



PICO DA BANDEIRA

Espírito Santo

ALCATEIA TREKKING

INFORMAÇÕES PRINCIPAIS:

O Pico da Bandeira é uma experiência inesquecível, durante essa jornada, você passará por uma trilha noturna, presenciará um nascer do sol espetacular, dormirá em barraca e conhecerá cachoeiras lindas.

Mas, para que essa vivência seja segura e bem aproveitada, é essencial um bom planejamento.

Vídeos que podem te auxiliar:

Qual a diferença entre subir pelo lado mineiro e capixaba?



Clique aqui

Qual o vestuário correto?



Clique aqui

Equipamentos de camping:



Clique aqui

Bastão de trilha é realmente necessário?



Clique aqui

TEMPERATURAS:

O Pico da Bandeira é conhecido não apenas por sua imponência, mas também por suas variações climáticas notáveis. Localizado em uma região de altitude considerável, as temperaturas podem ser bastante desafiadoras ao longo do ano.

Durante o dia, especialmente nas trilhas de subida, as temperaturas podem ser amenas, variando entre 15°C e 25°C, dependendo da estação. No entanto, à medida que se aproxima do topo, as temperaturas podem cair significativamente, especialmente durante a noite.

À noite, no cume, as temperaturas podem atingir valores próximos a zero grau Celsius ou até mesmo abaixo de zero, principalmente nas épocas mais frias do ano. É comum que os visitantes enfrentem condições de frio intenso, necessitando de roupas térmicas adequadas para suportar as baixas temperaturas e o vento cortante.

Por essa razão, é essencial que vocês estejam preparados para as oscilações climáticas ao explorar o Pico da Bandeira, levando consigo roupas apropriadas, saco de dormir e outros itens essenciais para garantir uma experiência segura e confortável.

TRANSPORTE:



-Ar Condicionado;
-Poltronas reclináveis
van;

-Tomadas para carregar
celular;
-Motorista experiente;

Obs: Van com seguro viagem e todo
legalizado junto aos órgãos DER/ANTT.

PONTOS DE EMBARQUE:

Saída: Sexta-feira a
partir das 22:00

Retorno: Previsto para
sairmos às 15:00, com
previsão de chegada entre
21:00 e 22:00

Pontos de embarque:

Shopping Estação
Hotel Ouro Minas
Terminal Jk
Praça Vilma

ALCATEIA TREKKING

CRONOGRAMA:

Sábado:

- 06:00 - Café da manhã;
- 07:30 - Embarque no jeep;
- 09:00 - Desembarque na Macieira, vamos descer apenas com a mochila de ataque, cargueiras sobem para Casa Queimada;
- 09:00/14:00 - Aproveitar as cachoeiras
- 14:00 - Início da trilha para Casa Queimada;
- 15:00 - Chegada Casa Queimada
Restante da tarde e noite livre para descansar.

**Macieira -> Casa Queimada =
5km de caminhada sem a cargueira.**

-Na manhã, iremos conhecer as Cachoeiras Aurélio, Sete Pilões e a Cachoeira da Farofa.

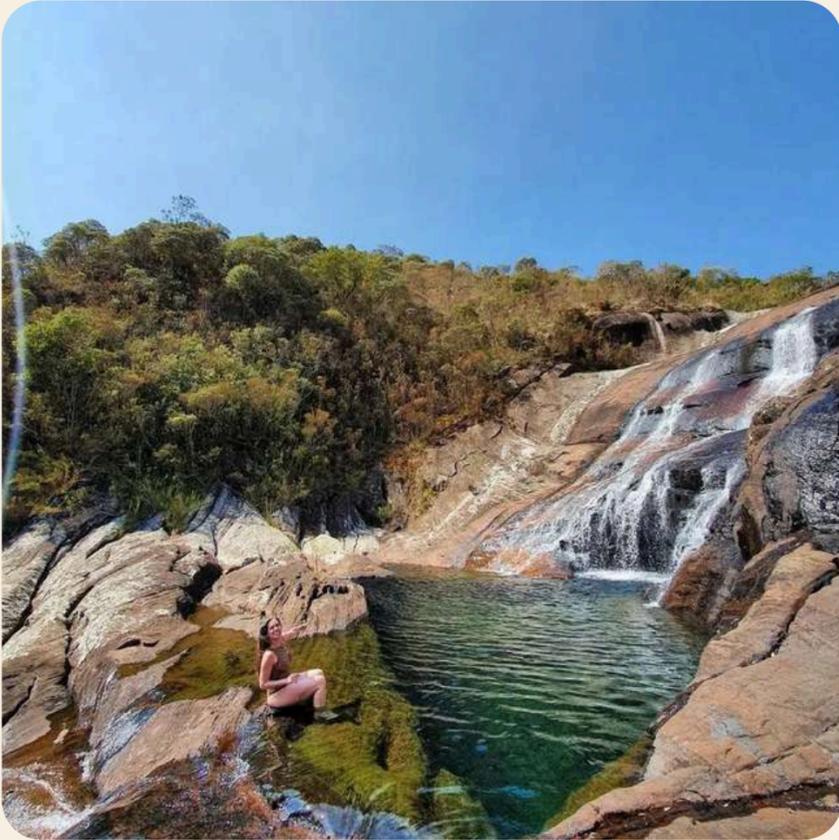
- Na Casa Queimada, há banheiros com chuveiros de água fria e uma área externa com dois tanques.

