



Pedestrianismo e Percursos Pedestres

Disciplina: OTET 3º ano

Formadora: Anabela Neves

Noção

como aparece na legislação portuguesa: “Actividade de percorrer distâncias a pé, na natureza, em que intervêm aspectos turísticos, culturais e ambientais, desenvolvendo-se normalmente por caminhos bem definidos, sinalizados com marcas e códigos internacionalmente aceites.” (Portaria n.º 1465/2004, de 17 de Dezembro).

O Pedestrianismo, actividade desportiva

O pedestrianismo é uma das modalidades dos denominados Desportos de Natureza, que são “todos aqueles cuja prática aproxima o homem da natureza de uma forma saudável e sejam enquadráveis na gestão das áreas protegidas e numa política de desenvolvimento sustentável” (Fraga, 2005).

Administração

De acordo com a Lei de Bases do Desporto, Lei nº 30/2004, de 21 de Julho, cabe à Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal a representação nacional e internacional da modalidade, sendo também da sua responsabilidade a homologação dos percursos pedestres.

Actividade de carácter turístico e cultural

A competição não é um dos objectivos da prática pedestrianista, pelo contrário o que se pretende com a actividade é desfrutar do meio que rodeia (a paisagem, a cultura, a história, o património natural).

Assim, podemos dizer que o pedestrianismo não é uma mera actividade desportiva já que os trilhos não são um fim, mas um meio de aproximar as pessoas das paisagens, da história e da cultura e sobretudo das pessoas das zonas rurais, sendo para alguns autores considerada uma actividade que se situa “entre o desporto e o turismo” (Fraga, 2005).

O pedestrianismo e a protecção da natureza

Para o pedestrianista o percurso é um meio para melhorar o seu conhecimento do ambiente, através da observação da beleza das paisagens, da diversidade da flora e da fauna e das formações geológicas, promovendo o respeito e a conservação do ambiente.

Escolha do percurso

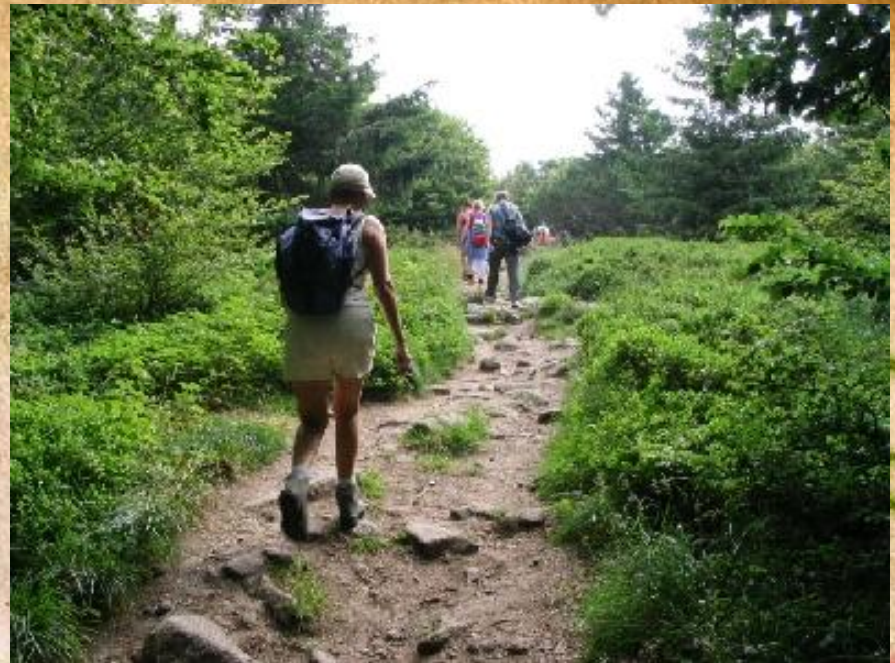
Em termos gerais, para além do interesse patrimonial e turístico dos percursos, na sua escolha deverão ser evitadas estradas asfaltadas ou vias utilizadas por veículos motorizados. A passagem por localidades, pelo contrário, deverá ser incentivada não só por permitir o contacto com as pessoas e com património construído mas também por poder potenciar o comércio local (compra de produtos locais, artesanato, etc.).

Classificação dos percursos

- **Função**
- **Forma**
- **Grau de dificuldade**
- **Recursos usados na interpretação ambiental**
- **Extensão**

Função

- Recreativa
- Educativa



forma

- Linear
- Circular
- Oito
- Em anéis contíguos
- Em anéis satélites
- Labirinto



Forma linear

É a forma mais adequada para os percursos de longa distância e para os que têm um objectivo específico, como por exemplo, ligar duas localidades. Para aumentar a variedade de aspectos a observar é possível acrescentar algumas variantes ou variações. O seu objectivo, também, pode ser ligar o ponto de partida com algum ponto de interesse, como uma lagoa, uma fajã, uma gruta, um pico, etc. (Figura 6). Apresenta a desvantagem de o caminho de volta ser igual ao de ida.



