



PROJETO TREKKING DO CONHECIMENTO

Cidades VII

PLANILHA DE NAVEGAÇÃO ESTUDANTES

CEMONTA

São João del-Rei - MG

05/12/2025
Sexta-feira

Realização:



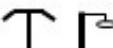
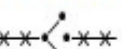
Patrocínio:



Apoio:



GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

LEGENDA		
 PORTAL	 ORIGEM	 POSIÇÃO EXATA
 CAMINHO	 DIREÇÃO A SEGUIR	 RAMIFI-CAÇÃO
 BÚSSOLA	 PERIGO	 ÁRVORE
 COQUEIRO	 PINHEIRO	 BAMBÚZAL
 MOITA	 TRONCO CAÍDO	 ÁRVORE CAÍDA
 CHARCO, BREJO	 ÁGUA	 RIO, RIACHO
 PONTE	 PINGUELA	 CONSTRUÇÃO
 CERCA	 PEDRA	 PORTEIRA, PORTÃO
 POSTE	 CRUZEIRO	 PLACAS
 IGREJA	 TELA	 PASSA UM
 MATA-BURRO	 ESCADA	 VALA
 BARRANCO	 CUPINZEIRO	 TOCO
 MURO	 CLAREIRA	 EROSÃO

VAMOS COMEÇAR A TRILHA!

Confira o horário de largada da sua equipe no grid e retire o chip no momento do check-in.

Dirija-se ao portal de largada com a equipe completa, no horário indicado.

ATENÇÃO: não é necessário aguardar o locutor chamar a equipe – siga o HORÁRIO do GRID DE LARGADA!

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

Para que a prova ocorra com tranquilidade, segurança e sem impactos negativos, é fundamental que todas as equipes respeitem o regulamento e as orientações descritas na planilha.

As áreas acessadas durante a prova são previamente autorizadas exclusivamente para o evento, e não podem ser utilizadas novamente sem permissão dos proprietários.

Orientações Técnicas:

"Siga a X" indica que a equipe deve seguir nessa direção ignorar trilhas, caminhos ou obstáculos, até encontrar a próxima referência.

Ao encontrar um PC de placa (sem presença de monitor), siga os seguintes passos:

1. Aperte o botão vermelho uma vez.
2. Conecte o chip e aguarde os três bipes.
3. Retire o chip e continue a prova normalmente.

Se houver falha na conexão do chip:

1. Aperte o botão vermelho novamente.
2. Digite o número da equipe no painel.
3. Aperte ENTER.
4. Continue a prova normalmente e, ao final, comunique o ocorrido à organização por meio de recurso.

INSTRUÇÕES:

1. Se encontrar um PC Virtual:

Informe a distância total (em metros) a partir do início do trecho.

Confira o valor digitado antes de confirmar e inserir o chip.

Sempre anote o tempo de passagem — recursos sem essa informação exata não serão aceitos.

ATENÇÃO:

Não atravesse ruas ou estradas para conectar em PCs do outro lado.

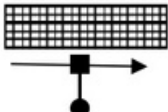
Caminhe sempre do lado indicado na planilha.

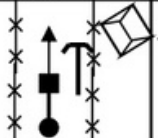
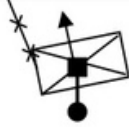
Sem indicação de lado, ande pelo meio da trilha e faça a conexão nos PCs dos dois lados.

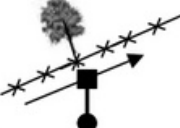
Não conecte em PCs virados de costas (contrários ao sentido que a equipe está seguindo).

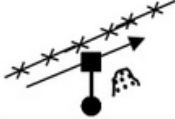
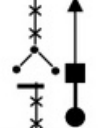
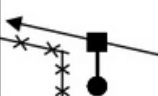
Em trechos sem metragem final, a equipe deve estimar essa distância.

Quando for especificado deslocamento, retorne à referência indicada e se posicione para continuar a navegação como estava antes.

