EN DURO A PÉ

sesc verão 2019

Sesc

CIRCULANDO POR SÃO PAULO

O Enduro a Pé é uma prova tradicionalmente realizada no dia 25 de janeiro, aniversário de São Paulo, pelo Sesc Carmo e Sesc Parque Dom Pedro II. A primeira edição ocorreu em 2010 e de lá para cá, a prova incentiva a prática da modalidade e o conhecimento de aspectos históricos e culturais do centro de São Paulo.

Em 2019 o Sesc Verão realiza a sua 24ª edição, promovendo atividades físicas e esportivas para todas as idades. Neste ano, o mote da campanha é refletir sobre como tais atividades proporcionam espaços de melhoria das relações sociais. Pensando nisso, o trajeto do Enduro a Pé explora espaços públicos para a prática de atividade física e convida ONGs e Coletivos para interagirem com os participantes e mostrarem um pouco do seu trabalho na apropriação e ressignificação desses espaços.

Ao longo do trajeto serão visitados pontos históricos e turísticos do centro, marcos da história de São Paulo, ocupações culturais, espaços de resistência, ruas comerciais, entre outros, a fim de mostrar as inúmeras faces do Centro de São Paulo e como estes espaços podem promover as relações sociais.

DICAS PARA O DIA DA PROVA

- Faça um café da manhã com alimentos leves (frutas e sucos).
- Chegue no mínimo 60 minutos antes da prova.
- Teremos no dia serviço de chapelaria, porém, traga somente o necessário.
- Faça exercícios de aquecimento antes do início da prova.
- Hidrate-se adequadamente durante o percurso.
- Utilize roupas e acessórios adequados para a prática da prova: tênis, agasalhos, bermudas, bonés, óculos escuro e protetor solar.
- Inclua sua capa de chuva.

Lembre-se: apesar de o Enduro a Pé ser uma prova de regularidade contra o tempo, não ultrapasse o seu limite de resistência física. O mais importante nesta atividade são as relações sociais e de trabalho em equipe.

O QUE É UMA PROVA DE ENDURO?

