



Bem vindos ao Trekking de Regularidade!!

Apostila

O Esporte

O Esporte consiste em caminhar por um percurso subdividido em trechos, seguindo uma planilha elaborada pela organização, com velocidades médias que desestimulam a corrida, e que exige o trabalho em equipe.

São utilizadas técnicas básicas de navegação e cálculos, vencendo a equipe que realizar o percurso e mais se aproximar do tempo ideal definido pelo organizador.

Para verificar o desempenho das equipes, são distribuídos pelo percurso postos de controle (PC's). As equipes largam com zero pontos e, na medida em que passam pelos PC's, perdem pontos.

Os PC's são equipamentos colocados secretamente pela organização e podem ser operados por membros do staff ou pela própria equipe. São 5 tipos de PC's:

1) Tempo: Registra hh:mm:ss em que a equipe passa em um ponto determinado do percurso;

2) Roteiro: Registra se a equipe está no percurso correto determinado pela organização;

3) Virtual: Registra a distância que a equipe mediu em um trecho determinado pela organização;

4) “de erro” ou “de punição”: Colocado fora do percurso correto, penaliza em pontos a equipe que por ele for anotada; e,

5) Móvel: Poderá, aleatoriamente (sem obrigação de fiscalizar todas as equipes), registrar o número de integrantes de qualquer equipe, o tempo de passagem entre os integrantes da equipe, conferir o uso de equipamentos obrigatórios, fiscalizar a utilização de equipamentos proibidos, etc., podendo surpreender as equipes em qualquer ponto do percurso, por mais de uma vez;

A equipe

Reúna sua equipe e distribua as funções de acordo com as características de cada um:

Navegador: Interpreta a planilha e conduz a equipe pelo percurso. Deve saber utilizar a bússola e ter algum senso de direção.

Contador de passos: Mede as distâncias percorridas, informando ao navegador os locais das referências. Deve ter boa capacidade de concentração e desenvolver técnicas para medição em diversos tipos de terreno.

Calculista: Verifica se a equipe está no ritmo correto, informando a todos se devem reduzir ou aumentar a velocidade. Deve ter facilidade em cálculos envolvendo velocidade, distância e tempo.

A Planilha

A leitura da planilha é feita de cima para baixo.

A bolinha representa de onde a equipe vem, o quadrado é o local exato da medida entre as referências e a setinha, quando há, representa a direção a ser seguida.

Distância	Referência	Observações
IRON	TRECHO 07	Média m/min 35
		Pelo Brejo
061		330°
061		
IRON	TRECHO 08	Média m/min 65
011		
011		
087		
098		
081		Siga a 40°
179		
9ª Etapa Circuito Iron Adventure de Trekking 14/09/2008 Santo Antônio do Leite NOVATOS Página 04		

Distância	Referência	Observações
011		
190		
108		Siga a 190°
298		
016		Siga a 230°
314		
IRON	TRECHO 09	Média m/min 61
013		Siga a 265°
013		
025		
038		
9ª Etapa Circuito Iron Adventure de Trekking 14/09/2008 Santo Antônio do Leite NOVATOS Página 05		

Distância	Referência	Observações
070		Siga a 90°
108		
004		190°
112		Trilha
020		Pela água
132		
IRON	TRECHO 10	Média m/min 48
220		
220		
IRON	TRECHO 11	
Deslocamento		
Atenção: Fazer deslocamento com muito cuidado subindo o barranco TEMPO 5 MINUTOS		
9ª Etapa Circuito Iron Adventure de Trekking 14/09/2008 Santo Antônio do Leite NOVATOS Página 06		

1- Trechos

A planilha é dividida em trechos, o que permite alterações de velocidade em função do terreno, paradas para descanso ou realização de atividades específicas.

Toda mudança de trecho utiliza duas colunas da planilha, informando na coluna “Referência” o número do trecho (trecho 1, trecho 2, etc.) e, na coluna “Observações”, a velocidade média a ser utilizada no trecho (sempre em metros por minuto.)

Os trechos podem ser:

- de velocidade: indicada em metros por minuto;
- neutralizado: momentos de parada;
- provas especiais: atividades diferenciadas;
- deslocamento: indicado o tempo para executar orientação específica.

