



ALCATEIA TREKKING

Lencóis Maranhenses

Viva uma das maiores aventuras da sua vida.

Pr



Dificuldade física:
Moderada
Indicada para pessoas
fisicamente ativas

Maiores dificuldades:
-Pernoite na rede;
-Exposição ao sol;
-Subidas e descidas
constantes nas dunas;

Distância total: Aproximadamente 55km

1º dia: 11km
2º dia: 14km

3º dia: 14km
4º dia: 14km



ALCATEIA TREKKING

Resumo

7 datas/2026

Terça - Pré roteiro, chegada em São Luís;

Quarta - São Luís x Barreirinhas x Passeio de barco x Atins

Quinta - 1º dia de travessia;

Sexta - 2º dia de travessia;

Sábado - 3º dia de travessia;

Domingo - 4º e último dia de travessia + retorno São Luís (Hostel incluso);

Segunda - Retorno cidade natal.

Pelo WhatsApp, enviamos o PDF da data que você escolher. As datas estarão ajustadas corretamente, mas todas as demais informações e detalhes do roteiro permanecem os mesmos — apenas com cada dia numerado de forma específica.



ALCATEIA TREKKING

Passagens Aéreas

Embarque e desembarque no
Aeroporto de São Luís.

Nossa hospedagem será em um **Hostel** no
Centro Histórico. que oferece **suítes** para
casais e quartos privativos.

Caso prefira, você pode escolher outro
hotel em São Luís.



ALCATEIA TREKKING

Ida:

Terça check-in no Hostel a partir das 14h.
Caso queira chega antes, enviamos o contato do hostel, para fechar mais diárias.

Se quiser **turistar** e conhecer **São Luís**, o ideal é chegar na **terça de manhã**, que no período da tarde você poderá conhecer os **principais museus** e outros **atrativos**.

Com um dia você já consegue conhecer as **principais atrações do centro**.



ALCATEIA TREKKING

Retorno:

Terminaremos a travessia dia **domingo**, chegaremos por **volta das 20h** em **São Luís**.

Indicamos comprar a passagem para dia **segunda**, tem **bons voos na madrugada**.

No grupo de **whatsapp do roteiro**, combinamos de se encontrar a **noite em São Luís**, e podem também conversar sobre os voos.



Turismo de Base Comunitária

Em nossa travessia pelos Lençóis, vivemos uma experiência que vai muito além da aventura na natureza: praticamos o **turismo de base comunitária**, o que significa estar em contato direto com os moradores locais e apoiar a economia da região.

Durante o percurso, nossas hospedagens acontecem nas casas de famílias da comunidade. Os redários oferecem uma **estrutura simples**, geralmente com 2 banheiros; em alguns há duchas externas e em um deles há até 4 banheiros.

Dormir em rede é parte da vivência, para alguns pode ser um **desafio**, já que se compartilha o espaço com outras pessoas. Por isso, indicamos levar tampões de ouvido e máscara de olho, que ajudam a ter uma noite mais confortável.

A simplicidade do ambiente é compensada pelo **acolhimento das famílias** e pela **imersão cultural**, que tornam a **experiência** ainda mais **especial**.



Dia 1 (Terça): São Luís

- Chegada em **São Luís do Maranhão**
- **1 diária pré-roteiro** já está inclusa em **São Luís (Hostel)**.
- Do **aeroporto** até o **hostel** são aproximadamente **30 minutos de Uber**.
- O **hostel** conta com **quartos compartilhados**.
- Caso prefira **quarto privado, casal** ou para **amigos**, consulte pelo **WhatsApp** para **verificar disponibilidade e valores**.

- Museu do Reggae;
- Museu da Gastronomia
- Palácio dos Leões;
- Mercado das Tulhas;

- Museu de Arqueologia;
- Restaurante Flor de Laranjeira;
- Pôr do sol na praia + quiosques;



ALCATEIA TREKKING

Dia 2 (Quarta): Atins

- **São Luís x Barreirinhas x Atins**
- O **embarque** na **van** será às **05h**;
- Pausa na **estrada** para **café da manhã (não incluso)**;
- Serão cerca de **5h** até **Barreirinhas**;
- Chegando em **Barreirinhas** embarcamos na **voadeira**;
- A embarcação segue pelo **Rio Preguiças** com destino a **Atins**;
- Faremos nossa primeira parada em **Vassouras** para o almoço no **Barracão da Graça (não incluso)**;
- Após o almoço, voltamos a **voadeira** para conhecer a **Vila de Mandacaru**, e o **Farol**, antes de **seguirmos** para **Atins**;
- Chegaremos em **Atins** ao **final da tarde**, e nos deslocamos até nossa **hospedagem**;
- Passaremos a noite em um **Hostel** em **Atins**;
- (**hospedagem incluída em quarto compartilhados (camas)**);
- **Jantar não incluído.**

As **malas** (com itens que não serão usados durante a travessia) ficarão **guardadas** dentro da van, sem acesso durante o percurso.

