****

**WORKSHOP DECATHLON**

**SÃO BERNARDO DO CAMPO – 25/11/2017**

Objetivo desse Workshop não é treinamento, mas sim conhecimento.

**Tipos de Trilhas**

- **Autoguiadas** = sem a necessidade de um guia especializado e monitoria

- **Guiadas** = necessário acompanhamento de um guia especializado e monitoria

- **Recreativa** = diversão, jogos, enduros, gincanas

- **Interpretativa** = flora e fauna, saídas fotográficas

- **Travessias** = grandes deslocamentos por diversos tipos de terrenos

- **Peregrinação ou longas caminhadas** = trajetos percorridos entre bairros, municípios e até estados.

Outras definições:

* Hiking. A prática do hiking consiste em uma caminhada ao ar livre, sem obstáculos, em uma trilha demarcada pelo homem. ...
* Trekking. Já o trekking envolve esforço físico, superação. ...
* Trekking de regularidade. ...
* Trekking de velocidade. ...
* Trekking de longa distância ou travessia. ...
* Trekking de um dia.

**Tipo de percurso**

Grau de dificuldade e formas:

**Leve.** Impacto leve, trilha quase plana ou poucos obstáculos. De 1 a 4 quilômetros. Exemplos: Jardim Botânico, Trilha do Silêncio, Trilha da Vida, Trilha da Bica, Trilha dos Lagos...

**Moderada.** Impacto médio, maiores distâncias, maior incidência de obstáculos e desníveis. De 4 a 10 quilômetros. Exemplos: Trilha Pedra Grande Atibaia, Pico da Macela, Estrada Velha...

**Pesada.** Impacto intenso com muitos obstáculos, altos desníveis, grandes jornadas acima de 15 km, necessidade de uso de equipamentos extras como: cordas, cadeirinhas, bastão de caminhada, suporte ou carro de apoio em alguns casos (quando possível). Exemplos - Trilha Cachoeira do Elefante, Agulhas Negras, Saco Bravo, Peregrinações...

Claro que uma trilha de 1 quilômetro pode ser mais difícil que uma de 10. Avalie o trajeto e os obstáculos de cada tipo de terreno para ter uma definição.

O tipo de mata pode dificultar uma trilha. Regiões como: Cerrado, Campo Cerrado, Floresta Atlântica, Amazônica, Campos de Altitude, tudo isso pode facilitar ou dificultar o desempenho da trilha.

**Rotas de 3 a 30 dias ou mais**

No Brasil existe uma grande quantidade de rotas e travessias que podem superar os dias acima. Belos trajetos e percursos tão ricos em cultura que não devem nada para outros fora do Brasil.

Temos como exemplos:

- **Estrada Real** - São 4 caminhos que somados ultrapassam 1780 km de trajeto (Caminho Sabarabuçu com 160 km em 11 dias – Caminho Velho com 710 km em 48 dias – Caminho Novo com 515 km em 35 dias e o Caminho dos Diamantes com 395 km em 27 dias).

- **Caminho da Fé** – O caminho original é de 317 km em 17 dias ou partindo de outras cidades com até 570 km 20 dias, mas esse caminho pode ser começado por diversas cidades que fazem parte do trajeto.

- **Passos dos Jesuítas – Anchieta** – O caminho é percorrido pelo litoral paulista, partindo de Peruíbe até Ubatuba, somando 370 km percorridos em 14 dias entre praias, vilas, ruínas, estradas, fortes e centros históricos.

- **Rota Franciscana - Frei Galvão** – São ao todo 818 km divididos em 35 municípios e em 5 rotas – a **Rota da Alegria** com 194 km em 7 dias – a **Rota da Esperança** com 118 km em 4 dias – **Rota do Conhecimento** com 156 km 6 dias – **Rota do Equilíbrio** 78 km com 3 dias e a **Rota da Sabedoria** com 272 km em 10 dias.

- **Rota da Luz** – São 201 km de 8 a 10 dias, esse trajeto liga Mogi das Cruzes a Aparecida por dentro das cidades e Vale do Paraíba, evitando a exposição do peregrino aos riscos da Rodovia Dutra.

Esses são alguns dos trajetos existentes.