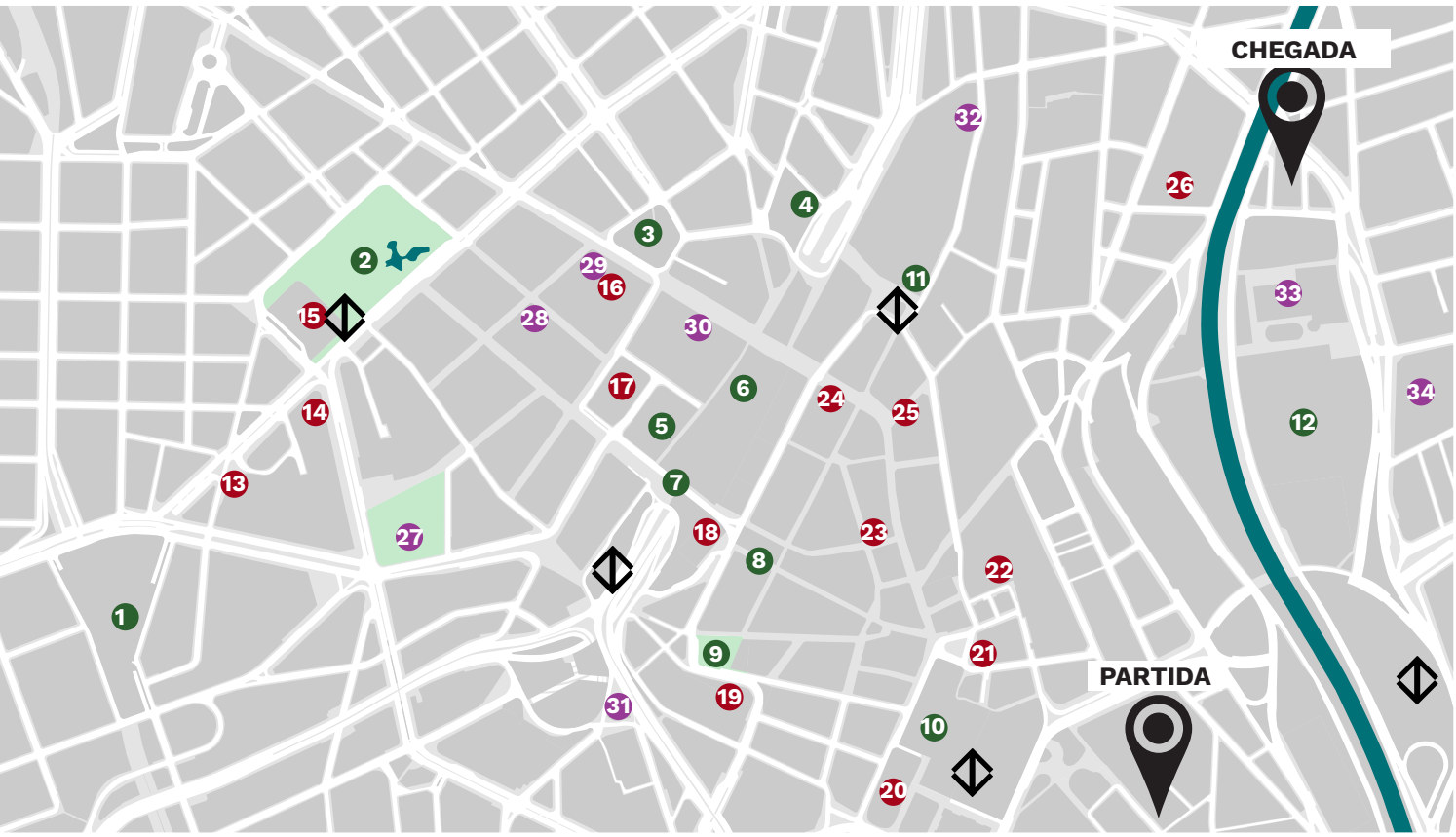
O Enduro a Pé é um esporte idealizado para abranger participantes diversos, inclusive sem preparo físico especial.

A prova de enduro consiste na realização um percurso pré-determinado pela organização, no tempo exato. São fornecidas planilhas que indicam: velocidade média, distância e referências visuais e observações quando se fizerem necessárias. A planilha contém as informações essenciais para a navegação dentro do percurso: por meio da velocidade média de cada trecho, referências visuais e distâncias entre essas referências as equipes podem calcular o tempo ideal para a chegada em cada ponto do percurso, além de encontrarem o caminho correto.

A distância e o tempo da prova dependem da dificuldade técnica e física de cada percurso, de 6 a 12 quilômetros usualmente. Ao longo do percurso são colocados postos de controle, que verificam se as equipes fazem o percurso corretamente e anotam o tempo de passagem de cada equipe. Cada segundo atrasado corresponde a 1 ponto perdido, cada segundo adiantado a 2 pontos perdidos. No final a equipe que perder menos pontos será a vencedora.

PONTOS DE INTERESSE

A área central de São Paulo abriga os principais monumentos e locais históricos, edifícios de importância institucional, além de espaços públicos e equipamentos urbanos relevantes para a rede cultural e esportiva da cidade.