Figura 6 – Esquematização exemplificativa de um percurso linear

Forma circular ou anel

É uma forma mais interessante pois oferece a possibilidade de voltar ao ponto de partida sem percorrer o mesmo trajecto, suavizando-se, assim, a pressão exercida sobre o caminho e o ambiente (Figura 7).

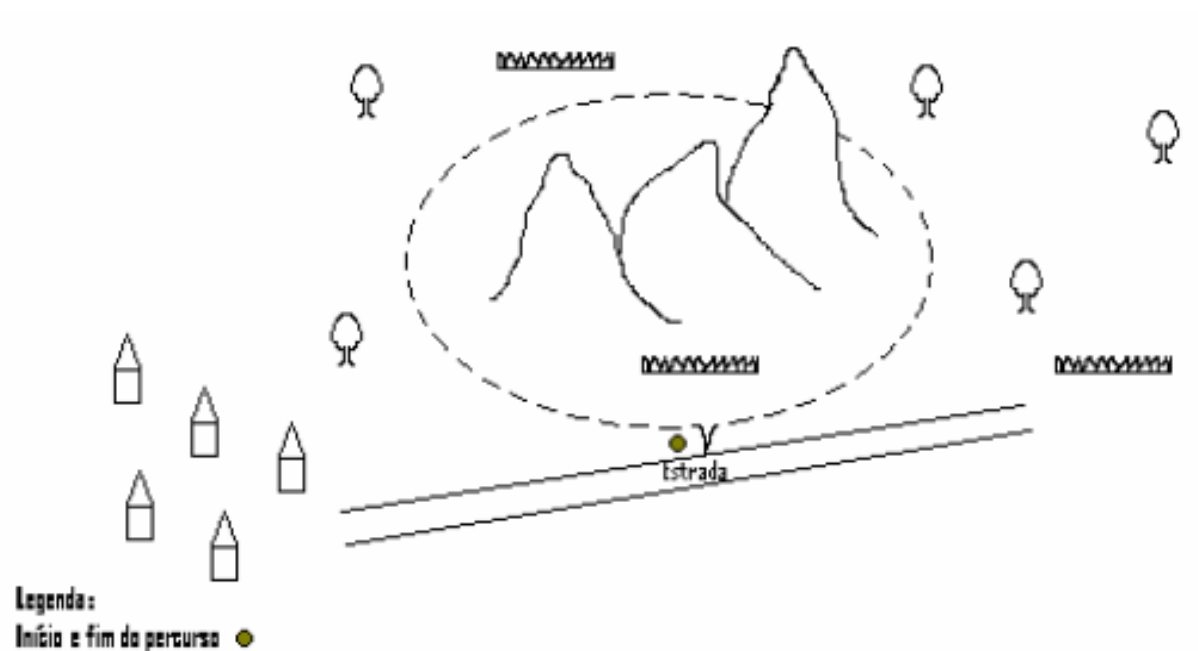


Figura 7 – Esquematização exemplificativa de um percurso circular

Forma em oito

Esta forma é usada em áreas pequenas, pois aumenta a possibilidade de uso destes espaços (Figura 8).