Algumas rotas e trajetos de São Paulo e de outros estados:

- 11 dias ou Caminho do Sol - São Paulo

- Rota dos Bandeirantes – São Paulo

- Roteiro dos Bandeirantes – São Paulo

- Passos dos Jesuítas – Espírito Santo

- Rastro de Luz – Rio de Janeiro/Minas

- Caminha do Frei Galvão – Minas

- Caminho da Prece – Minas

- Vale Europeu – Santa Catarina

- Caminho das Missões – Rio Grande do Sul

**Segurança**

**- Antes de arrumar sua mochila, consulte um médico para verificar suas condições de saúde. Toda prática de esportes mesmo que seja uma simples caminhada exerce esforço físico.**

- Analisar riscos como: ataques de animais, assaltos, insetos, entre outros;

- Tenha uma lanterna sempre à disposição;

- Apito e pilhas reservas são recomendáveis;

- Tire dúvidas e peça ajuda a quem já fez a trilha, conselho nunca é demais, pesquise o trajeto, o clima e tipo do terreno.

- Leve um Clorin ou um Hidrosteril para emergências caso precise tomar água de origem desconhecida ou do ambiente. (2 ou 3 gotas por litro de água, aguardar de 10 a 30 min para o consumo).

- Em alguns locais recomenda-se uso de perneiras para proteger de ataques de cobras, escorpiões e lacraias.

- Evitar uso de brincos grandes e anéis.

**Montagem de roteiros**

Para montar um bom roteiro você deve ter em mente perguntas bem básicas:

- **Quando ir?** (baixa ou alta temporada, temperaturas altas ou baixas, incidências de chuvas...)

- **Quantas horas ou dias preciso para fazer essa trilha, caminhada ou travessia? (**Essa é uma questão que não pode ser dispensada, com ela você terá como prever o que levar, quanto de esforço irá fazer, qual alimentação deve levar na mochila)

- **Qual é o nível do trajeto?** (Avalie as subidas e descidas do trajeto, e por quais locais que você irá visitar, cachoeira, cânion, rios, encostas...)

- **Quem pode fazer?** Essa pergunta é fundamental para o aventureiro, antes de tudo ele deve avaliar suas condições de saúde, então mantenha sua consulta médica em dia, faça exames que avaliem suas condições físicas e exercite-se sempre para fortalecer seu desempenho e musculatura.

- **Como fazer?** Leve o básico se sua trilha é um bate-volta, água, lanche, protetor solar, bonés, roupas leves ou se é travessia ou acampamento, some aos itens acima, barraca, fogareiro, isolante térmico, sacos de dormir, troca de roupas e uma alimentação que lhe dê mais sustento.

Outras perguntas que são fundamentais são:

- **Quanto custa?** (Avalie todos os gastos, transportes, entradas, guias, pousadas, alimentação)

- **O que devo levar na mochila?** (Todos os itens acima, um kit de emergências – primeiros socorros, pilhas ou baterias reservas)

Para não ter erro, contrate um guia experiente para auxilia-lo na montagem do seu roteiro, programação, hospedagem e trajeto. Além disso ele é a pessoa mais indicada para lhe dar informações, compartilhar contos, causos e curiosidades da região.

**Dicas de Planejamento**

- Ao planejar o percurso, leve em conta tanto a ida quanto a volta. Se você sai às 9:00 da manhã e deseja estar de volta às 18:00, você terá 9 horas para concluir sua caminhada. Caminhando 4 km/h, poderá fazer um percurso de no máximo 30 km, considerando pausas para descanso e alimentação. Se o percurso é difícil e desconhecido, vá acompanhado de um grupo ou contrate um guia especializado.

- Avalie o local onde será realizada a trilha ou caminhada como: tipo de público que frequenta o local, se a trilha é informativa, interpretativa, recreativa, ecológica ou de aventura.

- As rotas devem ser planejadas com ajuda de pessoas especializadas, moradores locais, monitores ou guias especializados.

- Definir o tipo de deslocamento, pontos de encontros, locais para pernoites, alimentação e resgates é tão importante quanto a execução da trilha.

**Suportes**

Os suportes são variados, vão desde o auxílio na montagem do seu roteiro até o término. Assim sendo, você pode contar com:

- Monitores e guardas locais, em caso de parques, para orientações e trajetos;

- Donos de pequenas pousadas durante o percurso;

- Dicas de moradores e comerciantes locais;

- CAT – Centro de Apoio ao Turista quando disponível no local.