-Recomendamos iniciar o jantar por volta das 19:00 para que, no máximo às 21:00, estejam pronto para dormir e descansar.

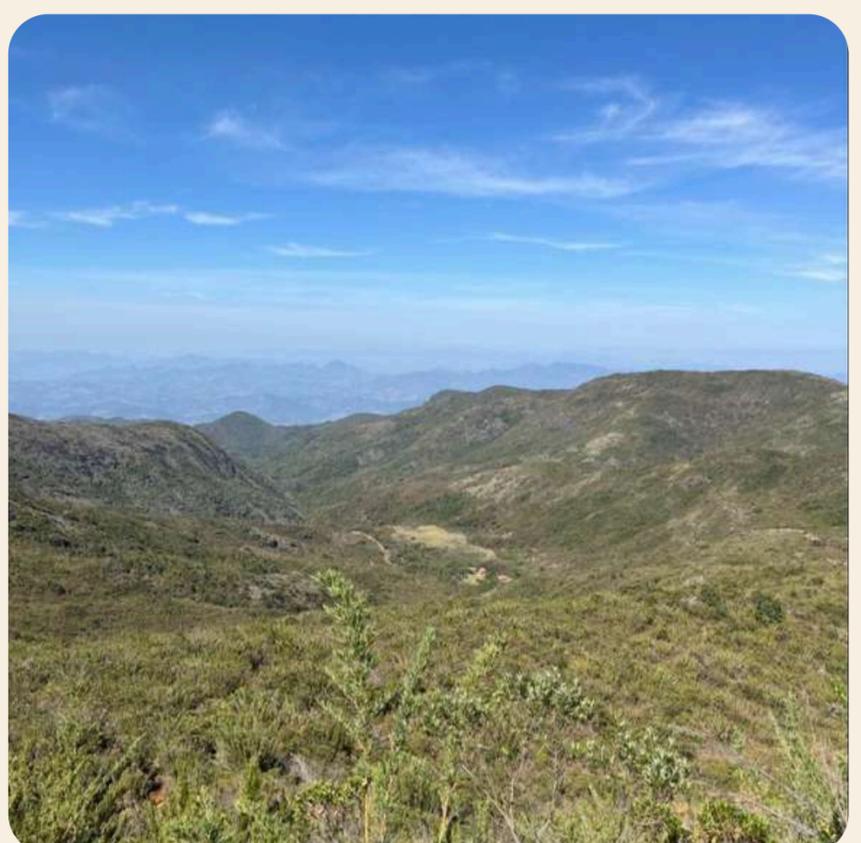
CRONOGRAMA:

Sábado:

Cachoeira Aurélio - Cachoeira Sete Pilões -
Cachoeira da Farofa - Macieira - Mirante
do Lajão - Casa Queimada



Distância total 1º dia: 8km



Jantar de sábado não está incluso, temos dicas no final do pdf.

CRONOGRAMA:

Domingo:

02:00 - Acordar, passagens das últimas informações, últimos ajustes;

02:30 - Ataque o cume do Pico da Bandeira;

05:00 - Previsão de chegada no Pico;

Descansar, tirar fotos, petiscar algo;

07:30 - Início da trilha para o Pico do Cristal;

Trilha, ataque ao cume, descanso.

11:00- Chegada na Casa Queimada;

12:30 - Embarque nos jeeps;

13:30 - Almoço á vontade;

15:30- Retorno Bh.

Iremos apreciar o nascer do sol e descansar antes de seguir para o Cristal.

A ascensão ao Pico do Cristal é mais técnica e exposta à altura do que a do Pico da Bandeira.

