

AVENTURE-SE COM A ALCATEIA

DICAS + REGRAS DE MÍNIMO IMPACTO



ALCATEIA TREKKING

PREPARANDO A MOCHILA: O QUE LEVAR?

S

Opções de Lanches e Refeições para Trilha:

Quando se trata de lanches para trilhas, a chave é escolher alimentos que sejam nutritivos, fáceis de transportar e que forneçam a energia necessária para sustentar a atividade física.

Aqui estão algumas opções:

Frutas Secas e Oleaginosas:

Mix de castanhas, nozes, amêndoas e frutas secas (damasco, passas).

Barras de Cereais e Energéticas:

Barras de proteína, barras de cereais integrais ou barras energéticas.

Frutas Frescas:

Maçãs, peras, uvas ou bananas são opções duráveis fáceis de transportar..

Chocolate ou outro doce:

Uma pequena porção de chocolate amargo pode fornecer uma energia rápida.

Sanduíche de Frango:

Pão integral, peito de frango grelhado, alface, toma e um toque de molho ou mostarda.

Sanduíche Vegetariano:

Pão integral, hummus, abobrinha grelhada, tomate e folhas verdes.

PREPARANDO A MOCHILA: O QUE LEVAR?

Lembre-se de ajustar as porções de acordo com a duração da trilha e suas necessidades energéticas individuais. Mantenha-se hidratado e desfrute de uma refeição equilibrada durante sua jornada na trilha!

Marmita:

Frango Grelhado com Legumes:
Peito de frango grelhado, batata-doce cozida, brócolis e cenouras.

Macarrão Integral com Pesto:

Macarrão integral com molho pesto, tomate cereja e pedaços de queijo.

Ovo Cozido com Salada:

Ovos cozidos, mix de folhas verdes, tomate e azeitonas.

Bebidas Energéticas:

Além da água, tenha consigo bebidas energéticas ou isotônicas para repor eletrólitos.

No caminho da ida e da volta, fazemos parada na estrada para banheiros e lanche. Parada para almojanta ou city tour local, depende de cada roteiro.



ALCATEIA TREKKING

PREPARANDO A MOCHILA: O QUE LEVAR?

Primeiros Socorros:
Kit básico de primeiros socorros.
Medicamentos pessoais.

Iluminação:
Lanterna de cabeça.
Pilhas extras.

Outros itens necessários:

Capa de chuva
Sacola para seu lixo
Repelente

É importante considerar as variações climáticas e garantir que você esteja preparado para diferentes condições durante a trilha.

A capa de chuva é fundamental para manter-se seco em caso de chuva, e a sacola para lixo é essencial para garantir que você deixe o ambiente da trilha tão limpo quanto o encontrou.

Incluindo esses itens na sua mochila, você estará ainda mais bem-preparado para diferentes situações durante a trilha.

VESTUÁRIO PARA TRILHA:

Não tem equipamento específico? Sem problemas! Na ALCATEIA TREKKING, acreditamos que a paixão pela natureza não deve ser limitada por equipamentos especializados. Se você está apenas começando sua jornada nas trilhas, aqui estão algumas dicas para vestir-se de maneira confortável.

Roupas Confortáveis:

Opte por roupas leves, respiráveis e confortáveis. Evite roupas de algodão.

Calçados Adequados:

Use tênis ou botas confortáveis com boa aderência. Evite tênis de solado reto (all star, vans...)

Chapéu e Protetor Solar:

Proteja-se do sol com um chapéu de abas largas e aplique protetor solar nas áreas expostas.

Mochila Simples:

Uma mochila leve é útil para carregar seus pertences essenciais. Não carregue nenhuma bolsa na mão ou bolsa lateral.

Lembre-se, a verdadeira essência da trilha está na conexão com a natureza e no prazer da jornada.

Comece com o que você tem, aproveite cada passo e permita que sua paixão cresça naturalmente.

Estamos aqui para apoiá-lo em cada etapa da sua jornada!

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES PARA A TRILHA:

O QUE NÃO FAZER OU LEVAR:

Proibido uso de bebidas alcoólicas:

Por questões de segurança e preservação do ambiente, pedimos que evitem o consumo de bebidas alcoólicas durante a trilha.

Música apenas no fone:

Para preservar a serenidade do ambiente natural, solicitamos que ouçam música apenas com fones de ouvido, evitando o uso de caixinhas de som.

Não use mochila lateral ou itens nas mãos:

Para sua segurança e conforto, recomendamos o uso de mochilas nas costas. Evite carregar itens nas mãos durante a trilha.

Não se arrisque na água:

Caso haja pontos com água, evite riscos desnecessários. Fornecemos coletes salva-vidas para a segurança de todos.

○



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES PARA A TRILHA

O QUE NÃO FAZER OU LEVAR:

Siga o Guia:

Para garantir a organização e a segurança, não ultrapasse o guia que está abrindo a trilha.

Preserve a natureza:

Não retire pedras, cristais ou plantas. Deixe tudo em seu lugar.

Organize sua mochila sem excesso de peso e evite levar itens desnecessários para uma prática de ecoturismo.

Não enterre e não deixe seu papel higiênico no mato:

Preserve a natureza e evite enterrar papel higiênico. Leve-o consigo e descarte adequadamente em seu lixo.

Respeito aos colegas e moradores locais:

Cultive um ambiente de respeito, tanto com seus colegas de trilha quanto com os moradores locais.