



**SEMANA NACIONAL DE
FORMAÇÃO**

SETÚBAL
11/15 julho 2022

A modalidade de Bicicletas Todo Terreno no Desporto Escolar

PASSEIOS POR ROAD-BOOK

Mário Alpiarça

mario.alpiarca@aedji.pt

Passeios por Road-Book

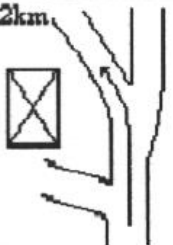


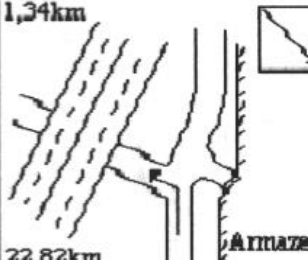


O Que é um Road-Book?

É um livro que indica as estradas, caminhos e trilhos por onde devemos passar para realizar um percurso previamente definido.

Para ser o mais operacional possível deverá ser de fácil leitura.

Passeios por Road-Book

O Que é um Road-Book?

<p>0,72km</p>  <p>19,81km</p>	<p>Já passaste a casa e vais pelo caminho da esquerda, sempre a descer na direcção do Guadiana.</p>	<p>0,53km</p> <p>ponte</p>  <p>21,48km</p>	<p>Este rodado de jipes mais à frente transforma-se em caminho até um aglomerado de casas. (Armazem).</p>
<p>0,79km</p> <p>Monte árvores</p>  <p>20,60km</p>	<p>Vais passar a andar por um trilho feito pelo rodado dos jipes e vais em direcção a ponte do Guadiana.</p>	<p>1,34km</p>  <p>22,82km</p>	<p>Vais passar por baixo da Via do Infante.</p>
<p>0,35km</p>  <p>20,95km</p>	<p>Passaste um pequeno morro, à tua esquerda tens uma zona de terra. Procura o rodado de jipes em direcção à ponte.</p>	<p>0,22km</p>  <p>23,04km</p>	<p>Vira à direita como fosses em direcção à Via do Infante, vai por caminho principal até à E.N. 122</p>

Passeios por Road-Book

Pressupostos para as actividades de passeios por Road-Book:

- ◆ A Segurança é um aspecto fundamental nas actividades de bicicletas todo terreno.
- ◆ Cabe-nos salientar que prevenir acidentes ou situações que ponham o ciclista ou grupo em risco é potenciar uma experiência positiva.
- ◆ Deverá ser ativado um seguro de Acidentes Pessoais e de Responsabilidade Civil.
- ◆ Os responsáveis pela elaboração do Road-Book deverão realizar a sua validação antes da atividade.
- ◆ As actividades devem ter sempre uma componente lúdica e de formação.

Passeios por Road-Book

1 - Temática dos passeios:

É de todo o interesse que os organizadores dêem um nome ao passeio que esteja relacionado com a experiência que os ciclistas vão viver, por exemplo que tenham um conteúdo:

- ◆ Histórico;
- ◆ Monumental;
- ◆ Tradições locais e no tempo;
- ◆ Panorâmico;
- ◆ Festivo;
- ◆ Gastronómico;
- ◆ Prazer pela condução;
- ◆ Mistura de vários motivos.

Passeios por Road-Book

1 - Temática dos passeios (alguns exemplos):

- ◆ **“A Rota do Minério”** – conhecer o local onde era extraído o minério e os locais por onde esta passava até sair do país.
- ◆ **“Aldeias Históricas”** – percorrer caminhos que ligam antigas aldeias e percorrer essas mesmas aldeias, conhecendo a sua história.
- ◆ **“A Cidade do Gótico”** – Percorrer uma série de monumentos góticos e conhecer a sua história.
- ◆ **“Pelas paisagens do Baixo Guadiana”** – Percorrer caminhos e paisagens característicos de uma zona, conhecer a sua flora e fauna.
- ◆ **“Noites de Luar”** – Realizar um passeio nocturno na praia tendo com fundo o luar, o gozo de andar à noite na companhias dos amigos.

