

aposta esportiva abaixo de 2.5

Trilhas, ou Trekking, também conhecido como Caminhada,   uma atividade física, aeróbica, que consiste no ato de caminhar em trilhas naturais, buscando maior contato com a natureza.

Na verdade, é a mais antiga e conhecida forma de deslocamento de que o homem ascendeu à qualidade de bípede e iniciou o ato de caminhar.

Pode ser praticado tanto como uma forma de lazer, quanto em competi es.

Nesse caso, trata-se do trekking de regularidade e das corridas de aventura, modalidades que surgiram no início da década de 90, quando amantes da natureza resolveram adaptar as regras dos enduros de moto e jipe   caminhada ecológica.

A palavra trekking tem origem na língua africana, onde o verbo trekken significa migrar e carregava uma conota o de sofrimento e resistência física, numa época em que o n nico meio e locomotivo era a caminhada.

Quando os britânicos invadiram a região, a palavra foi absorvida pela língua inglesa e passou a designar as longas caminhadas realizadas pelos exploradores em dire o ao interior do continente.

O termo trekking significa seguir, a p , um ritmo ou percurso.

Ou seja, o trekking   uma modalidade de caminhada (curta) Tj T* E

l ao contato com a natureza.

Por ser é uma atividade física de baixo impacto, é uma excelente op o de esporte para ser praticado por diversos perfis de pessoas, desde os mais sedentários até os mais ativos e em todas as idades.

Conheça um pouco mais de história!

História do Trekking (Trilhas)

O trekking como conhecemos hoje, nasceu no século XIX, mais precisamente com os holandeses que colonizaram a África do Sul.

Em um primeiro momento, eles usavam o termo "trekking" para se referir   resistência física e ao sofrimento.

Contudo, com a chegada dos ingleses na região, a palavra teve modifica es e passou a significar longas caminhadas pela qual os trabalhadores ingleses precisavam passar.

Hoje, trekking se refere a um dos esportes que mais vem crescendo em todo o mundo, tendo, inclusive, campeonatos nacionais e mundiais.