ESPAÇOS VERDES/PÚBLICOS

1 **Praça Roosevelt**
Praça Franklin Roosevelt, s/n

2 **Praça da República**
Praça da República, s/n

3 **Largo do Paissandú**
Largo do Paissandú, s/n

4 **Viaduto Santa Efigênia**
Viaduto Santa Efigênia, s/n

5 **Praça Ramos de Azevedo**
Praça Ramos de Azevedo, s/n

6 **Vale do Anhangabaú**
Vale do Anhangabaú, s/n

7 **Viaduto do Chá**
Viaduto do Chá, s/n

8 **Praça do Patriarca**
Praça do Patriarca, s/n

9 **Largo São Francisco**
Largo São Francisco, s/n

10 **Praça da Sé**
Praça da Sé, s/n

11 **Largo São Bento**
Largo São Bento, s/n

12 **Parque Dom Pedro II**
Parque Dom Pedro II, s/n

EDIFÍCIOS HISTÓRICOS

13 **Edifício Copan**
Av. Ipiranga, 200

14 **Edifício Itália**
Av. Ipiranga, 344

15 **Sec. de Educação do Estado de SP**
Largo do Arouche, 302

16 **Galeria do Rock**
Av. São João, 439

17 **Theatro Municipal de São Paulo**
Praça Ramo de Azevedo, s/n

18 **Prefeitura da Cidade de São Paulo**
Viaduto do Chá, 15

19 **Faculdade de Direito da USP**
Largo São Francisco, 95

20 **Catedral da Sé**
Praça da Sé

21 **Caixa Cultural**
Praça da Sé, 111

22 **Pateo do Collegio**
Praça Pateo do Collegio, 2

23 **Centro Cultural do Banco do Brasil**
Rua Álvares Penteado, 112

24 **Edifício Martinelli**
Rua São Bento, 405

25 **Edifício Altino Arantes**
Rua João Brícola, 24

26 **Mercado Municipal de São Paulo**
Rua Cantareira, 306

EQUIPAMENTOS CULTURAIS

27 **Biblioteca Mário de Andrade**
Rua da Consolação, 94

28 **SESC 24 de Maio**
Rua 24 de Maio, 109

29 **Centro de Memória do Circo**
Av. São João, 473

30 **Praça das Artes**
Av. São João, 281

31 **Red Bull Station**
Praça da Bandeira, 137

32 **SESC Florêncio de Abreu**
Rua Florêncio de Abreu, 305

33 **Museu Catavento**
Avenida Mercúrio, Parque Dom Pedro II, s/n

34 **Museu da História do Estado de SP**
Brás, São Paulo

ORGANIZAÇÕES SOCIAIS COM SEDE NO CENTRO

ASSISTÊNCIA SOCIAL

1 **África do Coração**
Rua do Carmo, 56 - Sé
africadocoracao.org

2 **Assist. Vicentina de São Paulo**
Rua da Consolação, 374 - Consolação
11 3259-6044

3 **Assoc. Banespiana de Assist. Social**
Rua Senador Paulo Egídio, 34 - Sé
11 3115-2514
abasnet.org.br

4 **Care Internacional Brasil**
Rua 24 de Maio, 104 - República
11 3222-1411
www.care.org/country/brazil

5 **CVV-Centro de Valorização da Vida**
Rua Genebra, 168 - Bela Vista
11 3107-2051
www.cvv.org.br

6 **Inst. Base Gênesis de Des. Humano**
Praça da Sé, 28 - Sé
11 2129-2626
www.institutobasegenesis.org.br

7 **Mães da Sé**
Rua São Bento, 370 - Centro
www.maesdase.org.br

8 **Mães em Luta**
Largo do Paissandú, 132 - Centro
11 3224-0935
www.maesemluta.org.br

9 **Mão Estendida Estrela de Alagoas**
Rua João Adolfo, 115 - República
11 3258-0374

10 **OSCIP SER Sustentável**
Largo da Misericórdia, 34 - Centro
11 2309-9195
ser-sustentavel.org

11 **Renapsi**
Rua Antônio de Godói, 88 - Santa Ifigênia
11 4369-6700
renapsi.org.br

12 **SEFRAS**
Rua Riachuelo, 268 - Sé
11 3105-1623
www.sefras.org.br

CULTURA

13 **Fundação Bachiana Filarmônica**
Rua Álvaro de Carvalho, 252 - Centro
11 3045-7533
www.fundacaobachiana.org.br

