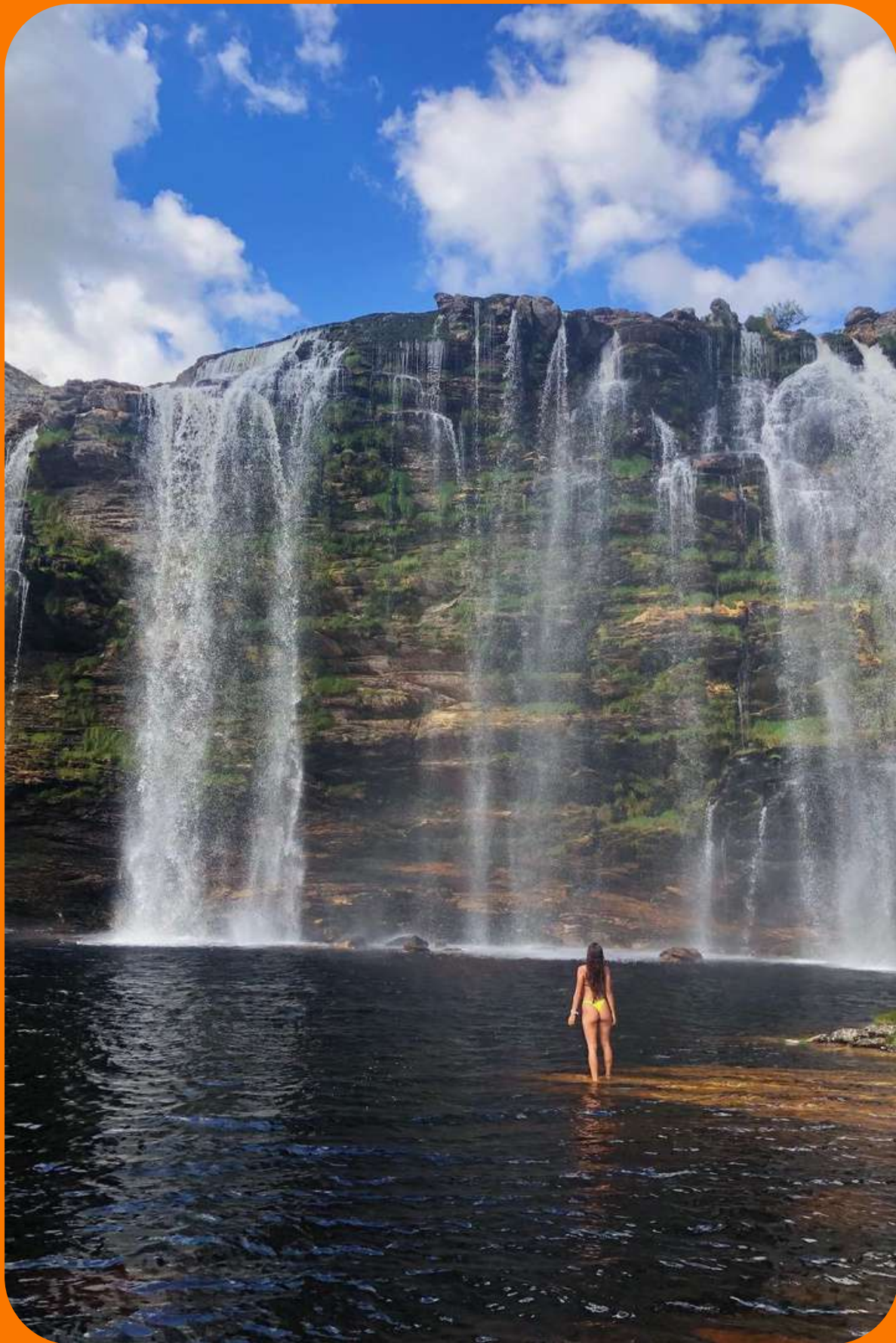


Trilha bate-volta

CACHOEIRA BICAME



A Cachoeira Bicame fica em Lapinha da Serra, são 10km de distância do vilarejo e se encontra dentro de propriedade privada. Localizada na RPPN Brumas do Espinhaço e formada pelo rio das Pedras, a cachoeira do Bicame é uma das mais belas da região.

RECEBE A DENOMINAÇÃO DE “BICAME”, EM FUNÇÃO DA EXISTÊNCIA DE DESVIO DO SEU LEITO NATURAL, CONSTRUÍDO A FIM DE EXPLORAR DIAMANTES NO LOCAL EM MEADOS DO SÉCULO PASSADO.

