

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."



Geo ToolKit

O Manual do Animador Desportivo

Ficha Técnica

Título: “Geo Toolkit”

Editado no âmbito do projeto Geo, suportado pelo Programa Erasmus + da União Europeia.

Obra Coordenada por: Tânia Oliveira, Abraão Costa e Fábio Faria

Correção e Revisão Gráfica: Sara Monteiro, Patrícia Azevedo e Abraão Costa

Propriedade de:

Plataforma de Animadores Socioeducativos e Culturais

Plataforma de Ação Socioeducativa e Cultural

Rua Barão de Joane, 129, 2ºB, Edifício Sinções

4760-019 Vila Nova de Famalicão

Telefone – 00351 917 380 178

Sítio na internet – www.pasec.pt

Email – pasec.geral@gmail.com – geral@pasec.pt

maio de 2018

Impressão na Oficina de São José de Braga

Geo – Ninguém a Menos

O projeto Geo centrou o foco da sua ação, respeitando as prioridades em termos de políticas europeias na área do Desporto, na promoção de atividades de voluntariado no desporto, juntamente com a inclusão social, a igualdade de oportunidades e a sensibilização para a importância da atividade física benéfica para a saúde, através de uma maior participação no desporto e da igualdade de acesso ao desporto para todos.

Desta forma quisemos, através de uma resposta focada, abrangente e estruturada promover a prática desportiva como forma de prevenção, educação e inovação no combate à violência, o racismo e à intolerância, ao mesmo tempo que apoiamos a implementação de políticas europeias no âmbito do desporto concretamente no que concerne às recomendações, instruções e estratégias preconizadas pelo novo Programa Erasmus +.

Assim o Geo deu forma a uma parceria estratégica inteligente que visou promover a criação e desenvolvimento de novas redes europeias desportivas de resposta direta a comunidades de risco, nomeadamente aos grupos em maior risco de exclusão, cidadãos com deficiência, cidadãos desempregados (incluindo Jovens NEET – jovens sem emprego, que não estão em formação nem na escola), jovens em situação de pobreza extrema e grupos da população excluídos devido ao facto de pertencerem a minorias ou etnias.

O Geo pretendeu ser uma rede europeia de soluções inovadoras de desporto inclusivo de combate aos fenómenos de extrema exclusão social através de uma resposta integrada de alcance europeu que encontrou nos desportos de natureza, desporto adaptado e dinâmicas de desporto comunitário, respostas sociais inteligentes de inclusão e integração social para comunidades com populações em risco de pobreza extrema, jovens e adultos com deficiência e franjas da população vítimas do desemprego ou fenómenos raciais.

Partimos do princípio integrador “Ninguém a Menos”, que assume a prática desportiva coletiva (*dos desportos de natureza, desporto adaptado e dinâmicas de desporto comunitário*) como resposta contra a pobreza, contra a exclusão pelo facto de alguém ter necessidades especiais, e contra a falta de oportunidades de acesso à prática desportiva de qualidade pelo facto de estar desempregado ou provir de uma situação sociocultural desfavorável.

“Ninguém a menos”, porque acreditamos na prática desportiva a partir de dinâmicas comunitárias que envolvem as populações, que permitem a sua participação e envolvimento direto na prática desportiva, que permitem a construção de pontes e momentos de interação entre as diferentes franjas e

agentes da comunidade, contribuindo ao mesmo tempo para o seu desenvolvimento social e local.

Outros dos objetivos centrais foi a promoção da igualdade de género através da prática desportiva. Para além disso também quisemos gerar uma grande



discussão, partilha de boas práticas e eventos de grande escala que possam divulgar o Desporto Adaptado (nomeadamente o Boccia) e os Desportos de Natureza (nomeadamente Pedestrianismo, Arvorismo e Geocaching) como métodos privilegiados de inclusão através do Desporto, como novas formas de envolver as comunidades de risco na prática

desportiva saudável e de qualidade.

Foi um trabalho de rede através de iniciativas de forte impacto, denominadas Seminários GeoCamp (inseridas na grande iniciativa Geo Challenge). Os resultados foram alvo de partilha e disseminação através de um Kit Pedagógico, o Geo ToolKit que serve agora também de Manual do Agente de Animação Desportiva.

Capítulo I: A Animação Desportiva

Desporto e tempo livre

A partir da Revolução Industrial e períodos após a Segunda Guerra Mundial, foram várias as correntes que defendiam uma prática desportiva que atingisse todas as camadas da população. Esta perspetiva surgiu com a diminuição do tempo de trabalho, contribuindo para tornar a prática desportiva uma opção para o ócio e uma saudável ocupação dos tempos livres. O impacto de um dia de trabalho e de um ano quase sem férias veio dar uma enorme importância ao aproveitamento dos tempos livres. As práticas desportivas alargaram-se a todas as classes sociais, através de programas destinados a fomentar uma atividade física e desportiva regulares. Verificou-se um enorme crescimento do fenómeno desportivo, que levou à criação de relações dinâmicas com outros campos da sociedade, como a antropologia, a psicologia ou a sociologia.

A crescente disponibilidade das pessoas para usufruírem do seu tempo livre levou a que as populações realizassem atividades que lhes proporcionassem momentos de lazer e recreação.

Assim, a atividade desportiva assume, cada vez mais, um papel importante na sociedade. Dentro desta lógica, esta situação levou à divisão da prática desportiva em três campos: as práticas desportivas formais, ou seja, o setor federado, caracterizado por normas ou regulamentos definidos; as práticas desportivas não formais que se diferenciam pela descontinuidade, apesar de pressuporem também a prática regular; as práticas desportivas informais, caracterizadas pela auto-suficiência e a auto-gestão.

Estes 3 sectores referenciados complementam-se, permitindo que os valores e interesses inerentes à prática desportiva se adaptem à sociedade e a um público-alvo característico de cada prática.

As associações, traduzidas sobretudo nos clubes desportivos, as autarquias e as escolas permitem dar corpo a esta realidade e devem cada vez mais ter a preocupação de adaptar e ir ao encontro das necessidades e interesses da sociedade, de maneira a não se tornarem ultrapassados e desenquadrados das dinâmicas desportivas.

O exercício físico é uma ação inerente ao ser humano e desde sempre que o ser humano a utiliza como forma de recreação. Com o surgimento e evolução

das modalidades, começaram a suceder-se as competições entre nações, regiões, cidades, entre outros, que vieram dar origem a uma variadíssima tipologia de atividades desportivas. As atividades informais rapidamente deram origem a atividades formais, com a criação de federações nacionais, ligas europeias e organismos mundiais que organizam torneios e campeonatos.



A importância do exercício físico para uma vida de qualidade

A prática do exercício físico é fundamental para vivermos uma vida de qualidade. A atividade física promove, no indivíduo, um equilíbrio ao nível social, físico e mental em qualquer período/idade da vida.

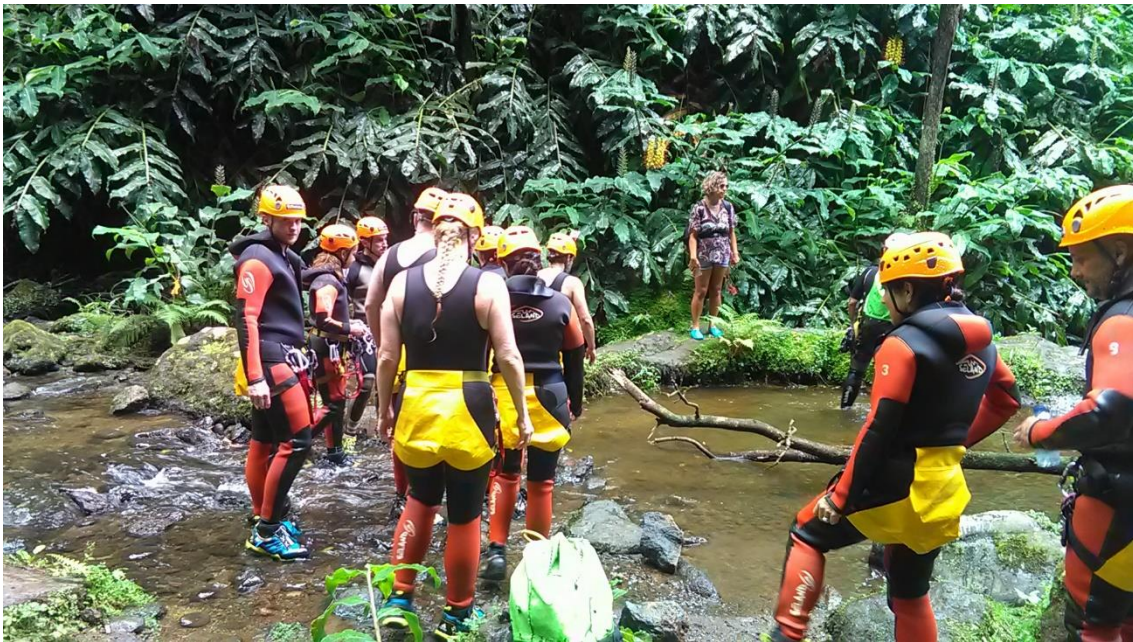
O desenvolvimento tecnológico fomenta, na sociedade de hoje, algum facilitismo e sedentarismo, alterando a forma como as pessoas levam o seu dia-a-dia. A sociedade moderna vive sobre fatores elevados de stress e falta de tempo que levam muitas vezes a um descuido ao nível da alimentação e da falta de exercício físico, que acaba por comprometer toda a saúde física e mental.

Para uma criança/jovem, o exercício físico é fundamental, não só ao nível da saúde e crescimento, mas também ao nível do desenvolvimento social. Cada vez mais, as crianças, os jovens e os adultos estão presos às novas tecnologias, aos videojogos, aos *smartphones*, aos *tablets* e a outros gadgets, substituindo, desta forma, outras atividades que envolvem o exercício físico,

a socialização/convívio e a interação com outras crianças e jovens. Este problema leva ainda ao sedentarismo e provoca problemas ao nível da obesidade e outros problemas de saúde, o que pode ser confirmando pelo Observatório Nacional da Atividade Física e do Desporto, que afirma que cerca de um terço dos jovens tem excesso de peso.

O Instituto do Desporto de Portugal (2005) refere que a atividade física do adolescente ou jovem adulto promove um crescimento saudável e aumenta o desempenho escolar, enriquece o reportório psico-motor e ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco, como o tabaco, a violência, o álcool, a dependência a outras substâncias e a adesão a dietas pouco saudáveis.

Segundo a Direção Geral de Saúde, a atividade física reduz o risco de doenças cardiovasculares, de alguns cancros e diabetes, e contribui ainda para melhorar o sistema músculo-esquelético e para a redução dos sintomas de depressão, stress e ansiedade.



Características da animação desportiva

A Animação Desportiva veio servir de suporte a estas práticas, mas assume características muito próprias que a distinguem da prática desportiva por si só.

Na Animação Desportiva integram os valores, que têm sobretudo relação com o princípio do jogo enquanto dinâmica preconizadora de princípios, comportamentos socialmente saudáveis e valores morais.

Lima (1994) defende os três campos em que a animação desportiva se deve apoiar: as características do lazer (não lucrativas, voluntárias, recreativas e formativas) que, embora não criem condições necessárias para que a função animação exista, incentivam e implementam-na de forma significativa; os valores lúdicos que intervêm no processo de animação ao introduzirem o hedonismo e a regra, viabilizando e dinamizando a recreação na perspetiva pedagógica; a inserção e utilização da motricidade humana na animação, por meio de matérias desportivas operacionais, que determinam o campo da animação desportiva abrangidas pelas ciências da Educação Física e do Desporto.

As práticas da Animação Desportiva conquistaram o seu próprio espaço dentro da animação e do sistema desportivo. Cada vez mais se recorre à animação no desenvolvimento das atividades desportivas e exercício físico, com o intuito de aumentar o número de participantes e o seu nível de motivação. Os programas de animação para o pré-escolar, 1º e 2º ciclos e secundário incluem a animação desportiva nas atividades curriculares. Os objetivos não são proporcionar ou aperfeiçoar técnicas de modalidades específicas, mas sim promover o contacto com o maior número de atividades possível que se destinam a gerar um elevado grau de adesão e interação entre os participantes.

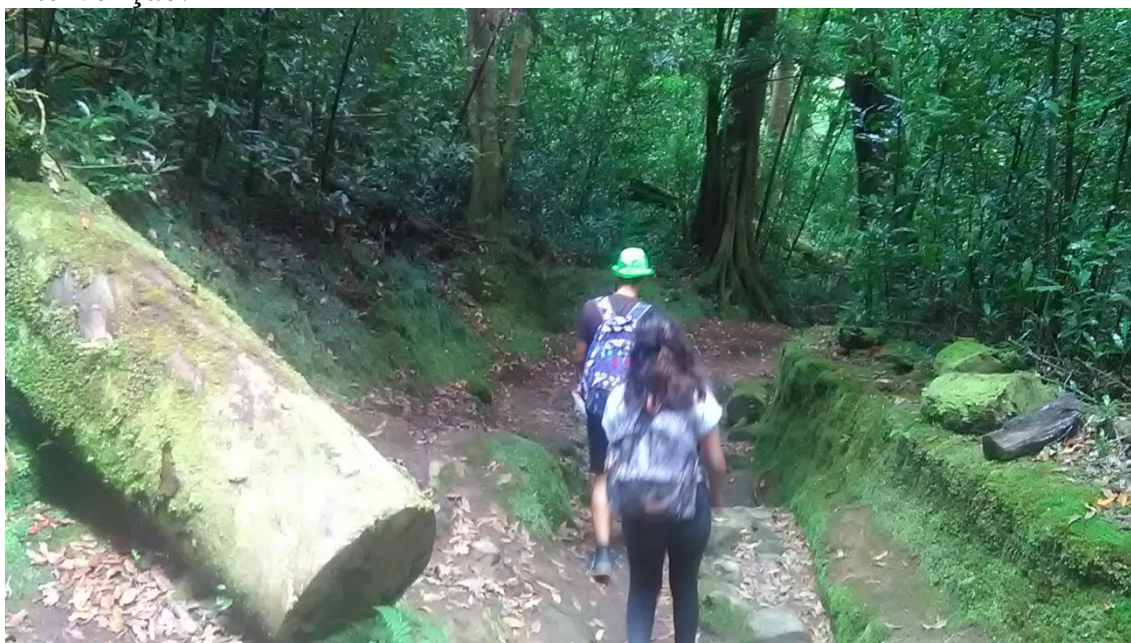
A Animação Desportiva enquanto contributo para a formação e desenvolvimento do sujeito deve ir mais além do que a componente física. Esta deve contribuir para o desenvolvimento psíquico e servir como exemplo de espírito e ética desportiva.

Tendo em conta estas premissas, encara-se a Animação Desportiva como o resultado da ligação da atividade e recreação desportiva com as técnicas da animação, uma vez que se baseia no apoio das mesmas em pedagogias e atividades ativas, mas sobretudo participativas, onde o sujeito tem a oportunidade de decidir o seu próprio percurso.

O papel do Animador Desportivo

O Educador, o Animador ou o Professor enquanto agente educativo responsável pela atividade e o seu conteúdo ou temática deve orientar o participante para que este tenha um comportamento e atitudes que se enquadrem dentro do espírito desportivo e da saudável competição. Ao surgir como uma alternativa às competições desportivas, a Animação Desportiva assume um papel mais social, que se adapta ao público-alvo, à realidade em que se encontra inserida e em que o mais importante é a satisfação do participante e não resultado obtido.

Cannelas e Soria (1991), defendem que a ação de um animador desportivo deve desenvolver-se em 3 vertentes diferentes: *a função de agente-modelo social* sempre que o animador tenta modificar e melhorar as atitudes sociais dos participantes, *a função relacional* no sentido de potenciar o lado emocional e afetivo dos participantes de forma individual e grupal e *a função de técnico desportivo*, procurando uma melhoria física e técnica dos participantes, sendo que esta última deve ser a função menos prioritária da intervenção.



O animador deve ser capaz de criar um ambiente saudável durante a intervenção entre os participantes e procurar fomentar a coesão grupal através de dinâmicas de cooperação e interajuda. Deve ser capaz de adaptar-se às circunstâncias pessoais, grupais e físicas e tem que ser capaz de gerir conflitos, resolver problemas relacionados com a competitividade, a agressividade, a ambição e expectativas.

O animador desportivo deve manter uma postura que promova o diálogo aberto e sem preconceitos e o respeito pela vida pessoal dos participantes, para que, desta forma, se crie um ambiente socialmente saudável e onde os participantes se sintam integrados e seguros.

Faz parte da função do animador criar um sentido de auto responsabilidade e autogestão, procurando sempre abertura à opinião, criatividade e imaginação dos participantes.

O animador deve ainda representar para os participantes um bom modelo para um estilo de vida. Este modelo acaba por ser muito vantajoso porque, para além de encurtar a proximidade da relação animador-participante, acaba por desencadear o processo de imitação que leva, muitas vezes, a uma progressão em termos de aprendizagem mais rápida e eficaz.

Capítulo II: Os Desportos

Boccia

O Boccia tem influências do jogo tradicional petanca, oriunda das civilizações gregas e romanas, tornando-se uma modalidade Paralímpica em 1984, nos jogos de Nova Iorque. Esta é uma modalidade principalmente praticada por atletas portadores de paralisia cerebral.

É um desporto *indoor*, de precisão, em que são arremessadas bolas de couro, seis azuis e seis vermelhas, com o objetivo de as colocar o mais perto possível de uma bola branca chamada de “jack” ou bola alvo. É permitido o uso das mãos, dos pés ou de instrumentos de auxílio para atletas com grande comprometimento nos membros superiores e inferiores. Esta modalidade pode ser disputada de forma individual, pares ou por equipas.

Antes de começar a partida, o árbitro sorteia através de moeda ao ar a escolha da cor das bolas com que cada equipa vai competir. Contudo, dá o direito aos participantes de escolher se quer competir com as bolas de couro vermelhas ou azuis. O lado que escolhe as vermelhas inicia a disputa, jogando primeiro o “jack” e uma bola vermelha. Depois, é a vez da bola azul entrar em ação. A partir de então, os adversários revezam-se a cada lance para ver quem consegue posicionar as bolas o mais perto possível do “jack”. As partidas ocorrem em pavilhões cobertos, planos e com demarcações no piso. A área de jogo mede 6m de largura por 12,5m de comprimento.

Para ganhar um ponto, o atleta tem de jogar a bola o mais próximo do “jack”. Caso este mesmo jogador tenha colocado outras bolas mais próximas do alvo, cada uma delas também vale um ponto. Se duas bolas de cores diferentes ficam à mesma distância da esfera branca (Jack), os dois lados recebem um ponto. Vence quem acumula a maior pontuação.

Os jogadores podem ser classificados em quatro classes:

- BC1: Atletas podem competir com o auxílio de assistentes, que devem permanecer fora da área de jogo do atleta. O assistente pode apenas estabilizar ou ajustar a cadeira do jogador e entregar a bola a pedido.
- BC2: Os jogadores não podem receber assistência.
- BC3: Para jogadores com características funcionais mais limitadas que não conseguem arremessar as bolas. Para o lançamento das

bolas, os jogadores utilizam dispositivos auxiliares, calhas, capacetes com ponteiros e são auxiliados sempre por um acompanhante que deve manter-se sempre de costas para a área de jogo. Se esta regra for quebrada o jogador sofrerá penalizações.

- BC4: Para jogadores com outras deficiências locomotoras, mas que são totalmente autónomos relativamente à funcionalidade exigida pelo jogo e por isso não podem receber auxílio.