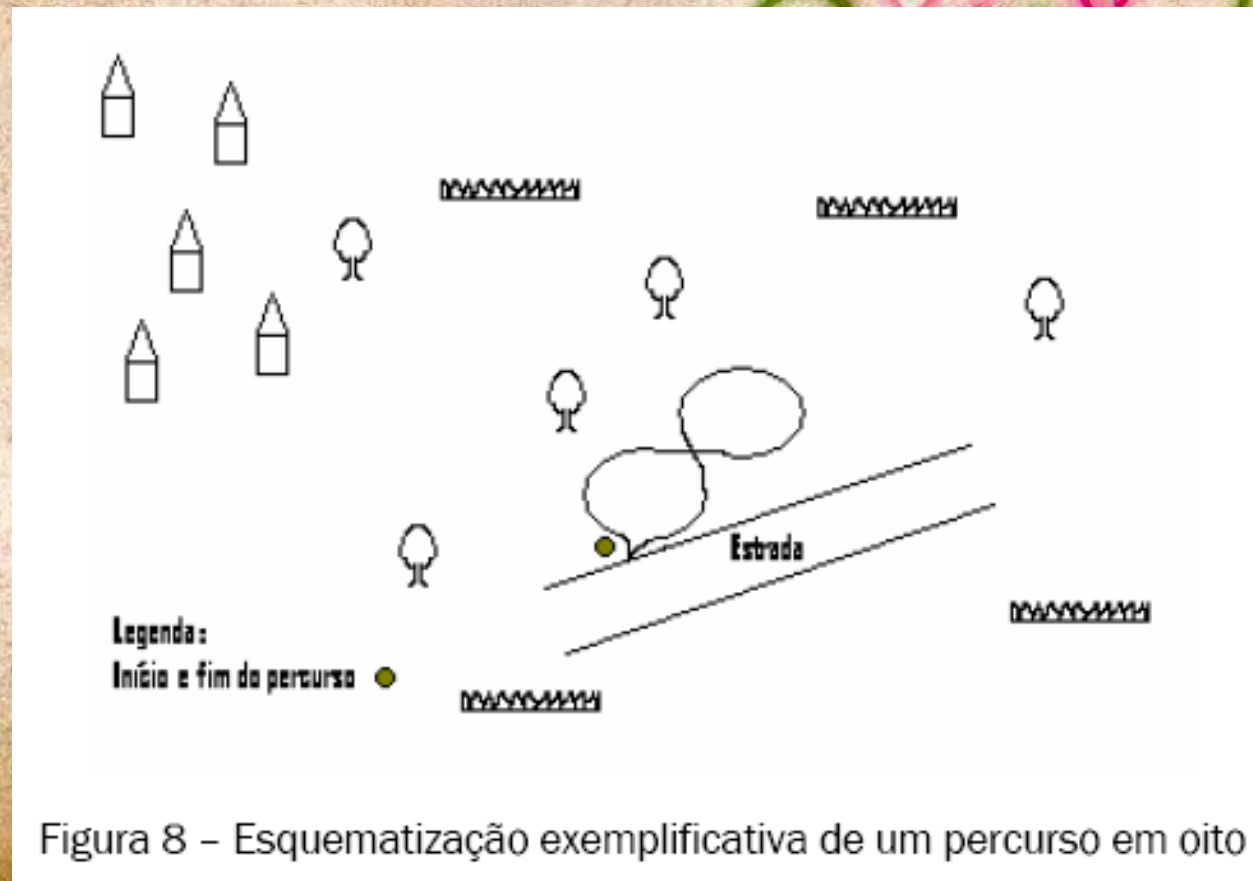


Figura 8 – Esquemática exemplificativa de um percurso em oito

Forma em anéis contíguos

Esta forma oferece, aos visitantes, diversas hipóteses de acordo com as suas capacidades físicas ou outras motivações (Figura 9).

