



## CONDIÇÃO FÍSICA MÍNIMA & GRAU DE DIFICULDADE

Na descrição de cada passeio informamo-lo sobre a condição física necessária e o grau de dificuldade esperado. Em baixo explicamos o que os diferentes níveis significam.

### Condição física

0 Não estou em boa condição física!

1 A minha condição física é básica, porque tenho uma vida diária activa;

2 A minha condição física é média e tento ficar em forma praticando desporto uma vez por semana;

3 A minha condição física é boa; acho o desporto importante e faço um passeio longo à pé ou de bicicleta uma vez por semana;

4 A minha condição física é muito boa e pratico desporto de longa duração várias vezes por semana;

5 O desporto é o meu vício e pratico todos os dias; estou em óptima forma!

### Grau de dificuldade

#### I – Passeios de bicicleta & BTT:

**A** pedalar na cidade ou por vales calmos em estradas em bom estado;

**B** estradas planas ou passeio downhill;

**C** 'double tracks' de terra batida com subidas e descidas razoavelmente complicadas;

**D** 'single tracks' com partes técnicas.

#### II – Passeios de canoa & Kayak:

**A** águas calmas, com pouca ondulação e corrente (< 1 nó) com vento fraco, com muitos lugares de embarque acessíveis;

**B** águas abertas com corrente média (1 – 2 nós) e vento do mar moderado, embarque e desembarque não é sempre possível;

**C** águas abertas com vento forte inesperado e correntes fortes, embarque e desembarque não é sempre possível;

**D** águas agitadas com rápidos e água fria; fato neoprene e capacidade de auto-salvação necessários.

#### III – Passeios à pé, caminhadas & Marcha Nórdica:

**A** estradas planas e em bom estado com pouco trânsito;

**B** estradas de terra batida e 'double tracks', de vez em quando com subidas ou descidas;

**C** 'single e double tracks' com várias subidas e descidas;

**D** trilhos estreitos de terra batida em terreno selvagem, com pedras/neve/água/lama e subidas e descidas inclinadas.