Fonte: Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência

Boccia – Jogos Adaptados

A modalidade de Boccia, apesar de ter diversas variantes e de ter sido criada para as mais complexas situações e para jogadores com várias dificuldades ao nível, físico, motor e intelectual, acaba por ser um jogo simples em termos de objetivo e regras.

Isto permite-nos criar diversas formas diferentes de jogar e desta forma ser possível adaptar o jogo aos diferentes contextos, situações e tipos de participantes. Para além do jogo de boccia tradicional, reinventamos e utilizamos vários modelos/exercícios de boccia que passamos a descrever.

Boccia intergeracional

De forma a promover a interação intergeracional, uma das vertentes que criamos na modalidade teve como objetivo unir jovens e adultos no mesmo jogo. Neste caso, o jogo de boccia obedece às regras normais descritas em cima, mas funciona por duplas e, em vez de apenas duas cores diferentes, as bolas podem ter várias cores, correspondendo uma cor diferente a cada dupla. Criamos bolas de várias cores para que pudessem jogar várias duplas num mesmo jogo. As duplas tem que ser constituídas por um jovem e um adulto. Apenas um dos elementos é portador de alguma deficiência que, neste caso, tanto pode ser o adulto como o jovem. Ambos jogam (à vez) as bolas em direção ao Jack (bola branca) quando estiver na vez de a sua equipa jogar. As bolas podem ser de qualquer material desde que sejam todas desse mesmo material, apenas se diferenciando na cor. A delimitação do campo pode ser facilmente realizada com qualquer tipo de material (mecos, giz, fitas, etc.) dependendo dos recursos disponíveis e do local.

Este tipo de jogo tanto pode ser jogado em locais abertos como fechados, por exemplo, em parques de relva, pavilhões, salas de aula, campos de terra batida etc.

Este tipo de jogo também pode ser realizado com participantes que não sejam portadores de qualquer deficiência.

Boccia para Adultos

O boccia é um ótimo desporto para adultos e idosos mesmo que não tenham qualquer deficiência física, motora ou intelectual. Utilizamos duas estratégias diferentes para criar exercícios para adultos e/ou idosos.

BocciaChairs

Neste exercício, os participantes estão sentados em cadeiras e delimitamos um espaço onde cada uma das cadeiras se podem movimentar conforme a direção que os participantes pretendam usar. Jogamos esta vertente de forma individual (1x1) e em espaços cobertos. Organizamos esta vertente em formato de torneio, de forma a que todos joguem contra todos e pontuem em cada jogo ganho. Utilizamos as regras normais do boccia. Esta vertente é ideal para adultos com menos mobilidade.

BocciaOnFeet

Numa outra vertente, os jogadores jogam em pé e por equipas. Todos os jogadores estão em fila, a uma mesma distância da bola Jack, de forma intercalada, e os participantes de cada equipa jogam à vez. As equipas distinguem-se pela posição intercalar e pela mesma cor das bolas que têm em jogo. Esta vertente pode ser jogada em qualquer espaço.

Boccia para Crianças e Jovens

Com crianças e jovens, para além do boccia tradicional, podem criar-se diversas formas de jogar, dependendo obviamente da idade e da capacidade dos mesmos.

Para além da capacidade de estratégia e de precisão, procuramos, também, em muitos casos, tornar o boccia um jogo mais exigente fisicamente e quase sempre jogado em equipa.



GoBoccia

Numa das vertentes, utilizamos o jogo de “estafetas”. São feitas duas equipas diferentes que partem de um mesmo local. O elemento da frente parte em direção ao quadrado/retângulo/círculo que delimita o jogo de boccia, e de qualquer lado de fora do mesmo atira a bola em direção ao Jack. Depois de atirar, volta o mais rápido possível e bate na mão do colega seguinte, para que este possa fazer o mesmo processo. No final, a equipa mais rápida recebe um ponto. A equipa que ganhar o jogo do boccia em si (bola mais perto do jack) ganha 2 pontos. Se for a equipa mais rápida e com mais precisão ganha 3 pontos. O objetivo é que estes reflitam sobre a melhor estratégia a utilizar em cada momento do jogo e que trabalhem em equipa. A precisão deve ser sempre mais valorizada, em termos de pontuação, do que a rapidez.

Boccia GPS

Numa outra vertente que experimentamos, o jogo é feito em duplas, apesar de várias duplas pertencerem a uma mesma equipa. Um dos participantes tem uma venda nos olhos para que não consiga ver nada e o outro parceiro é que funciona como o *GPS* do colega, guiando-o através de uma comunicação verbal eficaz. As duplas de uma mesma equipa saem todas de uma fila à mesma distância em direção ao quadrado/rectângulo de jogo. As outras duplas da outra equipa fazem o mesmo processo, ao mesmo tempo, mas do lado oposto do quadrado/rectângulo de jogo. Pouco antes da delimitação do campo do jogo estão as bolas de cada equipa. O parceiro que está a guiar deve dar indicações para que este chegue até essa zona, apanhe uma das bolas e depois a atire em direção ao alvo (Jack). Depois, deve guiá-lo de volta à linha de partida e trocar de funções com o colega, passando a usar a venda e o outro a fazer o papel de *GPS*.

Desportos de Natureza: Geocaching

Geocaching é um desporto de ar livre no qual se utiliza um recetor de navegação por satélite (por enquanto apenas Sistema de Posicionamento Global - GPS) para encontrar uma "geocache" (ou simplesmente "cache") colocada em qualquer local do mundo. Uma cache típica é uma pequena caixa (ou tupperware), fechada e à prova de água, que contém um livro de registo e alguns objetos, tais como, canetas, afia-lápis, moedas ou bonecos para troca.

A atividade de geocaching tornou-se possível devido à disponibilização do sinal do sistema GPS, denominado *Selective Availability*, em 1 de Maio de 2000 para fins civis. A primeira colocação de uma cache com auxílio de GPS ocorreu em 3 de Maio de 2000 por Dave Ulmer. A localização foi anunciada no newsgroup *sci.geo.satellite-nav* e, três dias depois, tinha sido encontrada duas vezes e registada uma vez.

O Geocaching tornou-se então popular, com um significativo crescimento em todo o mundo. Em 29 de Novembro de 2009, contavam-se 948 950 caches ativas em 221 países. Em 31 de Dezembro de 2010, contavam-se 1 265 747 caches ativas em 221 países, o que regista um aumento de 316 797 caches em pouco mais de um ano. Todos estes números são anunciados no maior site dedicado ao jogo, o *geocaching.com*, embora existam outras páginas *web* com menor número de registos. Atualmente, são mais de seis milhões as caches escondidas e mais de 2 milhões os praticantes.

Geocacher é o termo usado para quem participa nesta atividade lúdica. Para poder ser praticado, existe a necessidade da criação de uma conta no site oficial *www.geocaching.com* para que se possa ter acesso a todas as caches existentes no mundo.

Existem diferentes tipos de geocaches: caches tradicionais, multi-caches, caches mistério/enigma, letterbox híbrido, wherigo cache, cache evento, mega-evento Cache, eventos CITO, earthCache

Além das acima mencionadas, existem mais tipos de caches. No entanto, as anteriores são as mais abundantes e mais usualmente colocadas pelos geocachers.

Descrição de Caches: Portugal (Minho), Itália (Varese e Cunardo), Espanha (Madrid), Lituânia (Kaunas) e Turquia (Capadocia)

Portugal: Minho – Castro Laboreiro, Lindoso e Soajo

1. Castro Laboreiro

1.1 Nome: Castro Laboreiro

Dificuldade: 2

Terreno: 2

Tamanho: pequena

Coordenadas: N 42° 01.827 W 008° 09.365

Descrição: A cache situa-se na aldeia de Castro Laboreiro, sendo esta uma das mais emblemáticas da região do Minho. Devido ao isolamento sofrido no passado, alguns dos aspetos do património histórico e cultural foram mantidos até aos dias de hoje, tais como

a arquitetura, a paisagem e os modos de vida da população. Esta aldeia foi um antigo conselho medieval, estando situada no extremo Norte do Alto Minho e de Portugal. Devido à sua localização nas montanhas a mais de mil metros de altitude, levou a que os castrejos protegessem os seus costumes e tradições de influências exteriores. Esta cache também faz referência ao rio Laboreiro, que ajuda na criação de uma paisagem única, nascendo no seu planalto, corre em direção ao rio Lima. Tendo este cerca de 20 km de curso, há a possibilidade da prática de desportos aquáticos, assim como a pesca desportiva. No decorrer do rio, podem ser encontradas pontes romanas, românicas e de estilo celta, sendo estas a marca da passagem das várias civilizações, formando assim um conjunto arquitetónico de grande relevo.

Pistas adicionais: Dura

Pontos adicionais: acesso recomendado – coordenadas: N 42° 01.836 W 008° 09.394 (depois de colocarem estas coordenadas e chegarem ao local, é que devem ser colocadas as coordenadas da cache)



Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC5G720_castro-laboreiro

1.2 Nome: Entre o Castro e o Laboreiro

Dificuldade: 2 **Terreno:** 2 **Tamanho:** pequena

Coordenadas: N 42° 01.606 W 008° 09.497

Descrição: Além da referência à aldeia, esta cache faz referência às serranias graníticas envolventes, mostrando assim a paisagem natural da região de Castro Laboreiro.

Pistas adicionais: Nas mais altas, fenda ao sul.

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC5C5T6_entre-o-castro-e-o-laboreiro

1.3 Nome: Castelo de Castro Laboreiro

Dificuldade: 2 **Terreno:** 4 **Tamanho:** pequena

Coordenadas: N 42° 01.377 W 008° 09.489

Descrição: O castelo de Castro Laboreiro está localizado em plena região montanhosa da Peneda-Gerês a 1025 metros de altitude, sendo este um dos monumentos militares mais emblemáticos a nível nacional, mais pela sua localização do que pela importância marcada no quadro da história militar. As origens deste castelo são desconhecidas, mas muitas são as referências ao facto desta fortaleza ter desempenhado um papel importante na reconquista do território no passado. Atualmente, este castelo está bem sinalizado, podendo até ser visível da estrada com um olhar mais atento. A cache é relativamente fácil de encontrar, ou seja, não existe a necessidade de “demolir” nada. A única coisa em que devem mexer é no saco de plástico que contém uma caixa de plástico (cache). Para chegar à mesma, será necessário realizar uma pequena caminhada (menos de 1km), havendo um desnível de cerca de cem metros. O acesso poderá ser feito pelo lado Sul (mais fácil e longo) ou pelo lado Norte (mais “radical” e mais curto), sendo que pelo caminho, além da paisagem, encontrarão uma curiosa pedra com o formato de uma tartaruga.

Pistas adicionais: coragem e mão no buraco!

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GCV3TK_castelo-de-castro-laboreiro

2 Lindoso



2.1 Nome: Poço da Gola

Dificuldade: 2 **Terreno:** 3 **Tamanho:** regular

Coordenadas: N 41° 51.489 W 008° 13.359

Descrição: no local da cache, existe uma pequena represa artificial que foi construída pelo povo em betão armado, sendo que, noutros tempos era feita com terra e pedras, tendo como utilização o regadio e também para banhos durante o verão. No local, podem ser observadas algumas quedas de água e também alguns moinhos em ruínas e um restaurado.

Pistas adicionais: Tem de sair do caminho e subir um pouco.

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC28G9F_poco-da-gola

2.2 Nome: Árvores [Lindoso]

Dificuldade: 2 **Terreno:** 2,5 **Tamanho:** pequena

Coordenadas: N 41° 51.974 W 008° 11.990

Descrição: esta cache está localizada no Castelo do Lindoso, local de extrema beleza e ao mesmo tempo, presta homenagem ao primeiro filme de zombies português, “I’ll see you in my dreams”. O castelo foi construído num pequeno outeiro sobranceiro ao rio Lima, estando relacionado com a defesa da portela da Serra Amarela, do vale do Cabril e do Porto do Lindoso, visto que, além de ser um lugar de fronteiro, o Lindoso era, tal como hoje, um local de passagem. O nome desta cache deve-se ao facto de que no filme referido, começa com um pequeno monólogo “Árvores, árvores e mais árvores...”.

Pistas adicionais: sem pistas adicionais.

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GCVNAD_arvores-lindoso

2.3 Nome: A Toca

Dificuldade: 3,5 **Terreno:** 2,5 **Tamanho:** pequena

Coordenadas: N 41° 52.052 W 008° 10.973

Descrição: esta cache faz referência ao lobo ibérico, que está quase extinto em todo o país, mas que ainda subsiste no Parque Nacional Peneda-Gerês. Este animal é uma espécie que está classificada como vulnerável, encontrando-se inscrita no Livro Vermelho dos Vertebrados de Portugal, ou seja, corre risco elevado de extinção na natureza. Em Portugal, a população encontra-se dividida, estando distribuída em duas subpopulações, uma acima do rio Douro (tendo três núcleos: Parque Nacional Peneda-Gerês, Parque Nacional de Montesinho e Parque Nacional do Alvão) e outra acima do sul do Douro (cerca de 300 indivíduos). É importante a adoção de medidas práticas de conservação desta espécie, que passam pela proteção do seu habitat, reintrodução de espécies da sua alimentação natural (corvídeos e javalis) e a aceitação de baixas nos rebanhos que existem nos mesmos, com a indemnização dos pastores lesados.

Pistas adicionais: atenção às coordenadas e aos atributos.

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC3XNY1_a-toca

3 Soajo



3.1 Nome: O Juiz de Soajo

Dificuldade: 2 **Terreno:** 1,5 **Tamanho:** micro

Coordenadas: N 41° 52.357 W 008° 16.006

Descrição: esta cache pretende levar as pessoas a dar um pequeno passeio pelo centro da Vila de Soajo e conhecer a história do Soajo. Apesar desta cache ter cinco pontos para visitar, poderá ser feita em menos de uma hora. Ponto número 1: Lugar de Barros (N 41° 52.357 W 008° 16.007) – as

coordenadas iniciais levam ao lugar de Barros na Vila de Soajo, aqui terá de anotar o ano (A) que se encontra inscrito no espigueiro; ponto número 2: Fonte de Barros (N 41° 52.385 W 008° 15.945) – de seguida terá que se deslocar à fonte de barros, tendo que registar o ano (B) inscrito na fonte; ponto 3: Caminho Rural (N 41° 52.368 W 008° 15.893) – siga pelos caminhos graníticos do Soajo até este ponto, no qual contará o número de pés (C) do espigueiro com bastante atenção; ponto 4: Pelourinho de Soajo (N 41° 52.431 W 008° 15.856) – continue pelo caminho relativo ao ponto anterior até ao largo do Eiró, contando o número de degraus (D) do Pelourinho de Soajo; ponto 5: O juiz de Soajo (N 41° 52.446 W 008° 15.821) – vá até às placas comemorativas do Juiz de Soajo e do antigo concelho de Soajo, lendo-as com atenção, conte o número de datas € que aparecem nas várias placas; ponto 6: Quelha de Leirós (N 41° 52.483 W 008° 15.827) – dirija-se à Quelha de Leirós e lá tome nota do número de candeeiros (F) existentes no chão. Ponto final: a fórmula para conseguir ir ao ponto final é:

$$\begin{aligned} & \mathbf{N\ 41^\circ\ 52.\ (A - B + 446)} \\ & \mathbf{W\ 08^\circ\ 15.\ (C + D + E + F + 648)} \end{aligned}$$

Deixem a cache exatamente da mesma forma como a encontraram e olhem bem antes de a tirar, pois podem existir muggles (pessoas) na zona, sendo que a sobrevivência da mesma depende disso.

Pistas adicionais: em cima da trave, junto ao pilar mais alto.

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC24T02_o-juiz-de-soajo

3.2 Nome: Espigueiros de Soajo

Dificuldade: 3 **Terreno:** 2 **Tamanho:** pequena

Coordenadas: N 41° 52.333 W 008° 15.751

Descrição: a aldeia do Soajo é bastante conhecida pelo vasto número de espigueiros construídos sobre uma grande laje granítica, usada pelo povo como eira comunitária. O mais antigo data de 1872, sendo que foram construídos na altura em que aumentou o cultivo do milho, servindo assim para proteger o cereal dos fenómenos naturais e dos animais roedores. Esta aldeia está implantada numa das vertentes da Serra da Peneda-Gerês, sobranceira ao rio Lima, sendo que a primeira fixação de populações nestes espaços situa-se cronologicamente na Idade Média. Esta multicache é constituída por duas caches. A primeira (pequena cache metálica) encontrará a localização da cache final, tendo esta um tamanho regular, estando a 20 minutos dos espigueiros.

Pistas adicionais: 1 – quando um espigueiro vai à escola. Por baixo, junto à porta; 2 – na parede exterior do moinho, próxima do rego de água, ao nível do peito.

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC16B2G_espigueiros-de-soajo

3.3 Nome: Ponte da Ladeira

Dificuldade: 2,5 **Terreno:** 3,5 **Tamanho:** pequena

Coordenadas: N 41° 52.362 W 008° 15.363

Descrição: o intuito desta cache é conhecer a ponte da Ladeira, uma velha ponte românica e um dos grandes monumentos do Soajo. Esta encontra-se situada no antigo caminho medieval que ligava o Soajo ao Lindoso, tendo pelo menos mais de 500 anos (data da idade média), pensando-se, aliás, que a sua construção terá sido apoiada pelos monges do Mosteiro de Ermelo. A ponte tem como característica principal um único arco de aduelas estreitas, construído sobre bases sólidas de dois paredões que formam um tabuleiro em dupla rampa ou um pequeno cavalete com parapeitos baixos. Para obter a cache, vai ter que contar quantas cruces em forma de X faz o corrimão da ponte. Depois, só terá que aplicar esta fórmula em que X é o número que contou.

N 41° 52. (X + 352)

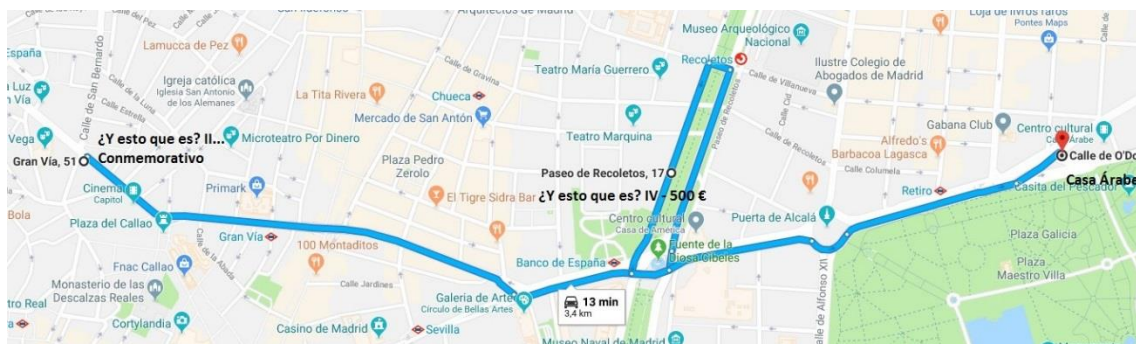
W 08° 15. (X + 336)

Pistas adicionais: na base do pinheiro.

Pontos adicionais: início do trilho - N 41° 52.358 W 008° 15.666

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC24RZM_ponte-da-ladeira

Espanha: Madrid



1. Nome: ¿Y esto que es? II... Conmemorativo

Dificuldade: 2

Terreno: 1,5

Tamanho: pequena

Coordenadas: N 40° 25.281 W 003° 42.471

Descrição: esta cache retrata a história de uma pessoa que gostava de colocar uma cache que ficasse numa zona que fosse bastante frequentada por pessoas, mas que teve alguma dificuldade, visto que na cidade de Madrid existem muitas caches, mas que ao fim de algum tempo conseguiu. Escreve no site de geocaching algumas palavras sobre os seus familiares, realçando que todos se tornaram geocachers em alguma altura da sua vida, sendo atualmente três gerações que participam neste desporto.