- O Google também é uma grande fonte de relatos e notícias sobre trilhas e travessias.

**Equipamentos básicos para acampamentos**

- Barraca – fogareiro – kit de gás – kit de talheres – mochila cargueira – isolante térmico – saco de dormir – bastão de caminhada.

**Roupas**

Para iniciantes é sempre bom perguntar para um amigo mais experiente o que deve ou não levar, ou o quê vestir se tiver alguma dúvida.

- Avalie o clima: chuvoso, frio, calor, possibilidades de chuvas e o tipo de trilha que irá percorrer. Isso irá ajudá-lo a organizar sua vestimenta.

- **Trilhas leves**: pode ser um calçado simples, shorts, camiseta e bonés

- **Trilhas moderadas**: botas, calça de trilha com zíper para virar uma bermuda, camiseta manga curta ou comprida se desejar mais proteção a exposição solar, preferencialmente roupas sintéticas para evitar acumulo de suor e por ser de fácil secagem.

- **Trilhas pesadas**: todas as informações das trilhas moderadas acima.

Acima de tudo escolha roupas que não limitem seus movimentos.

**Calçado**: preferencialmente antiderrapante.

**Mochilas**: existe um tipo de mochila para cada tipo de trilha, essa questão é bem variável dependendo da trilha que será feita e da quantidade de coisas para realizá-la.

- **Mochilas pequenas** para trilhas de um dia (bate-volta).

- **Mochilas cargueiras** para travessias e acampamentos (mais de um dia de trilha).

Dependendo do trajeto, leve sempre uma troca de roupas, toalha, kit de primeiros socorros, produtos de higiene pessoal, remédio de uso próprio, repelentes, protetor solar, algum dinheiro trocado para pequenas emergências.

***Nunca use um tênis ou bota nova em qualquer tipo de trilha isso pode danificar seus pés e estragar sua diversão.***

**Vale lembrar**

Cuidado com a escolha do local. O contato com a natureza merece atenção!

* Animais e insetos peçonhentos são comuns em qualquer tipo de mata ou terrenos;
* Respeite os limites de segurança e o ambiente que você está.
* Evite fazer fogueiras, uso de bebidas alcóolicas e drogas.

***Faça uma aventura segura!***

**Sites recomendados:**

- <https>[://www.clubedeautores.com.br/authors/139225](https://www.clubedeautores.com.br/authors/139225)

* [www.caminhasaopaulo.com.br](http://www.caminhasaopaulo.com.br/)
* <http://www.rotadaluzsp.com.br/publico/>
* <http://www.rotafranciscana.com.br/publico/abertura.php>
* <http://www.passosdosjesuitas.com.br/publico/abertura.php>
* <http://www.rotabandeirante.com.br/publico/abertura.php>
* <http://caminhodafe.com.br/ptbr/>
* <http://www.caminhodaluz.org.br/>
* <http://www.caminhodosol.org.br/>
* <http://www.caminhodasmissoes.com.br/>
* <http://www.abapa.org.br/>
* <http://mochileiro.circuitovaleeuropeu.com.br/>
* <http://www.turismo.mg.gov.br/noticias/2105-minas-gerais-lanca-maior-rota-de-turismo-religioso-do-brasil>
* <http://circuitodoouro.tur.br/>
* <http://www.caminhodaprece.com.br/v2/>
* <http://www.institutoestradareal.com.br/>

- <http://www.ambiente.sp.gov.br/trilhasdesaopaulo/>

- <http://www.ambiente.sp.gov.br/>

**Contatos e Redes Sociais:**

**Visite:**

[www.acaonaturaltrilheiros.com](http://www.acaonaturaltrilheiros.com/)

**Blog:**

http://acaonaturaltrilheiros.blogspot.com.br/

**Facebook:**

<https://www.facebook.com/acaonaturaltrilheiros/>

**Instagram:**

<https://www.instagram.com/acaonaturaltrilheiros/>

**Email:**

[acaonaturaltrilheiros@gmail.com](mailto:acaonaturaltrilheiros@gmail.com)

**Whatsapp:**

11 – 99287-1657

**Lojas Decathlon:**

<http://www.decathlon.com.br/lojas>