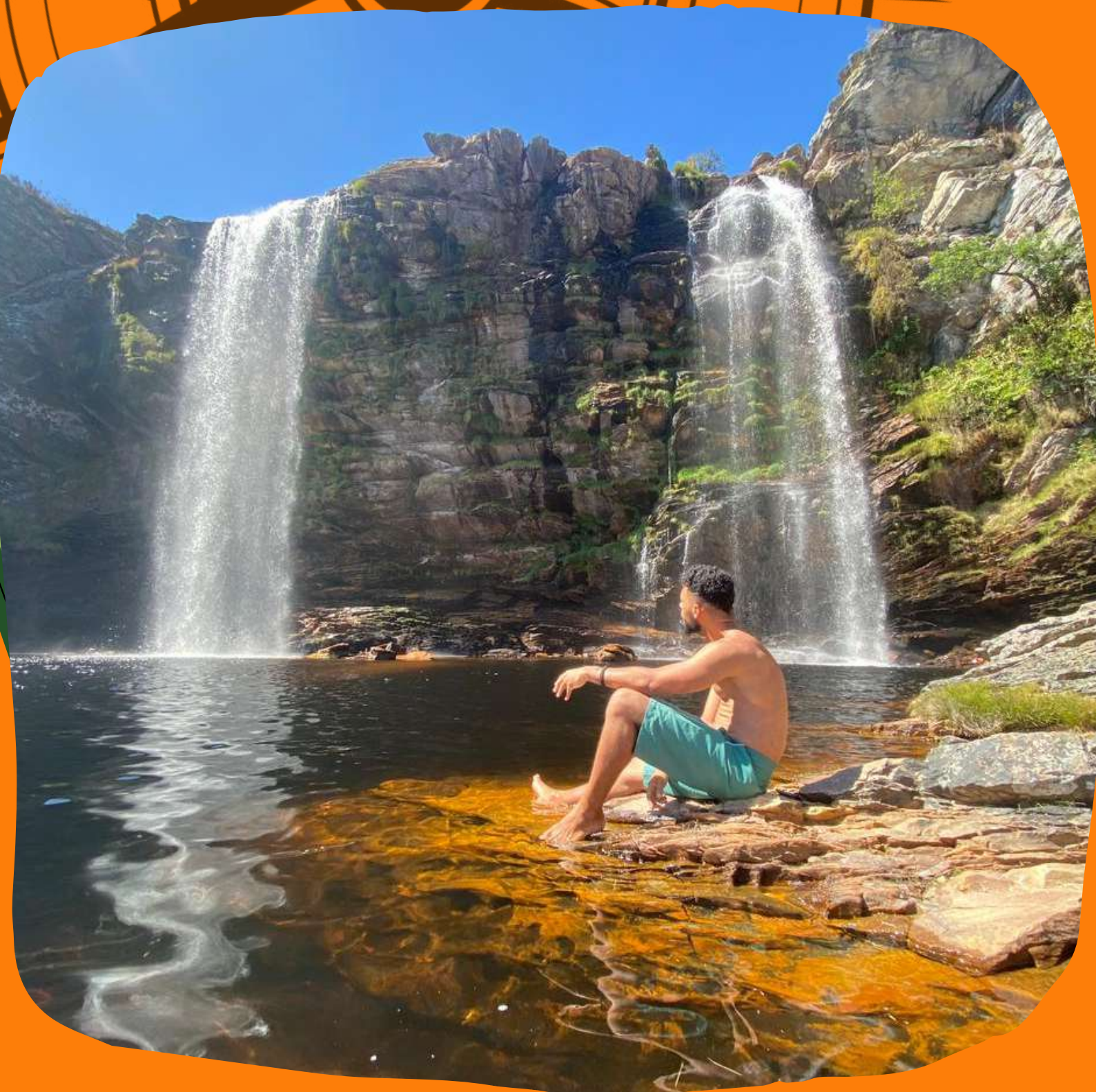
CACHOEIRA DO BICAME POSSUI UM GRANDE VOLUME D'ÁGUA, COM UMA QUEDA DE 30 M, E UM ENORME POÇO.



Alcateia Trekking

Detalhes da Trilha:

**TIPO DE TRILHA: TRILHA
BATE-VOLTA**
DISTÂNCIA TOTAL: 19 KM
DESNÍVEL: +330M / -176M
**NÍVEL DE DIFICULDADE:
MODERADA/DIFÍCIL**
**DURAÇÃO: 3 HORAS DE
IDA.**
6 HORAS NO TOTAL.



COMO É A TRILHA?

