



**Bem vindos ao Trekking de Regularidade!!**

## **Apostila**

### **Amigos e Amigas,**

O Trekking de Regularidade é uma modalidade esportiva agradável e de esforço moderado. As provas acontecem todo mês e o contato com a natureza ao longo do ano motiva a continuidade na sua prática. O clima alegre e descontraído de cada prova é uma saudável oportunidade de conhecer pessoas e de fazer e reencontrar amigos.

A apostila visa orientá-los para a aula-treino que oferecemos gratuitamente e também prepará-los para participar das nossas provas. As aulas acontecem no Parque Villa Lobos.

Veja a programação no site [www.ironadventure.com.br/trekkingsp](http://www.ironadventure.com.br/trekkingsp). Para outros locais e datas de aula forme um grupo e combine a apresentação através do e-mail [contatosp@ironadventure.com.br](mailto:contatosp@ironadventure.com.br).

### **Provas e Equipes**

As provas consistem em caminhar por um percurso subdividido em trechos, seguindo uma planilha elaborada pela organização, em velocidades que desestimulam a corrida. Também exigem o trabalho em equipe, que deve ter de 3 a 6 integrantes para dividir as funções de:

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.

Utilizando técnicas básicas de navegação e cálculos, as equipes realizam o percurso passando pelos postos de controle (PC's), sendo vencedora a equipe que mais se aproximar do tempo ideal definido pelo organizador. A classificação é feita por pontos perdidos.

Nas provas é necessário considerar todos os fatores da planilha:

- Distâncias, informadas em metros e medidas em passos;
- Referências, informadas em desenhos e símbolos da legenda;
- As observações gerais e as indicações em graus da bússola;

- A velocidade e o tempo, que definem o momento de passagem nos postos de controle.

**A Planilha** – Acompanhe a aula com a planilha

A planilha é formada de 3 colunas e deve ser lida de cima para baixo, na seqüência dos trechos. Dentro de cada referência a leitura é de baixo para cima.

Coluna Distância: Informa as distâncias em metros: O número superior é a distância entre as referências e o inferior a acumulada no trecho. Quando não for informada a metragem a equipe deve seguir a orientação da coluna “Referência”.

São proibidos quaisquer equipamentos, mecânicos ou eletrônicos, de medição. É fundamental saber, a cada momento, as distâncias percorridas. Para medir as distâncias é preciso definir o tamanho normal do seu passo.

Meça quantos metros você percorre com 10 passos. Por exemplo, se você percorreu 7,5 metros, seu passo tem 0,75 metros. Para converter as distâncias da planilha em passos, é só dividi-las pelo tamanho do seu passo. Um exemplo:  $111 \text{ metros} \div 0,75 = 148 \text{ passos}$ .

Com a prática o contador de passos deve encontrar o tamanho de seu passo nas diversas situações de terreno (subida, descida, plano, rio, etc.).

O contador de passos deve realizar os cálculos de conversão antes da largada da equipe (durante a prova é desaconselhável) e ir conferindo a distância em cada referência.

NOTA: no início da aula orientaremos a determinação do tamanho do passo.

Coluna Referência: Referência não é um retrato, é uma indicação. Sua correta interpretação é a “alma” do jogo. Nas referências o navegador encontra as orientações sobre o percurso, com desenhos que determinam o que a equipe deve fazer.

Os trechos podem ter referências sem metragem (navegação visual), sendo necessário caminhar até encontrar o ponto com a característica indicada.

Em cada referência, a bolinha indica de onde a equipe vem e o quadrado, o início da orientação a ser seguida e/ou a medida exata da distância entre as referências. A setinha, quando há, representa a direção a ser seguida.

Neste quadro também estão representados os componentes do local (rios, árvores, erosões cercas, etc.). Nos casos em que só houver a bolinha e o quadrado, deverá ser utilizada a bússola, sendo o grau e forma de orientação informados na coluna “Observações”.

**Atenção!** É muito importante observar e seguir as orientações da coluna “Observações”. Alertamos que tudo que está na planilha está na trilha, mas nem tudo que está na trilha está na planilha.

