENEFÍCIOS PARA O PRATICANTE:

- **Melhoria da capacidade Cardiorrespiratória**
- **Aumento da Capacidade de Concentração**

# BENEFÍCIOS PARA O PRATICANTE:

- Trabalho da Consciência Rítmica
- Desenvolvimento do Trabalho em Equipe



# BENEFÍCIOS PARA O PRATICANTE:

- Aumento da Auto-Estima
- Aumento da Sensação de Bem-Estar
- Melhoria da Qualidade de sono



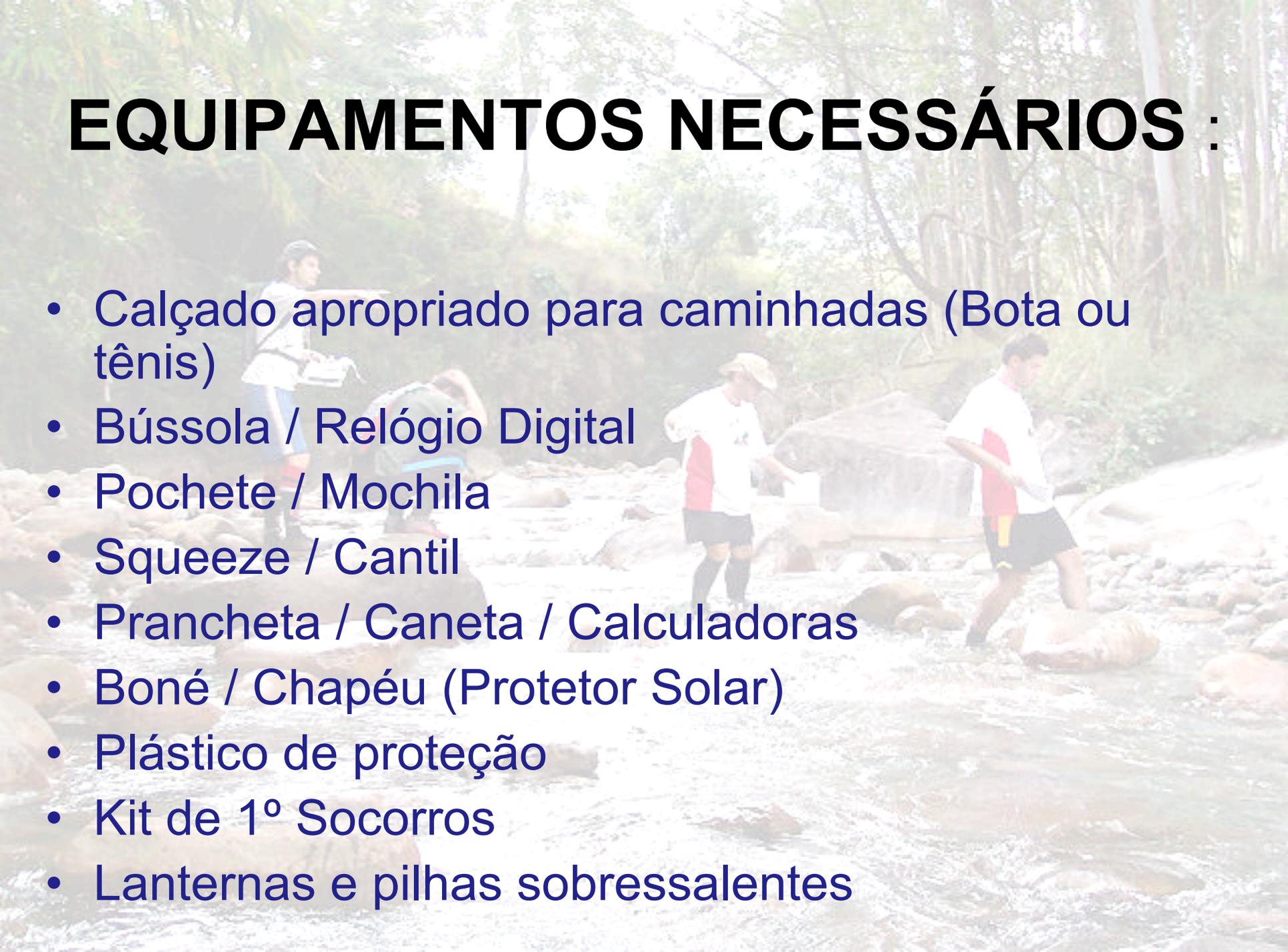


# ONDE APLICAR:

- Clubes;
- Empresas (aspectos de liderança e cooperação);
- Acampamentos e Hotéis;
- Escolas (Trabalhando a Interdisciplinaridade):
  - Física
  - Matemática
  - Biologia
  - Geografia
  - Interpretação de Texto
  - Ed. Artística



# EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS :

- Calçado apropriado para caminhadas (Bota ou tênis)
  - Bússola / Relógio Digital
  - Pochete / Mochila
  - Squeeze / Cantil
  - Prancheta / Caneta / Calculadoras
  - Boné / Chapéu (Protetor Solar)
  - Plástico de proteção
  - Kit de 1º Socorros
  - Lanternas e pilhas sobressalentes
- 
- A background image showing a group of people hiking through a rocky stream in a forest. The scene is slightly faded to allow the text to be read clearly. The hikers are wearing outdoor gear, and the environment is lush with greenery and large rocks.

# A EQUIPE



# **Equipes de 3 a 6 integrantes**

## **Categorias:**

**TrekKers** (iniciantes)

**Graduados** (experientes)

## **Funções dentro da equipe:**

- Navegador
- Calculista / Ritmista
- Contador de Passos

