

Circuito Paulista Trekking

Distância	Referência	Observações
-----------	------------	-------------

Circuito Paulista de Trekking Planilha Treino

Escala de dificuldade da prova de 1 a 5

Dificuldade Física: 1,0


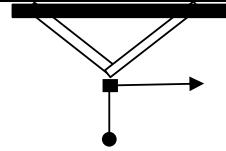
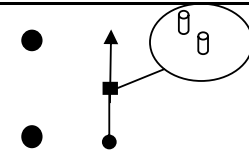
Dificuldade técnica: 2,0

Nos coletores de dados que estão dispostos no percurso a equipe deve aproximar o cartão (chip), e esperar o bip que confirma a tomada de tempo.

Pode haver PC de erro, caso haja algum PC "bate-volta", registre o tempo somente na ida.

Não jogue lixo na trilha, sujeito a penalização.

Boa Prova!!!

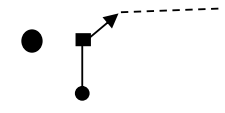

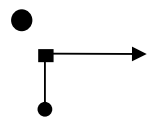
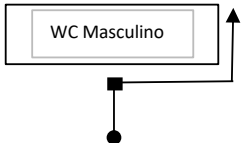
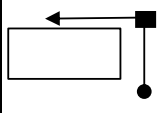
	TRECHO 01	Velocidade 65 m/mim
000 000		Direção 200°
009 009		Acompanhando os Pilares e os mantendo a sua esquerda
173 182		

Planilha treino

01

Circuito Paulista Trekking

Distância	Referência	Observações
-----------	------------	-------------

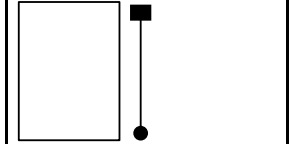
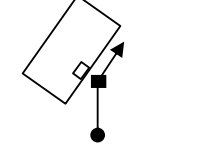
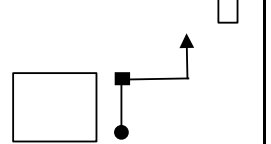
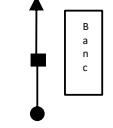
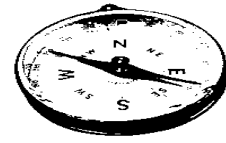
065 247		Pela trilha de pedras
	TRECHO 02	Velocidade 54 m/mim
050 050		Direção 286° Pela Trilha
050 100		Acompanhando Pilares
	TRECHO 03	Velocidade 75 m/mim
063 063		Contornando
024 087		

Planilha treino

02

Circuito Paulista Trekking

Distância	Referência	Observações
-----------	------------	-------------

009 096		Direção 240° Porta Vidro Restaurante
	TRECHO 04	Velocidade 62 m/mim
062 062		Siga sempre com o Restaurante a sua esquerda
060 122		Siga pela rua
031 153		Banca de jornal
029 182		Direção 330°
	TRECHO 05	Velocidade 72 m/mim

Planilha treino

03

Circuito Paulista Trekking

Distância	Referência	Observações
035		
035		
155		Final do calçamento
198		
008		Direção 80°
206		
	TRECHO 06	Velocidade 64 m/mim
086		Pela Trilha Pastilhada
086		
057		Em direção a lateral esquerda do Museu Afro Brasileiro
143		
042		Siga sempre com o Museu a sua direita
185		

Planilha Treino

04

Circuito Paulista Trekking

Distância	Referência	Observações
186		Siga pela calçada de pedra
371		
	TRECHO 07	
...		Velocidade 75 m/mim
...		
066		Pela calçada, acompanhando a rua
066		
092		Direção 130°
158		
....		PC Virtual 01
....		
....		PC Virtual 02
....		

Planilha treino

05

Circuito Paulista Trekking

Distância	Referência	Observações
284		Direção 30°
442		
009		CHEGADA
451		
	Tempo de Prova: 00:24:32	
	Total 1653 metros	

Planilha treino

06