

Adventure in Rio



Parque Nacional do Caparaó - Pico da Bandeira

24, 25 e 26 de maio de 2019



(21) **97292-7252**

Cadastur: 19.072711.10.0001-0

www.adventureinrio.com.br

Adventure in Rio



Parque Nacional do Caparaó

Localizado na Serra do Caparaó, na divisa dos estados de Minas Gerais e Espírito Santo, o Parque Nacional do Caparaó é um dos destinos mais procurados pelos adeptos do montanhismo no Brasil. Abriga o terceiro ponto mais alto do País, o Pico da Bandeira, com 2.892 metros de altitude.

Além das trilhas, os visitantes podem se deliciar com banhos em cachoeira e piscinas naturais, observar deslumbrantes visuais da Serra do Caparaó e região, com belos espetáculos no alvorecer e no pôr do sol.

A região do Caparaó é o novo berço de produção de cafés especiais. As elevadas escarpas do Parque Nacional do Caparaó formam micro climas específicos que potencializam as notas sensoriais da inebriante bebida.

Formado por agricultores familiares o parque cafeeiro é um colírio para os olhos. De cada curva da estrada ou de diferentes elevações da serra contempla-se o que chamamos de patrimônio paisagístico.

VALORES

R\$ 500,00

50% para garantir a vaga

50% até 20/05/2019

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Mínimo de 4 participantes

Máximo 6 participantes

Incluso:

- Transporte em Veículo 4X4 – Land Rover Defender
- Acampamento dentro do Parque;
- Equipamentos de uso coletivo na cozinha do acampamento.
- Suporte na aquisição dos equipamentos necessários
- Guia de Turismo, especializado em atrativos naturais

Não Incluso:

- Alimentação e gastos pessoais não descritos como incluso;



(21) **97292-7252**

Cadastur: 19.072711.10.0001-0

www.adventureinrio.com.br

Adventure in Rio



IMPORTANTE:

Caminhadas:

Com mochila Cargueira - Tronqueira x Terreirão 3,7 km Altimetria 400m positiva (ida)

Ataque ao cume, mochila de ataque (caminhada noturna) Terreirão x Pico da Bandeira 3,2 km e uma altimetria 522 m positiva (ida)

Altitude máxima: 2.892m;

Distância: 13,8km;

Terreno: Piso irregular e lugares onde é necessário usar as mãos para manter o equilíbrio e/ou ascender;

Classificação: moderada;

Exposição: Severa;

Orientação: moderada;

Insolação: Alta. -

Trilha de nível moderada que exige preparo físico;



(21) **97292-7252**

Cadastur:19.072711.10.0001-0

www.adventureinrio.com.br

Adventure in Rio



PONTO DE ENCONTRO

- Saindo da Cidade do Rio de Janeiro: **Rodoviária Novo Rio**
- sob consulta, dentro do roteiro.

ROTEIRO DETALHADO

Dia 01

Saída do Rio de Janeiro as 02h da manhã (24/05/2018), com destino a cidade de Alto Caparaó, em nosso veículo 4x4, Land Rover - Defender. Chegada Prevista para 11h. Visitaremos o Café Ninho da águia, almoçaremos na cidade e em seguida entraremos no Parque Nacional do Caparaó. Seguiremos de carro até a Tronqueira (1.970m Alt), neste trajeto visitaremos o Vale Verde e cachoeira Bonita. Faremos a Caminhada até o Terreirão, local do nosso acampamento. Restante do dia para descansar.

Caminhada do dia:

Tronqueira x Terreirão 3,7 km Altimetria 400m positiva

Dia 02 Despertamos às 02h da manhã para o nascer do Sol; Objetivo do dia: Pico da Bandeira Altitude máxima: 2.892m Distância: 6,4km Tempos de atividade: 04 horas Nossa caminhada até o Pico da Bandeira começará bem cedo, ainda escuro para que possamos apreciar o nascer do sol no 3º Pico mais alto do Brasil, retornaremos para almoçar no acampamento. Tarde Livre para descanso.

Caminhada do dia:

Terreirão x Pico da Bandeira 3,2 km e uma altimetria 522 m positiva (noturna)

Pico da Bandeira x Terreirão 3,2 km e uma altimetria 522 m negativa

Dia 03 Despertamos às 07:00h da manhã café da manhã e desmontar acampamento, faremos a caminhada de retorno a tronqueira, com visita ao Vale Encantado. almoço na cidade e retorno ao Rio de Janeiro.

Caminhada do dia:

Tronqueira x Terreirão 3,7 km Altimetria 400m negativa



(21) **97292-7252**

Cadastur: 19.072711.10.0001-0

www.adventureinrio.com.br

Adventure in Rio



CHECKLIST

- Mochila cargueira mínimo 50L;
- Bastões de caminhada
- Pelo menos 2L de água para a caminhada;
- Saco de dormir para frio. Recomendável que seja "Zona de conforto 0º ou menos";
- Isolante térmico;
- Saco estanque para roupas;
- Lanterna (de cabeça preferencialmente);
- Pilhas reserva para lanterna;
- Repelente;
- Protetor solar | Protetor labial;
- Boné | chapéu;
- Documentação (Identidade e carteira de plano de Saúde);
- Medicamentos de uso pessoal;
- Materiais de higiene pessoal (escova e pasta de dente, sabonete, papel higiênico, lenço umedecido);
- Sacos para o lixo pessoal;
- Clorin (purificador de água);
- Capa de chuva para proteger a mochila;
- Máquina fotográfica
- Óculos de sol

Acampamento,

- Barraca,
- Isolante térmico
- Saco de dormir para frio. Recomendável que seja "Zona de conforto 0º ou menos";
- Fogareiro
- utensílios de cozinha.



(21) **97292-7252**

Cadastur: 19.072711.10.0001-0

www.adventureinrio.com.br

Adventure in Rio



Vestuário:

- Calçado apropriado para trekking , de preferência bota impermeável;
- Chinelo ou sandália
- Casaco fleece ou similar;
- Blusa de frio;
- Anorak;
- Calças de trekking;
- luvas e gorro;
- Camisetas de manga curta ou longa;
- Pares de meias de trekking;
- Toalha pequena



(21) **97292-7252**

Cadastur:19.072711.10.0001-0

www.adventureinrio.com.br

Adventure in Rio



Outras orientações importantes

- Atenção à sua mochila! Quanto menos peso, mais conforto!
- Objetos mais pesados no fundo;
- Objetos que só vão ser usados no abrigo, colocar no fundo;
- Anorak, água e lanterna sempre à mão;
- Itens embalados individualmente em sacos estanque;
- Capa de chuva para proteger a mochila;
- Experimente a mochila antes e faça todos os ajustes necessários.
- Nunca utilize uma bota nova em travessias, elas devem estar amaciadas.
- Seu conforto durante a caminhada é essencial.
- O respeito ao horário nesse tipo de caminhada é fundamental;
- É importante dormir cedo e bem;
- Mantenha o seu corpo bem hidratado
- Tome um café da manhã completo e equilibrado;



(21) **97292-7252**

Cadastur: 19.072711.10.0001-0

www.adventureinrio.com.br