

# IRON ADVENTURE

## CIRCUITO DE TREKKING

### SÃO PAULO

Planilha da aula-treino gratuita no Parque Villa-Lobos

Atenção: Leia a apostila em "Cursos para Iniciantes" no site [www.ironadventure.com.br/trekkingsp](http://www.ironadventure.com.br/trekkingsp) e anote suas dúvidas



### Calculando os passos

- 1) Caminhe normalmente 10 passos e meça a distância. Divida essa distância por 10. O resultado é o tamanho do seu passo.
- 2) Na coluna distância, divida o número superior de cada referência (em metros) pelo tamanho do seu passo.
- 3) Anote a quantidade de passos logo abaixo do número, conforme exemplo:

<del>142</del>	10 passos = 7,3 m.
195	Passo = 0,73
179	142 metros ÷ 0,73 = 195

\*\* Recorte as páginas e monte um bloco grampeado na parte superior

Legenda			
	Campo/Quadra		Poste
	Casa, Galpão		Bambuzal
	Caixa d'água		Árvore Seca
	Igreja		Pinheiro
	Pedra		Arvore Caída
	Lagoa, Charco		Cactus
	Cachoeira, Bica		Ponte
	Rio, Corrego		Porteira
	Arame		Mataburro
	Escada		Arvore, Arbusto
	Toco, Tronco		Barranco
	Cupim		Formigueiro
	Palmeira		Coqueiro
	Moitas, Mata		Linha de Trem
	Cerca Viva		Cerca Bambú
	Cerca Telada		Ramificação
	Torre de Tensão		Rodovia
	Placa		Muro
	Perigoso		Erosão
	Rodovia		Descampado

Legenda de leitura ("Z"):	
	Distância a percorrer
	local a chegar

Material para a aula:	
Calculadora simples	Bussola
Caneta	

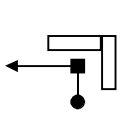
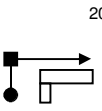
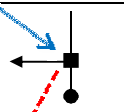
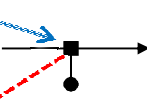
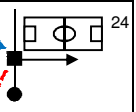
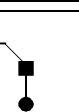
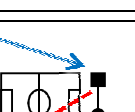
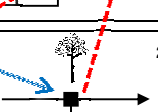
Circuito Iron Adventure de Trekking São Paulo aula-treino - Parque Villa Lobos

Distância	Referência	Observações
IRON ADVENTURE	TRECHO 01	Média m/min <b>40</b>
000		210º
000		pelo centro do caminho
013		
013		00:00:20
021		
034		00:00:51
003		pela grama
037		00:00:56
		guarita
142		265º
179		00:04:29
IRON ADVENTURE	TRECHO 02	1 Minuto
	Deslocamento	

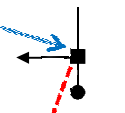

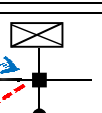
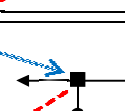
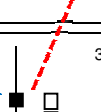
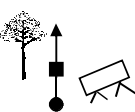
Circuito Iron Adventure de Trekking São Paulo aula-treino - Parque Villa Lobos

Distância	Referência	Observações
	<b>Atenção</b> 10	
	Fazer deslocamento pela faixa de pedestres	
005		
005		00:05:29
IRON ADVENTURE	TRECHO 03	Média m/min <b>38</b>
018		13 sempre pela calçada
018		00:05:57
060		290º
078		00:07:32
IRON ADVENTURE	TRECHO 04	Média m/min <b>32</b>
020		20º
020		41 metros
020		00:08:09

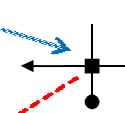

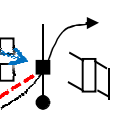





Circuito Iron Adventure de Trekking São Paulo aula-treino - Parque Villa Lobos

Distância	Referência	Observações
	 19	
vindo de 20 m.	 20	calçada estreita...
041	 21	
061		00:09:26
IRON ADVENTURE	TRECHO 05 22	Média m/min
		<b>60</b>
008	 23	
008		00:09:34
104	 24	
112		00:11:18
	 25	continue seguindo o alambrado do campo
178	 26	Siga a 280º
290		00:14:16
017	 27	Paineira pela esquerda
307		00:14:33

Circuito Iron Adventure de Trekking São Paulo aula-treino - Parque Villa Lobos

Distância	Referência	Observações
077	 28	pela terra
384		00:15:50
IRON ADVENTURE	TRECHO 06 29	Média m/min
		<b>43</b>
	 30	contorne
154	 31	
154		00:19:25
017	 32	pelo centro
171		00:19:49
077	 33	Siga a 160º
248		00:21:36
IRON ADVENTURE	TRECHO 07 34	2 Minutos
	Neutro	00:23:36
IRON ADVENTURE	TRECHO 08 35	Média m/min
		<b>36</b>
	 36	

Circuito Iron Adventure de Trekking São Paulo aula-treino - Parque Villa Lobos

Distância	Referência	Observações
052	 37	
052		00:25:03
053	 38	
105		00:26:31
IRON ADVENTURE	TRECHO 09 39	Média m/min
		<b>67</b>
029	 40	
029		00:26:57
081	 41	tênis
110		00:28:10
125	 42	sanitários
235		00:30:02
159	 43	
394		00:32:24
074	 44	sanitários
468		00:33:30
013	 45	
481		chegada

Circuito Iron Adventure de Trekking São Paulo aula-treino - Parque Villa Lobos

### Controle de PC's

PC 01 \_\_\_\_\_  
 PC 02 \_\_\_\_\_  
 PC 03 \_\_\_\_\_  
 PC 04 \_\_\_\_\_

O Trekking de Regularidade é uma moderna ferramenta de Desenvolvimento de Equipes.

A alegria e camaradagem que ele proporciona têm ótimos resultados no relacionamento de grupos profissionais e também como atividade recreativa em eventos.

Informe-se para levar o Trekking para sua empresa no  
[contatosp@ironadventure.com.br](mailto:contatosp@ironadventure.com.br)

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

**IRON**  
 ADVENTURE  
 CIRCUITO DE TREKKING  
 SÃO PAULO



Visite nosso site e venha se divertir com a gente!!