14 **Garupa**
Rua Maj. Sertório, 128 - Vila Buarque
garupa.org.br

DESENVOLV. E DEFESA DE DIREITOS

15 **ADEVA**
Rua Brigadeiro Tobias, 247 - Centro
11 3101-7502
www.adeva.org.br

16 **EDUCAFRO**
Rua Riachuelo, 342 - Sé
11 3106-2790
www.educafro.org.br

17 **ADUS**
Av. São João, 313 - Centro
11 3225-0436
www.adus.org.br/

18 **Artigo 19**
Rua João Adolfo, 118 - Consolação
11 3057-0042
artigo19.org

19 **Associação Mulheres pela Paz**
Praça da República, 376 - República
11 3224-9454
www.mulherespaz.org.br

20 **Caritas Arquidioc. De São Paulo**
Rua José Bonifácio, 107 - Sé
11 4873-6363
caritas.org.br/

21 **Centro de Convivência É de Lei**
Rua do Carmo, 56 - Sé
11 3337-6049
edelei.org

22 **Conectas Direitos Humanos**
R. Barão de Itapetininga, 93 - República
11 3884-7440
www.conectas.org

23 **ECOS**
Rua Araújo, 124 - República
11 3255-1238
www.ecos.org.br

24 **Fala Negão Fala Mulher**
Rua Quirino de Andrade, 96 - Centro

25 **Fundação Projeto Travessia**
Rua Líbero Badaró, 471 - Centro
11 2117-1059
www.travessia.org.br/

26 **Instituto Pólis**
Rua Araújo, 124 - Centro
11 2174-6800
www.polis.org.br

27 **Observatório Social**
Rua São Bento, 365 - Centro
11 3105-0884
osbrasil.org.br

28 **Soweto Organização Negra**
Rua Silveira Martins, 131 - Centro
11 4105-2317
www.soweto.com.br

29 **UBM**
R. Barão de Itapetininga, 255 - República
11 3105-8216

30 **Viração Educomunicação**
Rua Araújo, 124 - República
11 3237-4091
viracao.org/

EDUCAÇÃO E PESQUISA

31 **APDL**
Rua XV de novembro, 184 - Centro
11 3101-4683
www.apdl.org.br

32 **Associação Viva o Centro**
Rua da Quitanda, 80 - Centro
11 3556-8999
www.vivaocentro.org.br/

33 **CIEDS**
Rua José Bonifácio, 250 - Centro
11 3105-2229
www.cieds.org.br

34 **FAACG**
Rua Líbero Badaró, 377 - Centro
11 3106-6258
www.faacg.org.b

35 **Fundação Arcadas**
Rua Senador Feijó, 161 - Sé
11 3241-4824
www.fundacaoarcadas.org.br

36 **Instituto Bolsa Universidade**
11 2615-5424
www.bolsauniversidade.org.br

37 **Instituto Brasil Solidário**
Praça Dr. João Mendes, 241
85 99104-9063
www.brasilsolidario.com.br

38 **Uneafro**
Rua Abolição, 167- Bela Vista
11 31052516
www.uneafrobrasil.org

HABITAÇÃO

39 **Rede Interação**
Rua Marquês de Itu, 58 - República
11 3159-2621
redeinteracao.org.br

40 **USINA**
Rua Araújo, 124 - República
11 3225-0914
www.usina-ctah.org.br

SAÚDE

41 **AEB**
Rua 7 de Abril, 59 - Centro
11 2619-5400
www.aeb-brasil.org.br

42 **Assoc. Antialc. do Estado de SP**
Viaduto Dona Paulina - Centro
11 3106-0694
www.aaesp.org.br

43 **F. das ONGs/AIDs do Estado de SP**
Av. São João, 324 - Centro
11 3334-0704
www.forumaidssp.org.br/

44 **Fundação Poder Jovem**
Av. Prestes Maia, 241 - República
11 3673-8719
www.poderjovem.org.br