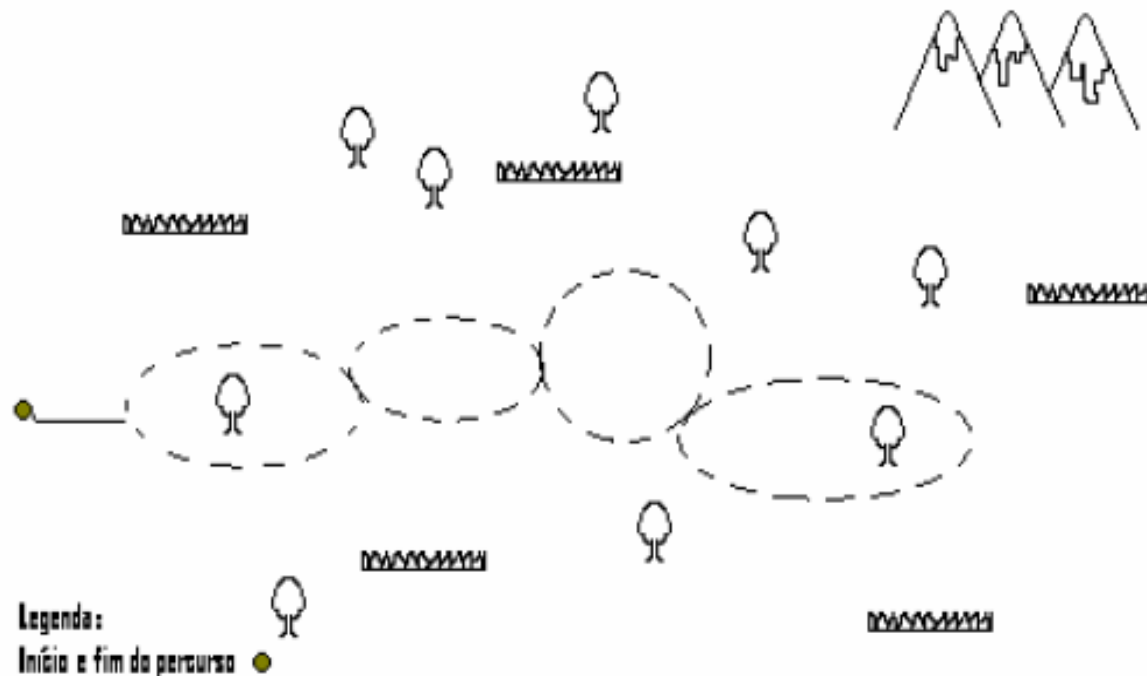
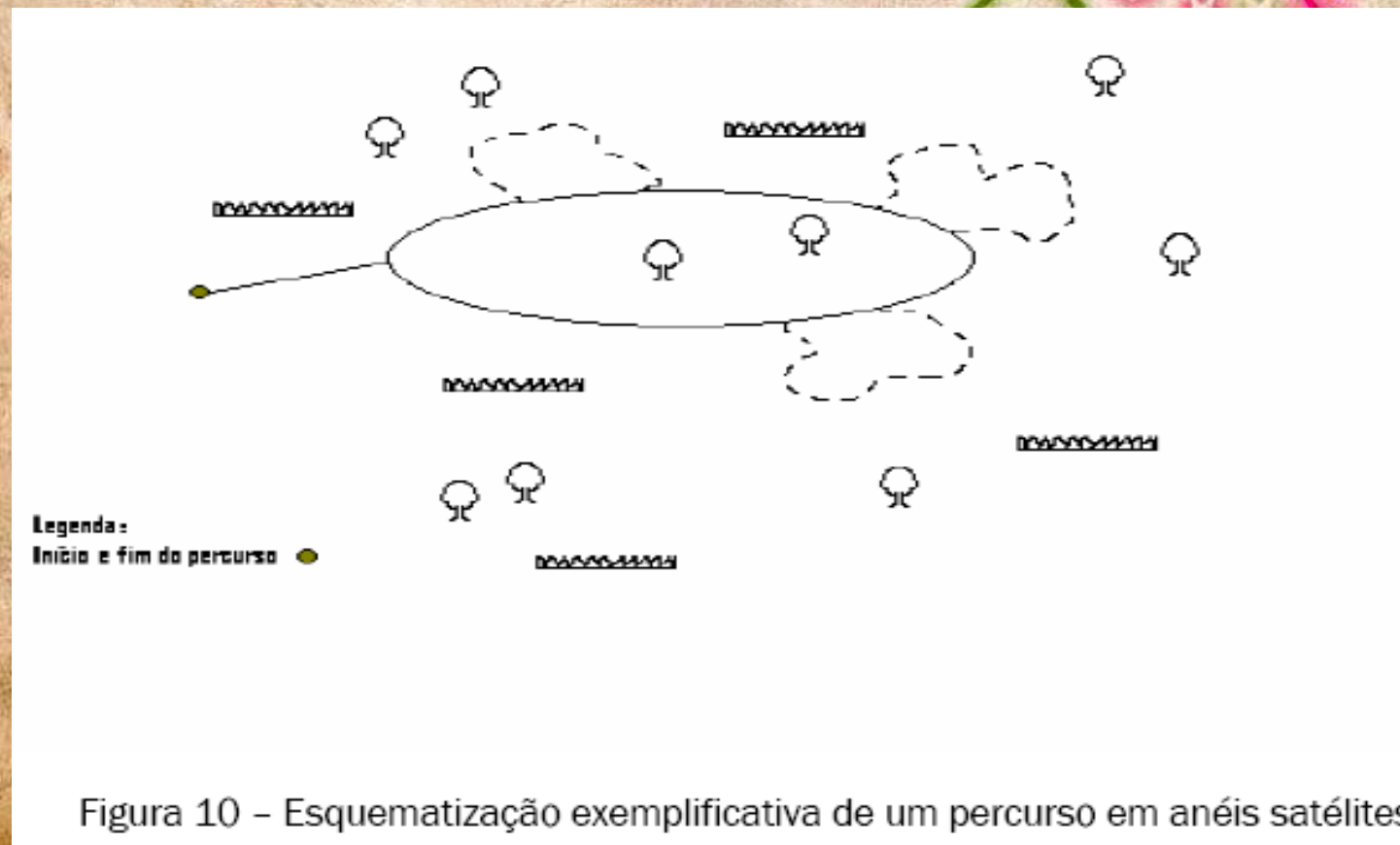


Figura 9 – Esquematização exemplificativa de um percurso em anéis contíguos

Forma em anéis satélites

Esta forma, tal como a anterior, faz aumentar o número de possibilidades de escolha (Figura 10).