Passeios por Road-Book

2 – Nível de Dificuldade

- ◆ **O Nível de Dificuldade de um passeio pode ser classificado da seguinte forma:**

Leve
Médio
Difícil

Sistema de Classificação mais comum

Passeios por Road-Book

2 – Nível de Dificuldade

- ◆ **O Nível de Dificuldade de um passeio pode ser classificado da seguinte forma:**

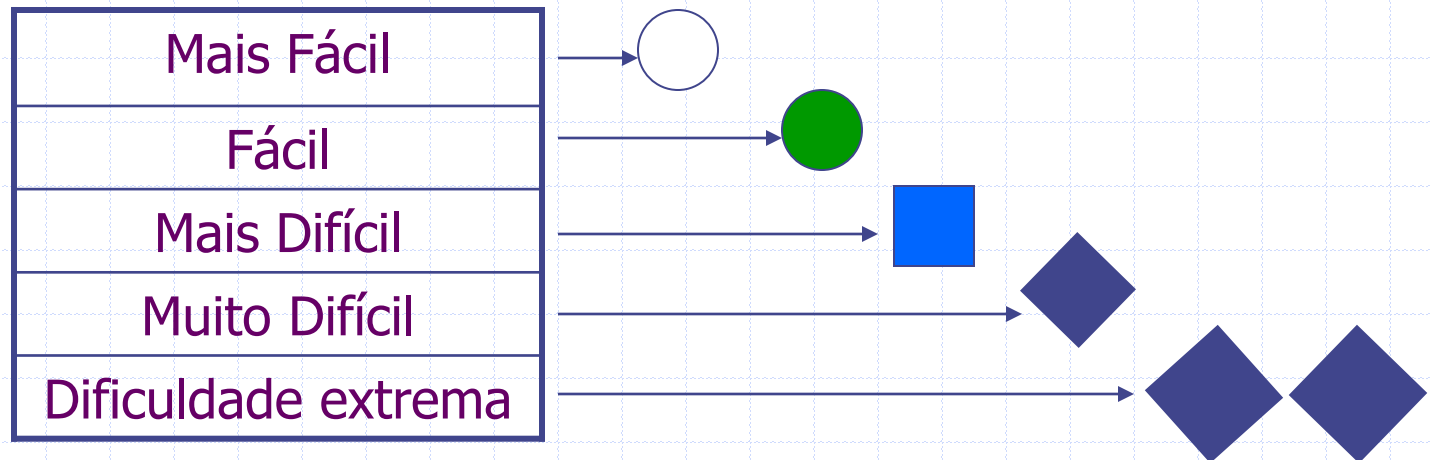
1	Muito Fácil
2	Fácil
3	Médio
4	Difícil
5	Muito Difícil

Sistema de Classificação actual

Passeios por Road-Book

2 – Nível de Dificuldade

- ◆ **O Nível de Dificuldade de um passeio pode ser classificado da seguinte forma:**



Sistema de Classificação segundo a IMBA (International Mountain Bicycling Association) – USA

Passeios por Road-Book

2 – Nível de Dificuldade

Apresentação - Centro de Ciclismo

Características específicas



«Local»
CENTRO DE
CICLISMO
ESTRADA

▶ Percursos de ciclismo Estrada

Cor do Percurso	Dificuldade
Verde	Fácil Rolante
Azul	Fácil / acessível
Vermelho	Difícil (Mais Kms e/ou mais % de subida)
Preto	Muito Difícil (Maior distância e % de subida)



Passeios por Road-Book

2 – Nível de Dificuldade

Apresentação – Centro de Ciclismo

Características específicas



► **Percurso de BTT**

Cor	Nível de Dificuldade
■ ■	Fácil (rolante, piso rijo ou asfaltado e largura > 1,5m; declives inferiores a 10% com média inferior a 5%, sem obstáculos)
■ ■	Acessível (poucos obstáculos altura < 0,2m ; poucas passagens técnicas, declives inferiores a 15% com média inferior a 10%, piso firme ou estável e largura > 1m)
■ ■	Difícil (com diversos obstáculos altura < 0,5 m e passagens técnicas, declives máximos >15% com média inferior a 15%, piso muito variável)
■ ■	Muito Difícil (bastante técnico, só para praticantes com bastante experiência, declives máximos >20%, obstáculos não evitáveis altura > 0,5 m ; piso imprevisível)



