



PROJETO TREKKING DO CONHECIMENTO Cidades VII

PLANILHA DE NAVEGAÇÃO MELHOR IDADE

Parque Municipal
Governador Valadares

08/11/25
Sábado

Realização:



Patrocínio:



Apoio:



GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

LEGENDA		
PORTAL	ORIGEM	POSIÇÃO EXATA
CAMINHO	DIREÇÃO A SEGUIR	RAMIFI-CAÇÃO
BÚSSOLA	PERIGO	ÁRVORE
COQUEIRO	PINHEIRO	BAMBÚZAL
MOITA	TRONCO CAÍDO	ÁRVORE CAÍDA
CHARCO, BREJO	ÁGUA	RIO, RIACHO
PONTE	PINGUELA	CONSTRUÇÃO
CERCA	PEDRA	PORTEIRA, PORTÃO
POSTE	CRUZEIRO	PLACAS
IGREJA	TELA	PASSA UM
MATA-BURRO	ESCADA	VALA
BARRANCO	CUPINZEIRO	TOCO
MURO	CLAREIRA	EROSÃO

VAMOS COMEÇAR A TRILHA!

⌚ Confira o horário de largada da sua equipe no grid e retire o chip no momento do check-in.

🚶♀️🚶♂️ Dirija-se ao portal de largada com a equipe completa, no horário indicado.

⚠️ **ATENÇÃO:** não é necessário aguardar o locutor chamar a equipe – siga o HORÁRIO do GRID DE LARGADA!

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Para que a prova ocorra com tranquilidade, segurança e sem impactos negativos, é fundamental que todas as equipes respeitem o regulamento e as orientações descritas na planilha. As áreas acessadas durante a prova são previamente autorizadas exclusivamente para o evento, e não podem ser utilizadas novamente sem permissão dos proprietários.

Orientações Técnicas:

"Siga a X" indica que a equipe deve seguir nessa direção ignorar trilhas, caminhos ou obstáculos, até encontrar a próxima referência.

Ao encontrar um PC de placa (sem presença de monitor), siga os seguintes passos:

1. Aperte o botão vermelho uma vez.
2. Conecte o chip e aguarde os três bipes.
3. Retire o chip e continue a prova normalmente.

Se houver falha na conexão do chip:

1. Aperte o botão vermelho novamente.
2. Digite o número da equipe no painel.
3. Aperte ENTER.
4. Continue a prova normalmente e, ao final, comunique o ocorrido à organização por meio de recurso.

INSTRUÇÕES:

1. Se encontrar um PC Virtual:

Informe a distância total (em metros) a partir do início do trecho.

Confira o valor digitado antes de confirmar e inserir o chip.

Sempre anote o tempo de passagem — recursos sem essa informação exata não serão aceitos.

ATENÇÃO:

Não atravesse ruas ou estradas para conectar em PCs do outro lado.

Caminhe sempre do lado indicado na planilha.

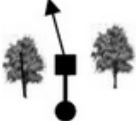
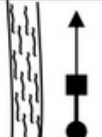
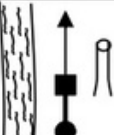
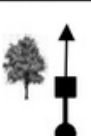
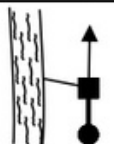
Sem indicação de lado, ande pelo meio da trilha e faça a conexão nos PCs dos dois lados.

Não conecte em PCs virados de costas (contrários ao sentido que a equipe está seguindo).

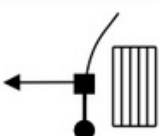
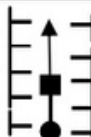
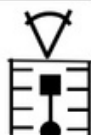
Em trechos sem metragem final, a equipe deve estimar essa distância.

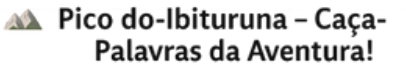
Quando for especificado deslocamento, retorne à referência indicada e se posicione para continuar a navegação como estava antes.