45 **GAPA**
Rua Pedro Américo, 32 - República
11 3333-5454
www.gapabrsp.org.br

46 **Saúde e Sustentabilidade**
Av. Brigadeiro L. Antônio, 278 - Bela Vista
11 3759-0472
www.saudeesustentabilidade.org.br/

47 **Sociedade Vegetariana Brasileira**
Rua Anita Garibaldi, 29 - Sé
11 3104-5282
svb.org.br

MEIO AMBIENTE

48 **Instituto Educa Brasil**
Rua Major Sertório, 96 - República
11 3892-2763
institutoeducabrasil.org.br

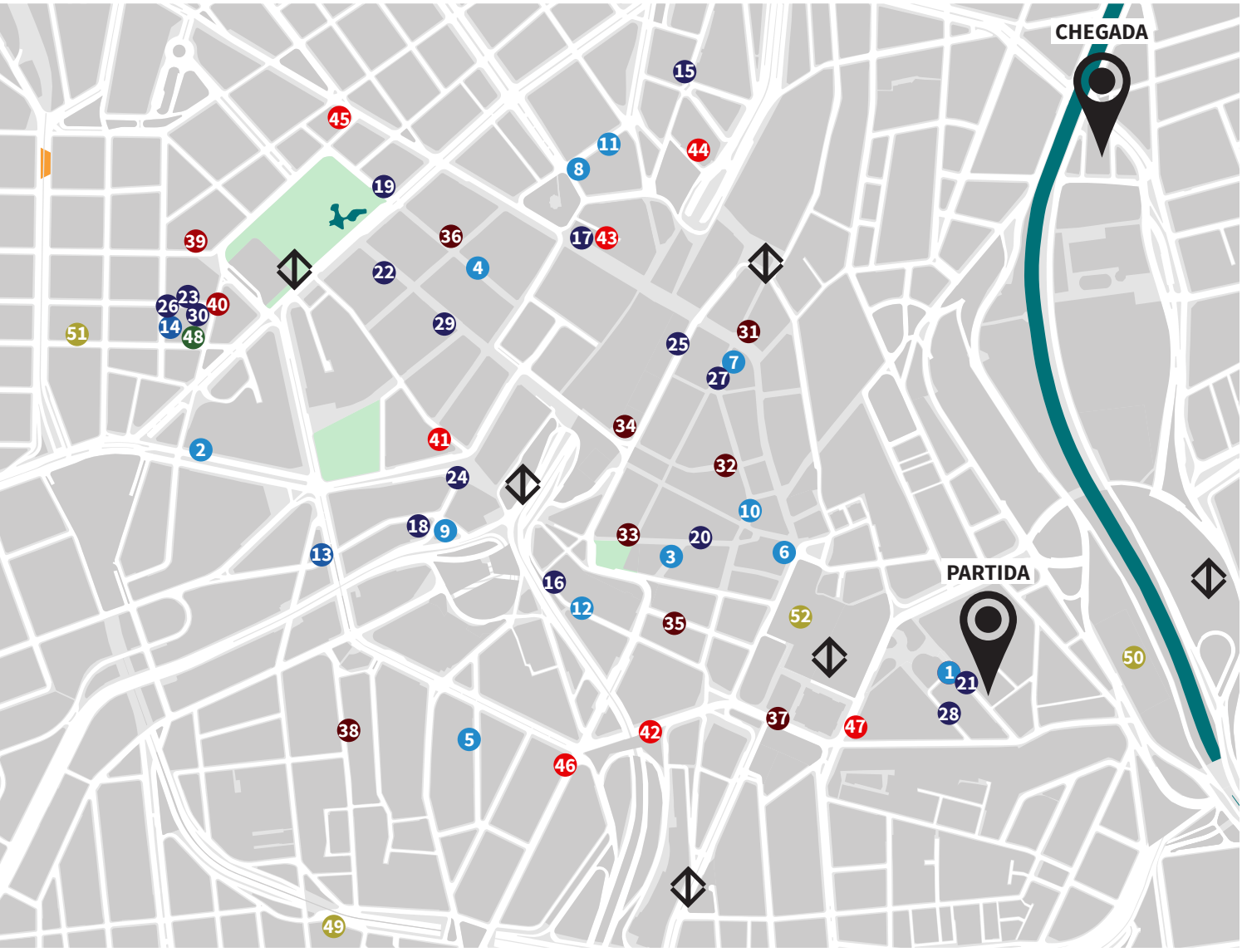
ESPORTE

49 **Comunidade Novo Glicério**
Rua: Frederico Alvarenga, 391 – Sé
11 3104-3059
facebook.com/comunidade.novoglicerio/

50 **Magic Minas**
Praça Rotary
Rua: Major Sertório, 524
facebook.com/asmagicminas/

51 **Arena Bela Vista**
Viaduto Júlio de Mesquita Filho – Bela Vista
(11) 96694 – 0237
www.arenabelavista.com.br

52 **Yoga de Rua**
Praça da Sé
www.yogaderua.org



LOCALIZAÇÃO DAS ORGANIZAÇÕES NO MAPA

ASSISTÊNCIA SOCIAL

1 África do Coração
2 Assist. Vicentina de São Paulo
3 Assoc. Banespiana de Assist. Social
4 Care Internacional Brasil
5 CVV-Centro de Valorização da Vida
6 Inst. Base Gênesis de Des. Humano
7 Mães da Sé
8 Mães em Luta
9 Mão Estendida Estrela de Alagoas
10 OSCIP SER Sustentável
11 Renapsi
12 SEFRAS

CULTURA

13 Fundação Bachiana Filarmônica
14 Garupa

DESENVOLV. E DEFESA DE DIREITOS

15 ADEVA
16 EDUCAFRO
17 ADUS
18 Artigo 19
19 Associação Mulheres pela Paz
