



Travessia

EXTREMA X FECHADOS

4 dias e 3 noites

Serra do Espinhaço

Dois dias de caminhada com as cargueiras e + 2 dias apenas com mochila de ataque aproveitando todas as cachoeiras próximas.

A travessia será realizada em 4 dias e três noites, a primeira noite será em camping selvagem, e as outras duas noites, será na Casa do Seu Valtinho, com banheiros, dormitórios, delicioso jantar mineiro e café da manhã.

Iremos percorrer a Serra do Espinhaço, que é considerada uma das regiões mais ricas do planeta, graças a sua grande diversidade biológica.



Roteiro:

1º dia- 19 de junho

-Vilarejo de Extrema, Cachoeira da Fumaça, Cachoeira Carapinas, camping selvagem - 13km

2º dia- 20 de junho

-Cachoeira das Samambaias, Vale do Rio Preto, Serra Talhada, Casa do Valtinho e Cachoeira do Cânion, jantar á vontade e pernoite em quartos. - 22km

3º dia- 21 de junho

Café da manhã á vontade, trilha pra Córrego do Sossego e Cachoeira Três Quedas, almoço incluso e fim de tarde aproveitando o sossego com um delicioso jantar - 15km

4º dia- 22 de junho

Café da manhã incluso, Cachoeira da Pedra Branca, Cachoeira Cobu, Cachoeira Horizonte e finalizar no Vilarejo de Fechados - 5km

Dificuldade:

4 dias de caminhada com exposição ao sol, trechos íngremes, carregando peso da cargueira, alguns trechos técnicos de pedras nas cachoeiras. Não indicado para pessoas sedentárias ou iniciantes no mundo das trilhas.

INCLUSO:

- Transporte de van com banco reclináveis;
- 2 cafés da manhã;
- 2 jantares;
- 1 almoço
- 2 pernoites na Casa do Valtinho;
- Seguro Roca Aventura;
- Rastreamento via Spot Gen;
- Guias Alcateia Trekking;



NÃO INCLUSO:

- Alimentação durante as trilhas;
- Jantar no camping selvagem;
- Itens de camping;

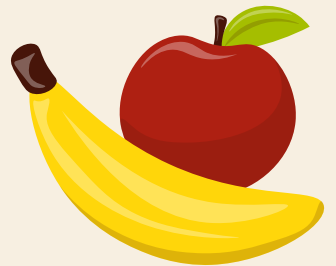
DESEMBARQUE:

Previsão de chegada as 21:00
no domingo.



LANCHES:

- Sanduíches (evitar maioneses e recheios que perecem facilmente);
- Frutas frescas(banana, manga, uva, etc)
- Biscoitos salgados, doces ou integrais;
- Chocolate ou outro doce;
- Sucos e isotônico;
- Castanhas, amendoins, coco;
- Frutas secas(uva passa, damasco...)
- Mínimo 2 litros de água;



JANTAR:

- Comida liofilizada;
- Macarrão com legumes;
- Strogonoff de frango ou grão de bico;
- Arroz com legumes e outros condimentos;
- Risotto Tio João, super fácil de fazer;

INCLUSO:

- 2 cafés da manhã(terceiro e quarto dia);
- 2 jantares (segundo e terceiro dia);
- 1 almoço(terceiro dia).



O QUE LEVAR:

- MOCHILA CARGUEIRA DE 50L A 70L;
- BARRACA 1 OU 2 LUGARES;
- ISOLANTE TÉRMICO;
- SACO DE DORMIR 10°;
- LANTERNA DE CABEÇA E PILHAS SOBRESSALENTE PARA A LANTERNA;
- KIT COZINHA - FOGAREIRO E CARTUCHO DE GÁS - PANELA, PRATOS E TALHERES;
- KIT HIGIENE PESSOAL;
- 2 CALÇAS, DE PREFERÊNCIA MATERIAL LEVE;
- 1 SHORT;
- 2 CAMISAS DE REFERÊNCIA LONGA DE MATERIAL SINTÉTICO;
- ROUPA DE AQUECIMENTO (FLEECE E SEGUNDA PELE);
- JAQUETA IMPERMEÁVEL OU PONCHO;
- 2 PARES DE MEIA;
- BOTA;
- CHINELO OU CALÇADO DE APOIO;
- CHAPÉU OU BONÉ;

DÚVIDAS FREQUENTES:

Terá paradas no caminho?

Sim, na ida e na volta.

Durante as trilhas teremos pontos de abastecimento de água?

Sim, tem pontos de abastecimento nos 4 dias.

Posso deixar itens na van?

Sim, terão acesso somente no final do quarto dia,

Tem indicação de aluguel dos itens de camping?

Sim, enviamos o contato pelo whatsapp.

Os quartos são coletivos na casa?

Sim, separamos entre mulheres e homens.

Outras dúvidas?