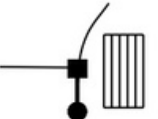
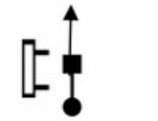
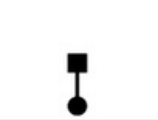
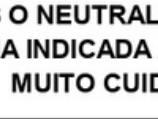
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 01	VELOCIDADE MÉDIA 50 m/min
000		SIGA A 140° PORTAL DE LARGADA
000		SIGA LATERAL AO MEIO FIO DO ESTACIONAMENTO
015		CONTINUE LATERAL AO MEIO FIO
068		SIGA A 245° PLACA E QUINA DO MEIO FIO
083		SIGA A OESTE POSTE
044		SIGA A OESTE ÁRVORE E CAMINHO DE TERRA
127		SIGA A 220° POSTE DE CONCRETO
015		OESTE PELA TRILHA
032		
174		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - MELHOR IDADE	PÁGINA 01	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 02	VELOCIDADE MÉDIA 55 m/min
127		ÁRVORES CONTINUE PELA TRILHA
127		CONTINUE PELA TRILHA
071		CONTINUE PELA MESMA TRILHA
198		
 2025	TRECHO 03	VELOCIDADE MÉDIA 60 m/min
		PELA TRILHA LATERAL AO RIO
112		TOCO CONTINUE PELA TRILHA
112		CONTINUE PELA TRILHA
070		CONTINUE PELA TRILHA
182		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - MELHOR IDADE	PÁGINA 02	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 04	VELOCIDADE MÉDIA 65 m/min
		CONTINUE PELA TRILHA
127		TOCO SUSPENSO NA TRILHA
127		50° PLACA
075		NEUTRAL T= 3 MINUTOS
202		
 2025	TRECHO 05	
APROVEITE O NEUTRO FAZER AJUSTES NECESSÁRIOS PARA ANDAR COM MAIS REGULARIDADE. A SINCRONICIDADE DA EQUIPE É O MAIS IMPORTANTE E O DESAFIO SÓ ESTÁ COMEÇANDO!		
 2025	TRECHO 06	VELOCIDADE MÉDIA 40 m/min
		ÁRVORE E PLAQUINHA.
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - MELHOR IDADE	PÁGINA 03	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
190		350° PELO CAMINHO DE CIMENTO
190		
 2025	TRECHO 07	VELOCIDADE MÉDIA 45 m/min
006		BANCO. CONTINUE PELO CAMINHO
006		CONTINUE PELO CAMINHO
169		ESCALA. PELA PASSARELA DO MIRANTE
175		CONTINUE PELA PASSARELA DO MIRANTE
030		MIRANTE
205		
 2025	TRECHO 08	NEUTRAL T= 5 MINUTOS
APROVEITE O LINDO VISUAL E APROVEITE PARA FAZER UM REGISTRO FOTOGRÁFICO DE TODA EQUIPE.		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - MELHOR IDADE	PÁGINA 04	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 Encontre as palavras escondidas abaixo: CEMIG TREKKING SAÚDE AVENTURA ALEGRIA A V E N T U R A R É U A H Ã F H M Ã Z T G Q W L É T R E K K I N G E C E O U Ç S A Ú D E J I O G C E M I G L A O N L E R K A O V J H M Ç V I Z I Ç Ú U Ó C C Ç G T Ç S A I Ú J Ã Ú T Ú F F H K U B Á R É C Ç Ú A Ó W G H V G Ç U O T P H E Ú W M Í L É K X Q U O X G Á K N O A ã W I Q R Í V O Ú Curiosidades: -O Pico do Ibituruna é o ponto mais alto de Governador Valadares, com 1.123 m. -É conhecido como a "montanha que brilha" e um dos melhores locais do mundo para voo livre.		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - MELHOR IDADE	PÁGINA 05	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 09	DESLOCA- MENTO T= 1 MINUTO
RETORNE A TERCEIRA REFERÊNCIA DO TRECHO 07		
ATENÇÃO VOLTE A REFERÊNCIA SOLICITADA E POSICIONE O CORPO DA MANEIRA QUE VOCÊ CHEGOU NA MESMA PELA PRIMEIRA VEZ		
 2025	TRECHO 10	VELOCIDADE MÉDIA 50 m/min
000		NORTE FIM DO DESLOCA- MENTO
000		BANCO. CONTINUE PELO CAMINHO
012		340° PELA TRILHA
012		
APÓS O NEUTRAL SIGA PELA TRILHA INDICADA ACIMA COM MUITO CUIDADO		
 2025	TRECHO 11	NEUTRAL T= 08 MINUTOS
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - MELHOR IDADE	PÁGINA 06	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
APROVEITE O NEUTRAL PARA DESCANSAR, SE HIDRATAR E REPOR A ENERGIA COM AS FRUTAS OFERECIDAS NESTE PONTO! AGRADECIMENTO ESPECIAL Agradecemos, primeiramente, à CEMIG, nossa patrocinadora. Sem ela, este projeto gratuito, realizado por meio da Lei Estadual de Incentivo ao Esporte, não seria possível. Estendemos nossa gratidão à Prefeitura de Governador Valadares, que, por meio de sua equipe nas Secretarias de Cultura e Esporte, Educação, Transporte e Assistência Social, trabalhou de forma integrada, colaborando na logística necessária e garantindo o sucesso do projeto.		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - MELHOR IDADE	PÁGINA 07	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 12	DESLOCA- MENTO T= 1 MINUTO
TODO O GRUPO DEVERÁ PERMANECER UNIDO E RETORNAR AO PORTAL DE LARGADA PELO CAMINHO DE CIMENTO		
		CHEGADA!
 PROJETO TREKKING DO CONHECIMENTO Cidades VII 2022.15.0178 Confira nossos novos projetos!  Acesse: www.femitep.com.br  Siga no Instagram: @femitepoficial Participe e concorra ao sorteio de bússolas		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - MELHOR IDADE	PÁGINA 08	



PROJETO TREKKING DO CONHECIMENTO Cidades VII

PLANILHA DE NAVEGAÇÃO

TREKKERS

Parque Municipal

Governador Valadares

08/11/25
Sábado

Realização:



Patrocínio:



Apoio:



GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

LEGENDA

PORTAL	ORIGEM	POSIÇÃO EXATA
CAMINHO	DIREÇÃO A SEGUIR	RAMIFI-CAÇÃO
BÚSSOLA	PERIGO	ÁRVORE
COQUEIRO	PINHEIRO	BAMBÚZAL
MOITA	TRONCO CAÍDO	ÁRVORE CAÍDA
CHARCO, BREJO	ÁGUA	RIO, RIACHO
PONTE	PINGUELA	CONSTRUÇÃO
CERCA	PEDRA	PORTEIRA, PORTÃO
POSTE	CRUZEIRO	PLACAS
IGREJA	TELA	PASSA UM
MATA-BURRO	ESCADA	VALA
BARRANCO	CUPINZEIRO	TOCO
MURO	CLAREIRA	EROSÃO

VAMOS COMEÇAR A TRILHA!

⌚ Confira o horário de largada da sua equipe no grid e retire o chip no momento do check-in.

🚶♀️🚶♂️ Dirija-se ao portal de largada com a equipe completa, no horário indicado.

⚠️ **ATENÇÃO:** não é necessário aguardar o locutor chamar a equipe – siga o HORÁRIO do GRID DE LARGADA!

