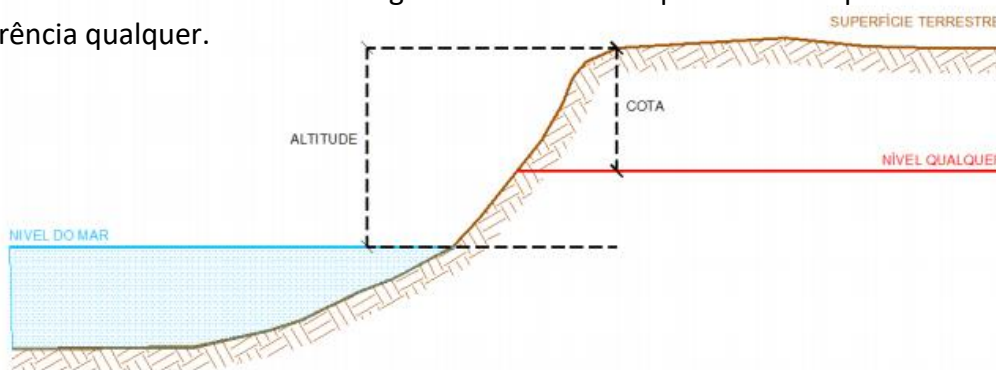




ALTITUDE: é a distância medida na vertical entre um ponto da superfície física da Terra e a superfície de referência altimétrica (nível médio dos mares).

COTA: é a distância medida ao longo da vertical de um ponto até um plano de referência qualquer.



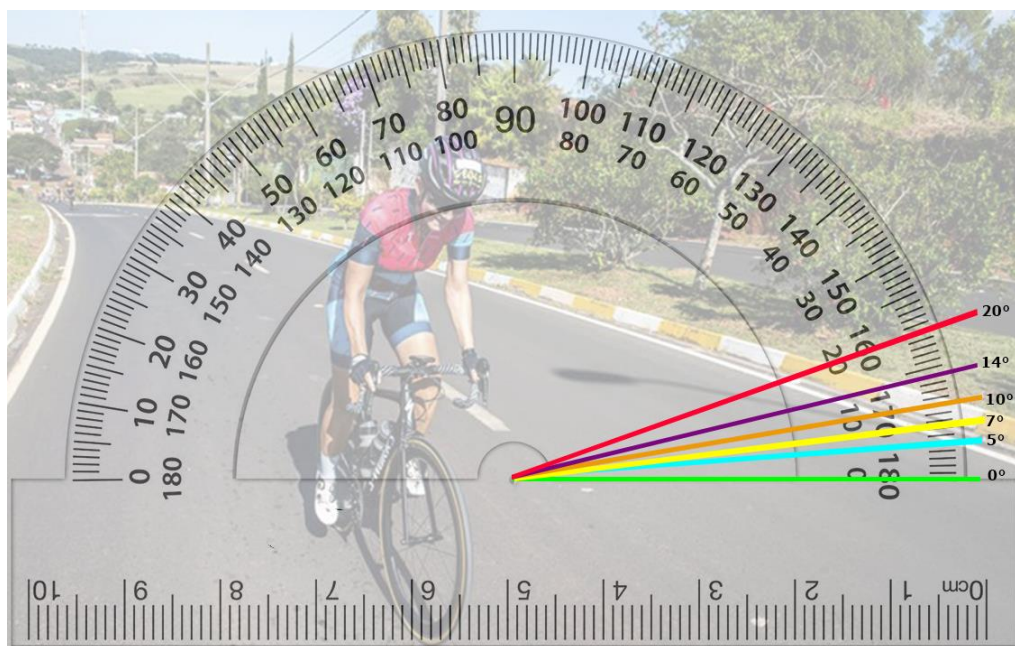
EXEMPLO: O Pico do Jaraguá é o ponto mais alto do município de São Paulo, no Brasil, elevando-se a uma altitude de 1.135 metros. Situa-se no bairro do Jaraguá, a oeste da serra da Cantareira.

ALTIMETRIA: A altimetria ou hipsometria tem por finalidade a medida da diferença de nível (distância vertical) entre dois ou mais pontos no terreno.

O **NÍVEL DE DIFICULDADE** de um percurso é definido pelo tipo de terreno, quantidade de subidas e descidas e inclinação das subidas.

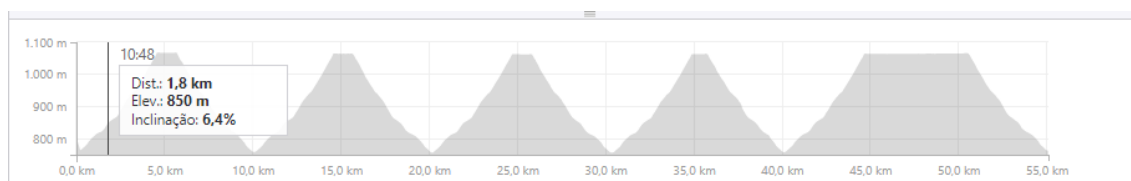
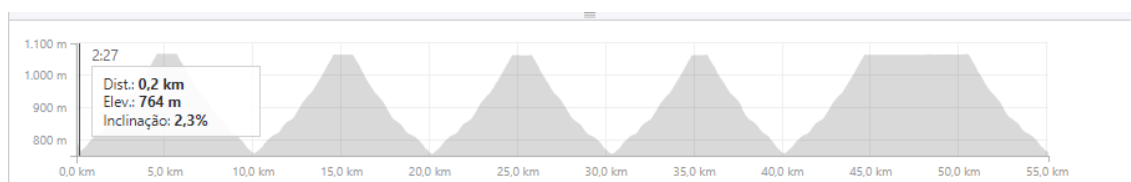
O estudo prévio da altimetria de percurso é primordial para sua estratégia de treinos e prova. Fatores como ritmo, avaliação de trechos onde se deve acelerar ou desacelerar, plano de suplementação e hidratação, dentre outros, estão intimamente ligados com a altimetria de percurso a ser enfrentado.

INCLINAÇÃO DO TERRENO: Declividade é a tangente da inclinação da superfície do terreno em relação à horizontal, ou seja, é a relação entre a diferença de altura entre dois pontos e a distância horizontal entre esses pontos. É dada pelo ângulo de inclinação (zenital) da superfície do terreno em relação à horizontal.



GANHO ALTIMÉTRICO ACUMULADO: É a somatória de todos os desníveis positivos do percurso. Por exemplo: a subida do pico do Jaraguá tem 4,5km com altimetria de aproximadamente 300metros a cada subida.

A subida do Pico do Jaraguá inicia com uma inclinação de aproximadamente 2,3% e varia ao longo do percurso chegando a 14% de inclinação no topo.





Exemplo de altimetria acumulada no Pico do Jaraguá: Em 32km percorridos o total de subida acumulado foi de 1007m. Como comparativo, na prova L'Etape em Campos do Jordão, o percurso de 66km tem aproximadamente 1.132 metros de altimetria acumulada e o percurso longo 107km tem aproximadamente 2.330metros de altimetria acumulada.