

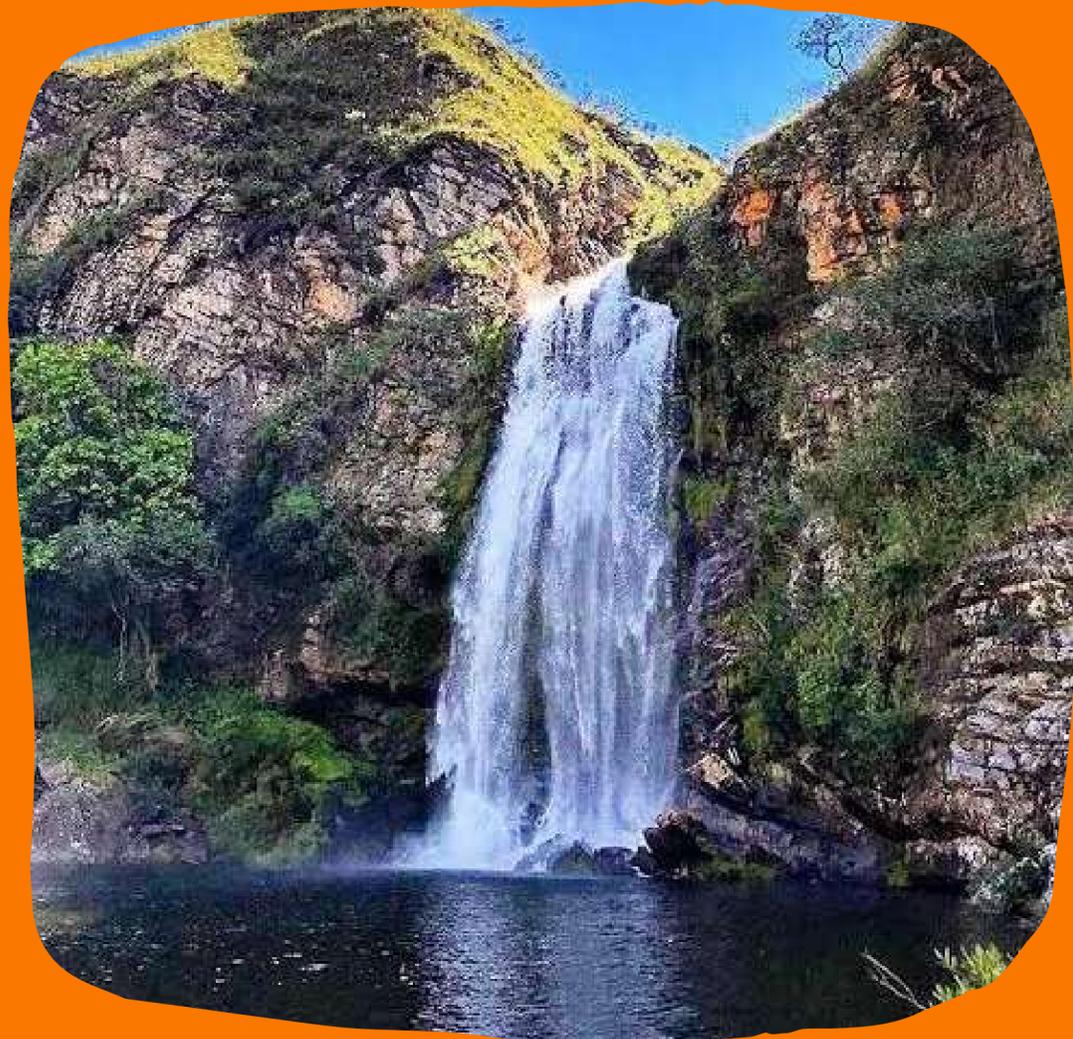
**Trilha bate-volta**

# CACHOEIRA BRAÚNAS



A Cachoeira Braúnas fica na porção sul do Parque Nacional da Serra do Cipó. A trilha mais tradicional para bate-volta é por Altamira, distrito de Nova União.

Tem o maior poço do Parque Nacional da Serra do Cipó e sua queda tem aproximadamente 60 metros



**Alcateia Trekking**

# Detalhes da Trilha:

**TIPO DE TRILHA: TRILHA BATE-VOLTA**

**DISTÂNCIA TOTAL: 24 KM**

**DESNÍVEL: +263M / -414M**

**NÍVEL DE DIFICULDADE: DIFÍCIL**

**DURAÇÃO: 3/4 HORAS DE IDA.**

**6 A 8 HORAS NO TOTAL DE CAMINHADA.**



## COMO É A TRILHA?

É uma trilha fácil do ponto de vista técnico, mas que pela distância exige um preparo físico razoável. O trecho inicial é de subida, que começa um pouco forte mas ameniza com a distância. Toda a trilha é com exposição ao sol e com vegetação baixa de campos rupestres, teremos apenas um trecho de mata alta antes do Ribeirão Bandeirinhas.