Passeios por Road-Book

2 – Nível de Dificuldade

◆ **O Nível de Dificuldade é medido tendo em conta os seguintes parâmetros:**

a) Dificuldade Física

b) Dificuldade Técnica

Passeios por Road-Book

2 – Nível de Dificuldade

a) Dificuldade Física – Deverá ser medida tendo em conta os seguintes itens:

- ◆ Número de quilómetros a percorrer, distinguindo os realizados em asfalto, caminhos e trilhos.
- ◆ Desnível de subida acumulado e desnível de descida acumulado.
- ◆ Percentagem dos declives das subidas e descidas.
- ◆ Tempo a despendido no trajecto.
- ◆ Condições climatéricas.

Passeios por Road-Book

2 – Nível de Dificuldade

a) Dificuldade Técnica – Deverá ser medida tendo em conta os seguintes itens:

- ◆ Número de quilómetros a percorrer, distinguindo os realizados em asfalto, caminhos e trilhos.
- ◆ Percentagem e qualidade dos tipos de solo que se vai percorrer.
- ◆ Desnível de subida acumulado e desnível de descida acumulado.
- ◆ Percentagem dos declives das subidas e descidas.
- ◆ Percentagem de ciclabilidade do percurso.
- ◆ Tempo a despendar no trajecto.
- ◆ Condições climatéricas.

Passeios por Road-Book

2 – Nível de Dificuldade

a) Dificuldade Técnica – Deverá ser medida tendo em conta os seguintes itens:

- ◆ Largura do trilho
- ◆ Tipo de terreno
- ◆ Desnível máximo e médio
- ◆ Obstáculos naturais e características técnicas do trilho

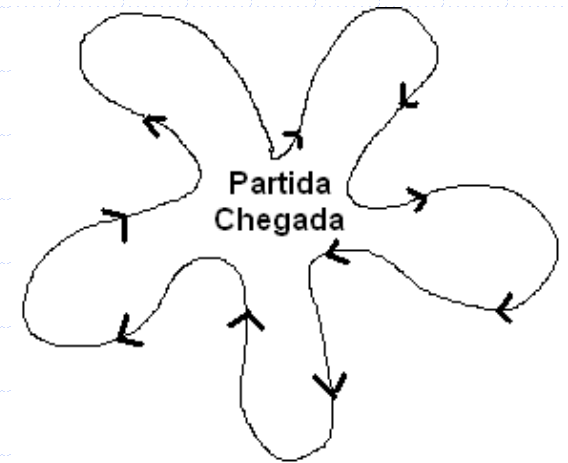
Sistema de Classificação segundo a IMBA (International Mountain Bicycling Association) - USA

Passeios por Road-Book

2 – Nível de Dificuldade

As organizações devem/poderão implementar percursos alternativos aplicando o conceito de dificuldade física e técnica, adaptando os passeios a vários tipos de população ciclista.

- a) Menos dificuldade física;
- b) Menos dificuldade técnica;
- c) Percursos em estrela para possíveis desistentes (cansaço físico ou avarias).



As organizações normalmente disponibilizam 2/3 níveis.

Passeios por Road-Book

3 – Passos para a elaboração de Road-Book:

- ◆ Definir a temática do passeio e o nível de dificuldade física e técnica.
- ◆ Reconhecer a rede de estradas, caminhos e trilhos onde se pretende realizar o Road-book (RB).
- ◆ Decidir quais as estradas, caminhos e trilhos por onde o RD deve passar.
- ◆ Desenhar os croquis, as distâncias parciais entre croquis e as distâncias totais.
- ◆ Desenhar nos croquis outras referências que podem ser importantes para a sua leitura (casas, muros, árvores, marcos geodésicos, falésias, linhas de água, etc.)

Continua

Passeios por Road-Book

3 – Passos para a elaboração de Road-Book:

- ◆ Alertar para os lugares de interesse (Monumentos) e/ou que ponham em causa a segurança dos ciclistas (linhas de água, descidas acentuadas, regos, trialeiras).
- ◆ Após a colocação de todos os pormenores no RD deve ser feita a sua validação, com pessoas que não tenham participado na concepção do RD e que não conheçam a zona.
- ◆ Quando da arte final do RD deve-se colocar uma legenda com todos os símbolos utilizados e como se realiza a sua leitura.

