



Pés no Cerrado & Soul Trekking

apresentam

Projeto

WORKSHOP 3 EM 1: TRILHA, HIKING & TREKKING

Projeto idealizado por Adriane Carvalho de Souza, Ariston Jorge Meireles e Shirlene Álvares da Silva com o objetivo de fortalecer e difundir o Trekking em Goiás.

Goiânia, maio/2019

PROJETO **WORKSHOP 3 EM 1: TRILHA, HIKING & TREKKING**

APRESENTAÇÃO

O Hiking e Trekking são práticas esportivas de caminhada, que podem ser de curtas ou longas distâncias, geralmente realizadas em parques, áreas de preservação ambiental ou no meio rural. O praticante deste esporte busca o contato direto com a natureza, a fim de apreciar durante o percurso a composição da natureza (fauna e flora). Vários fatores motivacionais têm levado homens e mulheres à prática desse esporte quer seja pelo prazer desse contato com o natural, ou saúde, bem como, amizades e outros mais. No Estado de Goiás, em que o bioma é o Cerrado encontra-se uma gama de parques ecológicos, trilhas já planejadas e abertas, mas muito ainda tem-se a explorar no âmbito de planejamento de novas trilhas. Isso porque o Estado tem vários recursos naturais diversificados de relevo e clima. Em meio às riquezas naturais de rios, cachoeiras, matas ciliares, trilhas já abertas e em processo de exploração e demarcação de novas trilhas, há também uma crescente manifestação do goiano por acessar esses ambientes naturais pelo lazer, ecoturismo, com a perspectiva de vida saudável. Só em Goiânia tem 23 parques, entre os ecologicamente corretos e os de práticas esportivas, que já dão sustentação às caminhadas matinais ou noturnas da população, daí a importância de se ampliar a prática de caminhadas em meio à natureza.

JUSTIFICATIVA

Todos nós já ouvimos falar dos benefícios da prática regular de atividades físicas, mas o Hiking e o Trekking têm vantagens por serem práticas de atividades físicas em meio a natureza. Através da caminhada pode-se obter: contato com a natureza, tranquilidade da mente, bem estar, conhecimento de lugares lindos, superação de limites, amizades novas, a prática da automotivação, rompimento com o sedentarismo e renovação de energias.

Em Goiânia, dois grupos de Trekking já são evidentes e reconhecidos: Pés no Cerrado e Soul Trekking. Foi o Grupo **Goiás Trekking**, idealizado e coordenado por Adriane Carvalho de Souza, pioneiro nesta prática esportiva. Desde 2008, Adriane vem buscando parcerias com a finalidade de incentivar e conscientizar através da disseminação da teoria e a prática do Trekking, Hiking, trilhas ecológicas temáticas e vivências na natureza. Em 2014, Antônio Alencar Filho criou o slogan "a essência da natureza no equilíbrio da vida", referindo-se ao trekking.

O Grupo **Soul Trekking** foi criado no dia 14 de julho de 2016 por Ariston Jorge Meireles. A criação do grupo aconteceu devido à dificuldade em reunir pessoas para a realização de trilhas neste Estado. Do início até hoje, muita coisa mudou, foram criados outros grupos e a prática do trekking vem, a cada dia, se popularizando mais, incluindo aí a preservação do meio ambiente.

Já em 15 abril 2017, por oportunidade em ter feito parte do Grupo Soul Trekking, Shirlene Álvares da Silva e Marcela Álvares Rezende fundam o Grupo **Pés no Cerrado**. E, com a premissa de conhecer o quintal de casa, as trilhas se ampliam por Goiás afora.

Neste ano de 2019, os grupos **Soul Trekking e Pés no Cerrado** aproximam ideias que vem de encontro a ampliar o conhecimento de trilhas e das práticas esportivas Hiking e Trekking, de forma a conscientizar os praticantes que compõem os dois grupos.