# NAVEGADOR

- Responsável pela leitura da planilha, leitura de bússola e pela orientação da equipe quanto ao caminho a seguir.





2a Etapa - 2a Temp - 2011 - Ibirapuera - 13/08

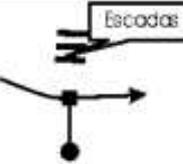
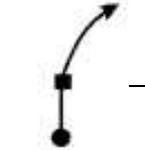
**IRON**  
ADVENTURE  
SÃO PAULO



# A PLANILHA

Tem desenhadas as “Referências” com as respectivas metragens e as setas com a direção a ser seguida.

Pode conter em alguns quadros somente as metragens e em outros a indicação de um grau de bússola.

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
	<b>TRECHO 01</b>	<b>VELOCIDADE MÉDIA 90 M/MIN</b>
<b>000</b> <b>000</b>		<b>SIGA SEMPRE NA DIREÇÃO 80°</b>
<b>025</b> <b>025</b>		
<b>189</b> <b>214</b>		
<b>020</b> <b>234</b>		
	<b>TRECHO 02</b>	<b>VELOCIDADE MÉDIA 73 M/MIN</b>
• • • • • •		<b>FECHE</b>
<b>PAG 01</b> <b>GRADUADOS</b>	<b>CAMPEONATO PAULISTA DE TREKKING 2007</b> <b>ETAPA NAZARÉ PAULISTA-VALE DO SOL</b> <b>19/08/07</b>	

Velocidade média (em metros por minuto) a ser usada apenas neste trecho.

Indicação de bússola. Pode ser “Siga sempre na direção” ou “Siga pela trilha”.

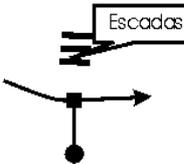
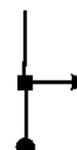
Referência visual. Pode ser uma curva, uma entrada de trilha, uma casa, etc.

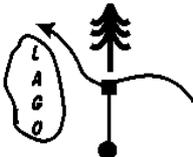
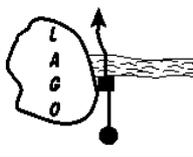
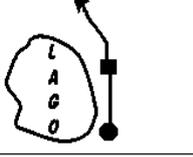
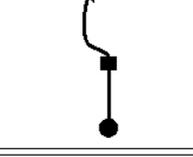
Orientações extras. Devem ser lidas com extrema atenção.