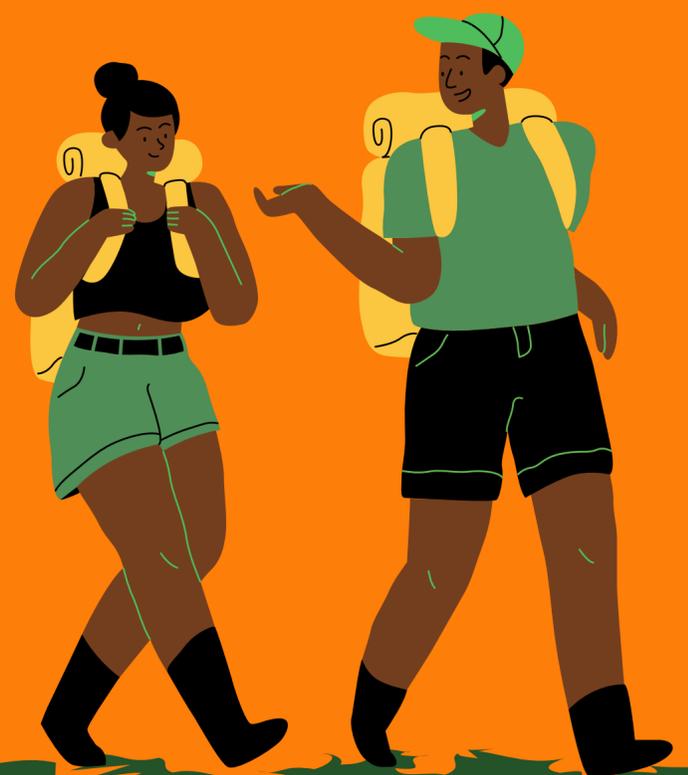
Depois de uma longa e prazerosa caminhada, começamos a visualizar a Cachoeira Braúnas e iniciaremos uma descida bem puxada em direção ao poço. É preciso ter atenção porque a inclinação é grande e o cascalho está solto em diversos pontos.

# Dificuldade:

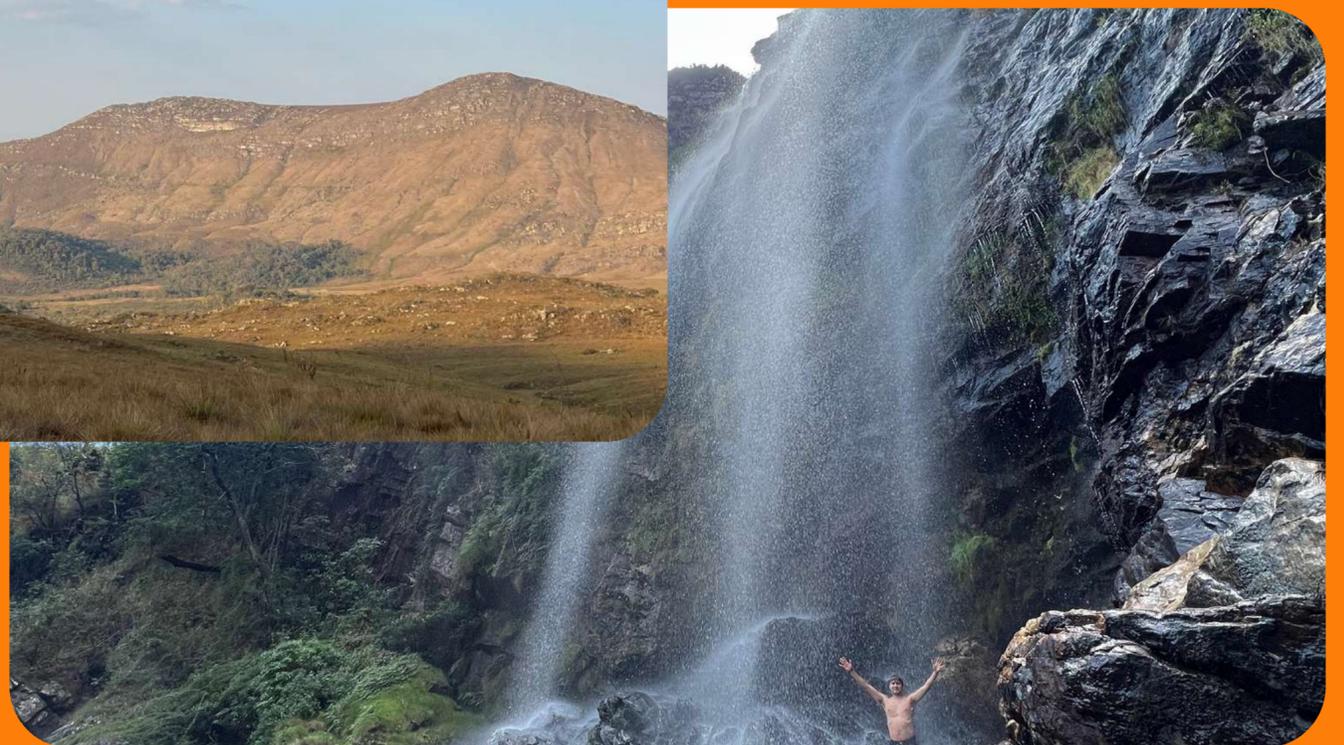
**Consideramos alguns fatores para classificar a dificuldade de cada trilha, que são, a distância percorrida, condições do terreno, intensidade do esforço físico e severidade do meio(perigos e dificuldade do meio natural).**