Forma em labirinto

Esta forma explora uma dada região ao máximo, apresentando uma grande variedade de opções. Mais do que nas anteriores, é importante que o trilho esteja muito bem sinalizado (Figura 11).

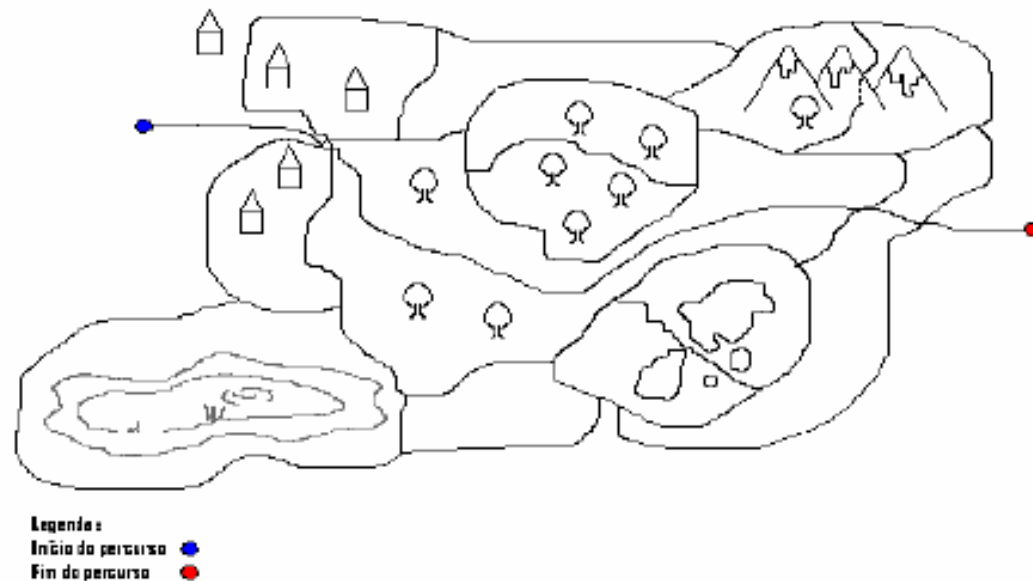


Figura 11 – Esquematização exemplificativa de um percurso em anéis satélites

Grau de dificuldade

Factores de medição

- Extensão
- Tipo de terreno
- Desnível
- Climatologia



Grau de dificuldade

- Fácil
- Médio
- Alto

**Federação Aragonesa
Montanhismo**

- Muito fácil
 - Fácil
 - Médio
 - Difícil
-
- **Federação Francesa
Pedestrianismo**

Federação Aragonesa

Para aquela Federação, é **Fácil** o percurso razoável quanto à sua extensão e desnível, que se realiza por caminhos bem balizados e marcados, não apresentando quaisquer dificuldades. Por sua vez, apresenta um grau de dificuldade **Médio** o percurso que requer uma forma física aceitável. Poderá atravessar terrenos um pouco acidentados, embora sem apresentar grandes dificuldades. Por último, **Alto** é o grau de dificuldade dos percursos que obrigam a uma boa forma física devido à extensão e desnível a superar, sendo indispensável experiência em actividades de montanha.

Federação francesa

Muito fácil é o grau de dificuldade de um percurso pedestre efectuado em menos de duas horas de caminhada, num trilho bem balizado. **Fácil** é o grau de dificuldade de uma caminhada com menos de três horas de duração sobre caminhos com algumas passagens menos fáceis. **Médio** é o grau de dificuldade de uma caminhada com menos de 4 horas de duração, destinado a pessoas habituadas a caminhar, com alguns desníveis.

Por último, **Difícil** é o grau de dificuldade de uma caminhada com mais de quatro horas de marcha, com um itinerário longo e/ou difícil (desnivelado e com passagens delicadas).

Recursos usados na interpretação ambiental

- Guiados
- Autoguiados



Recursos usados na interpretação ambiental

No primeiro caso, o guia é o garante do sucesso do trilho, dependendo da sua condição física e técnica, dos conhecimentos sobre a região visitada e da estratégia de abordagem utilizada, que deve ser adaptada a cada grupo.

No segundo caso, tal como o nome indica, a direcção a seguir, os elementos a serem realçados (construções, árvores, etc.) deverão ser apresentados aos visitantes através de recursos visuais e gráficos dispostos ao longo do percurso.

