

## ATENÇÃO:

Está é uma classificação técnica, porém subjetiva, pois ela varia de pessoa para pessoa em dois aspectos:

1. Preparação física muscular, cardiorrespiratória e de saúde atual;
2. Do seu nível pessoal (de cada um/a) de experiências em Híkings, Trekkings e Montanhismo.

Ao definir uma experiência a ser vivida conosco você fará uma avaliação de Condicionamento físico/saúde e nível de experiência no universo outdoor (Formulário de informações sobre experiência outdoor e condicionamento físico). A partir daí saberemos se estará apto/a para viver a experiência desejada.

Faça uma avaliação conosco!

**PARA SE VIVER NOSSAS EXPERIÊNCIAS DE HIKINGS, TREKKINGS E MONTANHISMO É NECESSÁRIO TER UM BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO**

OBS: Nossas Experiências voltadas para Mergulho e Surf possuem uma classificação distinta destas acima. São baseadas na dificuldade in loco X seu nível de expertise.

### Classificação de Nível

Segundo a Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) a classificação de um percurso de Trilha ou Travessia é definida a partir de 4 critérios:

- a) severidade do meio: refere-se aos perigos e outras dificuldades decorrentes do meio natural, como temperatura, pluviosidade, riscos de quedas, facilidade de resgate, entre outros, que podem ser encontrados ao longo do percurso;
- b) orientação no percurso: refere-se ao grau de dificuldade para orientação, como presença de sinalização, trilhas bem marcadas, presença de pontos de referência, entre outros, para completar o percurso;
- c) condições do terreno: refere-se aos aspectos encontrados no percurso em relação ao piso e às condições para percorrê-lo, como tipos de pisos, trechos com obstáculos, trechos com pedras soltas, entre outros;
- d) intensidade de esforço físico: refere-se à quantidade de esforço físico requerido para cumprir o percurso, levando em conta extensão e desníveis (subidas e descidas), considerando um cliente comum.

Obs. A classificação de um percurso pode variar de acordo com as condições de cada estação do ano.

A partir destes critérios que se define o nível de dificuldade de uma Trilha ou Travessia

Critério de percurso	Classificação
 Severidade do meio	1 Pouco severo 2 Moderadamente severo 3 Severo 4 Bastante severo 5 Muito severo
 Orientação no percurso	1 Caminhos e cruzamentos bem definidos 2 Caminho ou sinalização que indica a continuidade 3 Exige a identificação de acidentes geográficos e de pontos cardeais 4 Exige habilidades de navegação fora do traçado 5 Exige navegação para utilizar trajetos alternativos e não conhecidos previamente
 Condições do terreno	1 Percurso em superfícies planas 2 Percurso por caminhos sem obstáculos 3 Percurso por trilhas escalonadas ou terrenos irregulares 4 Percurso com obstáculos 5 Percurso que requer técnicas verticais
 Intensidade de esforço físico	1 Pouco esforço 2 Esforço moderado 3 Esforço significativo 4 Esforço intenso 5 Esforço extraordinário

Para facilitar seu entendimento, nós classificamos nossas experiências de Trilhas (Hikings) e Trekkings e/ou Travessias em:

#### DIFICULDADE FÍSICA

- **LEVE:** Capacidade para caminhar até 3 horas com uma mochila leve em terrenos irregulares. Você deve estar em boa forma física geral!
- **LEVE/MODERADA:** Capacidade para caminhar de 3 a 5 horas (com uma mochila de ataque ou cargueira) em terrenos irregulares. Você deve estar com um bom preparo físico (muscular e cardiovascular).
- **MODERADA:** Capacidade para caminhar de 5 a 7 horas (com uma mochila de ataque ou cargueira) em terrenos irregulares. Você deve estar com um ótimo preparo físico (muscular e cardiovascular) e boa flexibilidade.
- **MODERADA/ALTA:** Capacidade para caminhar de 7 a 9 horas (com uma mochila de ataque ou cargueira) em terrenos irregulares. Você deve ser capaz de suportar essas condições por até dois dias. Você deve estar com um ótimo preparo físico (muscular e cardiovascular) e boa flexibilidade.
- **ALTA:** Capacidade para caminhar de 7 a 9 horas (ou mais) com mochila cargueira em terrenos irregulares. Você deve ser capaz de suportar essas condições por dois ou mais dias. Você deve estar com um excelente preparo físico (muscular e cardiovascular) e boa flexibilidade. Prepare-se para se *superar!*

#### **DIFICULDADE TÉCNICA**

- **FÁCIL:** Severidade do meio: Pouco severo; Orientação no percurso: Caminhos e cruzamentos bem definidos; Condições do terreno: Percurso em superfícies planas e por caminhos sem obstáculos. Nenhuma exposição. Pode haver trechos de terreno escorregadio (pedriscos e/ou barro); Intensidade de esforço físico: Pouco esforço físico.
- **FÁCIL/MODERADA:** Severidade do meio: Moderadamente severo; Orientação no percurso: Caminhos e cruzamentos bem definidos; Condições do terreno: Percurso por caminhos sem obstáculos. Poucas (ou nenhuma) escalaminhadas fáceis, trechos de terreno escorregadio (pedriscos e/ou barro); Intensidade de esforço físico: Esforço moderado.
- **MODERADA:** Severidade do meio: Severo; Orientação no percurso: Exige a identificação de acidentes geográficos e de pontos cardeais; Condições do terreno: Percurso por trilhas escalonadas ou terrenos irregulares. Escalaminhadas (pouco) expostas, trechos de terreno escorregadio (pedriscos e/ou barro) e rampas (íngremes ou não) de pedra. Percurso com obstáculos; Intensidade de esforço físico: Esforço significativo.
- **MODERADA/DIFÍCIL:** Severidade do meio: Bastante severo; Orientação no percurso: Exige habilidades de navegação fora do traçado; Condições do terreno: Percurso por trilhas escalonadas ou terrenos irregulares. Algumas escalaminhadas expostas, trechos de terreno escorregadio (pedriscos e/ou barro) e rampas íngremes de pedra. As vezes necessário uso de equipamento de segurança (corda, cadeirinha, fitas, mosquetões, etc.). Percurso com obstáculos; Intensidade de esforço físico: Esforço intenso.
- **DIFÍCIL:** Severidade do meio: Muito severo; Orientação no percurso: Exige habilidades de navegação fora do traçado e/ou Exige navegação para utilizar trajetos alternativos e não conhecidos previamente; Condições do terreno: Percurso que requer técnicas verticais. Escalaminhadas expostas, trechos de terreno escorregadio (pedriscos e/ou barro), rampas íngremes de pedra. Necessário uso de equipamento de segurança (corda, cadeirinha, fitas, mosquetões, etc.). *Desejável* (algum) conhecimento de técnicas verticais; Intensidade de esforço físico: Esforço extraordinário.