

Boné ou chapéu, para se proteger do sol e de galhos. Em caminhadas muito expostas ao sol use um chapéu com aba larga ou um boné com proteção da nuca (tipo legionário).

Capa de chuva ou anoraque, principalmente em caminhadas acima de 1500 metros de altitude (p. ex. na Serra dos Órgãos) onde as condições de tempo são imprevisíveis.

Procure saber se convém levar roupa de banho.

Atenção: Não se esqueça de levar uma camisa extra para o seu conforto no caminho de volta para casa. (Uma calça extra só é necessária em casos excepcionais, de muita chuva e/ou lama.)

Calçado

Use um par de tênis com travas antiderrapante. Para caminhantes mais assíduos vale a pena adquirir uma bota especial, de cano curto, médio ou alto de acordo com a necessidade de apoiar seus tornozelos. A bota não deve ser muito justa; ela deve ser de um número acima ao do seu sapato social.

Atenção: na véspera da caminhada, apare as unhas do pé. Unha grande, principalmente do dedão, incomoda demais nas descidas!

Alimentação

Caminhar em trilha dá fome e sede. Portanto, leve bastante água, suco, bebida isotônica etc. (no mínimo um litro por pessoa para caminhadas leves; se fizer calor é bom levar mais); evite bebidas com gás. Mesmo nas caminhadas mais leves, leve sanduíches, frutas (laranja, tangerina, maçã, banana passa), barras de cereais.

Atenção: é importante hidratar-se durante a caminhada: beber de vez em quando, mesmo sem sentir sede. É melhor evitar a sede do que ter que matá-la!

Mochila

Acomode toda a sua bagagem numa mochila. Não use bolsas a tiracolo ou de alça. Ter as mãos e os braços livres em caminhada é importante.

Atenção

- Lanterna e capa de chuva devem sempre estar na sua mochila, mesmo se aparentemente não houver necessidade. Os imprevistos acontecem! E como pilhas costumam descarregar quando você menos espera, leve sempre um jogo extra.
- Filtro solar e repelente de insetos não podem faltar na mochila.
- E por falar em imprevistos: leve também um pouco de papel higiênico.

Atitude na trilha



Praticamos montanhismo como esporte de cooperação, não de competição. Peça ajuda se precisar, e não tenha vergonha de pedir um descanso se o coração acelerar demais. Provavelmente, algum companheiro vai te agradecer!

Se for iniciante, procure ficar no começo da fila, perto do guia; deixe os últimos lugares para os mais experientes.

Mesmo em trechos mais íngremes, evite pular para não correr o risco de torcer o tornozelo.

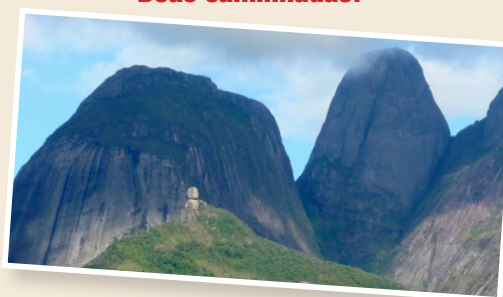
Na trilha, procure apreciar a natureza. Desligue-se do cotidiano. Evite comentar política, religião, futebol etc. Desligue seu celular; esqueça seus problemas do dia-a-dia.

Só mais um aviso, provavelmente desnecessário: da natureza nada se tira, a não ser fotografia, na natureza nada se deixa, a não ser suas pegadas. Leve seu lixo para a lixeira mais próxima!

Finalmente:

Caminhada não combina com vida noturna. Durma pelo menos durante 8 horas antes de uma caminhada!

**Um dia na floresta vale uma semana de férias!
Boas caminhadas!**



Sede Social
Av. Almte Barroso 2, 8º andar
Rio de Janeiro/RJ - CEP 20031-000
Tel/fax (21) 2252-9844
Site: www.ceb.org.br
Facebook: [fb.me/centroexcursionistabrasileiro](https://www.facebook.com/centroexcursionistabrasileiro)
e-mail: ceb@ceb.org.br

**CENTRO
EXCURSIONISTA
BRASILEIRO**



CEB

ORIENTAÇÃO PARA CAMINHANTES

S seja bem-vindo ao Centro Excursionista Brasileiro, o maior e mais antigo clube de montanhismo do Brasil.

O montanhismo é praticado de duas formas: escalada e caminhada. A escalada é a forma mais técnica de montanhismo; antes de praticá-la é necessário fazer o CBM: o Curso Básico de Montanhismo.

Para praticar uma caminhada não há necessidade de curso, mas aqui você vai encontrar algumas informações e orientações que poderão lhe ser úteis.



Tipos de caminhada



Existem três tipos de caminhada:

Trilha: usamos a palavra ‘trilha’ quando a ida e volta se dão pelo mesmo caminho.

Circuito é uma trilha que termina no local do início, mas percorre um caminho diferente para voltar.

Travessia é uma trilha que termina num lugar longe do início. Atenção: nos casos de travessia normalmente não convém ir ao ponto de encontro de condução própria.

Classificação de caminhadas:

Leve: duração de até 1 hora, percurso de até 3km, com subida de até 200 metros, e/ou descida até 400 metros, com poucos obstáculos, piso regular. Exemplos: Morro da Urca, Morro do Archer, Pedra Bonita, Grutas da Floresta da Tijuca, todas no PNT.

