



Travessia  
**LENÇÓIS**  
**MARANHENSES**  
7 dias e 6 noites

**ALCATEIA TREKKING**

# PERCURSO

**Dificuldade física:**  
Moderada

**Dificuldade técnica:**  
Fácil

## **Distância total:**

Média de 55km

1º dia: 11km

2º dia: 14km

3º dia: 18km

4º dia: 10km

## **Resumo:**

13/08- Pré roteiro, chegada em São Luís;

14/08- São Luís x Barreirinhas x Passeio de barco x Atins

15/08- 1º dia de travessia;

16/08- 2º dia de travessia;

17/08- 3º dia de travessia;

18/08- 4º e último dia de travessia + retorno São Luís (Hostel não incluso);

19/09- Retorno cidade natal.



# PASSAGENS AÉREAS

Ponto de encontro: São Luís, embarque e desembarque no aeroporto de São Luís. Hostel fica no centro histórico, próximo ao Museu do Reggae.

## **Ida:**

Dia 13/08(quarta) check in no Hostel a partir das 14:00. Caso queira chega no final de semana, enviamos o contato do hostel, para fecharem mais diárias.

Caso queira turistar em São Luís, pode chegar na segunda de manhã, que a tarde consegue conhecer o Museu do Reggae e outros atrativos.

Resumindo, caso não queira ficar mais dias em São Luís, comprem as passagens nesses dias:

**Ida: 21/07(segunda)**  
**Volta: 27/07(domingo)**

## **RETORNO:**

Terminamos a travessia dia 26/07(sábado), chegamos por volta das 19:00 em São Luís.

Indicamos comprar a passagem para dia 27/07(domingo), tem bons voos na madrugada. Podem ir direto para o aeroporto no sábado ou dar entrada no hostel e viajar mais tarde no domingo.

No grupo do roteiro, o grupo combina de se encontrar à noite em São Luís pré roteiro, e podem conversar sobre os voos.



# Turismo de base comunitária:

Na nossa travessia pelos Lençóis Maranhenses, praticamos o turismo de base comunitário. Isso significa que a experiência vai além da aventura na natureza, envolvendo diretamente a comunidade local. Durante a travessia vamos nos hospedar nas casas de moradores da região

Na primeira noite, ficaremos na casa da avó do nosso guia local, e na segunda noite, na casa da tia dele. Os moradores nos confiam com hospitalidade, oferecendo refeições típicas e conveniência uma tradição cultural autêntica. As casas são simples, mas bem equipadas, com banheiros e uma grande quantidade de redes para garantir o conforto de todos.



Além disso, as casas estão próximas a rios, onde poderemos aproveitar a tarde, e também oferecem bebidas como cerveja, cachaça, sucos e refrigerantes.

Essa prática fortalece o turismo sustentável e garante que os benefícios gerados permaneçam na comunidade, valorizando suas tradições.





# Roteiro:

## **Dia 0 - 21/07- São Luís/Maranhão**

- Chegada em São Luís do Maranhão;
- 1 diária pré roteiro inclusa em São Luís (Hostel);

São aproximadamente 20 minutos de uber do aeroporto até o Hostel.

## **Dia 1 - São Luís x Barreirinhas x Atins**

- O transfer sai às 08h30, logo após o café da manhã no hostel;
- Serão cerca de 4h de estrada até Barreirinhas com pausas;
- Chegando em Barreirinhas embarcamos na voadeira;
- A embarcação segue pelo Rio Preguiças com destino a Atins;
- Faremos nossa primeira parada em Vassouras para o almoço no Barracão da Graça. (Não incluso);
- Após o almoço, voltamos a voadeira para conhecer a Vila de Mandacaru, e o Farol, antes de seguirmos para Atins;
- Chegaremos em Atins ao final da tarde, e nos deslocamos até nossa hospedagem;
- Passaremos essa noite em Atins (hospedagem incluída em quartos compartilhados(camas) );
- Jantar não incluído.