Coluna Observações: Informa a velocidade a ser desenvolvida (metros/minuto) e os tempos de neutros, deslocamentos ou atividades específicas. Também alerta sobre cuidados especiais (com erosões, cercas, porteiras, etc.) e/ou os graus e formas de utilização da bússola:

Se for fornecido o grau de bússola acompanhado da expressão “siga a”, as equipes devem seguir em linha reta, na direção determinada pela bússola, até a metragem da próxima referência, ultrapassando os obstáculos e elementos do terreno (matagais, morros, cupins, pedras, erosões, cercas etc.).

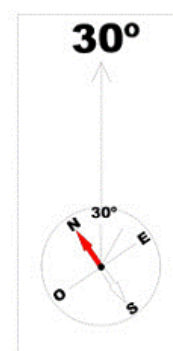
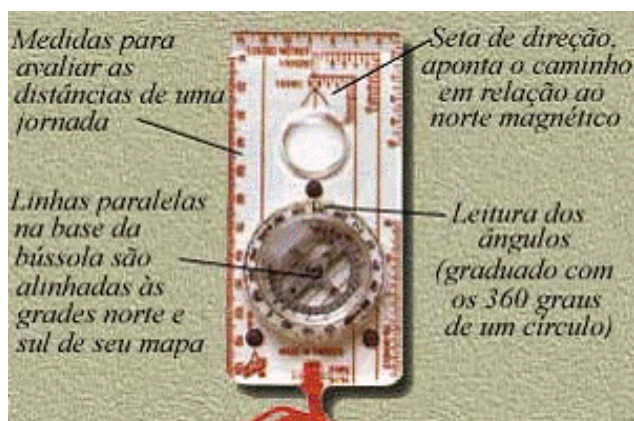
Caso seja fornecido apenas o grau de bússola (sem o “siga a”), as equipes devem utilizar esta informação para localizar uma referência próxima e visível (trilha, estrada, ponte, etc.) e começar a seguir por ela. Poderá ou não haver na planilha uma indicação de qual elemento local deve ser encontrado.

NOTA: A utilização da bússola é no ponto final da referência (quadrado).

As bússolas com anel deslizante, do tipo régua ou “Silva”, dão maior precisão na definição da direção a seguir. Não é necessário compensar a declinação magnética.

Entenda como utilizá-la:

- 1) Com a bússola sempre na horizontal, gire o disco graduado, alinhando o risco do grau desejado com a linha da seta de direção (que aponta o caminho);
- 2) Gire o corpo até a ponta magnética da agulha (vermelha) apontar para o “N” e ficar paralela às barras internas do disco da bússola; aí,
- 3) A seta de direção apontará a direção a seguir. Procure uma referência no horizonte ou utilize um integrante da equipe como referência. Fique atento à distância a ser percorrida.



Lembramos que, em cada referência, a bolinha indica de onde a equipe vem e o quadrado, o início da orientação a ser seguida e/ou a medida exata da distância entre as referências. A setinha, quando há, representa a direção a ser seguida.

Distância	Referência	Observações
IRON ADVENTURE	<b>TRECHO 07</b>	Média m/min <b>35</b>
		Pelo Brejo
061		330°
061		
IRON ADVENTURE	<b>TRECHO 08</b>	Média m/min <b>65</b>
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 ADVENTURE	<b>TRECHO 09</b>	Média m/min <b>61</b>
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		Triha
020		Pela água
132		
IRON ADVENTURE	<b>TRECHO 10</b>	Média m/min <b>48</b>
220		
220		
IRON ADVENTURE	<b>TRECHO 11</b>	
<b>Deslocamento</b>		
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		

## O Cálculo do tempo

O tempo para percorrer cada referência é calculado conforme 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 = 160m

$$160 \div 65 = 2,4615384$$

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

$$\text{Ex: } 0,46 \times 60 = 27,6'' \text{ (arredondando = } 28'' = 28 \text{ seg.)}$$

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.)