O trajeto até a Bicame segue parte da antiga estradinha Transamante, que fazia a ligação entre Santana do Riacho e Congonhas do Norte. Todo o caminho é exposto ao sol e com vegetação de cerrado, que é uma vegetação baixa, rasteira.

Existem placas e algumas intervenções pelo caminho. Embora seja uma trilha de extensão razoável para um bate-volta, praticamente não apresenta dificuldade para o caminhante. A subida mais puxada é na trilha de volta após sair do poço.

O que levar?



VESTUÁRIO IDEAL:

- BLUSA DE PROTEÇÃO UV OU TECIDOS SINTÉTICOS;
- BERMUDAS DE TACTEL OU CALÇAS DE GINÁSTICA;
- SHORT CASO A TRILHA SEJA DESCAMPADA;
- BONÉ OU VISEIRA;
- TÊNIS OU BOTA;
- BIQUÍNI OU SUNGA;
- CORTA VENTO;
- ÓCULOS ESCURO;
- MEIA QUE CUBRA O CALCANHAR PARA NÃO MACHUCAR DURANTE A CAMINHADA;

ITENS IMPORTANTES:

- CAPA DE CHUVA;
- PROTETOR SOLAR, REPELENTE;
- CHINELO PARA DEIXAR NA VAN;
- LANTERNA;
- O SEU KIT DE REMÉDIOS;
- CARREGADOR PORTÁTIL;
- CALCINHA/CUECA SECA PARA EVITAR ANDAR COM BIQUÍNI/SUNGA MOLHADO NA VOLTA;



O QUE NÃO LEVAR OU VESTIR:

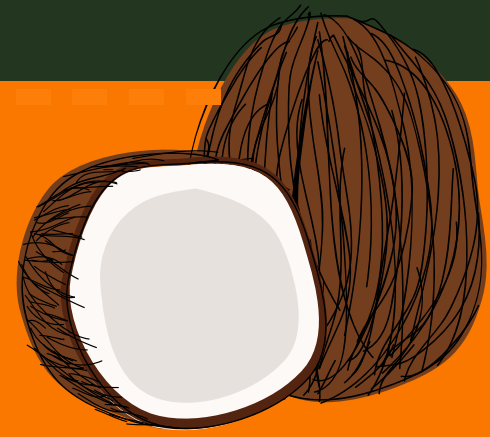
- EVITE IR DE CALÇA OU SHORT JEANS;
- EVITE TÊNIS/BOTAS QUE NÃO ESTÃO AMACIADOS;
- NÃO LEVE NENHUM BOLSA PARA CARREGAR NA MÃO OU BOLSAS DE LADO, VÁ SEMPRE COM UMA MOCHILA PARA CARREGAR NAS COSTAS;

MOCHILA IDEAL

USE UMA MOCHILA DE TRILHA OU ESCOLA PARA CARREGAR SEUS OBJETOS. NÃO TRANSPORTE BOLSAS/SACOLAS NAS MÃOS.



O que comer?



- 
- PÃES
 - BISCOITOS
 - CEREAIS
(GRANOLA, AVEIA)
 - FRUTAS
 - OVOS
 - GRÃOS
 - QUEIJO
 - LEGUMES
 - SUCO
 - ISOTÔNICO

- BARRINHA DE
CEREAL
- AMENDOIM
- NOZES E CASTANHAS
- CHOCOLATE
- RAPADURA
- GOIABINHA
- BANANINHA
- FRUTAS SECAS
- 2 LITROS D ÁGUA

LEVAR SANDUÍCHES OU MARMITA (ARROZ, LEGUMES, FRANGO, OVO COZIDO).



Boas práticas:

- NÃO FAZER FOGO;
- LEVAR O LIXO EMBORA;
- ANDAR NA TRILHA;
- NÃO ALIMENTAR OS ANIMAIS;
- NÃO FAZER AS NECESSIDADES NA TRILHA;
- GERAR MENOR IMPACTO AO AMBIENTE;
- SEJA CORTÊS COM OS COMPANHEIROS DO GRUPO, OUTROS VISITANTES E COM OS MORADORES LOCAIS.
- MANTENHA-SE SEMPRE NA TRILHA E NÃO SAIA DA VISTA DOS SEUS GUIAS, EM CASO DE NECESSIDADE AVISE;



Requisitos para o participante:

- TER BOM CONDICIONAMENTO FÍSICO;
- TER TIDO A EXPERIÊNCIA DE OUTRAS TRILHAS;
- ASSINAR O TERMO DE RESPONSABILIDADE NO FORMULÁRIO.