Passeios por Road-Book

3 – Passos para a elaboração de Road-Book:

◆ Em RB mais elaborados podem estar contidas as seguintes informações:

- a) Mapa com o trajecto marcado;
- b) Altimetria do percurso (desnível a subir e a descer, cota mais alta e mais baixa) apresentado em mapa ou junto aos croquis;
- c) Localização através de GPS apresentado junto aos croquis;
- d) Indicação do Norte magnético;
- e) Avaliação da dificuldade física e técnica;

Passeios por Road-Book

3 – Passos para a elaboração de Road-Book:

◆ Em RB mais elaborados podem estar contidas as seguintes informações:

- f) Tempo de duração média do passeio para várias médias horárias;
- g) Locais onde pernoitar, tomar refeições, transportes que se podem apanhar para chegar ao local;
- h) Informações sobre fauna e flora, locais históricos, curiosidades;
- i) Locais onde se pode comprar material velocipédico;
- j) Condições meteorológicas durante o ano e tipo de terreno.

Passeios por Road-Book

3 – Exemplo de Road-Book:

Exemplo de ficha Técnica de um Road-Book

Escolha de itinerário e textos: Mário Alpiarça

Croquis e trabalho de computador: Mário Alpiarça e Lola Barea

Este Road-book foi elaborado em Abril de 1998 e actualizado em Maio de 99. É possível que com o tempo alguns caminhos e carreiros se tornem pouco nítidos e desapareçam ou então que apareçam novos caminhos.

As distâncias parciais e totais indicadas no road-book poderão sofrer pequenas variações devido ao facto dos velocímetros não estarem com o perímetro exacto. A utilização de velocímetro é fundamental para o controlo das distâncias.

Distância Total: 29 Km

Dificuldade Técnica: Média

Dificuldade Física: Média

Alguns conselhos quando viajar:

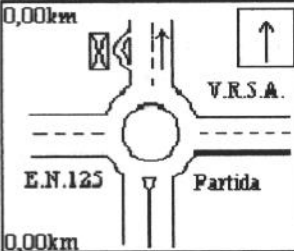
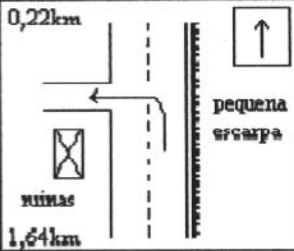
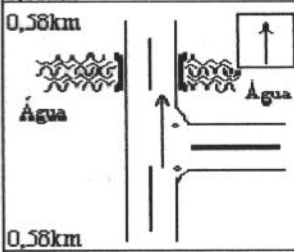
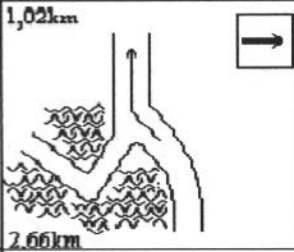
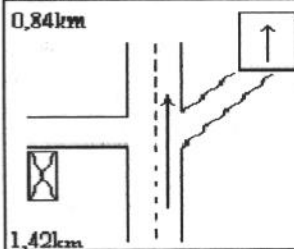
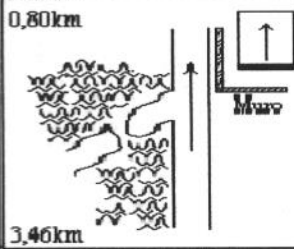
- a) A maior parte dos caminhos que vais percorrer são do tipo estradão, onde por vezes circulam automóveis, toma as devidas precauções;
- b) Leva sempre mais água e alimentos do que aqueles que pensas que vais necessitar;
- c) Sê delicado e respeita as pessoas com que te cruzares;
- d) Todo o lixo que produzires deves carregá-lo até encontrares um recipiente próprio para o depositar;
- e) Respeita os animais e tenta não incomodá-los com a tua presença.