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Para que a prova ocorra com tranquilidade, segurança e sem impactos negativos, é fundamental que todas as equipes respeitem o regulamento e as orientações descritas na planilha.

As áreas acessadas durante a prova são previamente autorizadas exclusivamente para o evento, e não podem ser utilizadas novamente sem permissão dos proprietários.

Orientações Técnicas:

"Siga a X" indica que a equipe deve seguir nessa direção ignorar trilhas, caminhos ou obstáculos, até encontrar a próxima referência.

Ao encontrar um PC de placa (sem presença de monitor), siga os seguintes passos:

1. Aperte o botão vermelho uma vez.
2. Conecte o chip e aguarde os três bipes.
3. Retire o chip e continue a prova normalmente.

Se houver falha na conexão do chip:

1. Aperte o botão vermelho novamente.
2. Digite o número da equipe no painel.
3. Aperte ENTER.
4. Continue a prova normalmente e, ao final, comunique o ocorrido à organização por meio de recurso.

INSTRUÇÕES:

1. Se encontrar um PC Virtual:

Informe a distância total (em metros) a partir do início do trecho.

Confira o valor digitado antes de confirmar e inserir o chip.

Sempre anote o tempo de passagem — recursos sem essa informação exata não serão aceitos.

ATENÇÃO:

Não atravesse ruas ou estradas para conectar em PCs do outro lado.

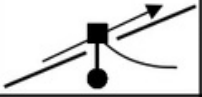
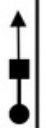
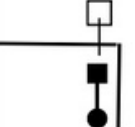
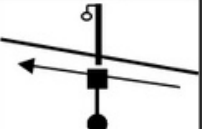
Caminhe sempre do lado indicado na planilha.

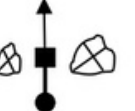
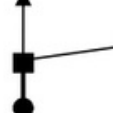
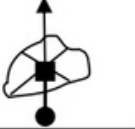
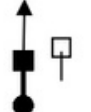
Sem indicação de lado, ande pelo meio da trilha e faça a conexão nos PCs dos dois lados.

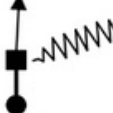
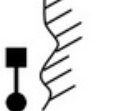
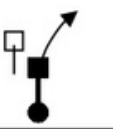
Não conecte em PCs virados de costas (contrários ao sentido que a equipe está seguindo).

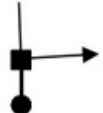
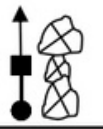
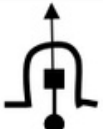
Em trechos sem metragem final, a equipe deve estimar essa distância.

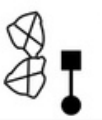
Quando for especificado deslocamento, retorne à referência indicada e se posicione para continuar a navegação como estava antes.

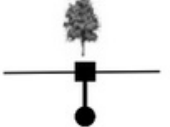
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 01	VELOCIDADE MÉDIA 50 m/min
000 000		SIGA A 140° PORTAL DE LARGADA
015 015		SIGA LATERAL AO MEIO FIO DO ESTACIONAMENTO
		CONTINUE LATERAL AO MEIO FIO
068 083		SIGA A 210° PLACA E QUINA DO MEIO FIO
		POSTE. SIGA LATERAL AO MEIO FIO
030 113		PLACA CONTINUE LATERAL AO MEIO FIO
009 122		SIGA A 210° PLACA
047 169		 210° PELO CAMINHO DE TERRA
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - INICIANTES		PÁGINA 01

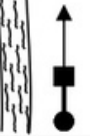
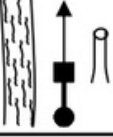
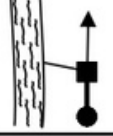
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 02	VELOCIDADE MÉDIA 45 m/min
066 066		CUIDADO ONDE PISA PEDRAS SOLTAS
008 074		 290° ÁRVORE SUBA COM CUIDADO
007 081		 335° PELA TRILHA
008 089		PEDRAS CONTINUE PELA TRILHA
018 107		CONTINUE PELA TRILHA
010 117		PEDRA CONTINUE PELA TRILHA
		CONTINUE PELA TRILHA
062 179		PLAQUINHA CONTINUE PELA TRILHA
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - INICIANTES		PÁGINA 02

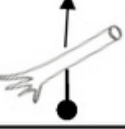
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
047 226		 210°
071 297		EROSÃO
027 324		 160° ÁRVORE E PLAQUINHA
 2025	TRECHO 03	VELOCIDADE MÉDIA 35 m/min
037 037		 170° BARRANCO PELA TRILHA
		CONTINUE PELA TRILHA
065 102		PLAQUINHA CONTINUE PELA TRILHA
062 164		 70° PELA TRILHA
ATENÇÃO A EQUIPE DEVERÁ PERMANECER UNIDA TODO O PERCURSO DA PROVA		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - INICIANTES		PÁGINA 03

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 04	VELOCIDADE MÉDIA 50 m/min
037 037		
		PEDRAS CONTINUE PELA TRILHA
110 147		SIGA A 245° LAJEADO DE PEDRA
017 164		 170° PELA TRILHA
		PELO TÚNEL
068 232		
 2025	TRECHO 05	DESLOCAMENTO T= 1 MINUTO
RETORNE A QUARTA REFERÊNCIA DO TRECHO 04		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - INICIANTES		PÁGINA 04

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 06	VELOCIDADE MÉDIA 40 m/min
000 000	 10° FIM DO DESLOCAMENTO	
		PEDRAS CONTINUE PELA TRILHA
031 031		SIGA A 20°
031 062		SIGA A 340° LAJEADO DE PEDRA
033 095	 	SIGA A 330°
022 117		
 2025	TRECHO 07	DESLOCAMENTO T= 2 MINUTOS
RETORNE A SÉTIMA REFERÊNCIA DO TRECHO 01		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII 08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG CATEGORIA - INICIANTES		
		PÁGINA 05