Pistas adicionais: para obter o livro de registo, deve-se pedir, com lógica, as palavras que, aleatoriamente, então, escreveu (TESN, e WITH them), sendo que encontrará uma "rota da folha" para a sua extração. Importante: para abrir a cache, deve-se trazer a ferramenta referida na página online. Na pista é referido o seguinte: “Por favor, não tente abrir a cache com um objeto diferente, eu sei que pode partir o mecanismo e em seguida, o espaço escondido não pode ser aberto por ninguém. Se partir o mecanismo, ela será desativada por um longo período de tempo, pois é muito difícil de reparar e substituir.”

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC3R0BP_y-esto-que-es-ii-conmemorativo

2. Nome: ¿Y esto que es? IV - 500 €

Dificuldade: 2,5 **Terreno:** 1,5 **Tamanho:** pequena

Coordenadas: N 40° 25.267 W 003° 41.564

Descrição: esta cache fala um pouco sobre a história das notas de 500 euros em Espanha, desde o surgimento até à questão de que são poucas as pessoas que conseguem estar com uma nota daquele valor nas mãos. Como o tema escolhido foram as notas, tentaram colocar a cache perto do Banco de Espanha, mas já existia uma cache no mesmo sítio. Mesmo assim, conseguiram colocar a cache num local bastante frequentado para que as pessoas fossem discretas na procura do “tesouro”. Assim que encontrar a cache, retire o caderno de registo, deixando a cache no mesmo sítio para que as outras pessoas não se apercebam.

Pistas adicionais: Uma vez localizada, observe-a cuidadosamente. Para desbloqueá-la, coloque a ferramenta no lugar apropriado e rode. "De STOP para STOP..." É essencial transportar uma ferramenta (ver imagem no site). Ninguém deverá ver a forma como utiliza a ferramenta. Para fechá-lo, rode na direção oposta.

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC4DJ8E_y-esto-que-es-iv-500

3. Nome: Casa Árabe

Dificuldade: 2,5 **Terreno:** 1 **Tamanho:** micro

Coordenadas: N 40° 25.287 W 003° 40.962

Descrição: Casa Árabe é um consórcio sediado em Madrid e Córdoba, tendo como principais objetivos o fortalecimento das relações políticas, económicas, culturais e educacionais. A sede que se encontra em Madrid é um grande exemplo do estilo neo-mudéjer, tendo inspirado a construção de vários edifícios em Madrid no final do século XIX. A última remodelação foi feita em 2008 pela Câmara Municipal, tendo sido nesta altura que as instalações foram cedidas à Casa Árabe.

Pistas adicionais: Lá fora você está pisar nisto.

Desapertar para abrir.

Cuidado com os “muggles”.

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC55XBJ_casa-arabe

Itália: Cunardo e Varese

1. Cunardo

1.1 Nome: L`orrido di Cunardo – Antro dei morti

Dificuldade: 2 **Terreno:** 4 **Tamanho:** regular

Coordenadas: N 45° 55.948 E 008° 47.854

Descrição: L`Orrido di Cunardo faz parte de um sistema de cavernas situadas ao longo do rio Margorabbia, entre Valmarchirolo e o vale de Ferrera, sendo a maior caverna, esta conta com uma grande câmara de entrada com o nome de “Antro dei morti”, contendo ainda o leito do rio ativo, tendo cerca de 80 metros de comprimento, conduzindo ao vale de Ferrera com uma altitude de cerca de 380 metros de altura. A cache é um pequeno tupperware que contém: logbook (caderno de registos), lápis, brinquedos e um item de geocaching. Caso desejem continuar a explorar a rota das cavernas naquela localidade, é aconselhável levar material e equipamento de escalada.

Pistas adicionais: sem dicas disponíveis.

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC31NJR_lorrido-di-cunardo-antro-dei-morti

1.2 Nome: Ferr

Dificuldade: 2 **Terreno:** 3 **Tamanho:** regular

Coordenadas: N 45° 56.163 E 008° 47.039

Descrição: Vindo de Varese, as ruas mais bonitas disponíveis para a realização desta cache são: ambas as ruas que atravessam a zona norte do vale Valganna, ou então, podem seguir por um pequeno vale com o nome de Brinzio, seguindo em direção a Ferrera. Desde que começam no centro da pequena vila, terão sempre indicações para conseguirem chegar ao local da cache.

Pistas adicionais: caixa de borracha com capa vermelha: camelo, chave de borracha para selos, lápis, loogbook, pequena bola.

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC262PN_ferr

1.3 Nome: Pista ciclável: i salici

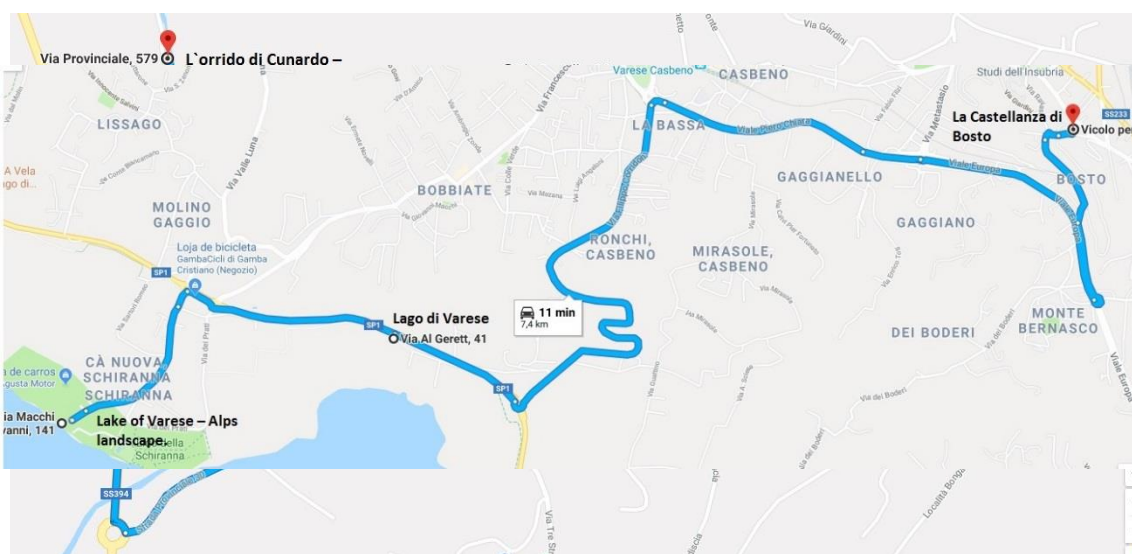
Dificuldade: 1,5 **Terreno:** 1 **Tamanho:** micro

Coordenadas: N 45° 56.174 E 008° 46.575

Descrição: Salix babylonica é uma árvore caduca que por norma atinge uma altura entre 10 a 15 metros, podendo eventualmente chegar aos 25 metros. É uma planta com um grau de crescimento rápido, mas que consequentemente tem uma vida relativamente curta. A cache em si refere apenas que é necessário levar material de escrita para conseguirem realizar o registo.

Pistas adicionais: Procure para cima. Não mecha nas pedras. Não se preocupe: não existem fios elétricos.

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC5R150_pista-ciclabil-i-salici



2. Varese

2.1 Nome: Lake of Varese – Alps landscape.

Dificuldade: 1,5 **Terreno:** 1,5 **Tamanho:** pequena

Coordenadas: N 45° 48.141 E 008° 46.744

Descrição: encontra-se na costa norte do lago de Varese, na localidade de Schiranna. A partir da zona onde a cache foi colocada, pode dar alguns passos em direção à água, obtendo assim excelentes vistas da zona dos Alpes.

Pistas adicionais: árvore de plátano.

Pontos adicionais: parque de estacionamento - N 45° 48.161 E 008° 46.955

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC61KDW_lake-of-varese-alps-landscape

2.2 Nome: Lago di Varese

Dificuldade: 3,5 **Terreno:** 2 **Tamanho:** outro

Coordenadas: N 45° 48.322 E 008° 47.752

Descrição: o lago de Varese está localizado no sopé da região pré alpina de Varese, a uma altitude de 238 metros de altitude, tendo uma profundidade média de 11 metros, podendo ir até a uma profundidade máxima de 26 metros. Este lago é bastante conhecido pela sua forma de sapato, banhando nove municípios (Varese, Azzate, Bardello, Biandronno, Buguggiate, Galliate Lombardo, Cazzago Brabia e Gavirate). Este lago, juntamente com os lagos Maggiore, Comabbio, Lugano, Ganna, Ghirla e Monate fazem parte dos chamados sete lagos da província de Varese.

Pistas adicionais: ostra.

Pontos adicionais: parque de estacionamento - N 45° 48.304 E 008° 47.883

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC5JYNB_lago-di-varese

2.3 Nome: La Castellanza di Bosto

Dificuldade: 2 **Terreno:** 1,5 **Tamanho:** micro

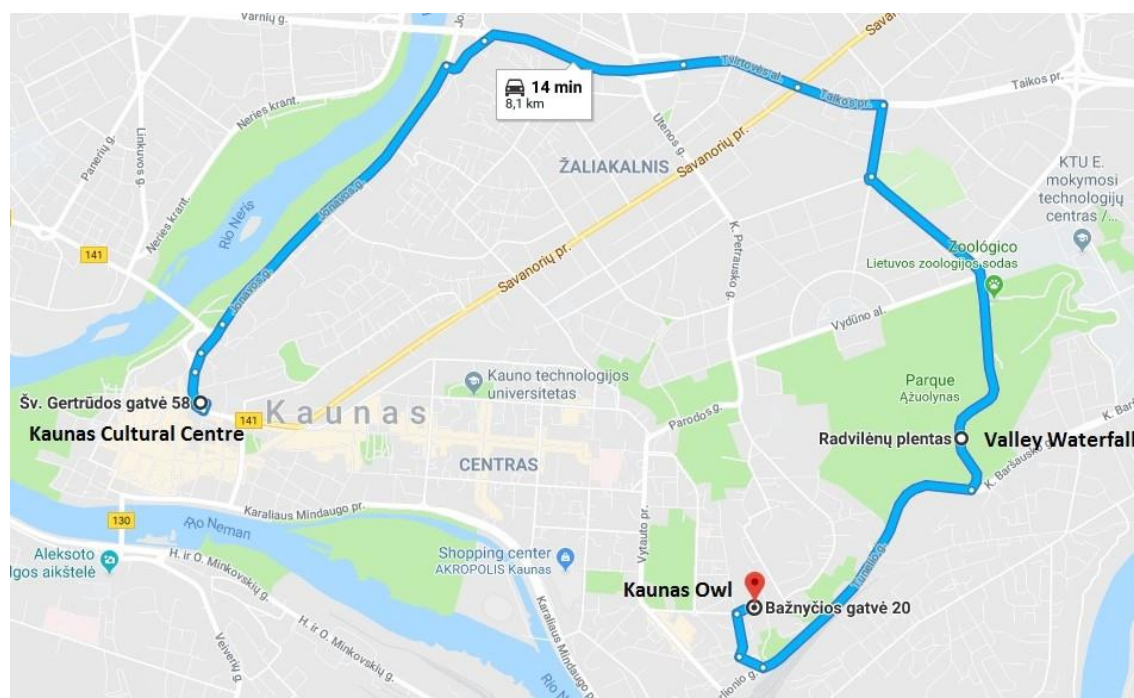
Coordenadas: N 45° 48.764 E 008° 49.820

Descrição: La Castellanza di Bosto, também conhecida como “Bosto Vecchia”, é uma zona perto do centro de Varese caracterizada pelos seus palácios antigos, casas da corte e casas antigas, situada mais concretamente no topo da Colle San Pedrino. A cache é uma pequena caixa de metal que permanece na sua posição graças à utilização de um íman que foi colocado para que evitasse que a cache escorrega-se do seu “esconderijo”, por isso deve-se ter cuidado ao manusear a cache e ao colocá-la de volta no lugar.

Pistas adicionais: *“ci entrano solo due dita, quelle che servono per estrarla.”*

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC4RJZX_la-castellanza-di-bosto

Lituânia: Kaunas



1. Nome: Kaunas Cultural Centre

Dificuldade: 3,5

Terreno: 1,5

Tamanho: pequena

Coordenadas: N 45° 53.938 E 023° 53.590

Descrição: Kaunas Cultural Centre é uma das instituições culturais e educacionais, sem lucro, da cidade de Kaunas. Este centro distingue-se pelas suas atividades interculturais, promoção da tolerância para com as outras nações e ainda a cooperação com as comunidades de países pobres. Nota importante, esta cache não se encontra nos terrenos privados da instituição, ou seja, não existe a necessidade de invadir a mesma. Antes de a cache ter sido colocada, foi pedida autorização aos serviços administrativos do centro cultural para que esta fosse colocada nas imediações. Não é preciso mexer nas caixas de eletricidade nem nos caixotes do lixo destinados ao tabaco, visto que no local da cache existe um autocolante a identificar este desporto. Caso encontre a cache durante o horário em que a instituição se encontra aberta, é possível dirigir-se até aos serviços administrativos, onde receberá uma geocoin (moeda de geocaching) de madeira, caso diga a password colocada dentro da cache.

Pistas adicionais: parafuso.

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC3XKDB_kaunas-cultural-centre

2. Nome: Valley Waterfall

Dificuldade: 2 **Terreno:** 2 **Tamanho:** outro

Coordenadas: N 45° 53.848 E 023° 56.879

Descrição: a cache está escondida na parte sudeste do Oak Park, sendo este esculpido em profundas margens e valas, fazendo fronteira com o vale de A. Mickiewicz. A água que se junta no local, forma uma pequena cascata que vai dar ao rio Girstupio.

Pistas adicionais: debaixo

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC3F887_valley-waterfall

3. Nome: Kaunas Owl

Dificuldade: 2,5 **Terreno:** 2,5 **Tamanho:** pequena

Coordenadas: N 45° 53.429 E 023° 55.984

Descrição: a casa do guarda, a escultura de uma coruja e as escadas vizinhas são alguns dos poucos elementos que restam do tempo da mansão Frykai. Estas estruturas foram desenhadas pelo famoso arquiteto Edmundas Alfonsas Frykas. Antigamente, o arquiteto construiu as escadas (em madeira) para poder criar um atalho para o centro da cidade, sendo que na altura eram propriedade privada do mesmo, no qual mais tarde criou um mercado, onde colocava à venda os produtos da sua horta. Com a guerra Soviética, a madeira foi substituída por betão, tornando-se mais íngreme e levando ao desaparecimento das zonas de descanso que antigamente existiam.

A cache é uma pequena caixa de plástico com os constituintes típicos: logbook (pequeno diário para escrever), caneta, afia e travelbugs (itens de geocaching).

Pistas adicionais: o terceiro a partir da coruja.

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC3N1V7_kaunas-owl

Turquia: Capadócia

1. Nome: Kapadokya Keychain Exchange

Dificuldade: 2 **Terreno:** 2

Tamanho: pequena

Coordenadas: N 38° 40.051 E
034° 50.657

Descrição: conhecida como a terra de belos cavalos de corrida, maravilhosas chaminés de fadas e igrejas de rocha, tem uma cascata que está localizada na zona da Anatólia central,

com o nome de Kapadokya (Capadócia), terra que o irá surpreender com a sua história e beleza natural. A cache encontra-se disponível 24 horas por dia, mas quando escurecer, certifique-se de que tem uma lanterna consigo. Caso a procure na estação do verão, não se esqueça de usar protetor solar e de levar água, pois nesta zona no verão as temperaturas aumentam bastante. A cache foi colocada recorrendo um Garmin eTrex (GPS topográfico), tendo uma precisão de 15 pés/ 5 metros no momento em que foi colocada. Para encontrar a cache terá que percorrer um caminho de terra que vai desde um museu até ao local onde a mesma se encontra. Além do cuidado de manuseamento da cache, é preciso ter atenção, caso seja um dia muito agitado, sendo que com esta cache, o objetivo pretendido é puramente para a aquisição de novos objetos, diferentes e incomuns. Também pretende dar a conhecer lugares interessantes na Turquia.

Pistas adicionais: além de uma bela vista do topo, nunca saberá o que pode encontrar. Alternativamente, olhe para uma altitude de 3559 pés/ 1085 metros.

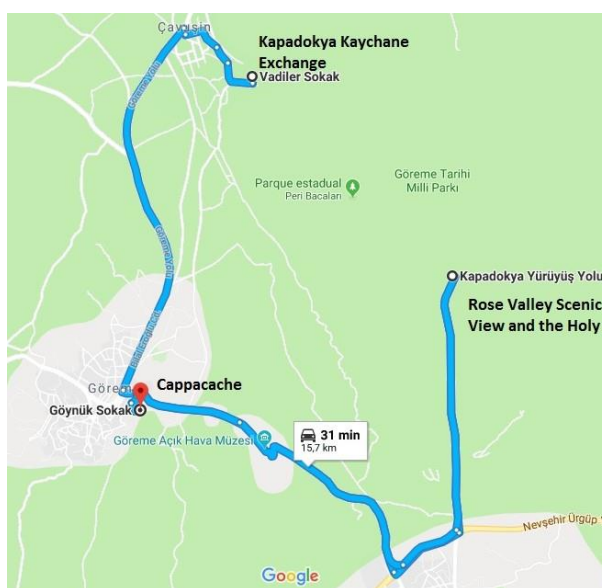
Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GCPRHC_kapadokya-keychain-exchange

2. Nome: Rose Valley Scenic View and the Holy

Dificuldade: 1 **Terreno:** 3 **Tamanho:** pequena

Coordenadas: N 38° 39.180 E 034° 51.777

Descrição: a caminhada até à cache pode demorar entre duas a três horas até à aldeia de Çavuşin, sendo uma caminhada que o leva para os mais belos e impressionantes pontos de vista panorâmicos ao redor de Göreme. Esta



cache está localizada no histórico parque nacional de Göreme, no qual o terreno é íngreme e rochoso, não existindo a necessidade de abandonar os caminhos a qualquer momento. Para chegar a cache, terá de encontrar o “Portão da Morte” e responder a algumas perguntas: qual é o teu nome (corresponde a N); qual é a tua pergunta? (Q); quantos porteiros “bloqueiam” a tua passagem até ao portão (G); depois de começar a descer, encontra a “Escada para o Céu” e conta quantos passos (S) dá do início até ao final da escada.

Por fim, para concluir a cache terá que calcular as seguintes coordenadas:

N 38° 39.(198+S)

E 34° 51.(562+G)

Pistas adicionais: coloque-se no mesmo sítio que o spoiler (foto com pista) foi tirado.

Pontos adicionais: ponto de referência - N 38° 38.060 E 034° 51.785; estacionamento - N 38° 39.180 E 034° 51.777; posto virtual “Portão da Morte” - N 38° 39.184 E 034° 51.711; posto virtual “Escada para o Céu” - N 38° 39.178 E 034° 51.637; ponto de referência - N 38° 39.075 E 034° 51.350

Fonte:

https://www.geocaching.com/seek/cache_details.aspx?wp=GC2Z1X6&title=rose-valley-scenic-view-and-the-holy-grail

3. Nome: Cappacache

Dificuldade: 3

Terreno: 2,5

Tamanho: regular

Coordenadas: N 38° 38.592 E 034° 50.029

Descrição: esta cache está escondida perto do centro de Göreme, por isso não se esqueça de levar uma caneta consigo para poder escrever no logbook. Esta cache tem espaço suficiente para conter geocoins (moedas de geocaching) e travel bugs (itens de geocaching), sendo que no inverno, caso tenha neve, é impossível a realização da mesma.