**Não escolha o roteiro apenas pelas fotos, esclareça todas as suas dúvidas anteriormente, a escolha do roteiro vai depender da sua disposição, condicionamento e experiência em trilhas.**

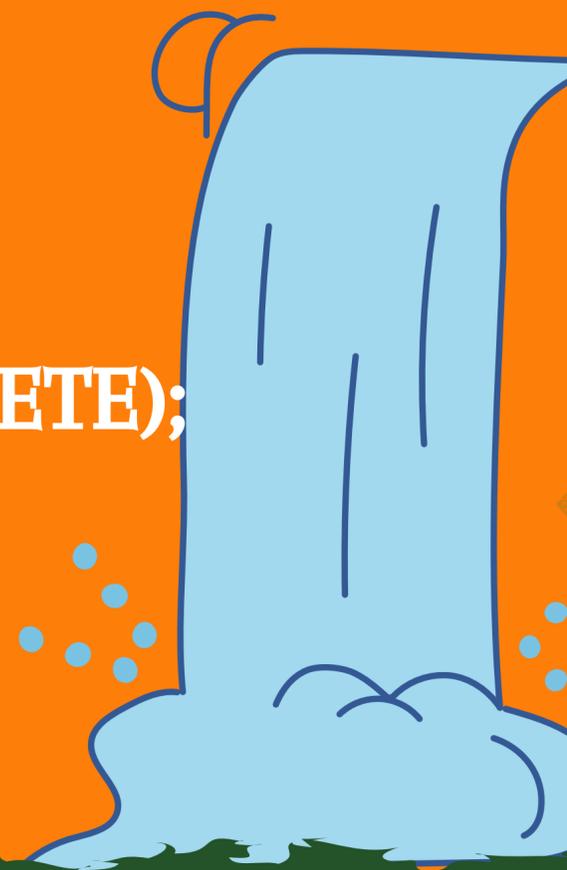
**Essa trilha é considerada difícil, mas, pode ser fácil para um participante com mais experiência, ou pode ser moderada para um participante iniciante, isso varia muito de pessoa a pessoa, o importante é cada participante ir disposto a viver um dia fora da sua zona de conforto, respeitar seus limites e se divertir!**



# Cronograma da trilha:



**05:30 - PARADA NA PADARIA/LANCHONETE;**  
**07:00 - INÍCIO DA TRILHA;**  
**11:00 - CHEGADA NA CACHOEIRA;**  
**14:30- RETORNAR;**  
**17:30/18:00 -CHEGADA NA VAN;**  
**19:30 - PARADA NO AMIGÃO(LANCHONETE);**  
**21:00 - CHEGADA EM BH.**



# 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:

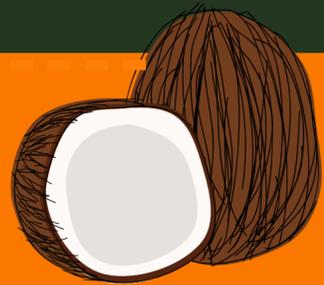
- EVITE IR DE CALÇA OU SHORT JEANS;
- EVITE TÊNIS/BOTAS QUE NÃO ESTÃO AMACIADOS;
- NÃO LEVE NENHUM BOLSA PARA CARREGAR NA MÃO OU BOLSAS DE LADO, VÁ SEMPRE COM UMA MOCHILA PARA CARREGAR NAS COSTAS;

## 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) PARA SUPRIR O ALMOÇO.



## 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.