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 01	VELOCIDADE MÉDIA 55 m/min
000 000		SIGA A 120° PORTAL DE LARGADA
007 007		PELO CENTRO DA RUA DE TERRA
030 037		TELA. PELO CENTRO DA ESTRADA DE TERRA
016 053		PELO PORTÃO. CONTINUE PELO CENTRO DO CAMINHO
022 075		SIGA A 35° ATENÇÃO PARA ATRAVESSAR A ESTRADA
009 084		40° PELA TRILHA
016 100		345° PELO CANTO ESQUERDO DA ESTRADA DE TERRA
ATENÇÃO: A EQUIPE DEVERÁ FECHAR TODAS AS PORTEIRAS POR ONDE PASSAR.		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES		PÁGINA 01

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
016 116		PORTEIRA. CONTINUE PELO CANTO ESQUERDO DA ESTRADA
		POSTE, CERCA E ÁREA DA ANTENA CONTINUE PELO CANTO ESQUERDO DA ESTRADA
093 209		SIGA A 210°
 2025	TRECHO 02	VELOCIDADE MÉDIA 65 m/min
013 013		PORTEIRA. CONTINUE PELO CENTRO DO CAMINHO
		ÁRVORE CONTINUE PELO CENTRO DO CAMINHO
		CUPINZEIRO GRANDE E POSTE. CONTINUE PELO CENTRO DO CAMINHO
184 197		SIGA A 285° CUPINZEIRO E ÁRVORE
A EQUIPE DEVERÁ PERMANECER UNIDA EM TODO PERCURSO DE PROVA		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES		PÁGINA 02

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 03	VELOCIDADE MÉDIA 60 m/min
050 050		SIGA A 230° ÁRVORE FRONDOSA
005 055		SIGA LATERAL A CERCA
		CONTINUE LATERAL A CERCA
066 121		SIGA A 15°
027 148		BAMBUZAL. SIGA CONTORNANDO O CURRAL DE BAMBU
024 172		SIGA A LESTE
 2025	TRECHO 04	VELOCIDADE MÉDIA 50 m/min
047 047		SIGA A 65° ENTRE CUPINZEIROS
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES		PÁGINA 03

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
061 108		SIGA A 125° CUPINZEIRO
		SIGA LATERAL A CERCA
		PASSA UM CONTINUE LATERAL A CERCA
060 168		PELA TRILHA
011 179		SIGA A 15°
020 199		SIGA A 15°
011 210		SIGA A 15°
043 253		SIGA A 70°
012 265		SIGA A 60°
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES		PÁGINA 04

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
008 273		10° PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA DE TERRA
 2025	TRECHO 05	VELOCIDADE MÉDIA 60 m/min
 2025		CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
 2025		ENTRADA DE PROPRIEDADE CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
272 272		PORTEIRA CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
 2025	TRECHO 06	VELOCIDADE MÉDIA 50 m/min
010 010		CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
059 069		CUPINZEIRO CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
144 213		LESTE PELO CAMINHO
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII 05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG CATEGORIA - ESTUDANTES PÁGINA 05		

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
014 227		150° PELA TRILHA
030 257		CONTINUE PELA TRILHA
 2023	TRECHO 07	NEUTRAL T= 3 MINUTOS
NEUTRAL PARA APRECIAR A LINDA PAISAGEM E A GRANDEZA DOS DOIS MACIÇOS ROCHOSOS; UM LOCALIZADO NA DIREÇÃO DE 140° E OUTRO A 60°. APROVEITE PARA FAZER UM REGISTRO DA SUA EQUIPE		
O 11º BATALHÃO DE INFANTARIA DE MONTANHA (11º BI MTH) É UMA UNIDADE DO EXÉRCITO BRASILEIRO, ESPECIALIZADA EM COMBATE EM AMBIENTE DE MONTANHA, APRIMORANDO E DESENVOLVENDO TÉCNICAS ESPECIAIS DE OPERAÇÕES EM MONTANHA E UTILIZANDO-SE DE EQUIPAMENTOS E ARMAMENTOS ESPECÍFICOS A ESTE TEATRO DE OPERAÇÕES, E USA DE TODA GRANDEZA NATURAL PARA PROMOVER CURSOS E TREINAMENTO ESPECIALIZADO. LOCALIZADO EM SÃO JOÃO DEL REI, NO ESTADO DE MINAS GERAIS, ESTÁ SUBORDINADO À 4.ª BRIGADA DE INFANTARIA LEVE (MONTANHA), SEDIADA EM JUIZ DE FORA.		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII 05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG CATEGORIA - ESTUDANTES PÁGINA 06		