Pistas adicionais: atrás da pedra.

Fonte: https://www.geocaching.com/geocache/GC44HYG_cappacache

Desportos da Natureza: Arborismo

Para entendermos o que é arborismo, é preciso conhecer o significado do seu nome em inglês. Na língua inglesa, o arborismo é chamado de *canopy*, que traduzido à letra, quer dizer cobertura/toldo. E aí está a essência da atividade desportiva de arborismo: percorrer um caminho no toldo da floresta, ou seja, numa plataforma suspensa na altura das copas das árvores.

O arborismo pode ter uma função tanto contemplativa como desportiva. Na sua modalidade contemplativa, as plataformas são instaladas nas copas das árvores para que se possam observar plantas e animais. As plataformas são utilizadas também em atividades científicas, por facilitar a pesquisa de certos ecossistemas. Na sua modalidade desportiva, a que mais nos interessa, o arborismo é montado com obstáculos, com o intuito de serem ultrapassados. O “arborista” precisa de utilizar conceitos básicos de escalada, rapel, highline, e vencer o medo da altura, se for o caso.

O arborismo como desporto de natureza é algo relativamente recente. Foi no ano de 1997, especificamente na França e na Nova Zelândia, dois países de referência em desportos de aventura, que o arborismo ganhou relevância.

Existem circuitos com diferentes graus de dificuldade. Os mais simples são formados apenas por trilhas onde os suportes para os pés são móveis e por isso exigem muita concentração. Alguns são mais desafiadores e, além das trilhas, englobam paredes de escalada para chegar até as plataformas e paredões de rapel para descer novamente ao solo. Deve-se manter sempre a concentração a cada passo e manter o equilíbrio. No Geo só divulgaremos os circuitos de arborismo já sinalizados pelos parceiros e que utilizamos no projeto.

Equipamentos: Cadeirinha, mosquetões, capacete, luvas, vagão, polia, cordas e sapatilhas de escalada, dependendo do circuito. Todos os equipamentos devem ser certificados.

Requisitos: O arborismo não exige experiência prévia, habilidades específicas ou condicionamento físico. É preciso apenas coragem e concentração para acertar os movimentos e evoluir no percurso.

Recomendado: O arborismo é uma ótima atividade para crianças e adolescentes. Proporciona contato direto com a natureza. Também é uma atividade de relevância no treino motivacional de equipas, pois ensina valores como superação de limites e trabalho em equipa.

Segurança: O arvorismo é uma atividade que oferece poucos riscos. O praticante fica preso durante todo o percurso por equipamentos de segurança.



Circuitos de Arvorismo: Portugal (Minho), Espanha (Madrid) e Itália (Varese e Cunardo)

Portugal: Minho

1. Diverlanhoso

Neste espaço existe um percurso de arvorismo com o nome de “Pontes suspensas”, com um total de 38 pontes, sendo esta uma das atividades mais conhecida desta empresa de atividades radicais. Este percurso apresenta diversos desafios, tais como, andar sobre um cabo, contornar uma rocha em forma de um cogumelo a 25 metros do chão, ou até, passar por túneis colocados a 10 metros de altura entre muitos outros desafios. O percurso total demora aproximadamente 45 minutos, havendo a possibilidade de fazer apenas 10 pontes, em vez do total referido anteriormente.



Fonte: http://www.diverlanhoso.pt/_pontes_suspensas

2. Equicampo

Mais do que um percurso tradicional de arvorismo, constituído por três slides, uma “teia” e várias pontes, este percurso permite testar a agilidade das pessoas das mais variadas faixas etárias, sendo uma atividade ideal para grupos, sejam eles, escolares, de empresas ou até de amigos. Caso o seu objetivo seja a dinâmica de grupo, a promoção da liderança ou a capacidade de enfrentar as dificuldades, poderão ser colocados à prova neste desafio proporcionado pela Equicampo. Também existe um pequeno percurso para crianças entre os 5 e os 11 anos.



Fonte: <http://www.equicampo.com/arvorismo1.html>

3. Azurara Parque Aventura

Neste percurso, inicia-se a aventura numa parede de escalada, dando continuidade 14 pontes suspensas terminando com o salto do Tarzan e com um slide de 300 metros, estando este percurso colocado a uma altura máxima de 18 metros a contar do solo. Este percurso, além de ser considerado



a principal atividade do parque, pretende desafiar a superação do medo das alturas, a destreza, o equilíbrio e a agilidade dos participantes.

Fonte: <http://www.azurara-parque-aventura.com/atividades/arvorismo>

Espanha: Madrid

1. Aventura Amazonia Pelayos

Este percurso de arborismo está localizado em Pelayos de la Presa, junto ao reservatório de San Juan, no qual poderá encontrar 95 atividades nas árvores, havendo 22 tirolesas espalhadas por seis circuitos de aventura: minikids; kids; explorador; selva; aventura; desportivo; por fim, uma super tirolesa de 255 metros, sendo considerada a maior de Espanha. Este percurso localiza-se atrás do mosteiro de Santa Maria la Real, tendo bastante espaço para carros e autocarros. Com a entrada no parque, poderá realizar os percursos que pretender durante três horas, desde que adaptados à sua idade e características de estatura.

Os percursos:

- **Minikids:** este espaço é para crianças entre os 4 e os 7 anos, sendo um percurso criado no nível do solo, permite que as crianças não usem um arnês para a realização do mesmo, sendo que o tempo de permanência é de três horas, permitindo aos pais deixar os seus filhos junto de monitores, para que possam ir aproveitar outros percursos.


- **Kids:** este circuito foi concebido também para crianças e é composto por 14 pontos de atividades curtas e simples, colocadas a baixa altitude (cerca de 1 metro e oitenta), estando preparadas para que os pais possam acompanhar as crianças durante a realização do percurso, se assim for esse o seu desejo.


- **Explorador:** este circuito foi projetado para crianças e jovens e é composto por 16 pontos de atividades com pouca complexidade e muita diversão a



cerca de 2 metros e meio do solo, sendo também um percurso ideal para adultos com pouca prática neste desporto.

- **Selva:** este circuito já tem um nível de exigência superior ao anterior, sendo este para jovens e adulto, tendo 14 pontos de atividades mais complicados, havendo também uma parede de escalada transversal.



- **Aventura:** neste, o grau de dificuldade passa para médio, em que tanto a altura (cerca de seis metros) com a complexidade das atividades aumentam, podendo assim contar com 17 pontos antes de chegar ao fim.



- **Desporto:** contando com 13 postos de atividades a uma altura média de 10 metros, a dificuldade dos postos aumenta com a distância entre cada posto, tornando-se mais complexos, sendo um lugar para os mais intrépidos, dividindo-se em dois módulos que podem ser realizados de forma independente.



Fonte: <http://www.aventura-amazonia.com/parques-amazonia/pelayos/circuitos>

2. Aventura Amazonia Cercedilla

Este parque faz parte da mesma rede do Aventura Amazonia Pelayos, contando com mais dois circuitos (Canopy e X-trem) além dos que foram apresentados anteriormente. Sendo assim, deixamos uma breve resenha sobre os mesmos:

- **Canopy:** conta com nove atividades a uma média de sete metros de altura, contando apenas com tirolesas com mais de 460 metros.



- **X-trem:** considerado o circuito de maior dificuldade que foi projetado para especialistas deste tipo de atividades (conta com cinco pontos de atividades), visto haver uma grande complexidade e altura (11 metros), havendo a necessidade de uma boa condição física.



Fonte: <http://www.aventura-amazonia.com/parques-amazonia/cercedilla/circuitos>

3. Torrelino

Este parque aventura, disponibiliza dois percursos de arborismo (circuito familiar Torrelodones e circuito de crianças Torrelodones), tendo circuitos que são acessíveis a crianças, adultos, sejam atletas ou não, a famílias e a grupos, sendo estes de diferentes graus de dificuldades de realização. Para percebermos as diferenças nos graus de dificuldade, passamos a descrever algumas informações sobre cada percurso/circuito:

- **Circuito familiar de Torrelodones:** para a realização deste circuito, é necessário ter pelo menos 1,30m de altura, além da colocação dos procedimentos de segurança. Tem uma duração aproximada de 45 minutos, sendo composto por 16 atividades de maior ou menor dificuldade.



- **Circuito infantil Torrelodones:** neste circuito, crianças com idades compreendidas entre os 4 e os 8 anos, ou pessoas com menos de 1,30m estão aptas para o realizar, sendo que as crianças menores de idade devem ser acompanhadas por um adulto. Este circuito tem uma duração aproximada de 30 minutos, contando com 7 atividades.



Fonte:<http://torrelino.com/>

Itália: Cunardo e Varese

1. Adventure Park Villagio Cagnola

Este parque aventura disponibiliza percursos de arvorismo que podem ser feitos a partir dos quatro anos de idade, que se dividem em quatro: mini-kid mais kid explorer, aventura, avançado e o percurso das emoções. No primeiro circuito, a idade mínima é de quatro anos, com altura superior a 80 cm, sendo que este se divide em duas partes (uma com quatro atividades e outra com sete atividades), de forma a que este seja feito consoante as dificuldades de cada criança. No circuito aventura a idade mínima para a sua realização é de seis anos, com uma altura mínima de 1,20m. Este percurso encontra-se a 3,5m do solo, contando com 12 atividades de diferentes graus de dificuldade. No circuito avançado, a idade mínima para a sua realização tem que ser superior a seis anos, com uma altura mínima de 1,20m, tendo uma dificuldade de realização média. Conta com 11 atividades, a cerca de 3,5m do solo, tal como circuito aventura. Por fim, existe ainda, o circuito emoções. Para a realização do mesmo, a idade mínima é de 13 anos, com altura mínima de 1,40m. Encontra-se a 10 metros do solo, disponibilizando 16 atividades com diferentes graus de dificuldade de realização.



Fonte: <http://www.villaggiocagnola.it/parco-avventura-varese-percorsi/>

2. Jungle Raider Park (Civenna)

Em primeiro lugar, é importante referir que este parque fica a cerca de 1.30h de caminho, desde o centro de Varese. Apesar disto, há a possibilidade de experimentar um dos sete circuitos que este parque disponibiliza (caminho do bebé, caminho do ar, caminho da briza, caminho do vento, caminho do tufão e caminho do tornado). O primeiro percurso foi desenhado para crianças a partir dos 3 anos, tendo que ser acompanhadas por um adulto a partir do nível do solo. O segundo percurso, apenas refere que é para crianças com pelo menos 1,20m de altura ou mais, apesar de que permitem que crianças com 1,10m realizem, desde que com o acompanhamento de um adulto. O terceiro percurso poder ser realizado por crianças e adultos com pelo menos 1,30m de altura, sendo que o grau de dificuldade varia de atividade para atividade (a altura máxima que este percurso atinge é de 5

metros a partir do solo). No quarto percurso, só é permitida a sua realização por crianças e adultos com pelo menos 1,40m de altura, tendo uma variação da dificuldade da resolução, este circuito pode atingir um nível máximo de 8 metros de altura a contar do nível do solo. O quinto percurso permite que apenas crianças e adultos com pelo menos 1,50m de altura o realizem, sendo que este proporciona momentos de pura diversão. Para a realização do sexto percurso, é necessário ter pelo menos 1,60m de altura, sendo que este circuito atinge uma altura máxima de 14 metros com atividades de diferentes graus de dificuldade. O último percurso disponibilizado permite a sua realização, tendo como critério a altura mínima de 1,6m de altura, sendo que este circuito tem um grau maior de dificuldade relativamente aos anteriores.



Fonte: <https://www.jungleraiderpark.com/civenna/percorsi/>

Desportos da Natureza: Pedestrianismo

O pedestrianismo, a marcha de montanha ou, a mais recente, marcha nórdica (nordic walking), são as diferentes possibilidades e certamente estimulantes que se criaram a partir do simples “andar a pé”. O pedestrianismo ou caminhada, como por vezes também é chamado, pode ser definido como o desporto de andar a pé, geralmente na natureza e em caminhos tradicionais, mas também em meios urbanos. Na verdade, o pedestrianismo trata-se duma atividade multifacetada ligada às áreas do desporto, do turismo e do ambiente. A prática de pedestrianismo pode ser feita em percursos pedestres não sinalizados no terreno ou em itinerários balizados: Grandes Rotas (GR®), Pequenas Rotas (PR®) ou Percursos Locais. O pedestrianismo é a atividade desportiva, turística e ambiental que consiste em percorrer percursos a pé ao longo de caminhos e trilhos, preferencialmente tradicionais ou históricos, na natureza ou em meio urbano. Ao contrário de outras atividades de ar livre, a prática de pedestrianismo não envolve grandes dificuldades técnicas. Trata-se, em geral, de uma atividade simultaneamente relaxante e agradável, daí que possa ser praticada “dos 8 aos 80” anos de idade, em família ou entre amigos.

Para o pedestrianista, a aventura não se encontra no desafio ou no ultrapassar dificuldades, mas no simples desfrutar de um trajeto a pé, este que poderá ser feito “à porta de casa” ou num país distante. As possibilidades e os objetivos serão tantos quanto os praticantes. A caminhada em terreno irregular é um excelente exercício físico, ao alcance de qualquer um. Os percursos pedestres conduzem a paragens de grande beleza, ruínas de remotos tempos, costumes e tradições. O que, de início, são simples passeios, poderão tornar-se verdadeiros percursos pedestres. A diferença centrar-se-á nos quilómetros efetuados e nos desníveis vencidos durante a jornada.

Os percursos podem ser recreativos ou de lazer, com mais ou menos carácter exploratório e/ou de aventura. O simples prazer de andar, chegar ao topo de uma determinada elevação ou empreender um percurso pelo seu traçado pitoresco, são alguns exemplos. No entanto, o ato de percorrer uma região a pé presta-se particularmente ao contato direto com inúmeras particularidades da mesma. Os percursos interpretativos ou culturais permitem a observação privilegiada do meio. A geologia e a geomorfologia, a fauna e a flora, a história e a arqueologia ou a arquitetura e o artesanato, as possibilidades são inúmeras.

Para facilitar a procura de percursos de pedestrianismo, aconselhamos que recorra ao uso do site wikiloc, ferramenta que permite ao utilizador uma

procura mais eficaz e rápida dos percursos desejados para a prática deste desporto.

O pedestrianismo pratica-se geralmente em caminhos tradicionais ou antigos, tais como os caminhos medievais ou as estradas romanas, e não só pode como deve contribuir para a sua preservação. Os caminhos de pé-posto constituem geralmente a melhor opção para empreender um percurso. A maior parte dos trilhos foram abertos por gente do campo, conhecedora da região e das particularidades do terreno. Os caminhos atravessam ravinas, rodeiam densos matagais, vencem empinadas vertentes em suaves ziguezagues. Permitem, muitas vezes, poupar tempo e esforços, são ecológicos e culturais.



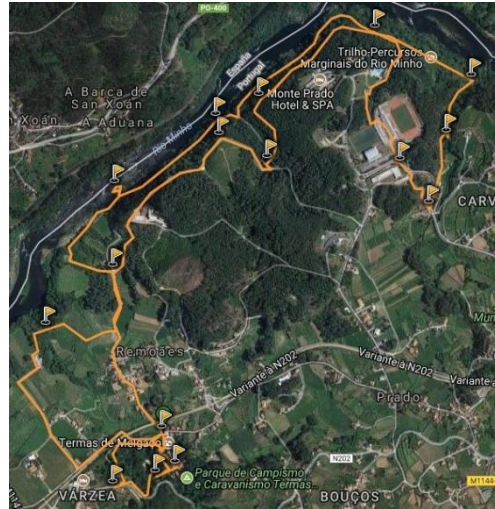
Percursos Pedestres: Portugal (Minho), Espanha (Madrid), Itália (Varese e Cunardo) e Turquia (Kayseri)

Portugal: Minho

1. Nome: Percursos marginais do Rio Minho (Melgaço)

Dificuldade técnica: fácil

Descrição: percurso com uma duração média de 5 horas e 11 minutos. Tem início no parque termal do Peso, acabando em Paderne. Tem um total de 10,64 km de distância com variações de altitude desde 28 metros até 133 metros.



Fonte: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/pr-percursos-marginais-do-rio-minho-melgaco-3138405>

2. Nome: Planalto da Sra. do Minho

Dificuldade técnica: fácil

Descrição: este percurso conta com uma duração média de 5 horas e 24 minutos, tendo variações de altitude mínima de 672 metros e máxima de 799 metros. Este percurso tem cerca de 10,49 km de distância total, sendo que o ponto de partida e de chegada são no mesmo local.

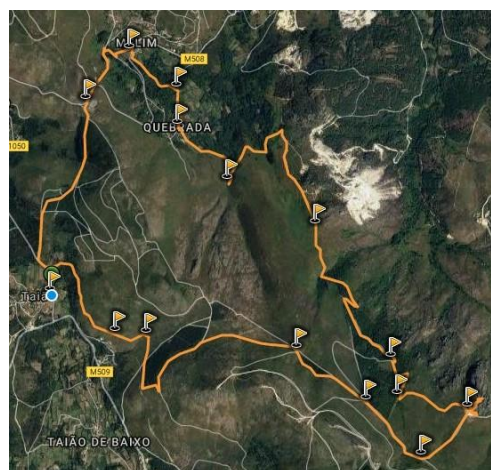


Fonte: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/trilho-planalto-da-sra-do-minho-19184097>

3. Nome: Trilho do Castelo da Furna (Valença)

Dificuldade técnica: fácil

Descrição: percurso com duração média de 5 horas e 40 minutos. Conta com uma variação de altitude mínima de 277 metros e máxima de 683 metros. Este percurso tem cerca de 14,88 km, sendo que o ponto de partida situa-se em Taião, sendo este também o ponto de chegada.



Fonte: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/pr-trilho-do-castelo-da-furna-valenca-1291171>

Espanha: Madrid

1. Nome: Madrid Walking Tours: Templo de Debod – Palácio Real – Plaza Mayor – Puerta del Sol

Dificuldade técnica: fácil

Descrição: este percurso tem como duração média cerca de 5 horas e 37 minutos, contando com cerca de 12,8 km de extensão. Nele podemos contar com oscilações de altitude mínima de 532 metros e máxima de 818 metros. A equipa que criou este estilo de percursos tentou promover a visita de cidades a pé, para que as pessoas descobrissem os seus encantos, desde os monumentos até aos parques e edifícios históricos.



Fonte: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/madrid-walking-tours-templo-de-debod-palacio-real-plaza-mayor-puerta-del-sol-22727340>

2. Nome: Madrid (Casa de Campo). Puerta de Rodajos, Lago y Teleférico

Dificuldade técnica: fácil

Descrição: este trilho tem uma duração média de 2 horas e 20 minutos, contando com 10,4 km de dimensão total. A nível da altitude, o desnível mais baixo é de 591 metros e o nível mais alto do percurso é de 675 metros. Este trilho foi criado com o intuito de mostrar a Puerta de Rodajos, o Lago e o Teleférico de la Casa de Campo de Madrid.