2- Coluna Distância

Esta coluna fornece as distâncias, em metros, entre as referências (nº superior), e acumulada no trecho (nº inferior).

A distância final dos trechos nem sempre é informada. Neste caso a equipe deve utilizar a distância que apurou até o momento, fechar o trecho e seguir na prova. A soma das distâncias finais dos trechos é a distância total da prova.

O trecho pode começar em “zero” ou pode começar na distância final do último trecho. É preciso estar atento.

São proibidos quaisquer equipamentos, mecânicos ou eletrônicos, de medição. O contador de passos deve encontrar o tamanho de seu passo nas diversas situações de terreno (subida, descida, plano, rio, etc.).

Para definir o tamanho do passo, basta esticar uma trena e caminhar por ela. Por exemplo, se em 30 metros você der 40 passos, seu passo tem 0,75 metros.

Para converter as distâncias da planilha em passos, é só dividi-las pelo tamanho do seu passo. Por exemplo, $111 \text{ metros} \div 0,75 = 148 \text{ passos}$.

O contador de passos deve realizar os cálculos de conversão antes da largada da equipe ou, se preferir, durante a prova (desaconselhável...).

3- Coluna Referência

Nesta coluna o navegador encontra as orientações sobre o percurso, desenhos que determinam por onde a equipe deve seguir.

As informações são no padrão tulipa (padrão mais utilizado neste tipo de competição), onde a bolinha representa de onde a equipe vem, o quadradinho é o local exato da medida entre as referências e a setinha, quando há, representa a direção a ser seguida.

Neste quadro também estarão representados os componentes do local (rios, árvores, erosões cercas, etc.). Alertamos que tudo que está na planilha está na trilha, mas nem tudo que está na trilha está na planilha. Atenção!!

Nos casos em que só houver a bolinha e o quadradinho deverá ser utilizada a bussola, sendo o grau e forma de orientação informados na coluna "Observações".

4- Coluna Observações

Nesta coluna a equipe recebe informações pertinentes àquela referência, de cuidados especiais (com erosões, cercas, porteiras, etc.) e/ou os graus e formas de utilização da bussola:

Caso seja fornecido apenas o grau de bussola, as equipes devem utilizar esta informação para localizar uma referência próxima e visível (trilha, estrada, ponte, etc.). Poderá ou não haver na planilha uma indicação de qual elemento local deve ser encontrado.

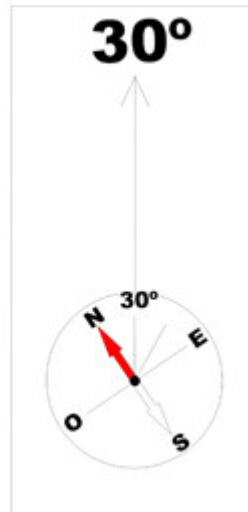
Caso seja fornecido o grau de bussola acompanhado da expressão "siga a", as equipes devem seguir em linha reta, na direção determinada pela bussola, até a metragem da próxima referência, ultrapassando os obstáculos e elementos locais (matagais, morros, cupins, pedras, erosões, cercas etc.).

As bussolas utilizadas no trekking de regularidade são de leitura direta, do tipo régua ou "Silva", sem necessidade de compensação da declinação magnética. Entenda como utilizá-la:

- 1) Com a bussola sempre na horizontal, gire o disco graduado, alinhando o grau desejado à linha da seta de direção a seguir (externa);
- 2) Gire o corpo até alinhar a ponta magnética da agulha com a seta vermelha ou barras paralelas (internas) do disco da bussola; e,
- 3) Procure uma referência no horizonte ou utilize um integrante da equipe como referência. Fique atento à distância a ser percorrida.