## A Regra do jogo

Cada equipe recebe um chip USB e uma bolsa com equipamento GPS (As equipes NÃO devem abrir a bolsa com os GPS's, manipular os equipamentos ou guardar qualquer item dentro da mesma).

Para medir 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 pontos especificados pela organização. Podem ser operados pelas equipes (PC placa – chip USB), por pessoas do staff (PC virtual – chip USB) ou, no caso do GPS, por ninguém.

São 5 os tipos de PC:

1) Tempo: Registra hh:mm:ss em que a equipe passa por ele, perdendo 1 ponto a cada segundo atrasado ou adiantado (GPS e chip USB);

2) Virtual: Registra a distância que a equipe mediu em um trecho determinado pela organização, perdendo 1 ponto para cada metro de diferença (chip USB);

3) “de erro” ou “de punição”: Colocado fora do percurso correto, penaliza em 200 pontos a equipe que for anotada por ele (chip USB);

4) 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. Penalização conforme a falta; e

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

Todas as equipes seguem o mesmo procedimento e qualquer uma pode participar e vencer. Vence a que perder menos pontos.

### **DICA:**

No princípio, não se preocupem muito com o tempo, se estão atrasados ou adiantados. Considerem apenas como uma indicação.

O mais importante é aprender a interpretar a planilha e completar o percurso inteiro. Depois disso, com a prática, vocês vão aprimorar a técnica e se aproximar do tempo ideal.

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 Trilha.</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		Eucalipto, Pinheiro
	Portaria, Guarita		Tronco ou Árvore Caída
	Pedra		Cactus
	Lagoa, Charco		Caminho a seguir
	Cachoeira		Placa
	Rio, Corrego		Rodovia
	Ponte		Torre de Alta Tensão
	Porteira, Colchete		Ramificação
	Alfame Farpado ou Liso		30º Bússola
	Poste		Cerca Viva ou telada ou Bambú
	Escada ou Mataburo		Tronco sobre a trilha
	Toco, Tronco		Linha de Trem
	Árvore, Arbusto		Moitas, Mata
	Barranco		Coqueiro
	Cupim, Formigueiro		Palmeira
	Botina é o local de onde você vem		Muro
	Quadrado é o local exato da medição		Atenção local perigoso
	Trilha obstruída por buraco, mata etc		Erosão ou descampado

## Convite

Venha participar da aula treino. Veja no site [Como chegar no parque](#). O local é bonito e permite uma aula com as principais características de uma prova agradável. Aproveite! Convide pessoas amigas e forme sua equipe!

Para melhor aproveitamento, recomendamos:

- Ler a Apostila, imprimir e analisar a Planilha da aula-treino (uma por pessoa) e anotar as dúvidas. Teremos prazer em esclarecê-las. O percurso na parte prática é fácil, mas orienta bem os primeiros passos em navegação, permitindo começar as provas com satisfação.
- Itens que cada equipe (ou trekkeiro sem equipe) deve levar:
  - Calculadora simples;
  - Cronômetro digital;
  - Caneta; e,
  - Bússola (recomendamos a bússola simples, com base de acrílico).



- Itens pessoais:

- Roupas leves para caminhada;
- Protetor solar;
- Capa de chuva; e,
- Squeeze / garrafinha d'água.

### **A Aula-treino**

- As 14:30 começaremos medindo os passos dos participantes. Em seguida daremos início à aula teórica, onde explicaremos como ler a planilha, utilizar a bússola e fazer os cálculos (duração aproximada: 30 min.).

- Em seguida organizaremos as equipes e uma ordem de largada para a aula prática (duração aproximada: 15 min.).

- Por fim, será realizada a aula prática, um pequeno circuito com aproximadamente 1,5 km, para ser percorrido em aproximadamente 30 minutos.

Depois disso estarão todos preparados para nossas “Divertidas caminhadas”

### **Conclusão**

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.

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...

Aguardamos você em nossas etapas, para muita alegria e diversão!!!!

Zé Maurício Lemos  
Circuitos Iron Adventure de Trekking - SP / MG  
Brasileirão de Trekking  
(11) 3624-5175 / (11) 9641-2027