## **Dia 2 - Atins x Baixa Grande - 11km**

- Café da manhã as 04:30;
- Damos início a travessia às 05h00;
- Primeiros 20km dentro do Parque Nacional são feitos em 4x4 até o ponto inicial da travessia;
- Aqui deixamos o veículo e iniciamos a caminhada;
- Caminharemos 10km até o primeiro oásis, passando por diversas lagoas;
- Dona Maria nos receberá para o almoço em Baixa Grande;
- Visitaremos as lagoas nos arredores com direito ao pôr do sol nas dunas, caminhada curta(1km total) até as lagoas;
- Jantar e pernoite no redário em Baixa Grande.



# Roteiro:

## **Dia 3 - Baixa Grande x Queimada dos Britos - 14km**

- Sairemos às 07:00, após o café da manhã, para darmos continuidade a caminhada;
- Caminharemos cerca de 10km até o próximo oásis, com varias paradas para banho;
- Chegando na Queimada dos Britos, Dona Joana nos receberá para o almoço;
- Descansamos até às 16h para ir às dunas assistir ao pôr do sol(aproximadamente 4km total);
- Jantar e pernoite em redário na Queimada dos Britos.

## **Dia 4 - Queimada dos Britos x Betânia - 18km**

- Damos inicio a caminhada às 03h30, após o café da manhã;
- Caminharemos por cerca de 16km;
- Esse trecho é considerado o mais bonito e difícil da travessia;
- Chegaremos para o almoço em Betânia;
- Descansaremos a tarde;
- Pôr do sol próximo ao óasis;
- Jantar e pernoite em redário em Betânia.

Começaremos mais cedo para evitar o sol quente depois das 12h00.

## **Dia 5 - Betânia x Santo Amaro - 10km**

- Após o café da manhã, daremos inicio ao último dia de caminhada;
- 10km de caminhada, curtindo as últimas lagoas pelo percurso
- Fim da Travessia dos Lençóis Maranhenses.
- Chegaremos em Santo Amaro próximo da hora do almoço(não incluso);
- Após o almoço, embarcaremos no transfer de volta para São Luís, previsão de chegada às 19:00.

# Informações adicionais:

**Caminhada** - É possível realizar toda a travessia descalço, porém, é possível desenvolver bolhas nos pés em contato direto com a areia por tanto tempo, portanto, caminhar de meias é o mais recomendado.

**Calçado** - Não é necessário levar bota ou tênis de caminhada, leve consigo apenas chinelos ou papetes para maior comodidade nas áreas de pernoite.

**Sol** - Use e abuse do protetor solar, use blusas de manga comprida com proteção UV, chapéu, bandana tubular, e óculos escuros. Não há sombra durante a caminhada.

**Água** - Você poderá comprar água mineral nas casas de apoio, mas leve com você métodos de purificação como ClorIn, para a necessidade de abastecer da água das lagoas.

**Carga** - Não abuse da bagagem, atente-se a aba “o que levar” abaixo para caminhar apenas com o necessário.





# O que levar?

## Equipamentos individuais:

- Mochila entre 20 a 30L;
- Lanterna Headlamp + Pilhas reserva;
- Recipientes para o transporte de água (mínimo 1,5L);
- Remédios de uso pessoal;
- Produtos de higiene pessoal;
- Protetor solar creme ou spray;
- Repelente;
- Canga;
- Óculos de mergulho(opcional);
- Carregador portátil (tem tomadas nos redários);

## Vestuário para caminhada:

- Pares de meias de material sintético;
- Chinelo ou papete;
- Shorts ou calça apropriados para longas caminhadas;
- Camisetas de material sintético com proteção UV, preferencialmente de manga comprida;
- Boné/chapéu;
- Óculos escuros;
- Bandana tubular.

## Vestuário para noite:

- Trocas de roupas secas;
- Chinelo ou papete;
- Vestido leve / calça com tecido leve.
- Toalha de micro fibra (ocupa menos espaço);

# O que levar?

## Lanches:

- Biscoitos doces e/ou salgados;
- Barrinhas proteicas;
- Frutas secas(damasco, castanhas, uva passa...);
- Salgadinhos;
- Chips de banana frita;
- Doces(chocolates, snickers, bananinha doce, rapadura...);

## Refeições

Teremos café da manhã, almoço e jantar nas casas dos moradores onde nos hospedaremos. Isso significa que você não precisa levar muitos lanches para a travessia; basta trazer algo para petiscar e matar a fome nos intervalos entre as refeições.