Extensão

- **GR – Grandes Rotas** – possuem grandes extensões, por vezes milhares de quilómetros, unindo povoações, cidades ou mesmo países muito distantes entre si.
- **PR – Pequenas Rotas** – trajectos mais curtos, de uma só jornada, com o máximo de 30 km de extensão
- **Trilhos locais** – não têm mais de 10 km de extensão e estendem-se sobretudo desde uma povoação a um local de interesse especial.
- **Trilhos urbanos** – percursos implantados em meio urbano

Marcação dos percursos

Não existe uma marcação de trilhos universal, contudo tem havido algum esforço no sentido de tentar uniformizar, de que são exemplo os princípios gerais de marcação de percursos pedestres adoptados, a 9 de Outubro de 2004, na Declaração de Bachyne, aprovada na Assembleia Geral da Federação Europeia de Pedestrianismo (European Ramblers Association, ERA).

Em Portugal – regulamento de homologação de percursos pedestres da Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal

Marcas

São três as marcas utilizadas: caminho certo, caminho errado e mudança de direcção: à esquerda e à direita (Figura 12).



Figura 12 - Marcas usadas nas Pequenas Rotas. Nas Grandes Rotas, a cor amarela é substituída pela branca.



Grande Rota

Pequena Rota



As marcas com tinta vermelha e branca são as seguintes:



Caminho certo



Caminho errado

Mudança de direcção



Para a esquerda



Para a direita

As marcas com tinta vermelha e amarela são as seguintes:



Caminho certo



Caminho errado

Mudança de direcção



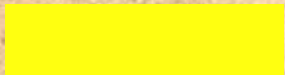
Para a esquerda



Para a direita

Percurso Pedestre de Pequena Rota (PR) decorrendo, temporariamente, pelo traçado de uma Grande Rota (GR)





Caminho Certo

- A colocar à entrada dos caminhos e ao longo de todo o percurso, dando-lhe continuidade e sentido.
- É constituído por duas barras horizontais paralelas, distando entre si 1 cm, ficando a de cor amarela na parte superior.
- Cada uma das barras não deve ultrapassar os 12 cm de comprimento e os 3 de largura.



Caminho errado

- A colocar à entrada dos caminhos, que não façam parte do percurso.
- De dimensões iguais às da marca anterior; o vermelho fica por cima do amarelo cruzando-o na diagonal, do canto superior direito para o canto inferior esquerdo, formando ângulos rectos.



Mudança de direcção

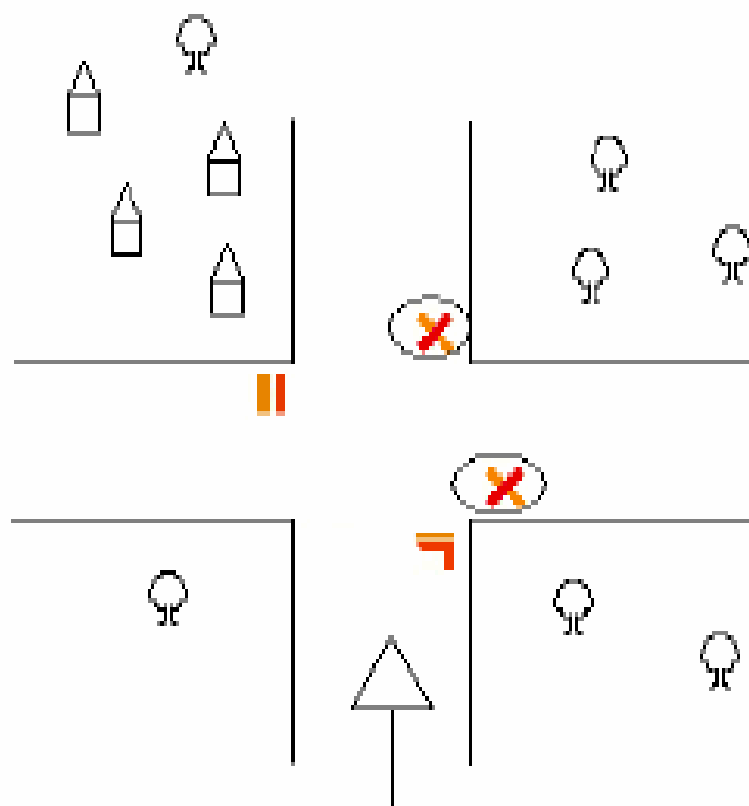
- A colocar nos cruzamentos e entroncamentos imediatamente antes da mudança de rumo.
- De dimensões semelhantes às anteriores, a ponta em flecha indica a nova direcção a seguir.
- A barra vertical forma um ângulo recto com a barra horizontal, tendo as mesmas dimensões.
- A barra amarela fica por cima a 1 cm de distância

- Designam-se pelas letras PR (pequena rota) às vezes seguidas do número de registo e letra designativa da região, podendo, também, ter denominação.
- São percursos pequenos, não ultrapassando um dia de jornada, isto é, não terão, normalmente, mais de 30 km; destinados ao conhecimento específico de uma zona são, com frequência, em circuitos permitindo ao pedestrianista regressar ao ponto de partida onde toma o transporte de regresso a casa.