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 08	VELOCIDADE MÉDIA 55 m/min
024 024		CONTINUE PELA TRILHA
043 067		CONTINUE PELA TRILHA
103 170		CONTINUE PELA TRILHA
002 172		340° PELA TRILHA
034 206		SIGA A 50°
017 223		SIGA A 340° ÁRVORE
 2025		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII 05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG CATEGORIA - ESTUDANTES PÁGINA 07		

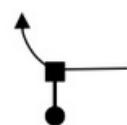
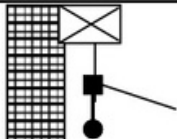
DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 09	VELOCIDADE MÉDIA 45 m/min
077 077		SIGA A 250° ÁRVORE SECA
006 083		SIGA A NORTE
 2025		PELO CAMINHO
 2025		ÁRVORE CONTINUE PELO CAMINHO
145 228		CONTINUE PELO CAMINHO
018 246		SUL PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
 2025	TRECHO 10	NEUTRAL T= 3 MINUTOS
APROVEITE PARA RECUPERAR O FÔLEGO DA SUBIDA!		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII 05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG CATEGORIA - ESTUDANTES PÁGINA 08		

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
 2025	TRECHO 11	VELOCIDADE MÉDIA 50 m/min
144		CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
144		CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
055		CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
199		CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
015		PELA PORTEIRA CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
214		PELA PORTEIRA CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
 2025	TRECHO 12	VELOCIDADE MÉDIA 55 m/min
		ENTRADA DE PROPRIEDADE CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
		VALA DE ÁGUA. CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
		CERCAS CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES		PÁGINA 09

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
355		PELA PORTEIRA CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
355		PELA PORTEIRA CONTINUE PELO CANTO DIREITO DA ESTRADA
ATRAVessem a estrada de terra com cuidado, olhem para os dois lados, e também fiquem atentos ao barulho.		
039		300° BARRANCO. PELO CANTO ESQUERDO DA ESTRADA
394		300° BARRANCO. PELO CANTO ESQUERDO DA ESTRADA
 2025	TRECHO 13	VELOCIDADE MÉDIA 50 m/min
014		ENTRADA DO 11° CONTINUE PELO CANTO ESQUERDO DA ESTRADA
014		ENTRADA DO 11° CONTINUE PELO CANTO ESQUERDO DA ESTRADA
065		160° PELA TRILHA
079		160° PELA TRILHA
011		240° PELA TRILHA
090		240° PELA TRILHA
		TELA
045		
135		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES		PÁGINA 10

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
013		SIGA A 300°
148		SIGA A 300°
010		300° CUPINZEIRO
158		300° CUPINZEIRO
013		260°
171		260°
		POSTE
012		210°
183		210°
006		200
189		200
012		100°
201		100°
004		120
205		120
012		120
217		120
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES		PÁGINA 11

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
016		SIGA A 150°
233		SIGA A 150°
011		SIGA A 135° MESA DE METAL
244		SIGA A 135° MESA DE METAL
006		SIGA A 60°
250		SIGA A 60°
		PEDRA E ÁRVORE
013		PASSE PELO PORTÃOZINHO
263		PASSE PELO PORTÃOZINHO
003		SIGA A 165° ÁRVORE RODEADA POR PEDRAS
266		SIGA A 165° ÁRVORE RODEADA POR PEDRAS
014		75° PELA RAMPA
280		75° PELA RAMPA
007		APROVEITE
287		APROVEITE
 2025	TRECHO 14	NEUTRAL T= 6 MINUTOS
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES		PÁGINA 12

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
HORA DE DESCANSAR UM POQUINHO, SE HIDRATAR E REPOR A ENERGIA COM AS FRUTAS OFERECIDAS NO NEUTRAL!		
OBSERVAÇÃO: QUANDO FOR ESPECIFICADO DESLOCAMENTO , A EQUIPE DEVERÁ RETORNAR À REFERÊNCIA INDICADA, E ATENÇÃO; DEVERÁ SE POSICIONAR PARA CONTINUAR COM A NAVEGAÇÃO POSICIONADA, COMO DA VEZ QUE CHEGOU NA REFERÊNCIA CITADA		
 2025	TRECHO 15	DESLOCAMENTO T= 1 MINUTO
RETORNE A REFERÊNCIA DO TRECHO 13 EM QUE A METRAGEM ACUMULADA NO TRECHO É 266 METROS		
 2025	TRECHO 16	VELOCIDADE MÉDIA 60 m/min
000 000		SIGA A 230° FIM DO DESLOCAMENTO
019 019		PELO CENTRO DO CAMINHO
054 073		 210°
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES		PÁGINA 13