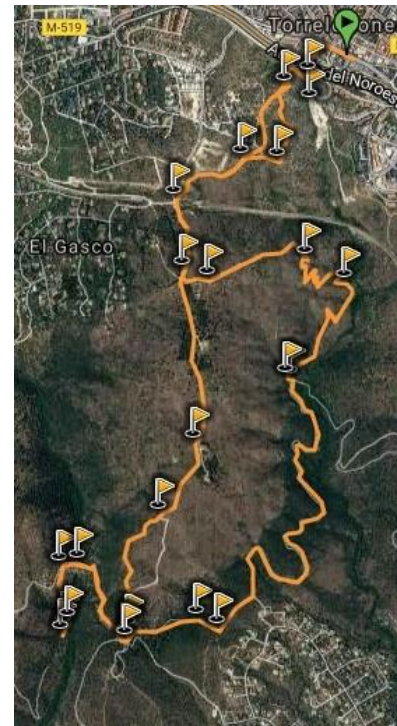


Fonte: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/madrid-casa-de-campo-puerta-de-rodajos-lago-y-teleferico-16122137>

3. Nome: Torrelodones – Presa de El Gasco – Canal del Guadarrama. Madrid podría haber tenido puerto. ¿Locura? ...no creas!

Dificuldade técnica: fácil

Descrição: trilho com cerca de 13,96 km de extensão, conta com cerca de 5 horas e 54 minutos para a sua realização, tendo uma variação que vai desde 656 metros de altitude até 869 metros (altitude máxima). O ponto de partida deste circuito localiza-se em Torrelodones, disponibilizando uma bela paisagem durante o decorrer da caminhada.



Fonte: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/torrelodones-presa-de-el-gasco-canal-del-guadarrama-madrid-podria-haber-tenido-puerto-locura-no-cre-16679604>

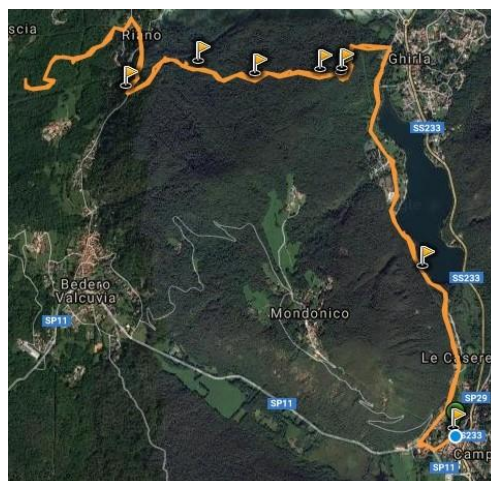
Itália: Cunardo e Varese

1. Cunardo

1.1 Nome: Ganna – Lago di Ghirla – Cunardo – Riano e Ritorno

Dificuldade técnica: fácil

Descrição: circuito com duração média de cerca de 6 horas e 41 minutos, leva a percorrer um total de cerca de 14,34 km. A altitude mínima proporcionada por este trilho é de 435 metros e a altitude máxima que o mesmo atinge, é de 647 metros.

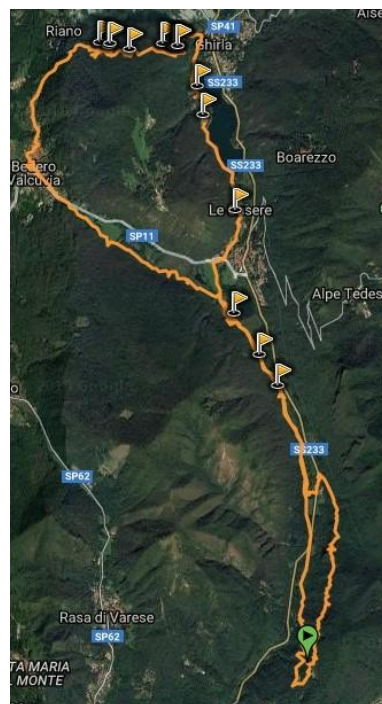


Fonte: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/ganna-lago-di-ghirla-cunardo-riano-e-ritorno-18078882>

2. Nome: Frascarolo – Lago di Ganna – Bedero Valcuvia – Cunardo linea Cadorna trincee – Lago di Ghirla e ritorno Induno Olona

Dificuldade técnica: fácil

Descrição: este percurso tem uma duração média de 6 horas e 34 minutos, conta com cerca de 24,57 km de extensão total, sendo que tem variações de altitude mínima de 348 metros e máxima de 695 metros, levando-o a si e à sua equipa à descoberta das “trincheiras” da linha de Cadorna no vale de Valganna.



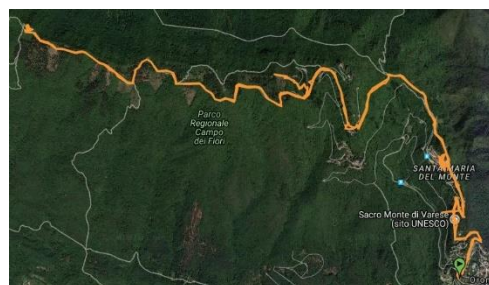
Fonte: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/frascarolo-lago-di-ganna-bedero-valcuvia-cunardo-linea-cadorna-trincee-lago-di-ghirla-e-ritorno-ind-14610226>

3. Varese

3.1 Nome: Sacro Monte di Varese; Sentiero 1: Osservatorio del Campo dei Fiori e Forte di Orino

Dificuldade técnica: fácil

Descrição: o circuito disponível conta com cerca de 22,83 km de extensão, tendo uma duração média de cerca de 6 horas e 42 minutos, contando com oscilações de altitude mínima de 565 metros e máxima de 1216 metros de altura. Este trilho tem início em “Via Cappella” em Varese subindo até à vila de Santa Maria, onde podem ser avistadas as estações de teleféricos e daí encontrar-se-á a direção para o “Forte d’Orino” que o levará em direção ao observatório de Campo dei Fiori.



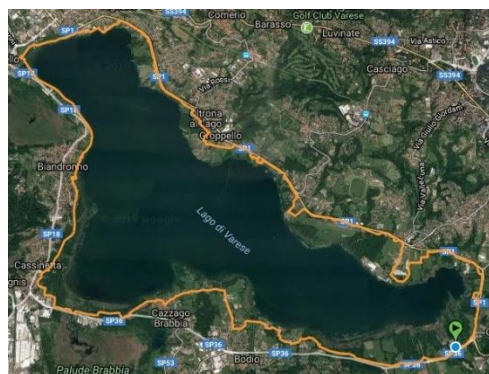
Este trilho tem início em “Via Cappella” em Varese subindo até à vila de Santa Maria, onde podem ser avistadas as estações de teleféricos e daí encontrar-se-á a direção para o “Forte d’Orino” que o levará em direção ao observatório de Campo dei Fiori.

Fonte: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/sacro-monte-di-varese-sentiero-1-osservatorio-del-campo-dei-fiori-e-forse-di-orino-10873501>

3.2 Nome: Italia – Lago di Varese (VA) – Giro ad anello

Dificuldade técnica: fácil

Descrição: este percurso conta com uma duração média de cerca de 6 horas e 43 minutos, sendo um trilho com intuito turístico, que visa levar à descoberta do Lago de Varese. Tem variações de altitude mínima de cerca de 238 metros e máxima de apenas 260 metros.

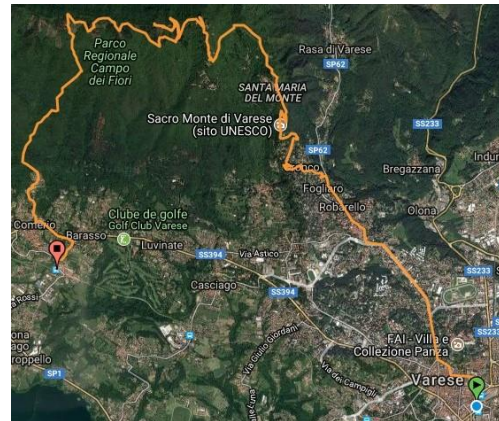


Fonte: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/italia-lago-di-varese-va-giro-ad-anello-22754752>

3.3 Nome: Campo dei Fiori

Dificuldade técnica: moderado

Descrição: este circuito como podemos reparar, o grau de dificuldade técnica é maior devido à sua duração (cerca de 7 horas e 57 minutos), à sua grande disparidade entre o nível da altitude mínima (321 metros) e da altitude máxima (1227 metros) e devido à sua extensão total (cerca de 22, 71 km).



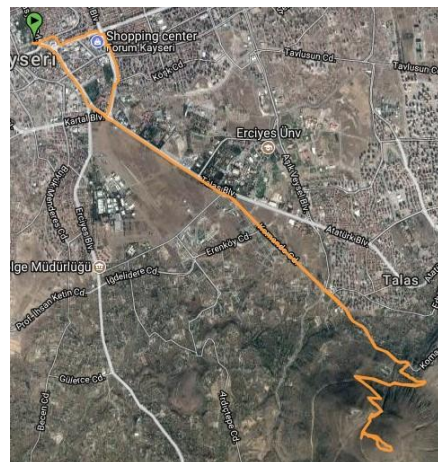
Fonte: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/campo-dei-fiori-330961>

Turquia: Kayseri

1. Nome: Ali Dagui – Kayseri – From city centre

Dificuldade técnica: fácil

Descrição: este percurso tem uma duração média de cerca de 6 horas e 21 minutos, tendo este cerca de 26,88 km, com a altitude mínima de 1028 metros e pode ir até a uma altitude máxima de 1865 metros. O trilha inicia-se no centro da cidade, seguindo em direção a Ali Da.

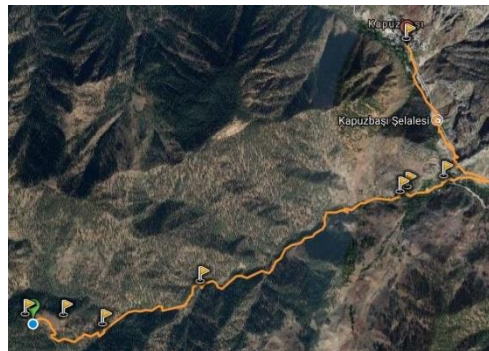


Fonte: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/ali-dagui-kayseri-from-city-centre-20745792>

2. Nome: Kayseri Yürüyüş Rotaları. Aladağlar-Yahyalı 4.Gün Bozarmut Yaylası - Kapuzbaşı Köyü

Dificuldade técnica: fácil

Descrição: este trilho demora cerca de 5 horas e 48 minutos até à sua concretização, contando com uma extensão total de cerca de 8,44 km, tendo este uma grande variação entre a altitude mínima (652 metros) e a altitude máxima (1275 metros). O site do wikiloc refere também que o caminho do trilho é de alguma



facilidade, seguindo em direção a algumas cascatas, tendo também alguns albergues que podem ser avistados durante o percurso.

Fonte: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/kayseri-yuruyus-rotalari-aladaglar-yahyali-4-gun-bozarmut-yaylasi-kapuzbasi-koyu-13703154>

3. Nome: Erciyes zirve

Dificuldade técnica: moderado

Descrição: para finalizar, este percurso também tem um grau maior de dificuldade de realização, com cerca de 14 horas e 40 minutos. Conta com cerca de 10,51km de extensão, com altitude mínima de 2753 metros subindo a um máximo de 3932 metros de altitude, situando-se em região montanhosa.



Fonte: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/erciyes-zirve-18181058>

Índice

<i>Geo – Ninguém a Menos</i>	5
Capítulo I: A Animação Desportiva	7
<i>Desporto e tempo livre</i>	7
<i>A importância do exercício físico para uma vida de qualidade</i> 8	
<i>Características da animação desportiva</i>	10
<i>O papel do Animador Desportivo</i>	11
Capítulo II: Os Desportos	13
<i>Boccia</i>	13
<i>Desportos de Natureza: Geocaching</i>	17
<i>Desportos da Natureza: Arvorismo</i>	34
<i>Desportos da Natureza: Pedestrianismo</i>	44

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."





Geo ToolKit

The Sports Animator Guide

Geo - No One Left Behind

The Geo project focused its action, respecting European policy priorities in the field of Sport, in promoting voluntary activities in sport, social inclusion, equal opportunities and awareness of the importance of the health benefits of physical activity through increased participation in sport and equal access to sport for all.

In this way, we wanted, through a focused, comprehensive and structured response, to promote sports as a form of prevention, education and innovation in the fight against violence, racism and intolerance, while supporting the implementation of European policies in the field of sport, with regard to recommendations, instructions and strategies of the new Erasmus + Program.

In this way, the Geo project has formed an intelligent strategic partnership aimed at promoting the creation and development of new European sport networks with a direct response to at-risk communities, particularly those at the highest risk of exclusion: citizens with disabilities, unemployed citizens (including NEET Youth - unemployed young people who are not in training or school), young people living in extreme poverty and excluded population groups because they belong to minorities or ethnic groups.

Geo aims to be a European network of innovative inclusive sport solutions to combat the phenomena of extreme social exclusion through an integrated response with European reach under the action of nature sports, adapted sports and dynamic sports community, smart social responses inclusion and social integration for communities with populations at risk of extreme poverty, the disabled and sections of the population victims of unemployment or racial phenomena.

We start with the integrating principle of "No one left behind", which assumes collective practice /0} (*of nature sports, adapted sports and community sport dynamics*) as a response to poverty, against exclusion even if someone has special needs, and has lack of opportunities for access to quality sporting practice because of being unemployed or coming from an unfavorable socio-cultural situation.

"No is left behind" because we believe in sports from a community dynamics involving the population which allows their participation and direct involvement in sports, which allows the construction of bridges and moments of interaction between different fringes and agents community, while contributing to their social and local development.

Other of the central objectives was the promotion of gender equality through sports practice. In addition, we also wanted to generate a great discussion, sharing of good practices and large-scale events that could promote Adapted Sports (in particular Boccia) and Nature Sports (namely Hiking, Arborism and Geocaching) as privileged methods of inclusion through Sport as new ways of involving communities at risk in healthy and quality sports.

It was a work network through strong impact initiatives, called GeoCamp Seminars (included in the great Geo Challenge initiative) .The results were shared and disseminated through a Pedagogical Kit, the Geo ToolKit which now also serves as the Sports Animation Agent Manual.



Chapter I: Sports Animation

Sports and free time

From the Industrial Revolution and periods after World War II, there were several currents that advocated that sports practice should reach all the layers of the population. This perspective has emerged with the reduction of working time, contributing to make sports practice an option for leisure and a healthy occupation of free time. The impact of a day of work and a year almost without vacations has given great importance to the use of leisure time. Practicing sports have been extended to all social classes through programs designed to encourage regular physical and sporting activity. There has been an enormous growth in the sporting phenomenon, which has led to the creation of dynamic relations with other fields of society, such as anthropology, psychology or sociology.

The increasing availability of people to take advantage of their free time led to the population carrying out activities that provided them with leisure and recreation moments.

Thus, sport increasingly assumes an important role in society. Within this logic, this situation led to the division of sports practice in three fields: the formal sports practices, that is, the federated sector, characterized by defined norms or regulations; non-formal sports practices that are differentiated by their discontinuity, although they also presuppose regular practice; informal sporting practices, characterized by self-sufficiency and self-management.

These three sectors are complemented, allowing the values and interests inherent to the sport practice to adapt to the society and to a target audience characteristic of each practice.

Associations, especially in sports clubs, municipalities and schools allow this reality to be embodied and must be increasingly concerned with adapting and meeting the needs and interests of society, so that they do not become outdated and disenfranchised of sports dynamics.

Physical exercise is an inherent action of the human being and humans being have always used it as a form of recreation. With the emergence and evolution of the modalities, the competitions among nations, regions, cities, among others, began to take place that gave rise to a very varied typology of sports activities. Informal activities quickly spawned formal activities , with

the creation of national federations, European leagues and world organizations creating tournaments and championships.



The importance of physical exercise for the quality of life

The practice of physical exercise is fundamental to live a quality life. Physical activity promotes, in the individual, a social, physical and mental balance in any period / age.

Technological development fosters, in today's society some easiness and sedentarism, changing the way people take their day-to-day lives. Modern society lives on high levels of stress and lack of time that often lead to an oversight in diet and lack of physical exercise, which ends up compromising all physical and mental health.

For a child / young person, physical exercise is essential, not only in terms of health and growth, but also in terms of social development. Increasingly, children, young people and adults are sucked in new technologies, to Videogames, Smartphones, Tablets and other gadgets, thus substituting other activities involving physical exercise, socializing and interaction with other children and young people. This problem also leads to sedentary lifestyle which causes problems in terms of obesity and other health problems, which

can be confirmed by the National Observatory of Physical Activity and Sport, which states that about one third of the young people are overweight. The Sports Institute of Portugal (2005) states that the physical activity of the adolescent or young adult promotes healthy growth and increases school performance, enriches the psycho-motor repertoire and helps to prevent and control risky behaviors, such as tobacco use, violence, alcohol, addiction to other substances and adherence to unhealthy diets.

According to the General Directorate of Health, physical activity reduces the risk of cardiovascular diseases, some cancers and diabetes, also contributes to improve the musculoskeletal system and reduce the symptoms of depression, stress and anxiety.



Characteristics of sports animation

Sports Animation came to support these practices, but it assumes its very own characteristics that distinguish it from the sport practice itself.

Sports Animation integrates values, which are mainly related to the principle of the game as a dynamic of principles, socially healthy behaviors and moral values.

Lima (1994) points out the three areas in which sports animation should be supported: leisure (non-profit, voluntary, recreational and formative) that, although it does not create the necessary conditions for the animation function to exist, encourages and implements it significantly; the ludic values that intervene in the process of animation by introducing hedonism and rule, enabling and stimulating recreation in the pedagogical perspective; the insertion and use of human motricity in animation, by means of operational sports, which determine the field of sports animation covered by the Physical Education and Sports sciences.

The practices of Sports Animation have conquered their own space within the animation and the sports system. Increasingly, animation is encouraged in the development of sports activities and physical exercise, with the aim of increasing the number of participants and their level of motivation. The animation programs for pre-school, primary and middle school, and secondary programs include sports animation in curricular activities. The objectives are not to provide or improve techniques of specific modalities, but to promote contact with as many activities as possible that are intended to generate a high degree of adherence and interaction among the participants.

Sports Animation as a contribution to the formation and development of the subject must go beyond the physical component. This should contribute to psychic development and serve as an example of spirit and sports ethics.

In view of these premises, Sport Animation is seen as the result of the connection between sport activity and recreation with animation techniques, since it is based on their support in active and participative pedagogies, where the subject you has the opportunity to decide their own course.

The role of the Sports Animator

The Educator, the Animator or the Teacher as an educational agent responsible for the activity and its content or thematic should guide the participant to have a behavior and attitudes that fit into the spirit of sports and healthy competition. When appearing as an alternative to sports competitions, Sports Animation assumes a more social role, which adapts to the target audience, the reality in which it is inserted and in which the most important is the satisfaction of the participant and not the result obtained.

Cannelas and Soria (1991) argue that the action of a sports animator must develop in three different ways: *the role of social agent-model* whenever the animator tries to modify and improve the social attitudes of the participants, *the relational function* in the sense to promote the emotional and affective side of the participants in an individual and group way and the *role of sports coach*, seeking a physical and technical improvement of the participants, and the latter should be the least priority function of the intervention.

The facilitator should be able to create a healthy environment during the intervention among the participants and seek to foster group cohesion through cooperative and inter-helping dynamics. They must be able to adapt to personal, group and physical circumstances and have to be able to manage conflicts, solve problems related to competitiveness, aggressiveness, ambition and expectations.

The sports animator must maintain a posture that promotes an open and unbiased dialogue and respect for the participants' personal lives, so that a socially healthy environment is created and participants feel integrated and secure.

It is part of the role of the animator to create a sense of self-responsibility and self-management, always open to the participants' opinion, creativity and imagination.