20 Caritas Arquidioc. De São Paulo
21 Centro de Convivência É de Lei
22 Conectas Direitos Humanos
23 ECOS
24 Fala Negão Fala Mulher
25 Fundação Projeto Travessia
26 Instituto Pólis
27 Observatório Social
28 Soweto Organização Negra
29 UBM
30 Viração Educomunicação

EDUCAÇÃO E PESQUISA

31 APDL
32 Associação Viva o Centro
33 CIEDS
34 FAACG
35 Fundação Arcadas
36 Instituto Bolsa Universidade
37 Instituto Brasil Solidário
38 Uneafro

HABITAÇÃO

39 Rede Interação
40 USINA

SAÚDE

41 AEB
42 Assoc. Antialc. do Estado de SP
43 F. das ONGs/AIDs do Estado de SP
44 Fundação Poder Jovem
45 GAPA
46 Saúde e Sustentabilidade
47 Sociedade Vegetariana Brasileira

MEIO AMBIENTE

48 Instituto Educa Brasil

ESPORTE

49 Comunidade Novo Glicério
50 Magic Minas
51 Arena Bela Vista
52 Yoga de Rua

ORGANIZAÇÕES PARTICIPANTES DO EVENTO

CDC ARENA RADICAL

O Clube da Comunidade Arena Radical foi criado em abril de 2008. Atualmente é um espaço público de gestão privada pelas entidades sem fins lucrativos: Associação Sócio Esportiva SPX e Associação Esportiva Itaym.

Com cerca de 290 colaboradores que usufruem do espaço e com o atendimento de 200 alunos de escolas públicas, o CDC Arena Radical conta com aula de BMX (bicicross), skate e jiu-jitsu. Promove por volta de 6 eventos ao ano em seu espaço.

REGIÃO DE ATUAÇÃO
Todas as regiões de São Paulo.