E, no dia 11 de maio de 2019, é realizada a primeira trilha do Grupo **UFTrekking** fundado por Raphael Gontijo, na tentativa de ampliar o esporte entre universitários da Universidade Federal de Goiás.

As forças reunidas dos grupos vigentes somam-se numa tentativa de que o esporte alcance reconhecimento das autoridades, da população goiana e se faça presente em mais municípios goianos como prática de vida saudável.

OBJETIVO

O evento tem como objetivo:

- Difundir o esporte de outdoor Trekking no Estado de Goiás, para que assim turistas e Goianos possam conhecer melhor as belezas de nosso Estado e, assim, ampliar praticantes dessa prática esportiva.

CRONOGRAMA

O evento acontecerá nos dias 15 e 16 de junho de 2019

Local: a definir

Vagas: 50

Valor da inscrição: R\$30,00 para todo evento (arrecadação voltada para manutenção do próprio evento)

PROGRAMAÇÃO

Dia 15 de Junho - Matutino

7h30min Credenciamento e Café da Manhã

8h Workshop 1: Wikiloc e as várias maneiras de explorá-lo

(Sugestão: Danilo Sousa Campos/ Soul Trekking)

9h Workshop 2: Primeiros Socorros – procedimentos para trilhas

(Sugestão: Bombeiros/ Tom Soul Trekking)

9h45min Lanche, Água e Banheiro

10h Workshop 3: Noções básicas de Hiking e Trekking para iniciantes

(Por Shirlene Álvares da Silva / Pés no Cerrado)

11h Vivências em solo Brasileiro

(Sugestão: Tom: Caminho da Luz, Shirlene: Caminho de Cora Coralina e Marisa: Outros caminhos)

11h30min Encerramento da parte da manhã de evento

Dia 15 de junho – Vespertino

13h Workshop 4: Responsabilidade no Trekking e Segurança – interação com o Meio Ambiente

(Sugestão: Marcos Cabral/ Soul Trekking)

13h45min Workshop 5: As várias possibilidades de fotografias nas trilhas

Possibilidades de fotografias com Celular e Go Pro (30min) - Por Augusto Quinan

Possibilidades de Fotografias com Drone (30min) - Por Felipe Bruno

Possibilidades de capturar fotos de por do Sol, Céu estrelado, e afins (30 min) - Por Leo Caetano

15h15min Workshop 6: Os benefícios trekking na saúde

(Sugestão: indicar um médico/ nutricionista/ ou educador físico - Neitson)

16h Workshop 7: Percursos de longa distância e travessias

(Sugestão: João Lino)

17h Vivências fora do Brasil

(Por Tom e Marisa: Caminho de Santiago de Compostella

Edilsa, Beatriz e Bruna: Mochilão na América do Sul)

17h30min Tentando conseguir uma Chamada em vídeo com Alguém Trekking “Famoso” para compartilhar conosco suas experiências

18h Encerramento

Dia 16 de junho - Matutino

7h Primeiro grupo de trilha – Trekkers com experiência para contribuir na limpeza e sinalização da Trilha Laboratório

9h30min Segundo grupo de trilha - Trekkers iniciantes

11h30min Encerramento do evento

Dia 25 de junho - Noturno

19h Homenagem aos Praticantes e Incentivadores de Trekking em Goiás

Local: Câmara Municipal de Vereadores

PARCERIAS E PATROCÍNIOS

Realizadores: Pés no Cerrado e Soul Trekking

Buscar patrocínio e apoio: Decathlon, República da Saúde, Corpo de Bombeiros, Centauro, Nike e outros.

- Local do evento nos dias 15 e 16/maio
- Água, café, copos descartáveis, guardanapos e biscoitinhos no dia 15/05
- Água, barra de cereais, sacos de lixo e brindes do dia 16/05
- Placas de marcação e sprays para marcar a Trilha Laboratório no dia 16/05
- Camisetas do evento