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
034		SIGA A 300°
107		
006		CHEGADA!
113		

VOCÊ E SUA EQUIPE COMPLETARAM A PROVA! DEVOLVA O CHIP À ORGANIZAÇÃO CONFIRA OS LANÇAMENTOS DA FOLHA DE PERFORMANCE DE SUA EQUIPE E AGUARDE CONOSCO OS RESULTADOS!

GOSTARÍAMOS DE RESSALTAR QUE ESTE EVENTO É VIABILIZADO ATRAVÉS DA LEI ESTADUAL DE INCENTIVO AO ESPORTE, REALIZADO PELA FEDERAÇÃO MINEIRA DE TREKKING E ENDURO A PÉ E APOIADO PELA CEMIG. AGRADECEMOS A TODOS ENVOLVIDOS NA REALIZAÇÃO E A TODOS MORADORES DA ENCANTADORA SÃO JOÃO DEL REI PELA ÓTIMA RECEPTIVIDADE

A SERRA DO LENHEIRO É O ÚNICO PATRIMÔNIO NATURAL TOMBADO DE SÃO JOÃO DEL-REI. À NOROESTE DA CIDADE É, SEGUNDO OS GEÓLOGOS, UMA CONTINUAÇÃO DA SERRA SÃO JOSÉ, EM TIRADENTES. ENTRE AS DUAS FICA O VALE DO RIO DAS MORTES.

A SERRA DO LENHEIRO É UM PERSONAGEM IMPORTANTE DA HISTÓRIA DA CIDADE. NO RIBEIRÃO DE SÃO FRANCISCO XAVIER, QUE NASCE NA SERRA, FOI ENCONTRADA A PRIMEIRA PEPITA DE OURO, EM 1704, PELO PAULISTA LOURENÇO DA COSTA, O QUE DEU INÍCIO À FORMAÇÃO DA VILA NO LUGAR ONDE HOJE É O CENTRO HISTÓRICO.

TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII

05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG

CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 14
------------------------	-----------

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
AS LEMBRANÇAS DO TEMPO DE EXPLORAÇÃO AINDA ESTÃO NA SERRA E ILUSTRAM COMO ERA O PROCESSO DE EXTRAÇÃO. MAS A SERRA TAMBÉM ABASTECEU A CIDADE COM OUTRAS RIQUEZAS DESDE QUE OS PRIMEIROS BANDEIRANTES PAULISTAS SE ESTABELECEM AQUI HÁ MAIS DE 300 ANOS. A NASCENTE DE PRATICAMENTE TODOS OS CÔRREGOS, RIACHOS E RIBEIRÕES QUE ATRAVESSAM SÃO JOÃO DEL-REI, INCLUINDO O CÔRREGO DO LENHEIRO. AS IGREJAS E PONTES QUE HOJE TANTA IMPORTÂNCIA TÊM PARA A CULTURA DA CIDADE FORAM CONSTRUÍDAS COM PEDRAS RETIRADAS DA SERRA DO LENHEIRO, PRINCIPALMENTE O QUARTZITO, A PEDRA MAIS CLARA QUE ESTÁ NA ESTRUTURA DAS IGREJAS, COMO NA CATEDRAL BASÍLIA DE NOSSA SENHORA DO PILAR. A ARNICA E O ROSMANINHO QUE PERFUMAM AS IGREJAS NAS FESTAS DO SENHOR DO PASSOS E NA SEMANA SANTA SÃO MAIS UM PRESENTE DA SERRA PARA A CIDADE, ATÉ HOJE COLHIDAS NA REGIÃO. O FORNECIMENTO DE MATERIAL PARA A VIDA NA CIDADE ACABOU POR DAR NOME À SERRA, QUE DE MORRO DE SÃO JOÃO PASSOU A SE CHAMAR SERRA DO LENHEIRO, NO COMEÇO DO SÉCULO XIX. A LENHA QUE ABASTECIA OS FOGÕES E FORNOS DA CIDADE ANTES DA CHEGADA DO GÁS OU DA LUZ ELÉTRICA VINHA DE LÁ. OS LENHEIROS OU LENHADORES CORTAVAM AS ÁRVORES DESSA VEGETAÇÃO, UMA MISTURA DE CERRADO, CAMPOS RUPESTRES E MATA ATLÂNTICA.		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 15	