SITE
www.arenaradical.com.br/

REDES SOCIAIS
facebook.com/arenaradical/

Visão: promover o desenvolvimento humano oferecendo à sociedade um local de prática esportiva, lazer e conhecimento à partir da convivência social com diferentes vertentes e características: social e participativa; educacional e interativa; alta performance.

Missão: preparar jovens atletas; promover o compartilhamento de momentos de solidariedade e humanismo. Transmissão de conhecimento e informação sobre a importância e desafios do esporte.

CONTATO
(11) 3842 - 9590
contato@arenaradical.com.br

ENDEREÇO
Praça Augusto Rademarker Grunewald, 37
Vila Olímpia, São Paulo - SP
CEP: 04548-060

CORRIDA AMIGA

Desde 2014, o Instituto Corrida Amiga vem promovendo a atividade física na rotina das pessoas por meio da prática da caminhada e corrida como meio de transporte, otimizando tempo e potencializando os benefícios diretos e imediatos na qualidade de vida de quem pratica o deslocamento ativo. O ato de caminhar e correr promove também o encontro com o espaço urbano mais prazeroso, saudável e alterando a relação com o meio. A rua é espaço de todos, é local de convívio e interação social. Dessa forma, acredita-se que a prática da caminhada e corrida a longo prazo, além de agregar saúde a quem a utiliza, acarreta, também, grande oportunidade de suscitar transformações na cidade, visando incentivar e estimular um estilo de vida mais ativo para cidadãos e cidadãs. A fim de cativar para o transporte a pé um público diverso e cada vez mais amplo, são realizados os Bondes a Pé para promover o transporte a pé em eventos, escolas e instituições, o Foquinha (Formação Corrida Amiga para Crianças) como meio de levar o universo da mobilidade a pé e das cidades até as escolas públicas e os Bondes Culturais a Pé em parceria com a ONG Canto Cidadão, uma incrível fusão da arte com o transporte ativo por meio dos pés de modo educativo e cultural.

REGIÃO DE ATUAÇÃO
Todas as regiões de São Paulo, em escolas públicas e outras instituições; projetos e campanhas em nível nacional de promoção da mobilidade a pé.

SITE
corridaamiga.org/

REDES SOCIAIS
facebook.com/corridaamiga
instagram.com/corridaamiga

CONTATO
contato@corridaamiga.org

ENDEREÇO
R. Prof. Rubião Meira, 59
Pinheiros, São Paulo - SP
CEP: 05409-020

COLETIVO GAYMADA SP

A Gaymada SP é um coletivo que promove mensalmente jogos de queimada, voltados para a população LGBTI+ em São Paulo.

Tem como pilares: a ocupação do espaço público, criação e fortalecimento dos laços dentro da comunidade e afirmação de sua existência. Além das edições regulares, já participaram da programação oficial da Virada Cultural 2017, Aniversário de São Paulo, Bloco LoveFest nos carnavais de 2016 e 2017 e outras ocupações e eventos pela cidade.

REGIÃO DE ATUAÇÃO
Centro e Zona Oeste de São Paulo. Realizam eventos em espaços públicos como Largo do Arouche e Largo da Batata.

REDES SOCIAIS
facebook.com/gaymadaSP/

CONTATO
gaymadasp@gmail.com

SKI NA RUA

Idealizado pelo atleta olímpico Leandro Ribela, o Ski na Rua é uma ONG que visa à inclusão social pelo esporte, apresentando o Ski Cross Country por meio de Rollerski, modalidade que simula o Ski Cross Country no asfalto. Fundado em 2012, o projeto atende 99 crianças e adolescentes de baixa renda moradores da comunidade São Remo, na Zona Oeste de São Paulo. O Ski na Rua oferece treinamento esportivo, atividades culturais e educacionais gratuitas, tendo como objetivo o desenvolvimento pleno de seus alunos e como missão a difusão dos valores olímpicos. Pessoas com deficiência física participam das atividades com Rollerski adaptado.
O Esporte Educacional é o espaço de vivência do fazer com qualidade, da experiência de novas possibilidades. O esporte pode ser vivenciado de diversas formas, promovendo a formação e desenvolvimento do ser humano através da dimensão atitudinal, segundo pressupostos do Olimpismo, que corresponde à filosofia de vida que busca desenvolver a formação de uma consciência pacifista, democrática, humanitária, cultural e ecológica. A metodologia adotada tem-se mostrado comprometida com diversos valores: a amizade, igualdade, solidariedade, o respeito, a compreensão mútua, a superação, determinação, o trabalho em equipe, o respeito às regras, o companheirismo, fair-play, a disciplina e a excelência, dentre eles os Valores Olímpicos e Paralímpicos.