IRON ADVENTURE CÍRCULO DE TREKKING SÃO PAULO

Trekking
de Regularidade
Uma divertida caminhada



DICAS DA PROVA			
<p>Para uma boa Prova, Sempre respeite as orientações da Planilha e do pessoal da Organização.</p> <p>Esteja de Acordo com o Regulamento.</p> <p>Leve sempre muita água.</p> <p>DICA: Sempre confie na Planilha.</p> <p>Nunca siga outra equipe, confie em seu roteiro.</p> <p>Não jogue LIXO na Triha.</p> <p>Siga a 30 Graus quer dizer que sempre deverá caminhar nesta direção até que encontre a nova referência.</p> <p>Quando solicitado por um PC Virtual, a equipe deverá informar a distancia total em metros desde o inicio do Trecho (descrito na planilha) até a posição do PC virtual. A equipe deverá verificar o valor digitado pelo PC antes de confirmar e inserir o chip. Não serão aceitos recursos caso os valores sejam diferentes aos digitados pelo PC.</p> <p>Durante o percurso a equipe poderá encontrar PCs AUTOMÁTICOS (PC sem a presença humana), neste caso, o chipeiro deverá apertar o botão vermelho acima da maquina e logo fazer a conexão do CHIP e após os 2 bipes retirar o chip e seguir a prova normalmente.</p>			
LEGENDA			
	Campo, Quadra		Bambuzal
	Casa, Galpão		Árvore Seca
	Igreja		Eucálio, Pinheiro
	Portaria, Guarita		Tronco ou Árvore Caída
	Pedra		Cactus
	Lagoa, Charco		Caminho a seguir
	Cachoeira		Placa
	Rio, Corrego		Rodovia
	Ponte		Torre de Alta Tensão
	Fosteira, Colchete		Ramificação
	Arâmé Farpado ou Liso		30º Bússola
	Poste		Cerca Viva ou telada ou Bambú
	Escada ou Mataburro		Tronco sobre a triha
	Toco, Tronco		Linha de Trem
	Árvore, Arbusto		Moitas, Mata
	Barranco, Cupim, Formigueiro		Coqueiro
	Palmeira		
	Bolinha é o local de onde você vem		Muro
	Quadrado é o local exato da medição		Atenção local perigosa
	Triha obstruída por buraco, mata etc		Erosão ou descampado

5- Cálculo dos tempos

O tempo de chegada em cada referência é facilmente encontrado com o cálculo abaixo:

- a) Divide-se a distância pela velocidade média, obtendo-se um número com casas decimais. Utilizamos apenas o número inteiro e as duas primeiras casas decimais, desprezando os demais.

Ex.: Velocidade média = 65m/min.

Distância = 150m

$$150 \div 65 = 2,4615384$$

- b) O número inteiro significa minutos (pode ser zero) e as duas casas decimais a fração de minuto.

Ex.: 2' (dois min.) e 0,46 minutos.

- c) Para se converter essa fração decimal de minutos em segundos basta multiplicá-la por 60.

Ex: 0,46 x 60 = 27,6" (arredondando = 28" = 28 seg.)

Ou seja, para percorrer 150 metros na velocidade de 65 m/min., a equipe deve gastar 2' : 28" (dois min. e vinte e oito seg.)



Conclusão

É isso aí!!

Você já sabe toda a teoria sobre o Trekking de Regularidade. Todas as equipes fazem o mesmo procedimento e qualquer um pode participar e vencer.

A grande diversão é aplicar todas essas informações durante a prova, equacionar todas as variáveis internas e externas à equipe, buscando sempre completar o percurso e se aproximar do tempo ideal.

É fácil participar, mas, no começo, vocês vão se perder, vão errar os cálculos, vão se confundir... E se divertir muito!!

Com o tempo e a prática vocês terão a satisfação de perceber a melhora em seus desempenhos e estarão cada vez mais próximos da disputa pela vitória.

Como dizia Aristóteles: “Somos o que repetidamente fazemos. A excelência, portanto, não é um feito, mas um hábito”.

Um lembrete importante: Nosso esporte é predominantemente praticado em ambientes naturais, é um esporte rústico. Os locais que recebem nossas provas nem sempre possuem infra-estrutura suficiente para satisfazer plenamente a quantidade de pessoas que participam das mesmas. Faz parte da diversão a adequação da equipe aos locais de prova...

A Iron Adventure aguarda você em suas etapas para muita alegria e diversão!!!!

Acompanhe as notícias do esporte no nosso site: www.ironadventure.com.br