

IRON ADVENTURE

CIRCUITO DE TREKKING

SÃO PAULO



Prova Treino



Legenda			
	Campo/Quadra		Poste
	Casa, Galpão		Bambuzal
	Caixa d'agua		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

Circuito Iron Adventure de Trekking São Paulo
Prova Treino - Parque Villa Lobos

NOVATOS - LEGENDA

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

Circuito Iron Adventure de Trekking São Paulo
Prova Treino - Parque Villa Lobos

NOVATOS

Página 01

Distância	Referência	Observações
		Atenção Fazer deslocamento pela faixa de pedestres
005		
005		00:05:29
IRON ADVENTURE	TRECHO 03	Média m/min 38
018		sempre pela calçada
018		00:05:57
		PC 2 virtual
060		290º
078		00:07:32
IRON ADVENTURE	TRECHO 04	Média m/min 32
020		20º
020		00:08:09

Circuito Iron Adventure de Trekking São Paulo
Prova Treino - Parque Villa Lobos

NOVATOS

Página 02

Distância	Referência	Observações
		calçada estreita...
041		
061		00:09:26
IRON ADVENTURE	TRECHO 05	Média m/min 60
008		
008		00:09:34
104		
112		00:11:18
		continue seguindo o alambrado do campo
178		Siga a 280º
290		00:14:16
017		Paineira pela esquerda
307		00:14:33

Circuito Iron Adventure de Trekking São Paulo
Prova Treino - Parque Villa Lobos

Distância	Referência	Observações
077		pela terra
384		00:15:50
IRON ADVENTURE	TRECHO 06	Média m/min 43
		contorne
154		
154		00:19:25
017		pelo centro
171		00:19:49
077		lixeiras Siga a 160º
248		00:21:36
IRON ADVENTURE	TRECHO 07 Neutro	2 Minutos 00:23:36
IRON ADVENTURE	TRECHO 08	Média m/min 36
		banco PC 3 tempo

Circuito Iron Adventure de Trekking São Paulo
Prova Treino - Parque Villa Lobos

Distância	Referência	Observações
052		
052		00:25:03
053		
105		00:26:31
IRON ADVENTURE	TRECHO 09	Média m/min 67
029		
029		00:26:57
081		tênis
110		00:28:10
125		sanitários 130º
235		00:30:02
159		
394		00:32:24
074		sanitários
468		00:33:30
013		PC 4 tempo chegada
481		

Circuito Iron Adventure de Trekking São Paulo
Prova 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

www.ironadventure.com.br



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