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 08	VELOCIDADE MÉDIA 50 m/min
000 000	 310° FIM DO DESLOCAMENTO	
039 039		SIGA A 240°
		SIGA A OESTE POSTE
033 072		SIGA A OESTE ÁRVORE E CAMINHO DE TERRA
015 087		SIGA A 220° POSTE DE CONCRETO
032 119	 OESTE PELA TRILHA	
		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII 08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG CATEGORIA - INICIANTES		
		PÁGINA 06

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 09	VELOCIDADE MÉDIA 55 m/min
127 127		ÁRVORES CONTINUE PELA TRILHA
		CONTINUE PELA TRILHA
071 198		CONTINUE PELA MESMA TRILHA
 2025	TRECHO 10	VELOCIDADE MÉDIA 60 m/min
		PELA TRILHA LATERAL AO RIO
112 112		TOCO CONTINUE PELA TRILHA
		CONTINUE PELA TRILHA
070 182		CONTINUE PELA TRILHA
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII 08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG CATEGORIA - INICIANTES		
		PÁGINA 07

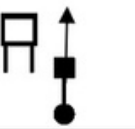
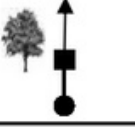
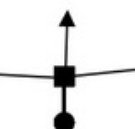
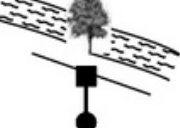
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 11	VELOCIDADE MÉDIA 65 m/min
		CONTINUE PELA TRILHA
127 127		TOCO SUSPENSO NA TRILHA
075 202	 50° PLACA	
 2025	TRECHO 12	NEUTRAL T= 5 MINUTOS
APROVEITE O NEUTRO FAZER AJUSTES NECESSÁRIOS PARA ANDAR COM MAIS REGULARIDADE. A SINCRONICIDADE DA EQUIPE É O MAIS IMPORTANTE E O DESAFIO SÓ ESTÁ COMEÇANDO!		
 2025	TRECHO 13	VELOCIDADE MÉDIA 40 m/min
		ÁRVORE E PLAQUINHA.
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII 08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG CATEGORIA - INICIANTES		
		PÁGINA 08

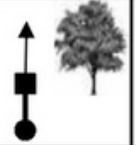
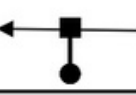
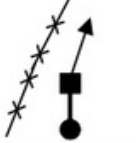
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
000		 350° PELO CAMINHO DE CIMENTO
190		
 2025	TRECHO 14	VELOCIDADE MÉDIA 45 m/min
006		BANCO. CONTINUE PELO CAMINHO
006		
		CONTINUE PELO CAMINHO
169		ESCADA. PELA PASSARELA DO MIRANTE
175		
		CONTINUE PELA PASSARELA DO MIRANTE
030		MIRANTE
205		
 2025	TRECHO 15	NEUTRAL T= 2 MINUTOS
APROVEITE O LINDO VISUAL E APROVEITE PARA FAZER UM REGISTRO FOTOGRÁFICO DE TODA EQUIPE.		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - INICIANTES	PÁGINA 09	

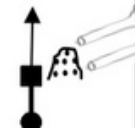
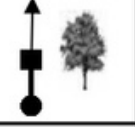
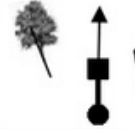
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
O PICO DA IBITURUNA É UMA ELEVAÇÃO MONTANHOSA NA CIDADE DE GOVERNADOR VALADARES, E ESTÁ EM PRIMEIRO LUGAR NA LISTA DE MELHORES ATRAÇÕES DO MUNICÍPIO. O TURISTA QUE CHEGA A CIDADE PERCEBE, À DISTÂNCIA, SUA IMPONENTE PRESENÇA, COM 1.123 METROS DE ALTITUDE ACIMA DO NÍVEL DO MAR, E 990 METROS EM RELAÇÃO AO NÍVEL DO RIO DOCE. "IBITURUNA" É UMA PALAVRA DE ORIGEM TUPI QUE SIGNIFICA "MONTANHA PRETA". O MACIÇO SE FORMOU NO PERÍODO PRÉ-CAMBRIANO, DEVIDO AO RESFRIAMENTO DE VULCÕES E REVOLVIMENTO DE SOLOS FRACOS. A PRIMEIRA EXPLORAÇÃO DA REGIÃO DO PICO DA IBITURUNA POR EUROPEUS FOI FEITA POR SEBASTIÃO FERNANDES TOURINHO EM 1573. EM OUTUBRO DE 1962, SE INICIOU A OBRA PARA A IMPLANTAÇÃO DA IMAGEM DE NOSSA SENHORA DAS GRAÇAS, E A PRIMEIRA ESTRADA DE ACESSO FOI ABERTA EXCLUSIVAMENTE PARA O TRANSPORTE DA IMAGEM; A MONTAGEM DUROU TRÊS MESES, E SUA INAUGURAÇÃO FOI NO DIA 27 DE JANEIRO DE 1963, COM A PRIMEIRA MISSA AOS PÉS DA IMAGEM REALIZADA PELO BISPO DIOCESANO DOM HERMÍNIO MALZONE HUGO. O EMPREENDIMENTO FOI CUSTEADO POR EMPRESAS E CONTRIBUIÇÕES DOS MORADORES DA CIDADE NAQUELA ÉPOCA. EM 1977, OCORREU O PRIMEIRO VOO DE ASA-DELTA NO PICO DA IBITURUNA, SENDO FEITO PELO MINEIRO EMERSON ANDRÉ MIRANDA MONTEIRO. O PILOTO DIVULGOU O PICO PARA SEUS AMIGOS, QUE COMEÇARAM A VISITAR GOVERNADOR VALADARES. EM 1983, FOI FUNDADO O CLUBE VALADARENSE DE VOO LIVRE (CVVL), E EM 1983, O PICO DA IBITURUNA SEDIU PELA PRIMEIRA VEZ UMA ETAPA DO CAMPEONATO BRASILEIRO DE VOO LIVRE. EM 1989 FOI TOMBADO COMO PATRIMÔNIO ESTADUAL E MONUMENTO NATURAL, E EM 1991, OCORREU O PRIMEIRO CAMPEONATO DE VOO LIVRE REALIZADO NA CIDADE. CONHECIDA PLATAFORMA DE VOO LIVRE, POSSUI AS MELHORES TÉRMICAS DO MUNDO E SE CONSAGRA COMO CENÁRIO NACIONAL E INTERNACIONAL NA PRÁTICA DO VOO LIVRE. ALÉM DO VOO LIVRE, A ÁREA DO PICO É PROPÍCIA PARA A PRÁTICA DE OUTROS ESPORTES DE AVENTURA.		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - INICIANTES	PÁGINA 10	