Passeios por Road-Book

3 – Exemplo de Road-Book:

Exemplo de página de um Road-Book

ROAD-BOOK		
Nome da Equipa/Clube: _____		Hora de Partida: _____ H
Nome dos Elementos da Equipa _____		Hora de Chegada: _____ H
_____		Tempo total: _____ H
Escalaão/Sexo: _____		Classificação: _____

0,00km 	Partida da Rotunda de Vila Real de Stº. António. Dirige-te para Castro Marim	0,22km 	Finalmente vais entrar na "terra" não faças ruido e aprecia as aves à tua esquerda
0,58km 	Já passaste a linha da CP. deves seguir em frente	1,02km 	Vais passar a andar numa especie de pontão.
0,84km 	Dos dois lados tens o conhecido sapal de Castro Marim	0,80km 	

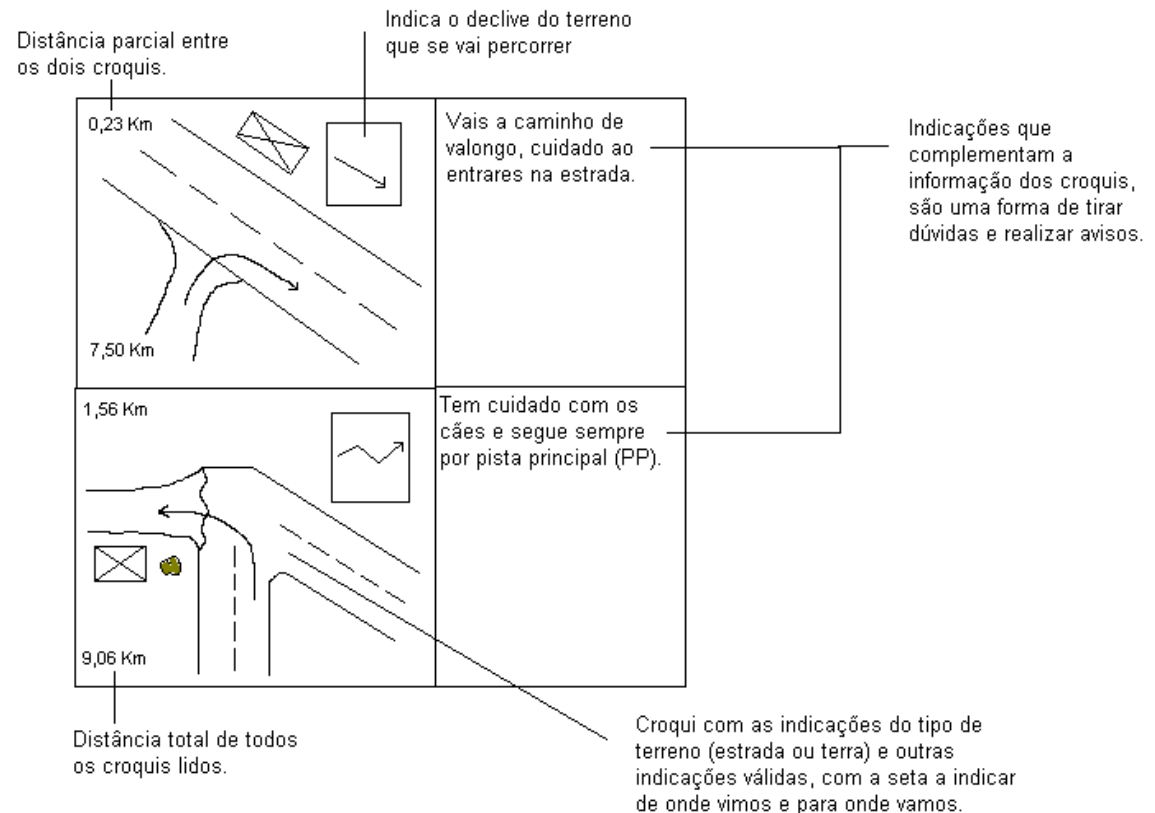
1,42km

3,46km

Passeios por Road-Book

3 – Exemplo de Road-Book:

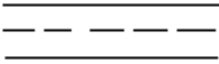

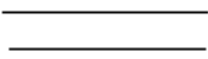

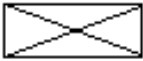
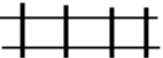


Legenda de como se lê um Road-Book



Passeios por Road-Book

3 – Exemplo de Road-Book:

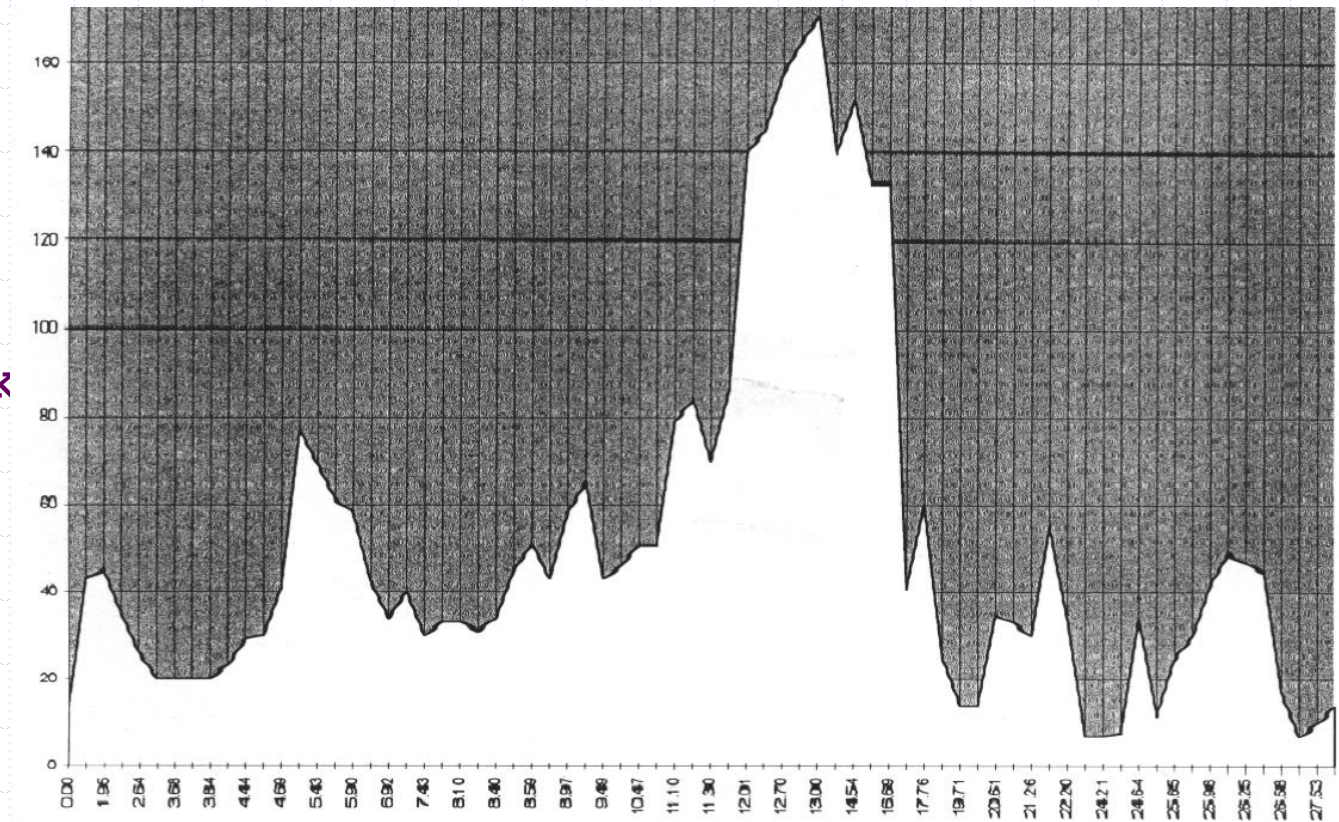
Legenda dos
símbolos
do Road-Book

Legenda de Croquis			
Estradas		Caminho a seguir	
Caminhos de Terra		Vedação/Muro	
Casas/ruínas		Caminho de Ferro	
Ribeiras (secas/com água)		Árvores	

Passeios por Road-Book

3 – Exemplo de Road-Book:

Altimetria de
um Road-Book



Passeios por Road-Book

4 – A Organização deve:

- ◆ Providenciar um local onde os utentes/clientes possam tomar um banho de água quente após o passeio e local para lavar as bicicletas.
- ◆ Informar os Bombeiros/Proteção Civil da realização do passeio e os fornecer o itinerário, para que estes estejam de prevenção.
- ◆ Controlar as saídas intervaladas das equipas ou em massa.
- ◆ Controlar todas as chegadas confirmando o tempo realizado e se os códigos das balizas de segurança estão certos.

