



## TABELA DE DIFICULDADE DE TRILHAS (TDF)

NIVEIS BAIXOS DE DIFICULDADE				
NÍVEL	DISTÂNCIA	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES	REFERÊNCIA
<b>NÍVEL 0</b>	<b>ATÉ 1 KM</b>	Similar a uma pista de corrida. Só tem o nome de trilha, pelo bosque que aparece em suas laterais. Não apresenta Subidas longas.	<b>INDICADA PARA INICIANTE.</b>  EXEMPLO: Trilha do Bugio ou Trilha do Parque da Previdência.	PARA PESSOAS SEDENTÁRIAS AO EXTREMO, IDOSOS OU CRIANÇAS COM MENOS 7 ANOS
<b>NÍVEL 1</b>	<b>DE 01 A 04 KM</b>	Sem nenhum trecho técnico.	<b>INDICADA PARA INICIANTE :</b>  EXEMPLOS Trilha das Figueiras: e Trilha do Macuco (Serra da Cantareira), Trilha do Jardim Botânico.	PARA PESSOAS QUE NUNCA CAMINHARAM, SEDENTÁRIOS AO EXTREMO, IDOSOS E CRIANÇAS COM MENOS DE 8 ANOS.
<b>NÍVEL 2</b>	<b>DE 04 A 09 KM</b>	Quase nenhum trecho técnico; apresenta subidas de média distância	<b>INDICADA PARA INICIANTE:</b>  Trilha do Pai Zé ( Pico do Jaraguá, Trilha da Cachoeira ( Núcleo Engordador )	PARA PESSOAS QUE NÃO ESTEJAM ACOSTUMADAS A PRATICAR ESPORTES REGULARMENTE OU QUE ESTEJAM INICIANDO A PRÁTICA DO TREKKING.
<b>NÍVEL 3</b>	<b>DE 09 A 12 KM</b>	Poucos trechos técnicos; apresenta subidas longas	<b>INDICADA PARA INICIANTE:</b>  Trilha da Pedra Grande (Serra da Cantareira),	PARA PESSOAS QUE NÃO ESTEJAM ACOSTUMADAS A PRATICAR ESPORTES REGULARMENTE OU QUE ESTEJAM INICIANDO A PRÁTICA DO TREKKING.



Papa Capim

## NIVEIS MÉDIOS OU DE MÉDIA DIFICULDADE

NÍVEL	DISTÂNCIA	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES	REFERÊNCIA
<b>NÍVEL 04</b>	<b>04 À 09 KM</b>	<b>Apresenta alguns trechos técnicos e subidas não muito longas</b>	<b>INDICADA PARA INICIANTE DO TREKKING</b>  EX : TRILHA DO RIO MOGI, TRILHA, TRILHA DA PEDRA SANTA (IPERÓ)	<b>RECOMENDADA PARA QUEM TEM BOA CONDIÇÃO FÍSICA E ACOMPANHADOS DE INSTRUCTOR OU GUIA COM EXPERIÊNCIA</b>
<b>NÍVEL 05</b>	<b>09 À 15 KM</b>	<b>Apresenta trechos técnicos e subidas longas</b>	<b>NÃO INDICADA PARA INICIANTE DO TREKKING</b>  EX: TRILHA D'ÁGUA, TRILHA DA PEDRA LISA E TRILHA DO POÇO DAS MOÇAS) (PARANAPIACABA)	<b>RECOMENDADA PARA QUEM ESTÁ ACOSTUMADO A PRÁTICA DE ESPORTES REGULARMENTE, E QUE ESTEJAM SE DESENVOLVENDO NO TREKKING</b>
<b>NÍVEL 06</b>	<b>15 A 30 KM</b>	<b>Apresenta trechos técnicos e também subidas longas</b>	<b>NÃO INDICADA PARA INICIANTE DO TREKKING</b>  EX: TRILHAS DA SERRA DO MAR (PARANAPIACABA), TRILHA DO CORCOVADO (RJ).	<b>RECOMENDADA PARA QUEM ESTÁ ACOSTUMADO A PRÁTICA DE ESPORTES REGULARMENTE, E QUE ESTEJAM SE DESENVOLVENDO NO TREKKING</b>

## NIVEIS ALTOS OU DE GRANDE DIFICULDADE

NÍVEL	DISTÂNCIA	CARACTERÍSTICAS	OBSERVAÇÕES	REFERÊNCIA
<b>NÍVEL 07</b>	<b>ACIMA DE 30 KM</b>	<b>APRESENTA TRECHOS LONGOS DE CAMINHADA, TÉCNICOS E TAMBÉM SUBIDAS LONGAS.</b>	<b>Exige bom conhecimento técnico e ótimo preparo físico dos participantes.</b>  ex: travessia pela serra do mar de paranapiacaba à rodovia piaçaguera em cubatão/sp	<b>Para pessoas que regularmente praticam esportes e tenham boa experiência no Trekking</b>



Papa Capim

<b>NIVEL 08</b>	<b>ACIMA DE 30 KM À 50 KM</b>	<b>SUBIDAS LONGAS, ÍNGREMES E TRECHOS TÉCNICOS.</b>	<b>Exige bom conhecimento técnico e ótimo preparo físico dos participantes.</b>  <b>Ex : trilha do ouro de paraty a campos de cunha</b>	<b>Para pessoas que regularmente praticam esportes e tenham boa experiência no Trekking</b>
<b>NIVEL 09</b>	<b>ACIMA DE 70 KM À 150 KM</b>	<b>SUBIDAS LONGAS, ÍNGREMES E TRECHOS TÉCNICOS.</b>	<b>Exige bom conhecimento técnico e ótimo preparo físico dos participantes.</b>  <b>Ex. Trilha de teresópolis à petrópolis</b>	<b>Para pessoas que regularmente praticam esportes e tenham boa experiência no Trekking</b>
<b>NIVEL 10</b>	<b>ACIMA DE 150 KM</b>	<b>SUBIDAS LONGAS, TRECHOS LONGOS DE TREKKING , TRECHOS ÍNGREMES E TRECHOS TÉCNICOS.</b>	<b>Exige bom conhecimento técnico e ótimo preparo físico dos participantes.</b>  <b>Trilha da Fé ( de 250 a 430 km )</b>	<b>Para pessoas que regularmente praticam esportes e tenham boa experiência no Trekking</b>