The animator should also represent a good model for a style of living for the participants. This model turns out to be very advantageous because, in addition to shortening the proximity of the animator-participant relationship, it ends up triggering the imitation process that often leads to a progression in terms of faster and more efficient learning.



Chapter II: The Sports

Boccia

Boccia has influences of the traditional game, petanque, derived from the Greek and Roman civilizations, making it a Paralympic sport in the 1984 Games in New York. This is a modality mainly practiced by athletes with cerebral palsy.

It is an *indoor* sport of precision, in which leather balls are thrown, six blue and six red, with the purpose of putting them as close as possible to a white ball called a "jack" or target ball. It is allowed the use of hands, feet or aid instruments for athletes with great impairment in the upper and lower limbs. This sport can be played individually, in pairs or teams.

Before starting the match, the referee flips a coin to choose the color of the balls with which each team will compete. However, it gives participants the right to choose whether to compete with the red or the blue leather balls. The side that chooses the red balls starts the match, first playing the "jack" and a red ball. Then it's the turn of the blue team to take action. From then on, opponents take turns to see who can position the balls as close to the "jack" as possible. Departures take place in flat covered pavilions, and with demarcations on the floor. The playing area measures 6m wide by 12.5m long.

To gain a point, the athlete must throw the ball as close to the jack as possible. If the same player has placed other balls closer to the target, each one is worth one point. If two balls of different colors are the same distance from the white sphere (Jack), the two sides receive a point. The winner is who accumulates the highest score.

Players can be classified into four classes:

- BC1: Athletes may compete with the help of assistants, who must remain outside the athlete's playing area. The assistant can only stabilize or adjust the player's chair and deliver the ball on request.
- BC2: Players cannot receive assistance.
- BC3: For players with more limited functional characteristics who cannot throw the balls. To launch the balls, players use assistive devices, gutters, helmets with pointers and are always assisted by an accompanying person who should always keep his back to the play area. If this rule is broken the player will suffer penalties.

- BC4: For players with other locomotive disabilities, but who are fully autonomous regarding the functionality required by the game and therefore cannot receive assistance.

Source: Portuguese Federation of Sports for People with Disabilities

Boccia - Adapted Games

The Boccia modality, despite having several variants and having been created for the most complex situations and for players with various difficulties at the physical, motor and intellectual level, turns out to be a simple game in terms of objective and rules.

This allows us to create several different ways of playing and thus be able to adapt the game to different contexts, situations and types of participants. In addition to the traditional boccia game, we reinvented and used several boccia models / exercises that we now describe.

Intergenerational Boccia

In order to promote intergenerational interaction, one of the strands we created in this modality was to unite young people and adults in the same game. In this case, the boccia game obeys the normal rules described above, but works by doubles and instead of just two different colors, the balls can have several colors, corresponding a different color to each pair. We created balls of various colors so that they could play several doubles in one game. The doubles have to be made up of a young man/woman and an adult. Only one of the elements has a disability which, in this case, can be both adult and young. Both players throw the balls towards the Jack (white ball) when it is their turn of your team to play. The balls can be of any material provided that they are all of the same material, only differing in coloring. The delimitation of the field can be easily performed with any type of material (cones, chalk, ribbons, etc.) depending on available resources and location.

This type of game can either be played in open or closed places, for example, in lawns, pavilions, classrooms, clay fields etc.

This type of game can also be performed with participants who are not disabled.

Boccia for Adults

Boccia is a great sport for adults and the elderly even if they do not have any physical, motor or intellectual disability. We use two different strategies to create exercises for adults and / or seniors.

BocciaChairs

In this exercise, participants are seated in chairs and we delimit a space where each of the chairs can move according to the direction that the participants intend to use. We play this strand individually (1x1) and in covered spaces. We organize this strand in a tournament format, so that everyone plays against everyone and scores in every game won. We use normal boccia rules. This strand is ideal for adults with less mobility.

BocciaOnFeet

In another aspect, the players play standing and beside other teams. All players are in a row, at the same distance from the Jack, in an intercalated fashion, and the participants of each team play in turn. The teams are distinguished by the intermediated positions and the same color of the balls that are in play. This strand can be played in any space.

Boccia for Children and Young People

With children and young people, in addition to traditional boccia, various forms of play can be created, obviously depending on their age and ability.

Besides the ability of strategy and precision, we also try, in many cases, to make boccia a more physically demanding game and almost always played in teams.



GoBoccia

On one of the variants, we use the game of "relay". The participants are made of two different teams that run from the same place. The first element of the team moves toward the square / rectangle / circle that delimits the boccia game, and anywhere outside the delimitations throws the ball toward the Jack. After throwing, the player must run back as fast as possible and touch the next colleague's hand so he can do the same thing. In the end, the fastest team gets a point. The team that wins the game of boccia itself (ball closest to the jack) wins 2 points. If the team is faster and throws more accurately earns 3 points. The goal is for them to reflect on the best strategy to use in each moment of the game and to work as a team. Accuracy must always be more valued in terms of punctuation than speed.

Boccia GPS

In another aspect that we tried, the game is played in pairs, although several pairs belong to the same team. One participant is blindfolded so he/she can not see anything and the other partner works as his colleague's *GPS*, guiding him through effective verbal communication. The doubles of the same team all leave from one row at the same distance towards the square / rectangle of play. The other pairs of the other team do the same process at the same time, but on the opposite side of the game square / rectangle. Just before the game field is delimited the balls of each team are to be placed on the floor. The partner who is guiding should give directions for his/her colleague to reach that area, pick up one of the balls and then shoot it towards the target (Jack). Then the player should be guided back to the starting line and switch roles with his colleague, start using the blindfold and the other player will have the role of *GPS*.

Nature Sports: Geocaching

Geocaching is an outdoor sport in which a satellite navigation receiver is used (for now only Global Positioning System - GPS) to find a "geocache" (or simply "cache") placed anywhere in the world. A typical cache is a small box (or tupperware), which is sealed and waterproof, which contains a log book and some objects such as pens, pencil sharpeners, coins or dolls for exchange.

The geocaching activity became possible due to the availability of the GPS signal, called *Selective Availability* in 1 of May of 2000 for civilian purposes. The first placement of a cache using GPS occurred in May 3rd 2000 by Dave Ulmer. The location was announced on a newsgroup *sci.geo.satellite-nav* and, three days later, had been found twice and recorded once.

Geocaching became popular, with significant growth worldwide. In the 29th November of 2009, 948,950 caches were counted in 221 countries. In the 31st December of 2010, 1,265,747 active caches were counted in 221 countries, which shows an increase of 316,797 caches in just over a year. All these numbers are advertised in the largest site dedicated to the game, geocaching.com, although there are other pages but with much smaller numbers. Currently, there are more than six million hidden caches and more than 2 million practitioners.

Geocacher is the term used for those who participate in this activity. To be practiced, there is a need to create an account on the official website www.geocaching.com so that you can have access to all the caches in the world.

There are different types of geocaches: traditional caches, multi-caches, mystery / puzzle caches, hybrid letterbox, wherigo cache, event cache, mega-event caches, CITO events, earth Caches.

In addition to the above, there are more types of caches. However, the previous ones are the most abundant and more usually placed by the geocachers.

Description of Caches: Portugal (Minho), Italy (Varese and Cunardo), Spain (Madrid), Lithuania (Kaunas) and Turkey (Cappadocia)

Portugal: Minho - Castro Laboreiro, Lindoso and Soajo

1. Castro Laboreiro

1.1 Name: Castro Laboreiro

Difficulty: 2 **Terrain:** 2

Size: Small

Coordinates: N 42° 01.827 W 008° 09.365

Description: The cache is located in the village of Castro Laboreiro, one of the most emblematic of the Minho region. Due to the isolation suffered in the past, some aspects of historical and cultural heritage have been preserved to this day, such as the architecture, landscape and ways of life of the population. This village was an old medieval county, being situated in the North extreme of the Minho Region and Portugal. Due to its location in the mountains more than one thousand meters of altitude, it took

to that the castrejos protected their customs and traditions of external influences. This cache also makes reference to the Laboreiro river, which helps in the creation of a unique landscape, rising in its plateau, running towards the Lima river. With a course of around 20 km, there is the possibility of practicing water sports, as well as sport fishing. Along the river, Roman, Romanesque and Celtic bridges can be found, being these the mark of the passage of the various civilizations, thus forming an architectonic set of great relief.

Additional tracks: Hard

Additional points: recommended access - coordinates: N 42 ° 01.836 W 008 ° 09.394 (after placing these coordinates and arriving at the location, it is necessary to place the coordinates of the cache)



Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC5G720_castro-laboreiro

1.2 Name: Between Castro and Laboreiro (*Entre o Castro e o Laboreiro*)

Difficulty: 2 **Terrain:** 2 **Size:** small

Coordinates: N 42 ° 01.606 W 008 ° 09.497

Description: In addition to the reference to the village, this cache makes reference to the surrounding granite mountains, thus showing the natural landscape of the region of Castro Laboreiro.

Additional clue: At the highest, the slit to the south.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC5C5T6_entre-o-castro-eo-laboreiro

1.3 Name: Castro Laboreiro Castle (*Castelo de Castro Laboreiro*)

Difficulty: 2 **Terrain:** 4 **Size:** small

Coordinates: N 42 ° 01.377 W 008 ° 09.489

Description: The castle of Castro Laboreiro is located in the heart of the Peneda-Gerês mountainous region at 1025 meters above sea level. This is one of the most emblematic military monuments on a national level, more for its location than for its importance in military history. The origins of this castle are unknown, but there are many references to the fact that this fortress played an important role in the reconquest of the territory in the past. Today, this castle is well positioned, and may even be visible from the road with a closer look. The cache is relatively easy to find, that is, there is no need to "demolish" anything. The only thing the players should move is in the plastic bag that contains a plastic box (cache). To reach it, it will be necessary to take a short walk (less than 1km), with a drop of about 100 meters. The access can be made by the South side (easier and longer) or by the North side (more "radical" and shorter), and along the way, besides the landscape, you will find a curious stone in the shape of a turtle.

Additional clues: courage and hand in the hole!

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GCV3TK_castelo-de-castro-laboreiro

2. Lindoso



2.1 Name: Well of Gola (*Poço da Gola*)

Difficulty: 2

Terrain: 3

Size: regular

Coordinates: N 41° 51.489 W 008° 13.359

Description: At the site of the cache, there is a small artificial dam that was built in reinforced concrete. In older times, it was made with earth and stones, being used for irrigation and also bathing during the summer. There, you can observe some falls of water and also some ruined mills and one restored.

Additional clues: You have to get out of the path and climb a little.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC28G9F_poco-da-gola

2.2 Name: Trees [Lindoso] (*Árvores [Lindoso]*)

Difficulty: 2

Terrain: 2,5

Size: small

Coordinates: N 41° 51.974 W 008° 11.990

Description: This cache is located in Lindoso Castle, a place of extreme beauty and at the same time, it pays homage to the first Portuguese zombie film, "I'll see you in my dreams". The castle was built on a small knoll overlooking the Lima river, and was used to defend the portela of the Serra Amarela, the Cabril valley and the Port of Lindoso, since, besides being a place in the frontier, Lindoso was, like today, a place of passage. The name of this cache is due to the fact that in the movie referred above, it begins with a short monologue: "Trees, trees and more trees ...".

Additional clues: no additional clues.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GCVNAD_arvores-lindoso

2.3 Name: The Lair (*A Toca*)

Difficulty: 3.5

Terrain: 2,5

Size: small

Coordinates: N 41° 52.052 W 008° 10.973

Description: This cache makes reference to the Iberian wolf, which is almost extinct throughout the country, but still subsists in the Peneda-Gerês National Park. This is a species that is classified as vulnerable, and is registered in the Red Book of Vertebrates of Portugal, that is, it incurs in a high risk of extinction in the wild. In Portugal, the population is divided into two subpopulations, one above the Douro River (having three nuclei: Peneda-Gerês National Park, Montesinho National Park and Alvão National Park) and one above the southern Douro River (about 300 individuals). It is important to adopt practical measures for the conservation of this species, which include the protection of their habitat, the reintroduction of species of their natural food (corvids and wild boars) and the acceptance of casualties in the herds in the region, with the compensation of the injured herders.

Additional clues: attention to coordinates and attributes.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC3XNY1_a-toca

3. Soajo



3.1 Name: The Judge of Soajo (*O Juiz de Soajo*)

Difficulty: 2

Terrain: 1,5

Size: micro

Coordinates: N 41° 52.357 W 008° 16.006

Description: This cache intends to take people to take a short walk through the center of the Village of Soajo and know the history of Soajo. Although this cache has five points to visit, it can be done in less than an hour. Point number 1: Lugar de Barros (N 41 ° 52.357 W 008 ° 16.007) - the initial coordinates lead to the place of Barros in Vila de Soajo, here you must note the year (A) that is inscribed in the granary; point number 2: Barros Fountain (N 41 ° 52.385 W 008 ° 15.945) - then you have to go to the mud source,

having to register the year (B) inscribed in the source; point 3: Rural Way (N 41 ° 52.368 W 008 ° 15.893) - follow the granite paths of the Soajo until this point, in which the number of feet (C) of the granary will be counted with sufficient attention; point 4: Soajo Pelourinho (N 41 ° 52.431 W 008 ° 15.856) - continue along the path relative to the previous point until the Eiró, counting the number of steps (D) of Pelourinho de Soajo; point 5: Judge de Soajo (N 41 ° 52.446 W 008 ° 15.821) - go to the commemorative plaques of the Judge of Soajo and the old municipality of Soajo, reading them carefully, count the number of dates that appear in the various plates; point 6: Leirós' cloister (N 41 ° 52.483 W 008 ° 15.827) - go to Leirós Square and note the number of lamps (F) on the floor.

End point: the formula for getting to the end point is:

$$\begin{aligned} \mathbf{N, 41^\circ 52. (A-B + 446)} \\ \mathbf{W 08-15. (C + D + E + F + 648)} \end{aligned}$$

Leave the cache exactly the same as you found it and look well before taking it, as there may be muggles (people) in the area, and the survival of the cache depends on it.

Additional clues: on top of the beam, next to the highest pillar.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC24T02_o-juiz-de-soajo

3.2 Name: Soajo's Corn Granaries (*Espigueiros de Soajo*)

Difficulty: 3 **Terrain:** 2 **Size:** small

Coordinates: N 41° 52.333 W 008° 15.751

Description: The village of Soajo is well known for the vast number of granaries built on a large granite slab, used by the people as a community threshing-floor. The earliest dates to 1872, being that it was built when corn cultivation increased, thus serving to protect the cereal from nature and rodents. This village is located in one of the slopes of the Serra da Peneda-Gerês, overlooking the river Lima, and the first settlement of populations in these areas is in the Middle Ages. This multicache consists of two caches. The first (small metal cache) will find the location of the final cache, which is a regular size, being 20 minutes from the granaries.

Additional clues: 1 - when a granary goes to school. Underneath, by the door; 2 - on the outer wall of the mill, near the water course, at the chest level.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC16B2G_espigueiros-de-soajo

3.3 Name: Ladeira's Bridge (*Ponte da Ladeira*)

Difficulty: 2.5

Terrain: 3.5

Size: small

Coordinates: N 41° 52.362 W 008° 15.363

Description: The purpose of this cache is to know the bridge in Ladeira, an old Romanesque bridge and one of the great monuments of Soajo. It is situated in the old medieval path that linked Soajo to Lindoso, having at least more than 500 years (putting it in the Middle Ages), being considered that its construction was supported by the monks of the Monastery of Ermelo. The main feature of the bridge is a single arch of narrow staves, built on solid two-walled bases that form a double ramp or a small easel with low parapets. To get the cache, you'll have to count how many X's (crosses in X-shape) make the bridge railing. Then you only have to apply this formula where X is the number you counted.

N, 41 ° 52. (X + 352)

W 08-15. (X + 336)

Additional clues: at the base of the pine tree.

Additional points: rail start - N 41 ° 52.358 W 008 ° 15.666

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC24RZM_online

Spain: Madrid



1. Name: ¿Y esto que es? II... Conmemorativo (*And what is this?II ... Commemorative*)

Difficulty: 2

Terrain: 1,5

Size: small

Coordinates: N 40° 25.281 W 003° 42.471

Description: This cache depicts the history of a person who liked to put a cache that was in an area that was very frequented by people, but that had some difficulty, since in the city of Madrid there are many caches, but that after some time they managed. This person writes on the geocaching website a few words about his family members, emphasizing that everyone has become geocachers at some point in his life, currently three generations are participating in this sport.

Additional clues: To obtain the logbook, one must logically ask for the words that he then randomly wrote (TESN, and WITH them), and you will find a "leaf route" for your extraction. Important: To open the cache, you must bring the referred tool on the online page. On the track it is referred the following: "Please do not try to open the cache with a different object, I know it can break the mechanism and then the hidden space cannot be opened by anyone. If you break the engine, it will be disabled for an extended period of time because it is very difficult to repair and replace. "

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC3R0BP_y-this-that-is-ii-conmemorativo

2. Name: ¿Y esto que es? IV - 500 € (And what is this? IV - € 500)

Difficulty: 2.5 **Terrain:** 1.5 **Size:** small

Coordinates: N 40° 25.267 W 003° 41.564

Description: This cache talks a bit about the history of the 500 euro banknotes in Spain, from the emergence to the point that few people can manage to get a note of that value in their hands. As the chosen theme was the notes, they tried to put the cache near the Bank of Spain, but there was already a cache in the same place. Even so, they managed to put the cache in a busy place so that people were discreet in the search of the "treasure". Once you find the cache, remove the logbook, leaving the cache in the same place so that other people do not notice.

Additional clues: Once located, observe it carefully. To unlock it, place the tool in the appropriate place and turn it. "From STOP to STOP ..." It is essential to carry a tool (see image on the website). No one should see how you use the tool. To close it, turn in the opposite direction.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC4DJ8E_y-esto-que-es-iv-500

3. Name: Arab House (Casa Árabe)

Difficulty: 2.5 **Terrain:** 1 **Size:** micro

Coordinates: N 40° 25.287 W 003° 40.962

Description: Casa Árabe is a consortium based in Madrid and Córdoba, with the main objectives of strengthening political, economic, cultural and educational relations. The headquarters that is in Madrid is a great example of the neo-Mudejar style, having inspired the construction of several buildings in Madrid in the late nineteenth century. The last remodeling was made in 2008 by the City Council, and it was at this time that the facilities were given to Casa Árabe.

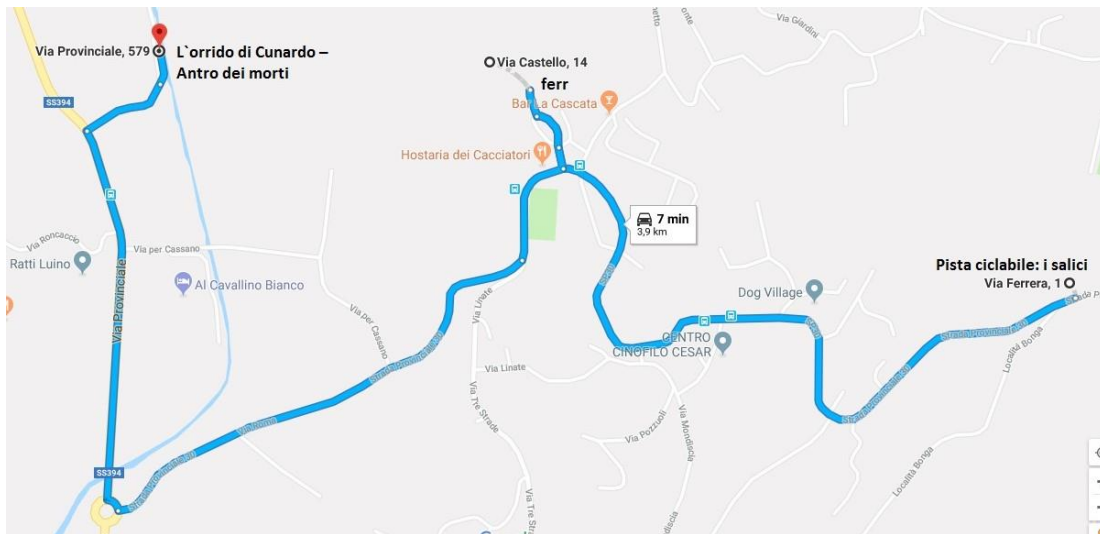
Additional clues: Outside you are treading on it.