Passeios por Road-Book

4 – A Organização deve:

No Road-Book devem estar assinaladas **Balizas de Controlo** que servem para:

- **Verificar se os ciclistas realizaram todo o percurso.**

As balizas têm um número de controlo – 2 números – que os ciclistas devem anotar no Road-Book. Se não passaram por uma baliza, desconhecem o código.

- **No caso de algum ciclista se perder, torna-se mais fácil encontrá-lo.**

Todas as balizas têm um espaço para os ciclistas assinarem quando passam por ali. Quando um ciclista está perdido, é mais fácil saber onde ele se perdeu (a partir do momento em que não assina).

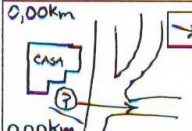

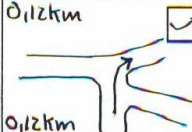
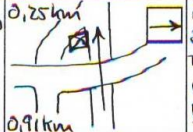
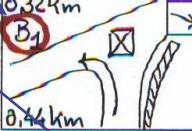
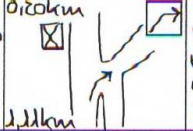
Passeios por Road-Book


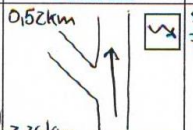
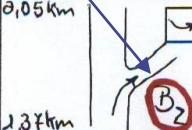

4 – A Organização deve:

No Road-Book devem estar assinaladas **Balizas de Controlo** que servem para:

- Verificar se os ciclistas realizaram todo o percurso.
- No caso de algum ciclista se perder, torna-se mais fácil encontrá-lo.

Road-Book		Tempo de Partida:	H	M	S
Nome da Equipa: _____		Tempo de Chegada:	H	M	S
		Tempo Total:	H	M	S

Croquis Distâncias	Outras Indicações	Croquis Distâncias	Outras Indicações
0,00km 	PARTIDA EM FRENTE À SEDE DA QUERUS, ASPEA E CAAL. BOA VIADUCT!!	0,22km 	JÁ PASSASTE POR UZ RESPIRADOURO E SEGUISTE EM FRENTE.
0,00km 0,12km 	VAI PELO CAMINHO ALCAIBOAZO	0,25km 	PASSASTE POR OUTROS RESPIRADOURO, CRUSA O CAMINHO ALCAIBOAZO E FICASTE EM FRENTE
0,12km 0,32km 	EM FRENTE TENS UZ RESPIRADOURO DO AQUEDUTO DAS ÁGUAS LIVRES	0,91km 	VIRA PARA A DÍSTA DE CROSS E SOBRE (ÁRVORES COM LISTA BRANCA E VERDELLA).

Croquis Distâncias	Outras Indicações	Croquis Distâncias	Outras Indicações
0,21km 	VAI ATÉ AO CHAZELÉ EM FRENTE TENS O AQUEDUTO VAI PELO DÍSTA PRINCIPAL (PP)	0,52km 	SEGRE EM FRENTE A DESQUE.
1,32km 0,05km 	VAIS ENTRAER NOVAMENTE NO CIRCUITO DE CROSS (ÁRVORES COM LISTA BRANCA E VERDELLA)	2,26km 0,31km 	ESTÁS NO BÉREDO DO CAIHOU. DIRIGE-TE AO PANO DE PARTIDA NA CASA DE MADEIRA.
1,37km		2,57km	

Passeios por Road-Book

4 – A Organização deve:

As Balizas de Controlo
que servem para:


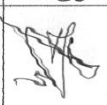
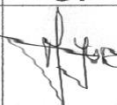
- Verificar se os ciclistas realizaram todo o percurso.
- No caso de algum ciclista se perder, torna-se mais fácil encontrá-lo.