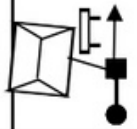
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 16	DESLOCAMENTO T= 1 MINUTO
RETORNE A TERCEIRA REFERÊNCIA DO TRECHO 14		
ATENÇÃO VOLTE A REFERÊNCIA SOLICITADA E POSICIONE O CORPO DA MANEIRA QUE VOCÊ CHEGOU NA MESMA PELA PRIMEIRA VEZ		
 2025	TRECHO 17	VELOCIDADE MÉDIA 50 m/min
000		 NORTE FIM DO DESLOCAMENTO
000		
		BANCO. CONTINUE PELO CAMINHO
012		 340° PELA TRILHA
012		
APÓS O NEUTRAL SIGA PELA TRILHA INDICADA ACIMA COM MUITO CUIDADO		
 2025	TRECHO 18	NEUTRAL T= 05 MINUTOS
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - INICIANTES	PÁGINA 11	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
APROVEITE O NEUTRAL PARA DESCANSAR, SE HIDRATAR E REPOR A ENERGIA COM AS FRUTAS OFERECIDAS NESTE PONTO!		
<u>AGRADECIMENTO ESPECIAL</u>		
Agradecemos, primeiramente, à CEMIG, nossa patrocinadora. Sem ela, este projeto gratuito, realizado por meio da Lei Estadual de Incentivo ao Esporte, não seria possível.		
Estendemos nossa gratidão à Prefeitura de Governador Valadares, que, por meio de sua equipe nas Secretarias de Cultura e Esporte, Educação, Transporte e Assistência Social, trabalhou de forma integrada, colaborando na logística necessária e garantindo o sucesso do projeto.		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - INICIANTES	PÁGINA 12	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 19	VELOCIDADE MÉDIA 35 m/min
026 026		SUPORE DE PLACA
DESÇA COM MUITO CUIDADO		
013 039		CONTINUE COM CUIDADO
		CONTINUE PELA TRILHA
036 075		 230° PELA TRILHA
047 122		CUIDADO
		CONTINUE PELA TRILHA
065 187		 160° PELA TRILHA
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - INICIANTE		PÁGINA 13

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 20	VELOCIDADE MÉDIA 55 m/min
111 111		FIGUEIRA. CONTINUE PELA TRILHA
097 208		 60° ÁRVORE E PLAQUINHA. PELA TRILHA
 2025	TRECHO 21	VELOCIDADE MÉDIA 60 m/min
		PELO CAMINHO DE CIMENTO
		BANCO. PELA TRILHA
		 140° PELA TRILHA
256 256		CERCA. PELA TRILHA
 2025	TRECHO 22	VELOCIDADE MÉDIA 55 m/min
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - INICIANTE		PÁGINA 14

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
043 043		CUPINZEIRO E TRONCOS CAÍDOS. CONTINUE PELA TRILHA
		ÁRVORE E TOCO
241 284		 120° PELA TRILHA
 2025	TRECHO 23	VELOCIDADE MÉDIA 50 m/min
		ÁRVORE CONTINUE PELA TRILHA
048 048		ÁRVORE E TOCOS CONTINUE PELA TRILHA
016 064		
012 076		 300° PELA TRILHA
084 160		PLAQUINHA CONTINUE PELA TRILHA
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - INICIANTE		PÁGINA 15

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
019 179		VALA DE ÁGUA E EROSÃO
		ÁRVORE CONTINUE PELA TRILHA
		PLACA E ÁRVORE CONTINUE PELA TRILHA
133 312		 205° PELO CAMINHO DE CIMENTO
 2025	TRECHO 24	VELOCIDADE MÉDIA 60 m/min
		CEAM- CENTRO DE ESTUDOS AMBIENTAIS
102 102		ESTUFA DE PLANTAS. CONTINUE PELO CAMINHO DE CIMENTO
		BANCO. CONTINUE PELO CAMINHO DE CIMENTO
056 158		LANCHONETE CONTINUE PELO CAMINHO DE CIMENTO
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - INICIANTE		PÁGINA 16

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
061 219		PLACA CONTINUE PELO CAMINHO
		PLACA CONTINUE PELO CAMINHO
050 269		SIGA A 60° CATA VENTO
015 284		CHEGADA!