Loosen to open.

Watch out for the Muggles.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC55XBJ_casa-arabe

Italy: Cunardo e Varese



1. Cunardo

1.1 Name: L'orrido di Cunardo – Antro dei morti

Difficulty: 2 **Terrain:** 4 **Size:** regular

Coordinates: N 45° 55.948 E 008° 47.854

Description: L'Orrido di Cunardo is part of a system of caves located along the river Margorabbia, between Valmarchirolo and the Ferrera valley. Being the largest cave, this one counts on a large entrance room with the name of "Antro dei Morti", still containing the bed of the active river, having about 80 meters in length, leading to the valley of Ferrera with an altitude of about 380 meters of height. The cache is a small tupperware that contains: logbook, pencils, toys and a geocaching item. If you wish to continue exploring the route of the caves in that locality, it is advisable to bring climbing gear and equipment.

Additional clues: no tips available.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC31NJR_lorrido-di-cunardo-antro-dei-morti

1.2 Name: Ferr

Difficulty: 2 **Terrain:** 3 **Size:** regular

Coordinates: N 45° 56.163 E 008° 47.039

Description: coming from Varese, the most beautiful streets available to reach this cache are: both streets that cross the northern part of the Valganna

valley, or you can follow a small valley named Brinzio, following in the direction of Ferrera .Since the path starts in the center of the small town, the players will always have directions to get to the cache location.

Additional hints: rubber box with red cover: camel, rubber key for stamps, pencil, loogbook, small ball.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC262PN_ferr

1.3 Name: Pista ciclabile: i salici

Difficulty: 1.5 **Terrain:** 1 **Size:** micro

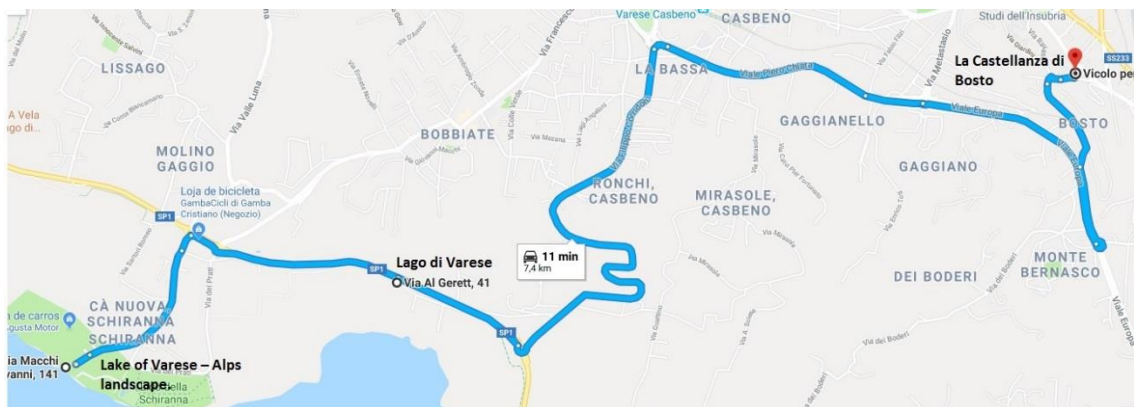
Coordinates: N 45° 56.174 E 008° 46.575

Description: Salix babylonica is a deciduous tree that normally reaches a height between 10 to 15 meters, and can eventually reach 25 meters. It is a plant with a degree of rapid growth, but which consequently has a relatively short life. The cache itself refers only to the need to carry writing materials in order to register.

Additional clues: Look up. Do not move the stones. Do not worry: there are no electrical wires.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC5R150_pista-ciclabile-i-salici

2. Varese



2.1 Name: Lake of Varese - Alps landscape.

Difficulty: 1.5 **Terrain:** 1.5 **Size:** small

Coordinates: N 45° 48.141 E 008° 46.744

Description: It is located on the north shore of Lake Varese, in the town of Schiranna. From the area where the cache was placed, you can take a few steps towards the water, obtaining excellent views of the Alps.

Additional clues: banana tree.

Additional points: car park - N 45 ° 48,161 E 008 ° 46,955

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC61KDW_lake-of-varese-alps-landscape

2.2 Name: Lago di Varese

Difficulty: 3.5 **Terrain:** 2 **Size:** altro

Coordinates: N 45° 48.322 E 008° 47.752

Description: Lake Varese is located at the foot of the pre-Alpine region of Varese, at an altitude of 238 meters, having an average depth of 11 meters, and can go up to a maximum depth of 26 meters. This lake is well known for its shoe shape, bathing nine municipalities (Varese, Azzate, Bardello, Biandronno, Buguggiate, Galliate Lombardo, Cazzago Brabia and Gavirate). This lake, along with the lakes Maggiore, Comabbio, Lugano, Ganna, Ghirla and Monate are part of the so-called seven lakes of the province of Varese.

Additional clues: oyster.

Additional points: car park - N 45 ° 48,304 E 008 ° 47,883

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC5JYNB_lago-di-varese

2.3 Name: La Castellanza di Bosto

Difficulty: 2 **Terrain:** 1,5 **Size:** micro

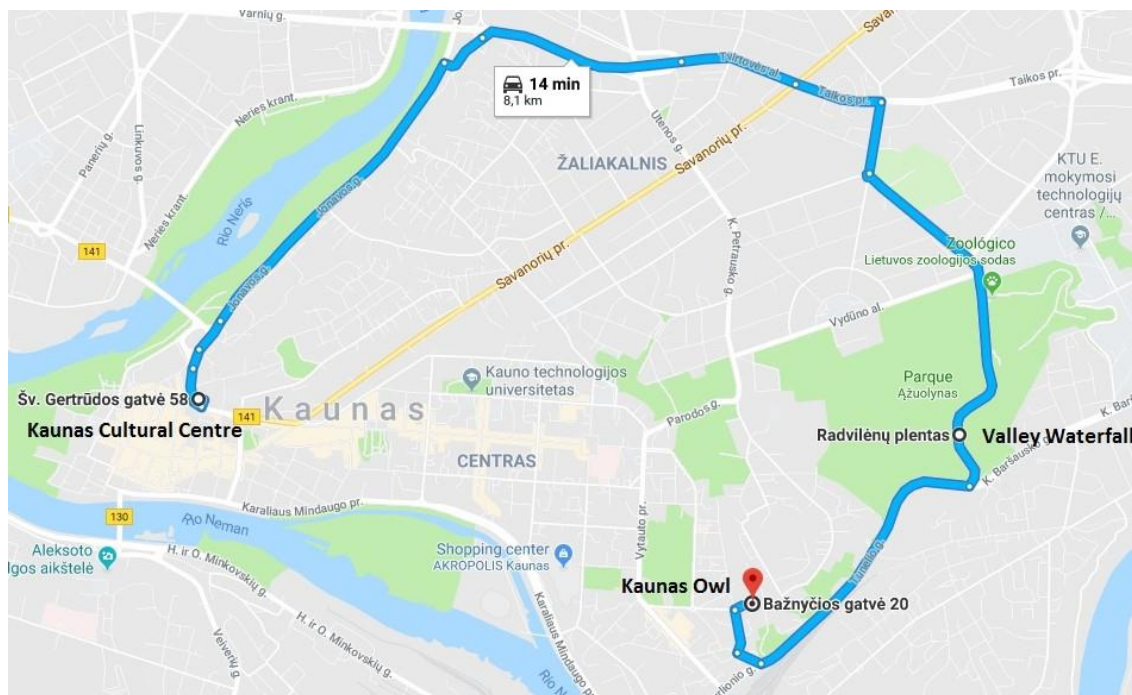
Coordinates: N 45° 48.764 E 008° 49.820

Description: La Castellanza di Bosto, also known as "Bosto Vecchia", is an area near the center of Varese characterized by its ancient palaces, court houses and old houses, situated more precisely at the top of the Colle San Pedrino. The cache is a small metal box that stays in place thanks to the use of a magnet that has been placed to prevent the cache from slipping from its "hideout", so be careful when handling the cache and put it back in place.

Additional clues: *" ci entrano solo due dita, quelle che servono per estrarla."*

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC4RJZX_la-castellanza-di-bosto

Lithuania: Kaunas



1. Name: Kaunas Cultural Center

Difficulty: 3.5

Terrain: 1.5

Size: small

Coordinates: N 45° 53.938 E 023° 53.590

Description: Kaunas Cultural Center is one of the cultural and educational institutions non-profits, of the city of Kaunas. This center is distinguished by its intercultural activities, promotion of tolerance towards other nations and cooperation with communities in poor countries. Important note, this cache is not in the private grounds of the institution, that is, there is no need to invade it. Before the cache was placed, authorization was requested from the administrative services of the cultural center to be placed in the immediate vicinity. There is no need to tamper with the electricity boxes or the rubbish bins for tobacco, since there is a sticker on the cache to identify this sport. If you find the cache during the hours that the institution is open, you can go to the administrative services, where you receive a geocoin (wooden geocaching currency), if you say the password placed inside the cache.

Additional clues: bolt.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC3XKDB_kaunas-cultural-centre

2. Name: Valley Waterfall

Difficulty: 2 **Terrain:** 2 **Size:** other

Coordinates: N 45° 53.848 E 023° 56.879

Description: The cache is hidden in the southeast part of Oak Park, the park is carved in deep margins and ditches, bordering the valley of A. Mickiewicz. The water that joins the site, forms a small waterfall that will give the river Girstupio.

Additional clues: underneath

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC3F887_valley-waterfall

3. Name: Kaunas Owl

Difficulty: 2.5 **Terrain:** 2,5 **Size:** small

Coordinates: N 45° 53.429 E 023° 55.984

Description: The guard house, the sculpture of an owl and the neighboring stairs are some of the few remaining elements of the time of the Frykai mansion. These structures were designed by the famous architect Edmundas Alfonsas Frykas. In the past, the architect built the (wooden) stairs to create a shortcut to the center of the city, being at that time was his private property, in which later he created a market, where he put on sale the products of his garden. With the Soviet War, the wood was replaced by concrete, becoming steeper and leading to the disappearance of the rest areas that formerly existed.

The cache is a small plastic box with the typical constituents: logbook (small diary for writing), pen, sharp edges and travelbugs (geocaching items).

Additional clues: the third from the owl.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC3N1V7_kaunas-owl

Turkey: Cappadocia

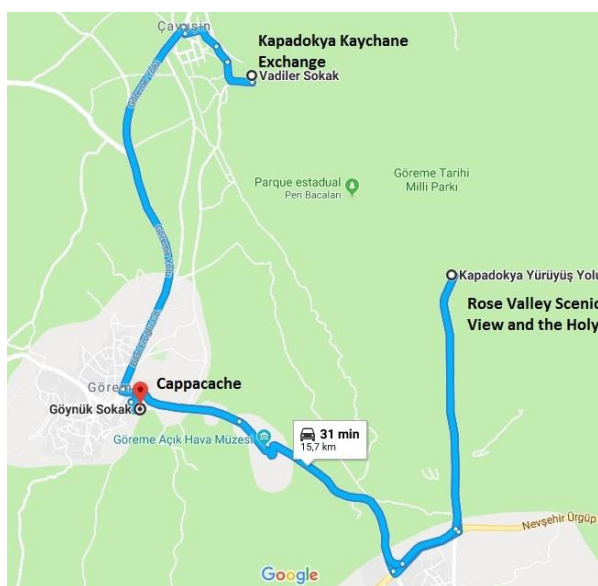
1. Name: Kapadokya Keychain Exchange

Difficulty: 2 **Terrain:** 2

Size: small

Coordinates: N 38° 40.051 E
034° 50.657

Description: Known as the land of beautiful racehorses, wonderful fairy chimneys and rock churches, there is a waterfall that is located in the



area of central Anatolia, named Kapadokya (Cappadocia), land that will surprise you with its history and natural beauty. The cache is available 24 hours a day, but when it gets dark, make sure you have a flashlight with you. If you are looking for it in the summer, do not forget to use sunscreen and bring water, because in this area temperatures increasing a lot in the summer. The cache was placed using a Garmin eTrex (topographic GPS), having an accuracy of 15 feet / 5 meters at the time it was placed. To find the cache you will have to walk a dirt path that goes from a museum to the place where it is. In addition to the careful handling of the cache, it is necessary to pay attention, if it is a very hectic day, being that with this cache, the aim is purely for the acquisition of new objects that are different and unusual. It also aims to showcase interesting places in Turkey.

Additional clues: plus a nice view from the top, you'll never know what you can find. Alternatively, look at an altitude of 3559 feet / 1085 meters.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GCPRHC_kapadokya-keychain-exchange

2. Name: Rose Valley Scenic View and the Holy

Difficulty: 1 **Terrain:** 3 **Size:** small

Coordinates: N 38° 39.180 E 034° 51.777

Description: The walk to the cache can take from two to three hours to reach the village of Çavuşin, a walk that takes you to the most beautiful and impressive panoramic views around Göreme. This cache is located in the historic Göreme National Park, in which the terrain is steep and rocky, but there is no need to abandon the path at any time. To get to the cache, you

have to find the "Gate of Death" and answer some questions: what is your name (corresponds to N); What is your question? (Q); how many doormen "block" your passage to the gate (G); after starting to descend, find the "Ladder to Heaven" and count how many steps (S) it takes from the beginning to the end of the ladder.

Finally, to complete the cache you will have to calculate the following coordinates:

N, 38 ° 39. (198 + S)

E 34 ° 51. (562 + G)

Additional clues: place yourself in the same place as the spoiler (photo with clue) was taken.

Additional clues: reference point - N 38 ° 38.060 E 034 ° 51.785; parking - N 38° 39.180 E 034° 51.777; virtual post "Gate of Death" - N 38 ° 39.184 E 034 ° 51.711; virtual post "Stairway to Heaven" - N 38 ° 39.178 E 034 ° 51.637; reference point - N 38 ° 39.075 E 034 ° 51.350

Source: https://www.geocaching.com/seek/cache_details.aspx?wp=GC2Z1X6&title=rose-valley-scenic-view-and-the-holy-grail

3. Name: Cappacache

Difficulty: 3 **Terrain:** 2,5 **Size:** regular

Coordinates: N 38° 38.592 E 034° 50.029

Description: This cache is hidden near the center of Göreme, so do not forget to bring a pen with you to be able to write in the logbook. This cache has enough space to contain geocoins and travel bugs (geocaching items), and in winter, if it has snow, it is impossible to do so.

Additional clues: behind the rock.

Source: https://www.geocaching.com/geocache/GC44HYG_cappacache

Sports: Arborism/tree-climbing

To understand what "Arborismo" is, you need to know the meaning of its name in English. In English language, "Arborismo" is called *canopy*, which translated literally, which means cover / awning. And it is the essence of the sporting activity of tree-climbing/arborism: to walk a path in the forest awning, that is, on a platform suspended at the top of the trees.

The canopy can have both a contemplative role and a sporting one. In its contemplative mode, the platforms are installed in the treetops so that plants and animals can be observed. The platforms are also used in scientific activities, to facilitate research in certain ecosystems. In its sporting modality, the one that interests us the most, the arborism is mounted with obstacles, with the intention of being exceeded. The "arborist" needs to use basic concepts of climbing, rappel, highline, and to overcome the fear of the height, if they fear it.

Tree climbing as a nature sport is relatively recent. It was in 1997, specifically in France and New Zealand, two countries of reference in adventure sports, that tree climbing gained relevance.

There are circuits with different degrees of difficulty. The simplest ones are formed only by tracks where the foot supports are mobile and therefore require a lot of concentration. Some are more challenging and beyond the tracks, they include climbing walls to reach the platforms and rappel walls to go back down to the ground. You should always keep your concentration at every step and keep your balance. In the Geo project we will use the local Arborism trails already flagged by partners.

Equipment: Highchair, carabiners, helmet, gloves, wagon, pulley, rope and climbing shoes, depending on the circuit. All equipment must be certified.
Requirements: Tree climbing does not require prior experience, specific skills or physical fitness. It only takes courage and concentration to execute the moves and evolve along the way.

Recommended: Tree climbing is a great activity for children and adolescents. It allows for direct contact with nature. It is also an activity that is relevant in the motivational training of teams, because it teaches values such as overcoming limits and teamwork.

Security: Tree climbing is an activity that offers few risks. The practitioner is secured all the way with safety equipment.

Arborism Circuits: Portugal (Minho), Spain (Madrid) and Italy (Varese and Cunardo)

Portugal: Minho

1. Diverlanhoso

In this space, there is a climbing route with the name of "Suspended Bridges", with a total of 38 bridges, this being one of the best known activities of this radical activities company. This course presents a number of challenges, such as walking on a rope, skirting a mushroom-shaped rock 25 meters above ground, or even passing through tunnels 10 meters high among many other challenges. The total route takes approximately 45 minutes, with the possibility of making only 10 bridges, instead of the total referred to above.



Source: http://www.diverlanhoso.pt/pontes_suspensas

2. Equicampo

More than a traditional tree-lined pathway, consisting of three slides, a "web" and several bridges, this course allows you to test the agility of people of the most varied age groups, being an ideal activity for groups, whether school, business or even friends. If your goal is group dynamics, leadership promotion or work the ability to cope with difficulties, you can be put to the test in this challenge provided by Equicampo. There is also a small route for children between 5 and 11 years old.



Source: <http://www.equicampo.com/arvorismo1.html>

3. Azurara Parque Aventura

In this route, the adventure begins in a climbing wall, being followed by 14 suspended bridges ending with the Tarzan jump and with a slide of 300 meters, being this route placed to a maximum height of 18 meters above ground. This course, in addition to being considered the main activity of the park, challenges the participants to overcome the fear of heights, their dexterity, balance and agility.



Source: <http://www.azurara-parque-aventura.com/atividades/arvorismo>

Spain: Madrid

1. Aventura Amazonia Pelayos

This climbing trail is located in Pelayos de la Presa, next to San Juan reservoir, where you can find 95 activities in the trees, with 22 zip lines scattered throughout six adventure circuits: minikids; kids; explorer; jungle; adventure; sporty; finally, a super zip-line of 255 meters, being considered the largest in Spain. This route is located behind the monastery of Santa Maria la Real, having plenty of space for cars and buses. When you enter the park, you will be able to carry out the courses you want for three hours, as long as they are adapted to your age and and stature.

The routes:

- Minikids:** this space is for children between 4 and 7 years old, being a course created at ground level, allows the children not to use a harness for the accomplishment of the same, being that the time of the activity is of three hours, allowing parents to leave their children with monitors, so that they can go and enjoy other routes.



- Kids:** This circuit is also designed for children and consists of 14 points of short and simple activities, placed at low altitude (about 1 meter and 80 meters), being prepared so that the parents can accompany the children during the course, if that is your wish.