DISTÂNCIA	REFERÊNCIA	OBSERVAÇÕES
A SERRA DE SÃO JOSÉ É UMA ÁREA DE PROTEÇÃO AMBIENTAL (APA) QUE DIVIDE AS CIDADES HISTÓRICAS DE SÃO JOÃO DEL-REI E TIRADENTES, EM MINAS GERAIS. COM CERCA DE 5.000 HECTARES E 1.300 METROS DE ALTITUDE, A SERRA É UM PONTO DE INTERESSE ECOLÓGICO E HISTÓRICO, COM TRILHAS, CACHOEIRAS E MIRANTES. ABRANGÊNCIA: A SERRA ABRANGE CINCO MUNICÍPIOS, COM DESTAQUE PARA SÃO JOÃO DEL-REI, TIRADENTES E SANTA CRUZ DE MINAS. PRESERVAÇÃO: ALÉM DE APA, A SERRA ABRIGA O REFÚGIO DE VIDA SILVESTRE LIBÉLULAS DA SERRA DE SÃO JOSÉ. O LOCAL TEM VALOR GEOLÓGICO, HISTÓRICO E AMBIENTAL INCOMENSURÁVEL TRILHAS: A SERRA DE SÃO JOSÉ OFERECE DIVERSAS OPÇÕES DE TRILHAS PARA TODOS OS NÍVEIS, INCLUINDO: TRILHA DO MANGUE: UMA DAS TRILHAS MAIS CURTAS E LEVES, QUE LEVA À CACHOEIRA DO MANGUE E SUAS PISCINAS NATURAIS. TRILHA DO CARTEIRO: MAIS CONHECIDA E MODERADA, LEVA AO TOPO DA SERRA, PASSANDO PELA HISTÓRICA CALÇADA DOS ESCRAVOS E OFERECENDO VISTAS PANORÂMICAS. TRAVESSIA DA SERRA: MAIS LONGA, COM CERCA DE 12 KM, QUE CONECTA TIRADENTES A SÃO JOÃO DEL-REI E PASSA POR DIVERSOS MIRANTES. HISTÓRIA: A TRILHA DO CARTEIRO, POR EXEMPLO, É UM RESQUÍCIO HISTÓRICO DA ÉPOCA DO CICLO DO OURO, USADA POR MENSAGEIROS QUE DISTRIBUÍAM CORRESPONDÊNCIAS ENTRE AS VILAS.		
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII		
05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG		
CATEGORIA - ESTUDANTES	PÁGINA 16	

DADOS PARA ANOTAÇÃO DE RECURSO	
NOME DA EQUIPE:	
NÚMERO DA EQUIPE:	
RECURSO:	
TREKKING DO CONHECIMENTO - CIDADES VII 05/12/2025 - SÃO JOÃO DEL REI - MG	
CATEGORIA ESTUDANTES	PÁGINA 17

TEMPO IDEAL		
TRECHO	TEMPO PARCIAL	TEMPO ACUMULADO
1	00:03:48	00:03:48
2	00:03:02	00:06:50
3	00:02:52	00:09:42
4	00:05:28	00:15:09
5	00:04:32	00:19:41
6	00:05:08	00:24:50
7	00:03:00	00:27:50
8	00:04:03	00:31:53
9	00:05:28	00:37:21
10	00:03:00	00:40:21
11	00:04:17	00:44:38
12	00:07:10	00:51:48
13	00:05:44	00:57:32
14	00:06:00	01:03:32
15	00:01:00	01:04:32
16	00:01:53	01:06:25
DISTÂNCIA PERCORRIDA: 2.857 METROS		
		