**VOCÊ E SUA EQUIPE COMPLETARAM A
PROVA! DEVOLVA O CHIP
À ORGANIZAÇÃO CONFIRA OS
LANÇAMENTOS DA FOLHA DE
PERFORMANCE DE SUA EQUIPE E
AGUARDE CONOSCO OS
RESULTADOS!**



**PROJETO TREKKING DO
CONHECIMENTO**
Cidades VII 2022.15.0178

TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII

08/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG

CATEGORIA - INICIANTE

PÁGINA 17

ANOTAÇÕES DOS PCS

Este projeto foi realizado pela FEMITEP– Federação Mineira de Trekking e Enduro a Pé. Acompanhe todos os nossos projetos pelo site www.femitep.com.br e siga nossa programação de eventos e ações no Instagram: @femitepoficial.

Confira nossos novos projetos!

 **Acesse: www.femitep.com.br**

➡ **Siga no Instagram:**

@femitepoficial

Participe e concorra ao sorteio de bússolas

TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII

07/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG

CATEGORIA - INICIANTE

PÁGINA 18

TEMPO IDEAL		
TRECHO	TEMPO PARCIAL	TEMPO ACUMU- LADO
1	00:03:23	00:03:23
2	00:07:12	00:10:35
3	00:04:41	00:15:16
4	00:04:38	00:19:54
5	00:01:00	00:20:54
6	00:02:56	00:23:50
7	00:02:00	00:25:50
8	00:02:23	00:28:13
9	00:03:36	00:31:49
10	00:03:02	00:34:51
11	00:03:06	00:37:57
12	00:02:00	00:39:57
13	00:04:45	00:44:42
14	00:04:33	00:49:15
15	00:02:00	00:51:15
16	00:01:00	00:52:15
17	00:00:14	00:52:30
18	00:05:00	00:57:30
19	00:05:21	01:02:50
20	00:03:47	01:06:37
21	00:04:16	01:10:53
22	00:05:10	01:16:03
23	00:06:14	01:22:18
24	00:04:44	01:27:02
DISTÂNCIA PERCORRIDA: 3.645 METROS		



PROJETO TREKKING DO CONHECIMENTO Cidades VII

PLANILHA DE NAVEGAÇÃO ESTUDANTES

Parque Municipal
Governador Valadares

07/11/25
Sexta-feira

Realização:



Patrocínio:



Apoio:



GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

LEGENDA

PORTAL	ORIGEM	POSIÇÃO EXATA
CAMINHO	DIREÇÃO A SEGUIR	RAMIFI-CAÇÃO
BÚSSOLA	PERIGO	ÁRVORE
COQUEIRO	PINHEIRO	BAMBÚZAL
MOITA	TRONCO CAÍDO	ÁRVORE CAÍDA
CHARCO, BREJO	ÁGUA	RIO, RIACHO
PONTE	PINGUELA	CONSTRUÇÃO
CERCA	PEDRA	PORTEIRA, PORTÃO
POSTE	CRUZEIRO	PLACAS
IGREJA	TELA	PASSA UM
MATA-BURRO	ESCADA	VALA
BARRANCO	CUPINZEIRO	TOCO
MURO	CLAREIRA	EROSÃO

VAMOS COMEÇAR A TRILHA!

⌚ Confira o horário de largada da sua equipe no grid e retire o chip no momento do check-in.

🚶♂️🚶♀️🚶♂️🚶♀️ Dirija-se ao portal de largada com a equipe completa, no horário indicado.

⚠️ **ATENÇÃO:** não é necessário aguardar o locutor chamar a equipe – siga o HORÁRIO do GRID DE LARGADA!

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Para que a prova ocorra com tranquilidade, segurança e sem impactos negativos, é fundamental que todas as equipes respeitem o regulamento e as orientações descritas na planilha.

As áreas acessadas durante a prova são previamente autorizadas exclusivamente para o evento, e não podem ser utilizadas novamente sem permissão dos proprietários.

Orientações Técnicas:

"Siga a X" indica que a equipe deve seguir nessa direção ignorar trilhas, caminhos ou obstáculos, até encontrar a próxima referência.

Ao encontrar um PC de placa (sem presença de monitor), siga os seguintes passos:

1. Aperte o botão vermelho uma vez.
2. Conecte o chip e aguarde os três bipes.
3. Retire o chip e continue a prova normalmente.

Se houver falha na conexão do chip:

1. Aperte o botão vermelho novamente.
2. Digite o número da equipe no painel.
3. Aperte ENTER.
4. Continue a prova normalmente e, ao final, comunique o ocorrido à organização por meio de recurso.

INSTRUÇÕES:

1. Se encontrar um PC Virtual:

Informe a distância total (em metros) a partir do início do trecho.

Confira o valor digitado antes de confirmar e inserir o chip.

Sempre anote o tempo de passagem — recursos sem essa informação exata não serão aceitos.

ATENÇÃO:

Não atravesse ruas ou estradas para conectar em PCs do outro lado.

Caminhe sempre do lado indicado na planilha.

Sem indicação de lado, ande pelo meio da trilha e faça a conexão nos PCs dos dois lados.

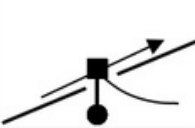
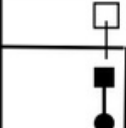
Não conecte em PCs virados de costas (contrários ao sentido que a equipe está seguindo).

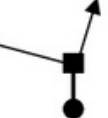
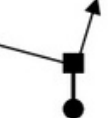
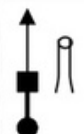
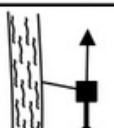
Em trechos sem metragem final, a equipe deve estimar essa distância.

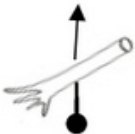
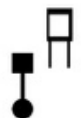
Quando for especificado deslocamento, retorne à referência indicada e se posicione para continuar a navegação como estava antes.