- Explorer:** This circuit is designed for children and youngsters and consists of 16 points of activities with little complexity and a lot of fun at about 2 and a half meters above ground, and is also an ideal course for adults with little practice in this sport.



- **Jungle:** this circuit already has a superior demand level than the previous one, this one being for youngsters and adults, having 14 points of more complicated activities, and a transversal climbing wall.



- **Adventure:** in this course the degree of difficulty passes to medium, in which both the height (about six meters) and the complexity of the activities increase, thus you would need to complete 17 points before reaching the end.



- **Sports:** with 13 work stations at an average height of 10 meters, the difficulty of the posts increases with the distance between each position, becoming more complex, being a course for the most intrepid, dividing into two modules that can be carried out independently.



Source:<http://www.aventura-amazonia.com/parques-amazonia/pelayos/circuitos>

2. Aventura Amazonia Cercedilla

This park is part of the same network as the Aventura Amazonia Pelayos, counting on two more circuits (Canopy and X-train) besides those that were presented previously. So we leave a brief review about them:

- **Canopy:** has nine activities to an average of seven meters of height, counting with zip-lines with no less than 460 meters.



- **X-train:** considered the most difficult circuit that was designed for specialists of this type of activities (counts with five points of activities), since there is a great complexity and height (11 meters), requiring a good physical condition.



Source:<http://www.aventura-amazonia.com/parques-amazonia/cercedilla/circuitos>

3. Torrelino

This adventure park offers two canopy routes (Torrelodones family circuit and Torrelodones children's circuit), with circuits that are accessible to children, adults, whether they are athletes or not, families and groups, and said circuits are of different degrees of difficulty. To understand the differences in the degrees of difficulty, we will describe some information about each course/circuit:

- **Familiar circuit of Torrelodones:** to realize this circuit, it is necessary to be at least 1,30m in height, plus the use safety gear and procedures. It lasts approximately 45 minutes, being composed of 16 activities of greater or lesser difficulty.



- **Children's Circuit of Torrelodones:** children between the ages of 4 and 8 or people under 1.30 meters are able to use this circuit. Children under 18 must be accompanied by an adult. This circuit has a duration of approximately 30 minutes, with 7 activities along the way.



Source: <http://torrelino.com/>

Italy: Cunardo e Varese

1. Adventure Park Villagio Cagnola

This adventure park offers canopy routes that can be made from the age of four, which are divided into four categories: mini-kid plus kid explorer, adventure, advanced and the emotion circuit. No primeiro circuito, a idade mínima é de quatro anos, com altura superior a 80 cm, sendo que este se divide em duas partes (uma com quatro atividades e outra com sete atividades), de forma a que este seja feito consoante as dificuldades de cada criança. No circuito aventura a idade mínima para a sua realização é de seis anos, com uma altura mínima de 1,20m. This course is located at 3.5m above ground, having 12 activities of different degrees of difficulty. In the advanced circuit, the minimum age for its realization must be more than six years, with a minimum height of 1.20m, having a medium difficulty of accomplishment. It has 11 activities, about 3.5m above ground, just like the adventure circuit. Finally, there is still, the emotions circuit. For the accomplishment of the circuit, the minimum age is 13 years, with minimum height of 1,40m. It is placed 10 meters above ground, providing 16 activities with different degrees of difficulty of accomplishment.



Source: <http://www.villaggiocagnola.it/parco-avventura-varese-percorsi/>

2. Jungle Raider Park (Civenna)

Firstly, it is important to note that this park is about 1.30 hours away from the center of Varese. Despite it, there is the possibility of experiencing one of the seven circuits that this park offers (baby's path, air path, breeze path, wind path, typhoon path and tornado path). The first course was designed for children from 3 years and up, and they had to be accompanied by an adult from the ground level. The second course only states that it is for children at least 1.20 m tall or higher, although they allow children with 1.10 m to perform as long as they are accompanied by an adult. The third course can be performed by children and adults at least 1.30m in height, and the degree of difficulty varies from activity to activity (the maximum height this course reaches is 5 meters above ground). The fourth course is only allowed to be

performed by children and adults at least 1.40m in height, with a variation in the difficulty of resolution. This circuit can reach a maximum level of 8 meters above ground. The fifth course allows only children and adults that have at least 1.50m tall, and provides moments of pure fun. For the completion of the sixth course, it is necessary to be least 1.60m tall, and this circuit reaches a maximum height of 14 meters with activities of different degrees of difficulty. The last available route has as criterion the minimum height of 1.6m. This circuit has a greater degree of difficulty with respect to the previous ones.

Source: <https://www.jungleraiderpark.com/civenna/percorsi/>



Nature Sports: Hiking

Trekking, mountain walking or, more recently, Nordic walking, are different and certainly stimulating possibilities created by "simply walking". Pedestrianism or hiking (as it is sometimes also called) can be defined as the sport of walking, generally in nature and in traditional paths, but also in urban areas. In fact, pedestrianism is a multifaceted activity related to the areas of sport, tourism and the environment. The practice of pedestrianism can be done on non-signposted footpaths on the ground or marked routes: Great Routes (GR®), Small Routes (PR®) or Local Tracks. Trekking is a sporting, touristic and environmental activity that consists of walking paths along trails and rails, preferably traditional or historical, in nature or in urban settings. Unlike other outdoor activities, the practice of pedestrianism involves no major technical difficulties. In general, it is an activity that is both relaxing and enjoyable, so that it can be practiced at any age, with family or friends.

For the pedestrianist, the adventure is not in the challenge or in overcoming difficulties, but to simply enjoy a walk, which can be done in your homeland or in a distant country. The possibilities and objectives will be as many as practitioners. Walking on uneven ground is an excellent physical exercise, within the reach of anyone. The walking routes lead to spots of great beauty, ruins of remote times, customs and traditions. What, at first, are simple walks, can become true pedestrian routes. The difference will be centered on the kilometers made and the gradients overdue during the journey.

The trails may be recreational or leisurely, more or less exploratory and/or adventurous. The simple pleasure of walking, reaching the top of a particular elevation or following a path for its picturesque layout, are some examples. However, walking through a region on foot lends itself to direct contact with innumerable particularities that may occur. The interpretive or cultural routes allow for privileged observation of the environment. Geology and geomorphology, fauna and flora, history and archeology or architecture and handicrafts, the possibilities are numerous.

To facilitate the search for hiking trails, we advise you to use the wikiloc website, a tool that allows users to search for the trails they want to do more effectively and quickly.

Pedestrianism is usually practiced in traditional or old paths, such as medieval paths or Roman roads, and it can and should contribute to their preservation. The foot-station paths are usually the best option to undertake a trail. Most of the tracks were opened by people from the countryside, knowledgeable about the area and the terrain characteristics. The paths cross

ravines, surround dense bushes, and overcome steep slopes in soft zigzags. They can often save time and effort, are ecological and cultural.



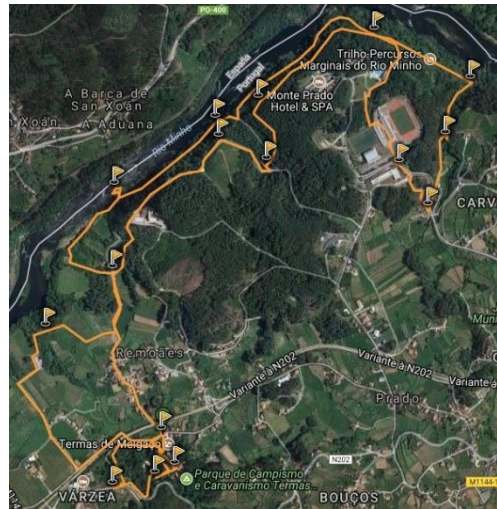
Hiking: Portugal (Minho), Spain (Madrid), Italy (Varese and Cunardo) and Turkey (Kayseri)

Portugal: Minho

1. Name: Marginal paths of the Rio Minho (Melgaço)

Technical difficulty: easy

Description: course with an average duration of 5 hours and 11 minutes. The path begins at the thermal park of Peso, finishing in Paderne. It has a total of 10.64 km of distance with variations of altitude from 28 meters to 133 meters.



Source: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/pr-percursos-marginais-do-rio-minho-melgaco-3138405>

2. Name: Planalto da Sra. do Minho

Technical difficulty: easy

Description: This course has an average duration of 5 hours and 24 minutes, with minimum altitude of 672 meters and maximum of 799 meters. This course is about 10.49 km long, with the starting and finishing points in the same place.

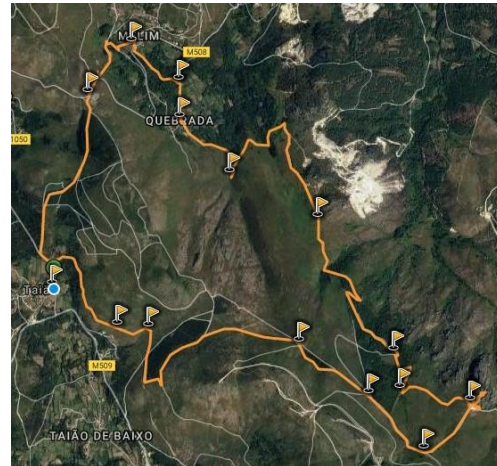


Source: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/trilho-planalto-da-sra-do-minho-19184097>

3. Name: Trilho do Castelo da Furna (Valença)

Technical difficulty: easy

Description: course with an average duration of 5 hours and 40 minutes. It has a minimum altitude of 277 meters and goes up to a maximum of 683 meters. This route is about 14.88 km long, with the starting point in Taion, which is also the point of arrival.



Source: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/pr-trilho-do-castelo-da-furna-valenca-1291171>

Spain: Madrid

1. Name: Madrid Walking Tours: Debod Temple - Royal Palace - Plaza Mayor - Puerta del Sol

Technical difficulty: easy

Description: This course takes 5 hours and 37 minutes, with a length of about 12.8 km. In it we have oscillations from the minimum altitude of 532 meters and maximum of 818 meters. The team that created this style of route tried to promote the visit of cities on foot, so that people would discover its charms, from the monuments to the parks and historical buildings.

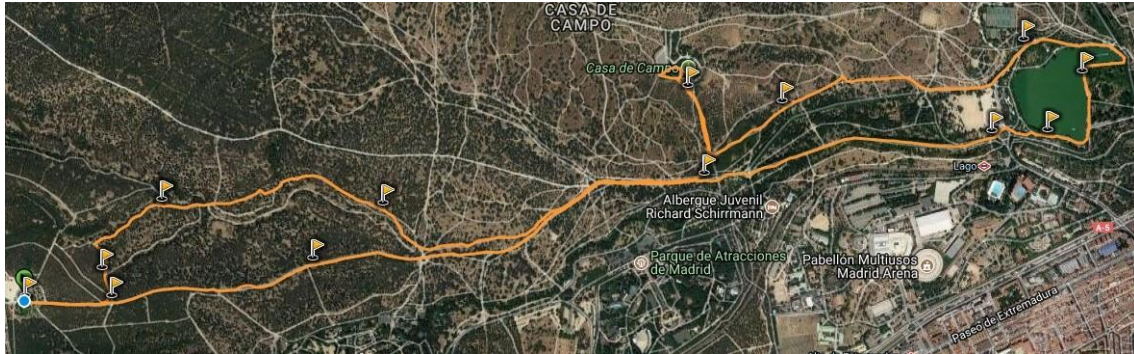


Source: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/madrid-walking-tours-templo-de-debod-palacio-real-plaza-mayor-puerta-del-sol-22727340>

2. Name: Madrid (Casa de Campo). Puerta de Rodajos, Lago y Teleférico

Technical difficulty: easy

Description: This trail has an average duration of 2 hours and 20 minutes, and is 10.4 km long. In terms of altitude, the lowest elevation is 591 meters and the highest level of the route is 675 meters. This trail was created with the aim of showcasing Puerta de Rodajos, the Lake and the Cable Car and Casa de Campo in Madrid.

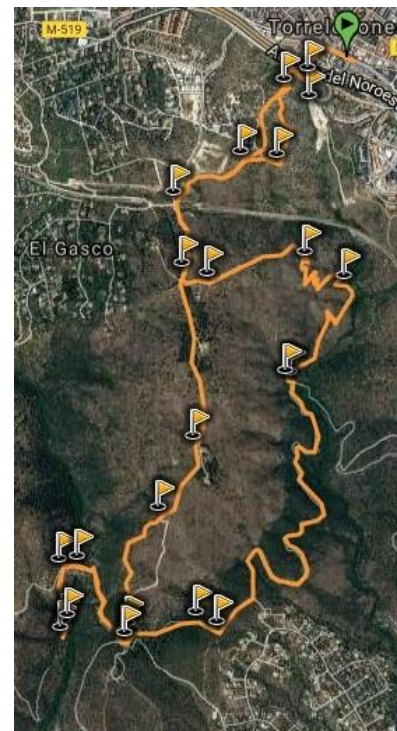


Source: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/madrid-casa-de-campo-puerta-de-rodajos-lago-y-teleferico-16122137>

3. Name: Torrelodones – Presa de El Gasco – Canal del Guadarrama. Madrid podría haber tenido puerto. ¿Locura? ...no creas!

Technical difficulty: easy

Description: Trail with about 13.96 km of extension, it takes on average about 5 hours and 54 minutes for its completion, having a variation that goes from 656 meters of altitude to 869 meters (maximum altitude). The starting point of this circuit is located in Torrelodones, providing a beautiful landscape during the course of the walk.



Source: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/torrelodones-presa-de-el-gasco-canal-del-guadarrama-madrid-podria-haber-tenido-puerto-locura-no-cre-16679604>

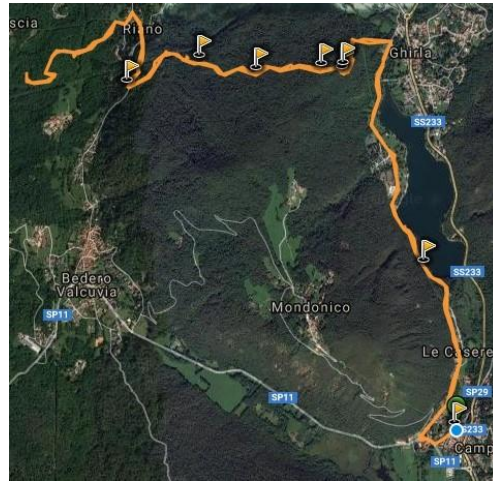
Italy: Cunardo e Varese

1. Cunardo

1.1 Name: Ganna - Lago di Ghirla - Cunardo - Riano and Ritorno

Technical difficulty: easy

Description: Circuit with average duration of about 6 hours and 41 minutes, it is 14.34 km long. The minimum altitude provided by this trail is 435 meters and the maximum altitude that reaches is 647 meters.

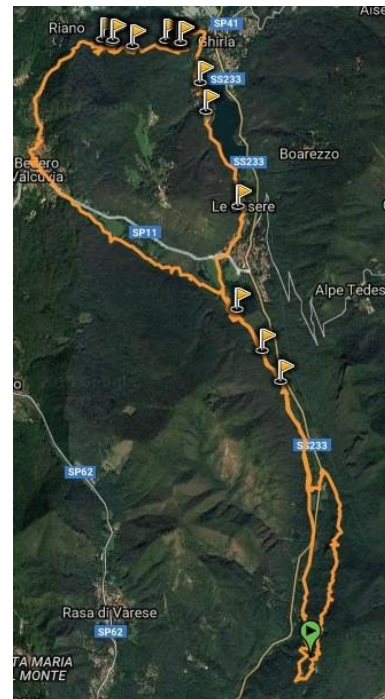


Source: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/ganna-lago-di-ghirla-cunardo-riano-e-ritorno-18078882>

1.2 Name: Frascarolo - Lago di Ganna - Bedero Valcuvia - Cunardo line Cadorna trincee - Lago di Ghirla and Ritual Induno Olona

Technical difficulty: easy

Description: This course has an average duration of 6 hours and 34 minutes, it has a total length of about 24.57 km, with variations of minimum altitude of 348 meters and maximum of 695 meters, takes you and your team to discover the "trenches" of the Cadorna line in the Valganna valley.



Source: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/frascarolo-lago-di-ganna-bedero-valcuvia-cunardo-linea-cadorna-trincee-lago-di-ghirla-e-ritorno-ind-14610226>

2. Varese

2.1 Name: Sacro Monte di Varese; Sentiero 1: Osservatorio del Campo dei Fiori and Forte di Orino

Technical difficulty: easy

Description: This circuit has 22.83 km in length, having an average duration of about 6 hours and 42 minutes, counting with oscillations of minimum altitude of 565 meters and maximum of 1216 meters of height. This trail starts at "Via Cappella" in Varese and goes up to the village of Santa Maria, where you can see the cable car stations and from there you will find the direction to the "Forte d'Orino" which will take you towards to the observatory of Campo dei Fiori.

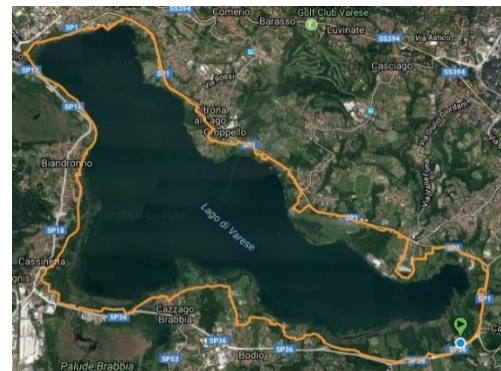


Source: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/sacro-monte-di-varese-sentiero-1-osservatorio-del-campo-dei-fiori-e-forte-di-orino-10873501>

2.2 Name: Italy - Lago di Varese (VA) - Giro ad anello

Technical difficulty: easy

Description: This route has an average duration of about 6 hours and 43 minutes, being a trail with a tourist purpose, which aims to lead to the discovery of Lake Varese. It has altitude variations of about 238 meters and maximum of only 260 meters.



Source: <https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/italia-lago-di-varese-va-giro-ad-anello-22754752>

2. Name: Kayseri Yürüyüş Rotaları.Aladağlar-Yahyalı 4.Gün Bozarmut Yaylası - Kapuzbaşı Köyü

Technical difficulty: easy

Description: This trail takes about 5 hours and 48 minutes to complete, with a total length of about 8.44 km, which varies greatly between the minimum altitude (652 meters) and the maximum altitude (1275 meters).The wikiloc website also states that the path of the trail is somewhat easy, following along to some waterfalls, also having some hostels that can be sighted during the route.



Source:<https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/kayseri-yuruyus-rotalari-aladaglar-yahyali-4-gun-bozarmut-yaylasi-kapuzbasi-koyu-13703154>

3. Name: Erciyes zirve

Technical difficulty: moderate

Description: this course also has a greater degree of difficulty of accomplishment, with about 14 hours and 40 minutes. It has about 10.51km of extension, with a minimum altitude of 2753 meters rising to a maximum of 3932 meters of altitude, being situated in mountainous region.



Source:<https://pt.wikiloc.com/trilhas-trekking/erciyes-zirve-18181058>

Index

Geo - No One Left Behind	57
Chapter I: Sports Animation	59
<i>Sports and free time</i>	<i>59</i>
<i>The importance of physical exercise for the quality of life</i>	<i>60</i>
<i>Characteristics of sports animation</i>	<i>62</i>
<i>The role of the Sports Animator</i>	<i>63</i>
Chapter II: The Sports	65
<i>Boccia.....</i>	<i>65</i>
<i>Nature Sports: Geocaching</i>	<i>69</i>
<i>Sports: Arborism/tree-climbing</i>	<i>85</i>
<i>Nature Sports: Hiking.....</i>	<i>94</i>

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