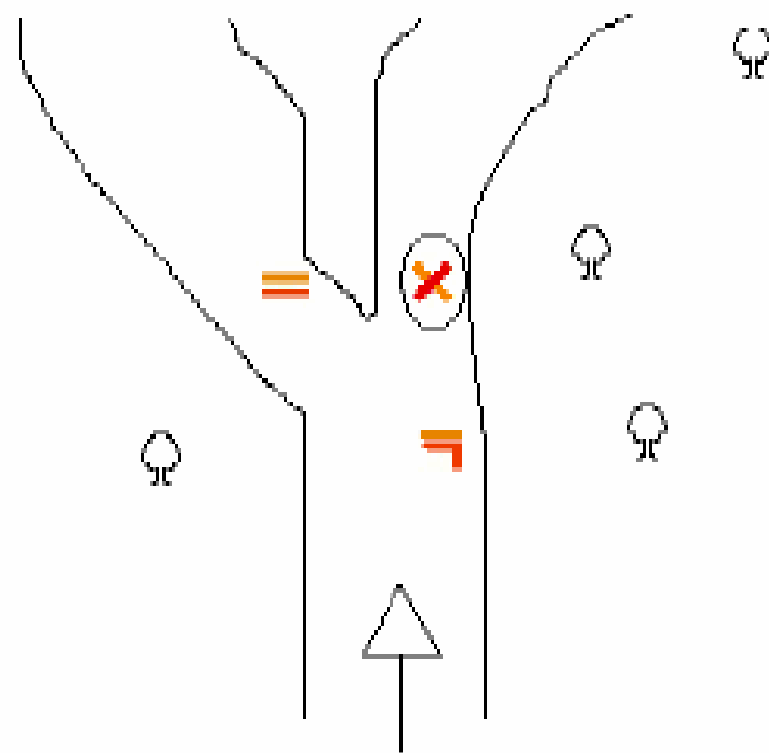
Ex: PR 3 N "Trilho Castrejo".

- Para os percursos pedestres de pequena rota optou-se, há já dez anos, pela utilização da cor **amarela** e pela **vermelha**. É um conjunto de cores muito visível, mesmo com pouca luz, ao anoitecer, com nevoeiro, com neve e até de noite.

Estas cores são standard, encontram-se no mercado com a denominação de "amarelo ovo" e "vermelho sinal". Existem com designações diferentes em quase todas as marcas.



Cruzamento



Cruzamento

Figura 13 – Exemplo da marcação de um percurso pedestre



As marcas deverão ser colocadas em suportes devidamente escolhidos, de preferência em locais onde se vejam muito bem, com leitura nos dois sentidos. Poderão ser usados como suporte, rochas ou velhos troncos de árvore e devem ser usadas “tintas plásticas de exterior de boa qualidade - tinta d’água ou outras soluções que não sejam agressivas para o ambiente” (FPC, 2001).