Leve superior: duração de 1 a 2 horas, percurso de até 6km, com subida entre 200 e 400 metros, e/ou descida entre 400 e 600 metros, com pequenos obstáculos, piso ligeiramente irregular. Exemplos: Pico da Tijuca, Bico do Papagaio, Travessia Alto da Boa Vista x Jacarepaguá, todas no PNT, Pedra do Altar (PNSO).

Moderada: duração de 2 a 4 horas, percurso de até 12 km, com subida entre 400 e 600 metros, e/ou descida entre 600 e 800 metros, com obstáculos, piso irregular. Exemplos: Serrilha (PNT), Travessia Pau da Fome x Camorim (PEPB), Pico do Alcobaça (PNSO).

Moderada superior: duração de 4 a 6 horas, percurso de até 18 km, com subida entre 600 e 800 metros, e/ou descida entre 800 e 1200 metros, com muitos obstáculos, piso irregular o e uso das mãos. Exemplos: Pedra da Gávea (PNT), Pedra Branca (PEPB), Travessia Pau da Fome x Vargem Grande via Mangalarga (PEPB), Seio da Mulher de Pedra (PETP)

Pesada: duração de 6 a 8 horas, percurso de até 24 km, subida entre 800 e 1200 metros, e/ou descida entre 1200 e 2000 metros, com muitos ou grandes obstáculos, por exemplo: Pedra do Sino, Castelos do Açú, Circuito Cobiçado x Ventania, (todas no PNSO), Picos Menor e Médio de Friburgo (PETP)

Pesada Superior: duração de 8 a 12 horas, percurso de acima de 36 km, subida acima de 2000 metros e/ou descida acima de 2600 metros, com muitos ou grandes obstáculos, piso irregular o e uso das mãos. Exemplo: Travessia Petrópolis x Teresópolis.

Extra pesada: duração de acima de 12 horas, percurso de até 36 km, subida entre 1200 e 2000 metros e/ou descida entre 2000 e 2600 metros, com muitos ou grandes obstáculos, piso irregular o e uso das mãos. Exemplo: Travessia da Serra Fina.

Longo curso: trekkings de vários dias, normalmente mais de 50 km. Exemplos: a Trilha Transcarioca, Circuito do W (Patagônia - Chile), Circuito Huayhuash (Peru).

ATENÇÃO:

Esta classificação, que estabelece critérios objetivos do esforço necessário para a execução da caminhada, é adotada pela Femej (Federação de Esportes de Montanha do Rio de Janeiro) da qual o CEB faz parte.

Esta classificação é válida para caminhantes experientes. Para iniciantes, mesmo aqueles com bom condicionamento físico, uma caminhada classificada como leve pode ser muito cansativa. Procure não queimar etapas: se você é iniciante, faça umas caminhadas mais leves antes de encarar caminhadas mais exigentes. O calor faz uma diferença muito grande: quanto mais quente, mais cansativa a caminhada.

Não necessariamente a classificação obedece a todas as características mencionadas. Na verdade, isso deve ocorrer em poucos casos. Basta que a maioria das características, ou as mais importantes, se enquadrem. Por exemplo, a Pedra Gávea é considerada moderada superior, embora o percurso seja bem inferior a 18 km.

É bom se acostumar com as siglas usadas.

PNT: Parque Nacional da Tijuca,

PNSO: Parque Nacional da Serra dos Órgãos,

PEPB: Parque Estadual da Pedra Branca,

PETP: Parque Estadual dos Três Picos.

Você pode se inscrever nas excursões no site do CEB (www.ceb.org.br), ou pelo telefone (21) 2252 9844 em horário de funcionamento da secretaria (de 2ª a 6ª, das 14h às 21h). Em caso de dúvida (sobre a duração, sobre o grau dificuldade, local de encontro etc.) consulte o guia da excursão antes de se inscrever.

Inscrição nas excursões



Se o limite máximo de participantes já estiver atingido, inscreva-se na lista de espera. Você receberá um aviso por e-mail se abrir uma vaga para você.

Atenção: se, depois de se inscrever numa excursão, resolver desistir por algum motivo, retire seu nome da lista dos participantes o mais rapidamente possível. Assim você abre vaga para outros interessados.

Local e horário de encontro

Observe bem o horário e o local de encontro. Para não prejudicar o grupo, seja pontual e avise o guia (ou na impossibilidade, algum outro participante) se, por um motivo qualquer, tiver que desistir da caminhada na última hora.

Transporte

O transporte nas excursões fora da cidade do Rio de Janeiro poderá ser feita de duas formas:

Transporte coletivo (van ou ônibus). Neste caso o guia costuma cobrar o pagamento antecipadamente.

Transporte solidário, um dando carona ao outro. Ao inscrever-se numa excursão deste tipo, quem pretende dar carona deve manifestar esta intenção no lugar indicado no site.

Atenção: os que vão de carona devem dividir as despesas de combustível e pedágios com o motorista.

Roupa

Calça comprida de tecido leve, de preferência tãctel ou microfibrã. Jeans deve ser evitado por ser quente e pesado. Bermuda tem a vantagem de ser mais fresca, mas a desvantagem de expor as pernas a picadas de insetos, e – em trilhas mais fechadas – a arranhões causados pela vegetação. Se quiser usar um legging, não deixe de cobrir as canelas com meias.

Camisa de algodão. Evite camisas de tecidos sintéticos (a não ser dry fit): elas não absorvem bem o suor.

Meia do tipo soquete, cobrindo o tendão de Aquiles; para caminhadas mais longas pode-se usar dois pares: uma meia mais fina por baixo de uma mais grossa.