

Enduro na teoria

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Dicas sobre a prática do enduro a pé, treinos, uso correto da bússola, funções de cada componente do grupo são encontradas também no [site Webventure](#). O conselheiro administrativo da Associação Brasileira dos Praticantes de Enduro a Pé (Abrapec), George Hirata, é quem fala sobre o esporte. Segundo ele, não existe um treino físico específico para a atividade, basta freqüentar uma academia e manter um condicionamento regular, pois as provas costumam ser curtas. Como o enduro a pé é disputado em grupos, diz que o importante é saber dividir bem as funções, ter uma boa orientação, raciocínio rápido e espírito de equipe.