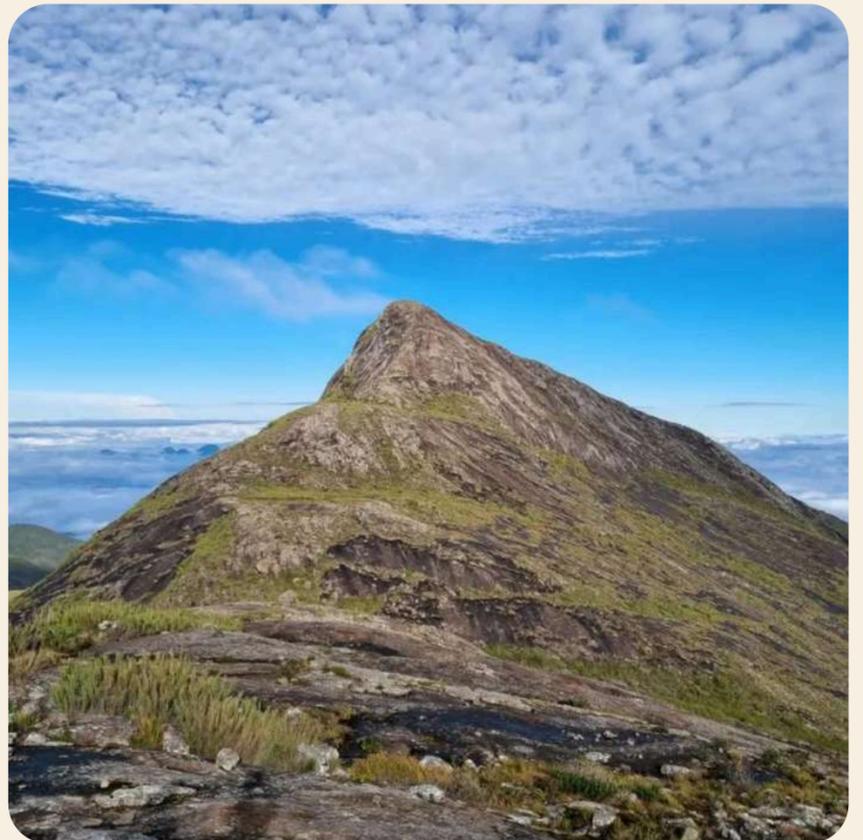
- Ataque ao cume com uma mochila de de aproximadamente 20 litros;
- Caso não se sinta bem para o ataque ao Cristal, haverá uma guia disponível para acompanhar quem desistir na descida direta para Casa Queimada.

Aconselha-se também levar saco de dormir para se proteger enquanto aguardamos o nascer do sol no Pico da Bandeira.

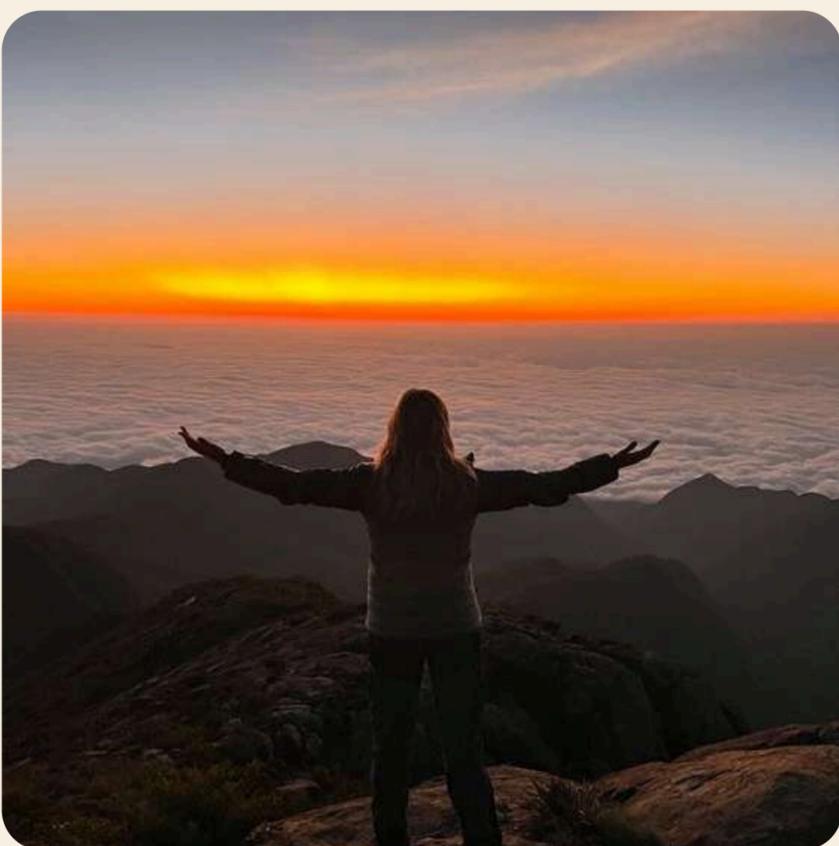
CRONOGRAMA:

Domingo

Trilha Noturna - Cume Bandeira,
Cristal e Calçado - Nascer do Sol



Distância total 2º dia: 12km



Quando retornamos para a Casa Queimada, vamos desmontar a barraca, organizar as mochilas e embarcar no jeep.

O QUE EU PRECISO LEVAR?

TRILHAS:

- Protetor solar;
- Roupa de banho;
- Repelente;
- Chinelo;
- Óculos de sol;
- Boné ou viseira;
- Bota de trilha;
- Blusa de proteção uv;
- Calça ou short;
- Bateria portátil;
- O que mais você julgar necessário.

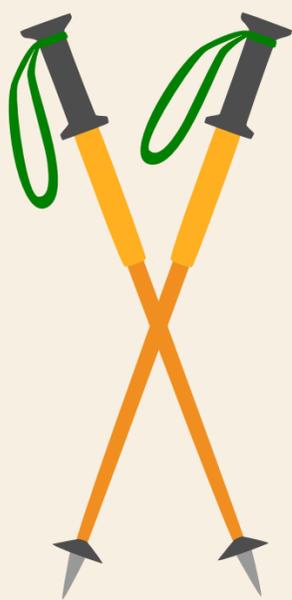
HIGIENE PESSOAL:

- Desodorante;
 - Escova e Pasta de dente;
 - Sabonete;
 - Creme Hidratante;
 - Toalha;
 - Lenço umedecido;
 - Papel higiênico;
 - Protetor labial;
- O que mais você julgar necessário.

CAMPING/MOCHILÃO:

- Barraca;
- Saco de dormir;
- Isolante térmico;
- lanterna e pilhas
- Mochila de 50/60 litros;
- Bastão de trilha;
- Lanches;
- Cobertor de emergência;
- Itens de cozinha;

Caso você não tenha itens de camping, temos indicação de aluguel em Bh. E também temos uma lista de sugestões de marcas, caso queira investir



DICAS DE JANTAR:

Primeiramente, não indicamos levar miojo/cup noodles, pois é uma refeição fraca nutricionalmente e que não vai saciar de verdade.

Para cozinhar, você vai precisar de um fogareiro, gás, panelas e talheres.

É possível pegar um fogareiro emprestado, e o gás vende na internet e em algumas casas de pesca.

Segue algumas dicas:

-Arroz Tio João 175g-serve duas pessoas
Várias opções de sabores diferentes, você pode levar outras coisas para incrementar

-Cozinhar arroz + omelete ou frango grelhado + legumes enlatados

-Cozinhar arroz + strognoff de grão de bico com cogumelos + batata palha

-Macarrão parafuro com brócolis e frango ou macarrão alho e óleo + frango

Caso você não queira cozinhar /levar os itens de cozinha, pode optar por fazer sanduíches, antepasto de beringela com pão ou torradas, pasta de amendoim...

DÚVIDAS

1- O que é sistema de camadas?



clique aqui

2-Preciso ter um mochilão de trekking?

Não, já que as cargueiras vão subir de jeep e nós não iremos caminhar de cargueira em nenhum momento.

Você pode levar suas coisas em uma bolsa.

3-É possível usar o fogareiro emprestado?

Fogareiro é um item que pode ser emprestado. Os guias estarão levando dois, que ficarão disponíveis para empréstimo após a preparação das refeições.

Outros participantes também costumam dividir. Mas, você precisará comprar e levar o gás. Isso pode ser combinado no grupo do roteiro.

DÚVIDAS

4-Nunca fiz nenhuma trilha, essa pode ser minha primeira?

Não é recomendado que esta seja a sua primeira trilha. O ideal é que já tenha feito trilhas de longa distância.

5-Qual mochila devo usar no ataque ao cume?

Uma mochila de 20/30 litros(tamanho de uma mochila de escola).

Leve as camadas adicionais que possa precisar no cume, como casaco isolante, luvas e gorro. Mesmo que sinta calor na subida, o topo é muito frio e ventoso.