



www.cmarrabida.org



CONSELHOS PARA UM BOM PERCURSO PEDESTRE

O Pedestrianismo é uma atividade física praticada ao ar livre, onde impera o contacto privilegiado com a natureza, promovendo o bem-estar físico e psicológico dos praticantes.

Factores que influenciam e determinam o grau de dificuldade de um percurso:

- **Tipo de terreno:** Se o percurso segue por estradões largos ou trilhos de pé-posto, se o solo é compacto ou de consistência instável;
- **Tipo de vegetação:** Se o percurso passa por zonas com vegetação que oferece cobertura dos elementos ou se pelo contrário é um percurso exposto;
- **Condições meteorológicas:** É importante ter informação sobre a temperatura, nebulosidade, direção e intensidade do vento e precipitação, e, no final de contas, como te sentes nesse dia!

Um percurso de trilhos estreitos ao longo de uma zona de vegetação rasteira, se efetuado num dia de intenso calor e insolação, assume um grau de dificuldade significativamente acrescido.

Se te estás a iniciar nesta atividade, começa por percursos pequenos e fáceis e evolui no grau de dificuldade à medida que vais ganhando experiência e/ou condição física.



RECOMENDAÇÕES

- Saber extensão do percurso, tempo médio de realização, desnível, tipo de terreno e condições climatéricas
- Ter alguns conhecimentos de Orientação, saber utilizar uma Bússola e interpretar a sinalização existente, e ler Cartas Topográficas
- Iniciar a caminhada com um ritmo suave, até aquecer
- Fazer refeições ligeiras e levar água suficiente para o percurso
- As barras energéticas e os frutos secos são excelentes opções para levar para uma caminhada
- Evitar fazer demasiadas paragens, pois quebram o ritmo de andamento
- Sempre que possível vá acompanhado
- Informar alguém para onde vai e que percurso pretende realizar
- Levar telemóvel para poder contactar em caso de emergência



COMO PRATICAR...

Existem em Portugal várias entidades como o [Clube de Montanhismo da Arrábida](#) que organizam caminhadas para os seus associados, assim como locais específicos com percursos demarcados para a prática desta modalidade. Tudo depende do que procuras e pretendes... Caminhada com um grupo, seguir um percurso pré-concebido, caminhar através de um programa de uma empresa de animação Turística, entre outros.

EQUIPAMENTO BÁSICO RECOMENDADO

- Calçado confortável com sola aderente e grossa
- Meias apropriadas para a atividade
- Roupa prática e confortável
- Boné
- Óculos de Sol
- Água
- Reforço alimentar
- Kit de Primeiros Socorros
- Mapa, Bússola ou GPS
- Mochila



Sinalética oficial utilizada em percursos homologados pela [Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal](#)