



TABELA DE NÍVEIS DE DIFICULDADE DOS PERCURSOS PEDESTRES E DE MONTANHISMO

Nível	Descrição	DE
0	Muito fácil	<4
1	Fácil	4-8
2	Baixo	8-12
3	Moderado	12-16
4	Exigente	16-20
5	Muito exigente	20-25
6	Difícil	25-30
7	Muito difícil	30-35
8	Severo	35-45
9	Radical	45-55
10	Extremo	>55

$$DE = DR + ES$$

em que

DE - distância equivalente num percurso horizontal (km)

DR - distância real (km)

ES - esforço suplementar

$$ES = SD/100 + Ad$$

em que

SD - soma total (em metros) de todos os declives positivos e negativos

Ad - nº de dificuldades técnicas adicionais (declive > 30%, piso muito irregular, passagem difícil, mato muito denso, etc.).