Escola: BÁSICA 2,3 D. JOSÉ T
Desporto Escolar
16 de DEZEMBRO de 2004

Bicicletas-todo-terreno

Baliza de Segurança de Road-Book

Baliza N.º 3 Número de Controlo: 47

G1	G2	G3	G4	G5	G6
					

G7	G8	G9	G10	G11	G12

G13	G14	G15	G16	G17	G18
		<u>7</u>	<u>7</u>	<u>7</u>	<u>7</u>

Atenção

Por favor não tirar este documento do local, este permite realizar segurança a uma actividade escolar.

O nosso obrigado!

Passeios por Road-Book

4 – A Organização deve:

A Ficha de controlo de Partidas e Chegadas

Entidade: F.S.H.V.
 Data: 07/06/04 a 1/1/
 Listagem de Equipas para a Actividade de ROAD-BOOK

Nº Equipa <u>1</u>	Nome da Equipa: _____ Elementos da Equipa: <u>Paulo, Ricardo</u>	Hora de Chegada: <u>14H56</u> m <u>30</u> s Hora de Saída: <u>14H49</u> m <u>00</u> s Tempo efectuado: <u>07</u> H <u>07</u> m <u>30</u> s	Classificação
-----------------------	---	--	---------------

Nº Equipa <u>2</u>	Nome da Equipa: _____ Elementos da Equipa: <u>Ricardo, V. de Jesus</u>	Hora de Chegada: <u>15H01</u> m <u>00</u> s Hora de Saída: <u>14H49</u> m <u>00</u> s Tempo efectuado: <u>02</u> H <u>12</u> m <u>00</u> s	Classificação
-----------------------	---	--	---------------

Nº Equipa <u>3</u>	Nome da Equipa: _____ Elementos da Equipa: <u>Paulo, Ricardo</u>	Hora de Chegada: <u>15H05</u> m <u>00</u> s Hora de Saída: <u>14H46</u> m <u>00</u> s Tempo efectuado: <u>19</u> H <u>09</u> m <u>00</u> s	Classificação
-----------------------	---	--	---------------

Nº Equipa <u>1</u>	Nome da Equipa: _____ Elementos da Equipa: <u>Paulo, Ricardo</u>	Hora de Chegada: _____ H _____ m _____ s Hora de Saída: _____ H _____ m _____ s Tempo efectuado: _____ H _____ m _____ s	Classificação
-----------------------	---	--	---------------

Nº Equipa <u>2</u>	Nome da Equipa: _____ Elementos da Equipa: <u>Ricardo, V. de Jesus</u>	Hora de Chegada: _____ H _____ m _____ s Hora de Saída: _____ H _____ m _____ s Tempo efectuado: _____ H _____ m _____ s	Classificação
-----------------------	---	--	---------------

Nº Equipa <u>3</u>	Nome da Equipa: _____ Elementos da Equipa: <u>Paulo, Ricardo</u>	Hora de Chegada: _____ H _____ m _____ s Hora de Saída: _____ H _____ m _____ s Tempo efectuado: _____ H _____ m _____ s	Classificação
-----------------------	---	--	---------------

Nº Equipa	Nome da Equipa: _____ Elementos da Equipa: _____	Hora de Chegada: _____ H _____ m _____ s Hora de Saída: _____ H _____ m _____ s Tempo efectuado: _____ H _____ m _____ s	Classificação
-----------	---	--	---------------

Nº Equipa	Nome da Equipa: _____ Elementos da Equipa: _____	Hora de Chegada: _____ H _____ m _____ s Hora de Saída: _____ H _____ m _____ s Tempo efectuado: _____ H _____ m _____ s	Classificação
-----------	---	--	---------------

Nº Equipa	Nome da Equipa: _____ Elementos da Equipa: _____	Hora de Chegada: _____ H _____ m _____ s Hora de Saída: _____ H _____ m _____ s Tempo efectuado: _____ H _____ m _____ s	Classificação
-----------	---	--	---------------

Passeios por Road-Book

5 – Os ciclistas utentes devem:

Para além do que já foi enunciado para os passeios de guias.

Os ciclistas devem estar munidos nas suas bicicletas de um velocímetro com aproximação às dezenas de metros para maior precisão.

Assinar a cada baliza que passam e apontar no Road-Book
o número de controlo.

Passeios por Road-Book

Fim do capítulo