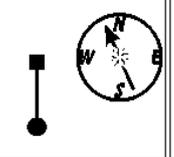
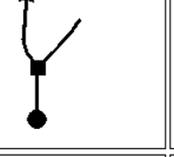
Distância em metros desde a referência anterior.

Distância em metros desde o início do trecho.

Número da página da planilha; categoria e nome do evento.

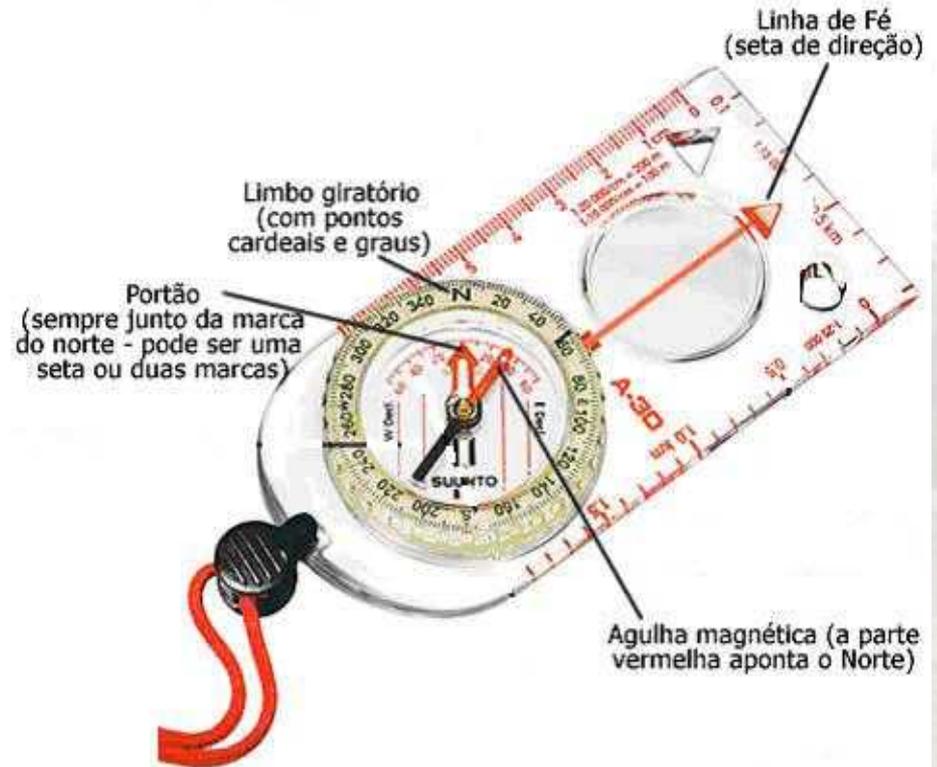
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
	<b>TRECHO 01</b>	<b>VELOCIDADE MÉDIA 90 M/MIN</b>
000		<b>SIGA SEMPRE NA DIREÇÃO 80°</b>
025		
189		
214		
020		
234		
	<b>TRECHO 02</b>	<b>VELOCIDADE MÉDIA 73 M/MIN</b>
		<b>FECHE</b>

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
200		
200		
	<b>TRECHO 03</b>	<b>VELOCIDADE MÉDIA 58 M/MIN</b>
		
041		<b>TRILHA PELA MATA</b>
041		
012		
053		
004		
057		
014		
071		

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
005		
076		
003		<b>SIGA SEMPRE NA DIREÇÃO 190°</b>
079		
004		<b>SIGA PELA TRILHA NA DIREÇÃO 258°</b>
083		
035		
118		
006		
124		
034		
158		
	<b>TRECHO 04</b>	<b>VELOCIDADE MÉDIA 47 M/MIN</b>

# A BÚSSOLA

- É usada sempre que há uma indicação na planilha de grau de bússola. A direção registrada deverá ser seguida pela equipe, independente de haver ou não uma trilha definida naquela direção.