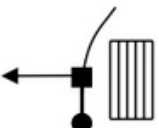
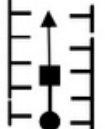
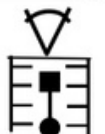
ATENÇÃO:
CONSIDERAR O
TRAÇO DEMARCAÇÃO
DE MEIO-FIO

—

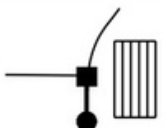
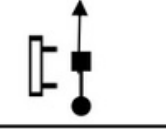
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 01	VELOCIDADE MÉDIA 50 m/min
000		SIGA A 140° PORTAL DE LARGADA
015		SIGA LATERAL AO MEIO FIO DO ESTACIONAMENTO
		CONTINUE LATERAL AO MEIO FIO
068		SIGA A 245° PLACA E QUINA DO MEIO FIO
		SIGA A OESTE POSTE
044		SIGA A OESTE ÁRVORE E CAMINHO DE TERRA
015		SIGA A 220° POSTE DE CONCRETO
032		 OESTE PELA TRILHA
174		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
07/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 01	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 02	VELOCIDADE MÉDIA 55 m/min
127		ÁRVORES CONTINUE PELA TRILHA
127		CONTINUE PELA TRILHA
		CONTINUE PELA MESMA TRILHA
071		CONTINUE PELA MESMA TRILHA
198		
 2025	TRECHO 03	VELOCIDADE MÉDIA 60 m/min
		PELA TRILHA LATERAL AO RIO
112		TOCO CONTINUE PELA TRILHA
112		
		CONTINUE PELA TRILHA
070		CONTINUE PELA TRILHA
182		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
07/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 02	

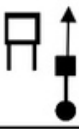
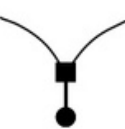
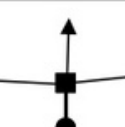
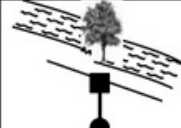
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 04	VELOCIDADE MÉDIA 65 m/min
		CONTINUE PELA TRILHA
127		TOCO SUSPENSO NA TRILHA
127		
075		 50° PLACA
202		
 2025	TRECHO 05	NEUTRAL T= 3 MINUTOS
Aproveite o neutro para ajustar o ritmo e buscar mais regularidade.		
A sintonia da equipe é essencial, e o desafio está apenas começando!		
 2025	TRECHO 06	VELOCIDADE MÉDIA 40 m/min
		ÁRVORE E PLAQUINHA.
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
07/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 03	

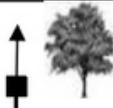
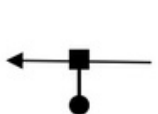
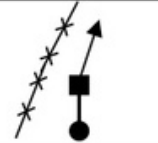
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
190		 350° PELO CAMINHO DE CIMENTO
190		
 2025	TRECHO 07	VELOCIDADE MÉDIA 45 m/min
006		BANCO. CONTINUE PELO CAMINHO
006		
		CONTINUE PELO CAMINHO
169		ESCADA. PELA PASSARELA DO MIRANTE
175		
		CONTINUE PELA PASSARELA DO MIRANTE
030		MIRANTE
205		
 2025	TRECHO 08	NEUTRAL T= 5 MINUTOS
Aproveite o visual incrível e registre esse momento!		
Faça uma foto de toda a equipe e guarde a lembrança dessa experiência única.		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
07/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 04	

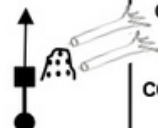
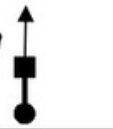
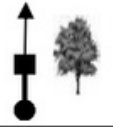
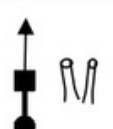
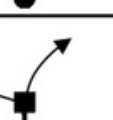
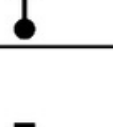
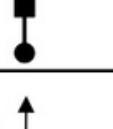
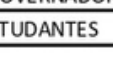
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
VOCÊ SABIA? PICO DA IBITURUNA		
“Ibituruna” significa Montanha Preta (do tupi). - Aqui você encontra orquídeas, bromélias e árvores nativas. - Várias aves, como tucanos e gaviões, vivem na região. - É um dos melhores locais do mundo para voo livre. - Tombado como Patrimônio Natural e protegido desde 1989.		
 Um lugar onde natureza e aventura se encontram!		
		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
07/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 05	

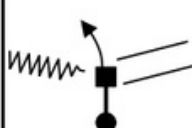
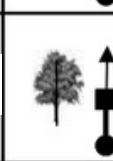
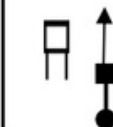
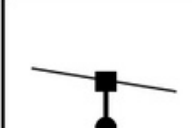
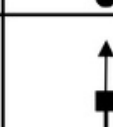
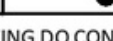
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 09	DESLOCA- MENTO T= 1 MINUTO
RETORNE A TERCEIRA REFERÊNCIA DO TRECHO 07		
Atenção! Volte à referência indicada e mantenha a mesma posição do corpo em que você chegou pela primeira vez.		
 2025	TRECHO 10	VELOCIDADE MÉDIA 50 m/min
000 000		NORTE FIM DO DESLOCA- MENTO
		BANCO. CONTINUE PELO CAMINHO
012 012		340° PELA TRILHA
Após o neutral, siga pela trilha indicada, mantendo a atenção.		
 2025	TRECHO 11	NEUTRAL T= 08 MINUTOS
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
07/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 06	