Durante a travessia, cada participante carregará apenas a mochila de ataque, com os itens necessários para o dia a dia.



ALCATEIA TREKKING

Dia 3 (Quinta): 1º dia de travessia

- **Café da manhã** as **04h30**;
- Damos **início** a **travessia** às **05h00**;
- Primeiros **20km** dentro do **Parque Nacional** são feitos em **4x4** até o **ponto inicial** da **travessia**;
- Caminharemos **10km** até o **primeiro oásis**, passando por **diversas lagoas**;
- **Dona Maria** nos receberá para o **almoço** em **Baixa Grande**;
- Visitaremos as **lagoas** nos **arredores** com **direito** ao **pôr do sol** nas **dunas**, **caminhada curta** (1km total) até as lagoas e é possível apreciar o **céu estrelado** a noite.
- **Jantar** e **pernoite** no **redário** em **Baixa Grande**.

Nossas **caminhadas** começam **cedo**, para **aproveitar** o **clima** mais **fresco**. Por volta das **11h** já **chegamos** aos **redários**, evitando assim o **sol forte** do **meio-dia**.

Durante a **manhã**, fazemos **paradas** em **lagoas** para **descanso** e **banho**, o que torna o **percurso** **leve** e **prazeroso**.

Assim, a **caminhada** fica bem **distribuída** entre **esforço**, **contemplação** e **refresco** na água.



ALCATEIA TREKKING

Dia 4 (Sexta): 2º dia de travessia

- Sairemos às **07h**, após o **café da manhã**, para darmos continuidade a **caminhada**;
- Caminharemos cerca de **10km** até o **próximo oásis**, com paradas para **banho nas lagoas**;
- **Chegando** na **Queimada dos Britos**, Dona **Joana** nos receberá para o **almoço**;
- **Descansamos** até às **16h** para ir às **dunas** assistir ao **pôr do sol** (aproximadamente 4km total);
- **Jantar e pernoite** em **redário** na **Queimada dos Britos**.

O redário conta com **Wi-Fi** via Starlink, **disponível** mediante **taxa de uso**.

Após o **almoço**, é comum que os participantes **proveitem** para **descansar na rede** e **dormir**. Outra opção é curtir o **rio próximo**, uma ótima forma de **relaxar** antes da **caminhada** para o **pôr do sol**.



ALCATEIA TREKKING

Dia 5 (Sábado): 3º dia de travessia

- Damos início a caminhada às 05H00, após o café da manhã;
- Caminharemos cerca de 12km;
- Esse dia é considerado o mais bonito da travessia;
- Chegaremos para o almoço na Rancharia;
- Descansaremos a tarde;
- Pôr do sol próximo ao oásis, lagoas lindas e travessia de barco nesse dia a tarde.
- Jantar e pernoite em redário.

Esse redário conta com venda de energéticos, biscoitos e doces, além de Wi-Fi gratuito. A estrutura inclui 4 banheiros e uma área extra com redes nas árvores, ideal para descansar à tarde.

Nesse dia, iremos para as lagoas mais cedo, justamente para aproveitar melhor a beleza da região e ter mais tempo para curtir.



Dia 6 (Domingo): 4º dia de travessia

- Após o café da manhã, daremos início ao último dia de caminhada;
- 10km de caminhada, curtindo as últimas lagoas pelo percurso;
- Chegaremos em Betânia próximo ao horário do almoço;
- Após o almoço, haverá tempo para descansar. Por volta das 14h30, o 4x4 irá nos buscar no Oásis e, em seguida, embarcaremos em Santo Amaro na van.
- Previsão de chegada entre 20:00/21:00 em São Luís;
- Fim da Travessia dos Lençóis Maranhenses;

O desembarque será no hostel localizado no Centro Histórico, já incluso no roteiro. O horário de checkout é às 11h do dia 25/05(segunda)

Caso prefira se hospedar próximo ao aeroporto, indicamos o Hotel Santos Dumont SLZ.



ALCATEIA TREKKING

Informações Adicionais

Caminhada - A quilometragem é bem distribuída ao longo dos 4 dias de travessia, porém não é recomendada para pessoas sedentárias.