REGIÃO DE ATUAÇÃO
Zona Oeste de São Paulo.

SITE
www.skinarua.org/

REDES SOCIAIS
facebook.com/projetosocialskinarua/
instagram.com/skinarua/

CONTATO
Leandro Ribela:
(11) 9 9199 1193/lribela@yahoo.com
Caio Freixeda:
(11) 9 7347 0191/caio.freixeda@gmail.com
skinarua@gmail.com

ENDEREÇO
Praça Tomás Moros, nº 81 conj. 1001
Água Branca, São Paulo - SP
CEP: 05003-090

PRETA, VEM DE BIKE!

Ação iniciada no La Frida Bike, um projeto de ciclomobilidade criador em 2015 por mulheres negras soteropolitanas (Lívia Suarez, Mauly Isabel e Jamile Santana). Do café circulando em bike e acompanhado de poesia (La Frida Bike Café), a aproximação de mulheres negras interessadas em aprender a pedalar, impulsionou-as a criarem o “Preta, Vem de Bike! “.

O “Preta, Vem de Bike!” nasceu do desejo e sonhos de mulheres negras e da periferia de Salvador em ensinar a pedalar quem desejava pedalar, e rapidamente ultrapassou limites geográficos. O “Preta, Vem de Bike SP!” em continuidade ao projeto soteropolitano, incentiva nas regiões periféricas paulistas, focando crianças, meninas e mulheres negras no uso da bicicleta como: transporte, cultura de movimento e saúde, educação, lazer, o desenvolver da economia criativa, ferramenta de autonomia, acesso aos espaços negados e inclusão social. Com o objetivo de incentivar desde a infância das meninas, o entendimento do poder e do direito à acessibilidade da cidade, de ir e vir, de onde e para onde desejarem, de expandirem suas topografias de ocupação territorial, da economia solidária e criativa, do ser Menina-Mulher com todas as possibilidades positivas e propositivas de ações que as ascendam e as incluam socialmente.

REGIÃO DE ATUAÇÃO
Todas as regiões de São Paulo.

SITE
www.lafridabike.com/nossos-projetos

REDES SOCIAIS
facebook.com/pretavemdebike/
facebook.com/lafridabikecafe/
instagram.com/lafridabikecafe/

CONTATO
Jô Pereira:
(11) 9 7155 7973 / jopereira1971@gmail.com
pretavbikesp@gmail.com

ORGANIZAÇÕES PARTICIPANTES

REALIZAÇÃO

FONTES

MAPAS I Geosampa e Google, com edições realizadas pelo coletivo Metrópole 1:1

TEXTOS I Como é o esporte? - https://enduroape.com.br/como-e-o-esporte/

▸ Encontro Técnico

Dia 23.01.2019

Quarta, às 18h30. Sesc Carmo

▸ Enduro a Pé

Dia 25.01.2019

Sexta, às 8h. Saída: Sesc Carmo
Chegada: Sesc Parque Dom Pedro II

Duração Prevista: 180 min
Recomendação etária a partir de 12 anos

Sesc Carmo
Rua do Carmo 147 Sé
11 3111-7000
/sesccarmo

Sesc Parque Dom Pedro II
Rua São Vito s/ n° Pedro II
11 3111-7400
/sescpqdompedro

sescsp.org.br