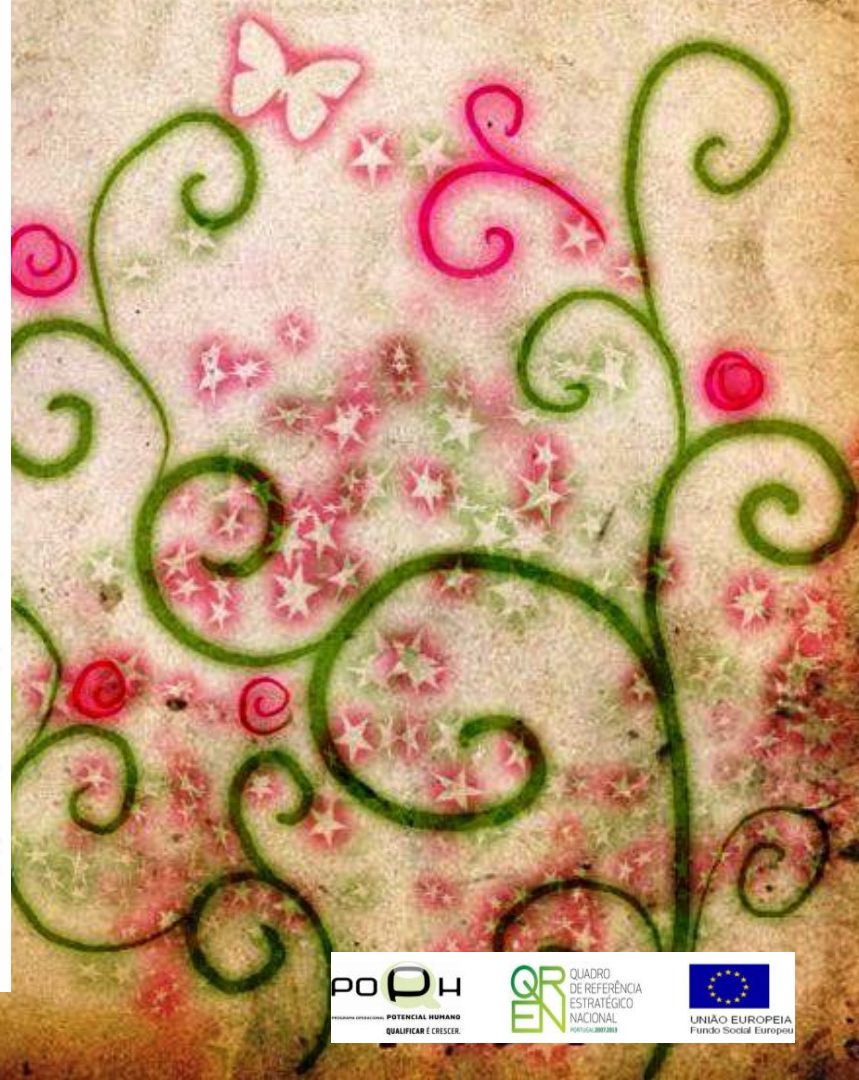


A marcação em edificações exige autorização dos proprietários e deverá ser muito bem ponderada, não sendo aceitável a utilização de monumentos, alminhas, fontanários e outras construções de interesse histórico e/ou arquitectónico (FCMP, 2006).

Em alguns casos, haverá necessidade de usar postos para colocação das marcas que deverão estar suficientemente enterrados, com cerca de 80 cm fora do solo (FPC, 2001).



Placa de indicação de início do Percurso. O “G” (cor amarela) significa que é aconselhável o Percurso com Guia. “PR 2-N” significa que se trata do 2º percurso de Pequena Rota registado e homologado da região Norte



Painéis informativos

Os painéis informativos devem ser colocados no início e no final de cada percurso, podendo também ser colocados em pontos intermédios, servindo para fornecer um conjunto de informações úteis sobre o mesmo, como o seu esquema, a duração aproximada, os obstáculos, o grau de dificuldade, o grau de perigosidade, informações gerais sobre os locais onde passa, telefones úteis, etc. (Figura 15) (FPC, 2001; FCMP, 2006; DLR nº16/2004/A).



Placas indicativas

As placas indicativas de sentido do percurso (Figura 16), que devem ser colocadas nos cruzamentos de um percurso ou num ponto que se considere importante a sua presença, servem para indicar o sentido do percurso e a distância entre as placas e um ou mais locais (FCMP, 2006).



Duração do percurso

Depende:

- **Extensão**
- **Desníveis**
- **Dificuldades do terreno**
- **Períodos de pausa**

Implantação de um percurso pedestre

A primeira condição para uma correcta implantação de um percurso pedestre está relacionada com um bom conhecimento da área onde será instalado e das suas características (naturais, históricas e culturais) que possam ajudar na sua qualificação, bem como a vulnerabilidade de um sítio ou das suas espécies, que é um factor limitante.

Fases implantação

- Anteprojecto
- Reconhecimento
- Sinalização com pintura

Anteprojecto

O primeiro passo para a implantação de um percurso pedestre é a elaboração de um ante-projecto com a indicação das razões que justifiquem a criação de um percurso, a sua descrição, ainda que sumária, e a implantação do seu itinerário num mapa.

Reconhecimento

A segunda fase é o reconhecimento do percurso no terreno, escolhendo de preferência caminhos públicos, evitando ao máximo estradas asfaltadas.

Sempre que ao longo do percurso haja algo de interesse, como miradouro, monumento, etc. deverá ser feito um desvio ou criado um ramal.

Nesta fase, deverá ser feito o levantamento do número necessário de painéis informativos, postos, placas indicativas, etc. e a sua localização assinalada em mapa, bem como elaborada uma descrição do mesmo com a indicação das curiosidades naturais, arqueológicas, etnográficas e históricas, os sítios de alojamento, restaurantes, etc. existentes quer no percurso quer nas proximidades.

Sinalização com pintura

Por último, deverá proceder-se à sua sinalização e esta deverá estar de maneira a que qualquer pessoa sem o mínimo conhecimento de cartografia e de orientação possa fazer o percurso sem qualquer dificuldade.