Não é necessário ter experiência prévia em travessias, mas o ideal é ser uma pessoa ativa, acostumada a se movimentar no dia a dia. Assim, você conseguirá aproveitar toda a experiência sem exaustão ou desconfortos físicos.

Calçado - Não é necessário levar bota ou tênis de caminhada. Apenas chinelos já são suficientes. É possível realizar toda a travessia descalço, pois a areia não é quente. Recomendamos, porém, levar uma meia ou sapatilha aquática. Caso você sinta desconforto ao caminhar descalço, pode utilizá-las para maior proteção e conforto.



ALCATEIA TREKKING

Informações Adicionais

Sol - Use e abuse do protetor solar, use blusas de manga comprida com proteção UV, chapéu, bandana tubular, e óculos escuros. Não há sombra durante a caminhada.

Água - Você poderá comprar água mineral nas casas de apoio antes das caminhadas.

Carga - Não abuse da bagagem, atente-se a aba “o que levar” abaixo para caminhar apenas com o necessário.

 **Clique aqui**



Clique no link para ver nosso vídeo sobre o calçado ideal.



ALCATEIA TREKKING

O que levar?

Equipamentos Individuais:

- Mochila entre 20 a 35L;
- Lanterna Headlamp + Pilhas reserva;
- Recipientes para o transporte de água (mínimo 1,5L);
- Remédios de uso pessoal (relaxante muscular, analgésicos...)
- Produtos de higiene pessoal;
- Protetor solar creme ou spray;
- Repelente;
- Canga;
- Óculos de mergulho(opcional);
- Carregador portátil (tem tomadas nos redários);
- Roupa de banho;
- Capa de chuva para mochila;