Recomendamos que você leve esses lanches de Belo Horizonte, pois pode ser difícil encontrar seus produtos preferidos nos mercados de São Luís. O mercado mais próximo do hostel fica a 1,7 km de distância. Caso você chegue com tempo em São Luís, pode aproveitar para turistar no centro.

### Como são as refeições?

**Café da manhã:** bolo, tapioca ou pão de forma, ovos e frutas, café e sucos.

**Almoço e jantar:** arroz, feijão, macarrão, salada, peixe e frango.

As refeições de café da manhã, almoço e jantar seguem esse padrão na maioria das casas. Para quem não come carne, é possível solicitar uma omelete. Cada casa pode variar um pouco o café da manhã, mas em geral, esses são os itens disponíveis.

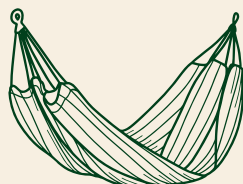


# Incluso:

- Guia Alcateia com certificação em primeiros socorros em áreas remotas (WAFA);
- Guias nativos dos Lençóis;
- 1 diária Hostel São Luís;
- Transfer saindo de São Luís para Barreirinhas;
- Passeio de voadeira de Barreirinhas para Atins;
- 4x4 do Porto até o hostel em Atins;
- Hospedagem em Atins com café da manhã;
- Translado de 4x4 no primeiro dia;
- Café da manhã, almoço e jantar na casa dos nativos nos oásis;
- Pernoites em redário na casa dos nativos;
- Transfer de Santo Amaro para São Luís;
- Seguro Roca aventura;
- Camiseta exclusiva Alcateia Trekking;
- Bandana exclusiva Alcateia Trekking;
- Passeio de caiaque;

## Não incluso:

- Alimentações não descritas no pdf;
- Hospedagens pós roteiro em São Luís;
- Custos com veículo em casa de desistência durante a travessia;
- Passagens aéreas;



# Dúvidas:

## **Durante a travessia teremos pontos de abastecimento de água?**

Não indicamos beber a água das lagoas, já que são formadas por água de chuva. Nos redários tem a venda de água mineral de 1,5 e de 500ml.

## **Qual as maiores dificuldades da travessia?**

Exposição ao sol e a areia fofa.

## **Oásis vendem bebida?**

Sim, eles vendem cerveja, refrigerantes e sucos..

## **Lagoas são fundas?**

Cada lagoa é diferente, desde as cores, profundidades, altura das dunas nos arredores... tem lagoas fundas e lagoas rasas

## **É frio a noite?**

Não, as noites não são frias nos redários. Na verdade os dias são bem quentes. Indicamos levar um blusa de manga fina para dormir(bastante pernilongos).

## **Tem wifi nos redários?**

Sim, porém é bem lento e usado mais para pagamentos em pix.

# Dúvidas:

## **Tem como lavar roupa?**

Sim, é possível lavar as blusas e shorts nos redários e rapidinho seca com o vento e sol a tarde.

## **No redário tem lençol para dormir?**

Sim, nas 3 noites eles entregam um lençol a noite.

## **Vendem lanches nos redários?**

Não tem vendas de lanches(frutas e sanduíches) nos redários. Na 3º noite tem um mercadinho do lado do redário, é possível comprar algum biscoito para comer no 4º e último dia da travessia.

## **Quantas blusas devo levar?**

Indicamos levar 2 blusas, já que é possível lavar nos redários e dessa forma diminui o peso na mochila. Todos ganharão um blusa laranja com proteção uv da Alcateia Trekking.

## **É necessário comprar sapatilha para caminhar na areia ou alguma meia específica?**

Para caminhar nas dunas de areia, não é necessário usar sapatilha específica. A areia não é quente, então você pode caminhar descalço sem problemas. No entanto, para evitar atrito e bolhas, recomendamos o uso de meias, preferencialmente de poliamida, pois elas ajudam a reduzir o atrito e não retêm a umidade como as meias de algodão.