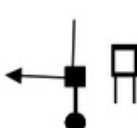
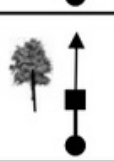
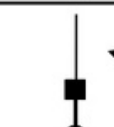
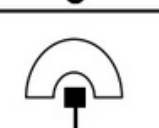
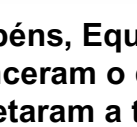
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
Aproveite o neutro para descansar, se hidratar e recuperar as energias. Reponha forças com as frutas disponíveis neste ponto e siga firme no desafio!		
AGRADECIMENTO ESPECIAL Agradecemos, primeiramente, à CEMIG, nossa patrocinadora. Sem ela, este projeto gratuito, realizado por meio da Lei Estadual de Incentivo ao Esporte, não seria possível.		
Estendemos nossa gratidão à Prefeitura de Governador Valadares, que, por meio de sua equipe nas Secretarias de Educação, Cultura, Esporte, Transporte e Assistência Social, trabalhou de forma integrada, colaborando na logística necessária e garantindo o sucesso do projeto.		
Um agradecimento também muito especial a todos os diretores, professores, estudantes e colaboradores das seguintes escolas de Governador Valadares:		
E. M. Adélia Ribas E. M. Ivo de Tassis E. M. Marilourdes Nunes Coelho E. M. Octávio Soares Ferreira E. M. Olegário Maciel E. M. Padre Eulálio Lafuente Elorz E. M. Professora Rosalva Simões Ramalho E. M. Professora Simoni Maria da Cruz E. M. Vereador Hamilton Teodoro		
Educação, esporte e parceria abrem caminhos para um futuro melhor!		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
07/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 07	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 12	VELOCIDADE MÉDIA 35 m/min
026 026		SUPORE DE PLACA
 DESÇA COM MUITO CUIDADO		
013 039		CONTINUE COM CUIDADO
		CONTINUE PELA TRILHA
036 075		230° PELA TRILHA
047 122		CUIDADO
		CONTINUE PELA TRILHA
065 187		160° PELA TRILHA
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
07/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 08	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 13	VELOCIDADE MÉDIA 55 m/min
111		FIGUEIRA. CONTINUE PELA TRILHA
111		
097		60° ÁRVORE E PLAQUINHA PELA TRILHA
208		
 2025	TRECHO 14	VELOCIDADE MÉDIA 60 m/min
		PELO CAMINHO DE CIMENTO
		BANCO. PELA TRILHA
		140° PELA TRILHA
256		CERCA. PELA TRILHA
256		
 2025	TRECHO 15	VELOCIDADE MÉDIA 55 m/min
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
07/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 09	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
043		CUPINZEIRO E TRONCOS CAIDOS. CONTINUE PELA TRILHA
043		
		ÁRVORE E TOCO
241		120° PELA TRILHA
284		
 2025	TRECHO 16	VELOCIDADE MÉDIA 50 m/min
		ÁRVORE CONTINUE PELA TRILHA
048		ÁRVORE E TOCOS CONTINUE PELA TRILHA
048		
016		
064		
012		300° PELA TRILHA
076		
084		PLAQUINHA CONTINUE PELA TRILHA
160		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
07/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 10	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
019		VALA DE ÁGUA E EROSÃO
179		
		ÁRVORE CONTINUE PELA TRILHA
		PLACA E ÁRVORE CONTINUE PELA TRILHA
133		205° PELO CAMINHO DE CIMENTO
312		
 2025	TRECHO 17	VELOCIDADE MÉDIA 60 m/min
		CEAM- CENTRO DE ESTUDOS AMBIENTAIS
102		ESTUFA DE PLANTAS. CONTINUE PELO CAMINHO DE CIMENTO
102		
		BANCO. CONTINUE PELO CAMINHO DE CIMENTO
056		LANCHONETE CONTINUE PELO CAMINHO DE CIMENTO
158		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
07/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 11	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
061		PLACA CONTINUE PELO CAMINHO
219		
		PLACA CONTINUE PELO CAMINHO
050		SIGA A 60° CATA VENTO
269		
015		
284		
Parabéns, Equipe! Vocês venceram o desafio e completaram a trilha juntos! Agora é hora de celebrar com seus companheiros – vocês são incríveis! — Agora, vá até a tenda onde pegou o chip e faça a devolução. Aproveite para conferir a folha de performance da sua equipe e fique por perto! Em instantes, vamos anunciar os resultados e premiar as três melhores equipes. Vai ser um momento muito especial para você e sua escola!		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
07/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 12	

ANOTAÇÕES DOS PCS



PROJETO TREKKING DO CONHECIMENTO Cidades VII 2022.15.0178

Este projeto foi realizado pela FEMITEP– Federação Mineira de Trekking e Enduro a Pé. Acompanhe todos os nossos projetos pelo site www.femitep.com.br e siga nossa programação de eventos e ações no Instagram: @femitepoficial.

TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII

07/11/2025 - GOVERNADOR VALADARES - MG

CATEGORIA - ESTUDANTES

PÁGINA 13

TEMPO IDEAL

TRECHO	TEMPO PARCIAL	TEMPO ACUMULADO
1	00:03:29	00:03:29
2	00:03:36	00:07:05
3	00:03:02	00:10:07
4	00:03:06	00:13:13
5	00:03:00	00:16:13
6	00:04:45	00:20:58
7	00:04:33	00:25:32
8	00:05:00	00:30:32
9	00:01:00	00:31:32
10	00:00:14	00:31:46
11	00:08:00	00:39:46
12	00:05:21	00:45:07
13	00:03:47	00:48:53
14	00:04:16	00:53:09
15	00:05:10	00:58:19
16	00:06:14	01:04:34
17	00:04:44	01:09:18

DISTÂNCIA PERCORRIDA:

2.694 METROS



Confira nossos novos projetos!

🌐 Acesse: www.femitep.com.br

➡ Siga no Instagram:
@femitepoficial

Participe e concorra ao sorteio de
bússolas