# CALCULISTA

- Responsável por informar a equipe do tempo ideal (ou se está adiantado ou atrasado) durante todo o percurso através de contas elaboradas no momento ou antecipadamente



Danielle de Alvarenga  
Brasileira de Trekking 2014, Duro Branco/MG  
01, 02 e 03 de Maio

Classe	Atividade	Observador
IRON	TRECHO 01	
DESLOCAMENTO		Tempo 00:00:40
IRON		
Medida mínima		
87		



26 05 04

Substancia		

# O CÁLCULO

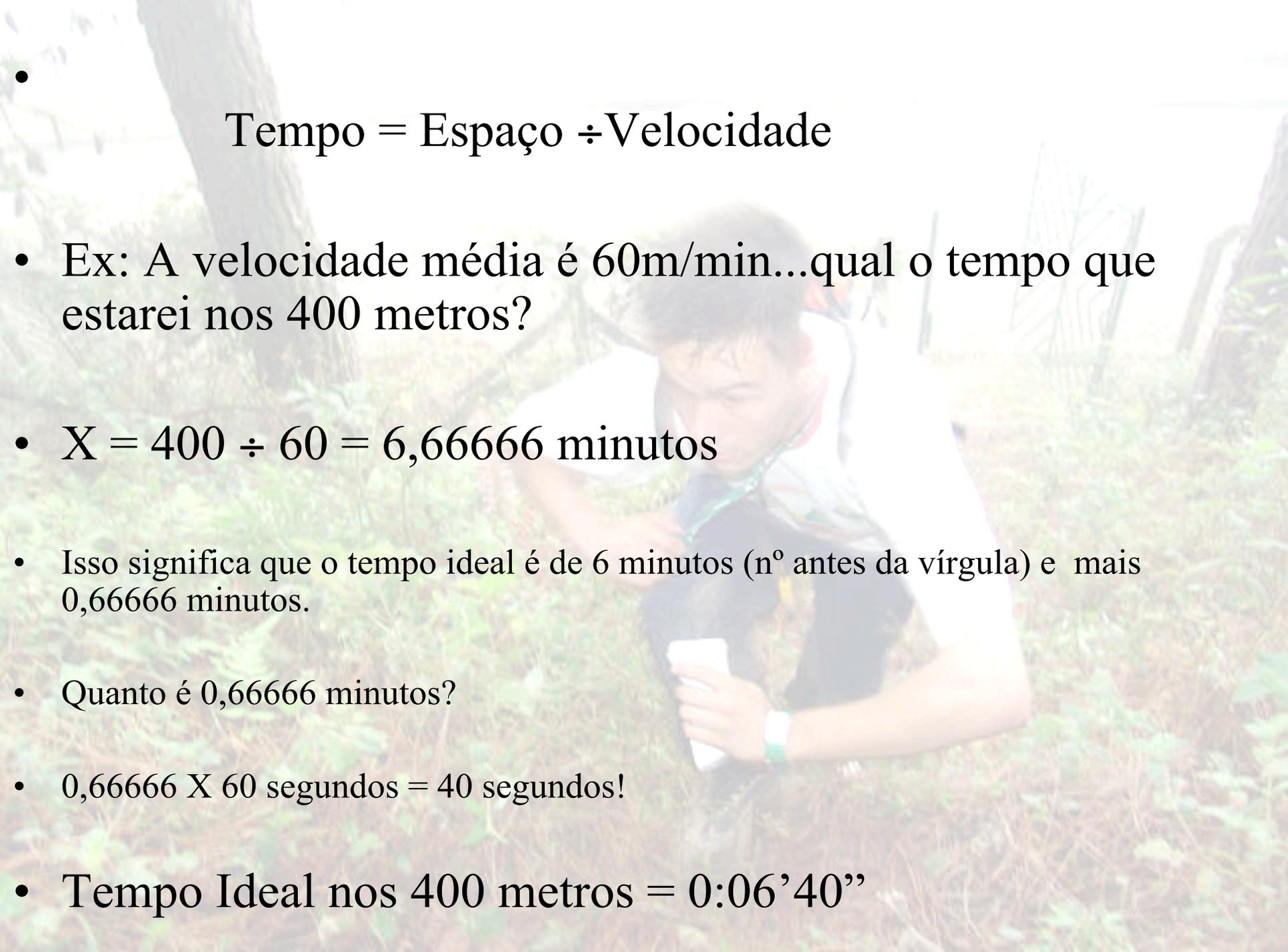
- Para se conseguir o tempo ideal em determinado ponto, deve se usar a fórmula:

$$\text{Tempo} = \text{Espaço} \div \text{Velocidade}$$

- Ex: A velocidade média é 50m/min...qual o tempo que estarei nos 150 metros?
- $X = 150 \div 50 = 3,00$  minutos

•

$$\text{Tempo} = \text{Espaço} \div \text{Velocidade}$$

- Ex: A velocidade média é 60m/min...qual o tempo que estarei nos 400 metros?
  - $X = 400 \div 60 = 6,66666$  minutos
  - Isso significa que o tempo ideal é de 6 minutos (nº antes da vírgula) e mais 0,66666 minutos.
  - Quanto é 0,66666 minutos?
  - $0,66666 \times 60 \text{ segundos} = 40 \text{ segundos!}$
  - Tempo Ideal nos 400 metros = 0:06'40''
- 



UNILESTE

USUMA

24 9:39AM

# CONTADOR DE PASSOS



- Responsável por informar a equipe a metragem correta até determinado ponto, utilizando como método a contagem dos próprios passos.





EQUIPE DE  
TREKKING  
AESABESP  
ASSOCIAÇÃO DOS  
ENGENHEIROS  
DA SABESP

EQUIPE DE  
G  
ASSOCIAÇÃO DOS  
ENGENHEIROS  
DA SABESP

08 06 2014













**Brasileirão de Trekking 2010 - Peruíbe/SP**



# A Prova de enduro a pé



# O Posto de Controle (PC)



**\* Pessoa ou aparelho que anota o tempo exato da passagem da equipe e repassa esta informação para a organização.**

Podem ser:

- PC de Tempo – Anota o tempo de passagem da equipe.
- PC Virtual – Anota a metragem que a equipe diz que percorreu desde algum ponto informado na planilha.
- PC Especial – Anota pontos perdidos ou não pela equipe na realização de algum prova especial.
- PC do Erro – Colocado fora da trilha, marca 2000 pontos perdidos caso a equipe passe por ele.



# PUNIÇÕES

- Não passar em um PC.
- Passar mais de 10 minutos adiantado ou mais de 20 minutos atrasado.
- Andar com “Batedor”.
- Usar equipamento proibido pela organização.
- Não seguir orientações da planilha (ex: Fechar cerca após passar).
- Atrapalhar o trabalho do PC.
- Usar de má-fé em qualquer circunstância dentro da prova.

Neutro: Parada para descanso, hidratação e alimentação.



Deslocamento: Trecho em que não é necessária a manutenção de velocidade. Existe um tempo limite para se completar o percurso.



# NO DIA DA PROVA:

- Verifique se há correções na planilha.
- Acerte todos os relógios com o relógio oficial da prova.
- Observe qual o número da sua equipe (o PC poderá perguntar) e o horário de largada.
- A cada 1 segundo atrasado +1 ponto.
- A cada 1 segundo adiantado + 2 pontos.
- MUIIITO CUIDADO!!! Nem sempre que você vê um PC, deverá passar por ele naquele momento!!!



Logo on white cap of the person on the left.

Logo on white cap of the person in the middle.

10  
NORTABRASIL

30  
NORTABRASIL

EQUIPE DE TREKKING G  
ASSOCIAÇÃO ENGENHEIROS DA SABESP

EQUIPE DE TREKKING  
ENGENHEIROS DA SABESP

08 06 2014

# Sites recomendados:



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

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

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