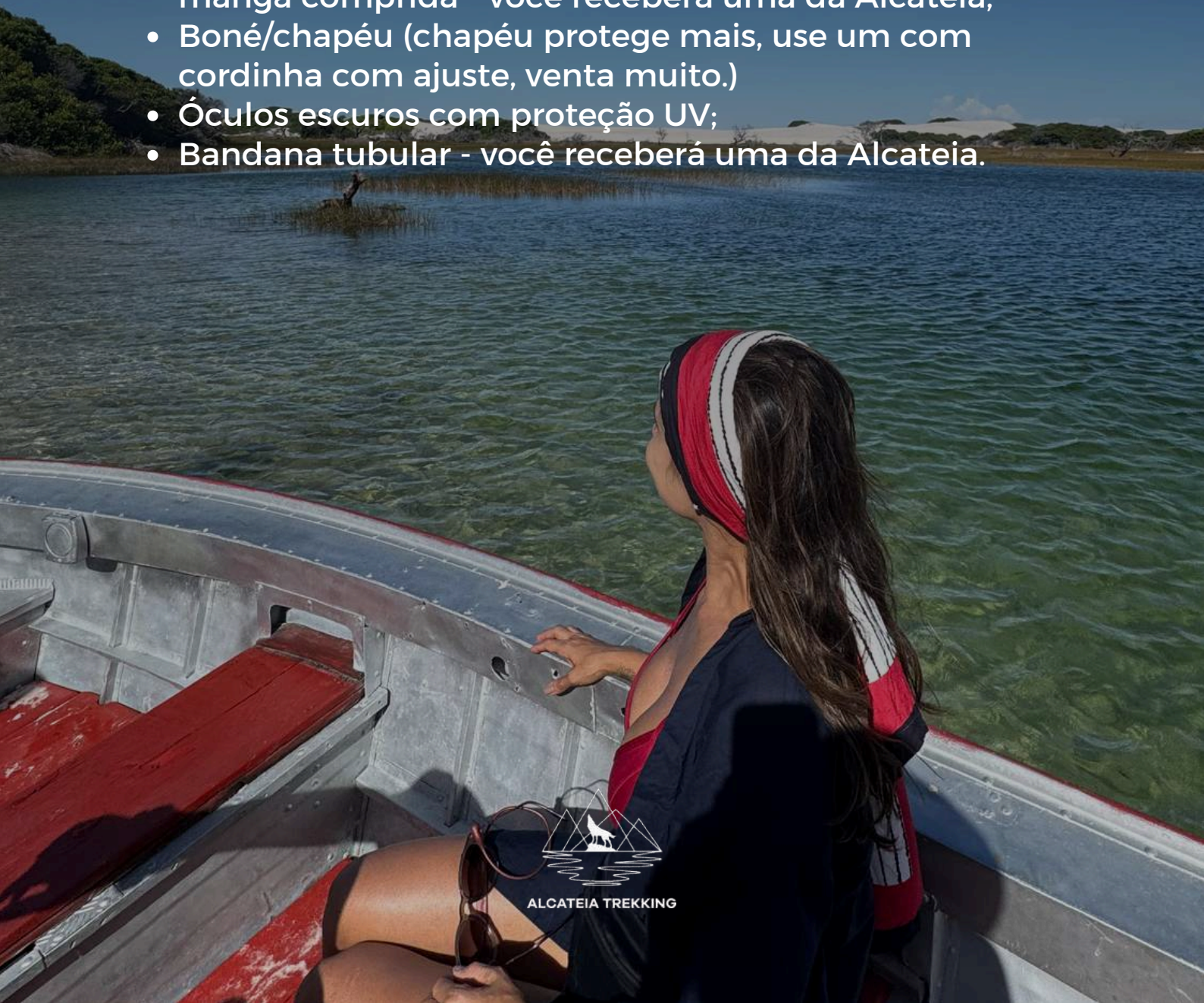


ALCATEIA TREKKING

O que levar?

Vestuário para Caminhada:

- Pares de meias de material sintético;
- Chinelo ou papete;
- 2 Shorts ou calça apropriados para longas caminhadas;
- 2 Camisetas com proteção UV, preferencialmente de manga comprida - você receberá uma da Alcateia;
- Boné/chapéu (chapéu protege mais, use um com cordinha com ajuste, venta muito.)
- Óculos escuros com proteção UV;
- Bandana tubular - você receberá uma da Alcateia.



O que levar?

Vestuário para Noite:

- Chinelo ou papete;
- Vestido leve / short e blusa com tecido leve.
- Toalha de micro fibra (ocupa menos espaço);

Lanches:

- Entre os intervalos das refeições, indicamos levar alguns lanchinhos para petiscar. Como o clima é quente, evite chocolates, pois derretem facilmente. Prefira doces mais consistentes, como cocada, doce de amendoim, rapadura ou similares.
- Biscoitos doces e/ou salgados;
- Barrinhas proteicas;
- Frutas secas(damasco, castanhas, uva passa...);
- Salgadinhos;



ALCATEIA TREKKING

Refeições

Teremos café da manhã, almoço e jantar nas casas dos moradores onde nos hospedaremos. Isso significa que você não precisa levar muitos lanches para a travessia; basta trazer algo para petiscar e matar a fome nos intervalos entre as refeições.

Recomendamos que você leve esses lanches de Belo Horizonte, pois pode ser difícil encontrar seus produtos preferidos nos mercados de São Luís. O mercado mais próximo do hostel fica a 1,7 km de distância. Caso você chegue com tempo em São Luís, pode aproveitar para turistar no centro.



ALCATEIA TREKKING

Refeições

Café da manhã: bolo, pão de forma, ovos e frutas, café e sucos.

Almoço e jantar: arroz, feijão, macarrão, salada, peixe e frango.

As refeições de café da manhã, almoço e jantar seguem esse padrão na maioria das casas. Para quem não come carne, é possível solicitar uma omelete. Cada casa pode variar um pouco o café da manhã, mas em geral, esses são os itens disponíveis.

Despesas extras

Nas casas da comunidade são vendidas bebidas, como refrigerantes, cervejas e sucos.

Indicamos levar cerca de R\$ 200,00 em dinheiro em espécie, já que em alguns locais o Wi-Fi é fraco e podem ocorrer falhas na internet. Dessa forma, caso haja qualquer problema, será possível realizar o pagamento em dinheiro.



Clique aqui



Clique no link para ver nosso vídeo sobre a alimentação.



ALCATEIA TREKKING

Incluso:

- Guia Alcateia;
- Guias locais dos Lençóis;
- 2 diárias Hostel São Luís;
- Transfer saindo de São Luís para Barreirinhas;
- Passeio de voadeira de Barrerinhas para Atins;
- Hospedagem em Atins com café da manhã;
- Translado de 4x4 no primeiro e último dia;
- Café da manhã, almoço e jantar na casa dos nativos nos oásis;
- 2 travessias de barco;
- Pernoites em redário na casa dos nativos;
- Transfer de Santo Amaro para São Luís;
- Seguro Roca aventura;
- Camiseta exclusiva Alcateia Trekking;
- Bandana exclusiva Alcateia Trekking;



Não Incluso:

- Alimentações não descritas no PDF;
- Custos com veículo em caso de desistência durante a travessia;
- Passagens aéreas;



Monte sua Mochila com a gente!

Tá com dúvida de como montar sua mochila?
Relaxa, nós te ajudamos!



Clique aqui



Clique no link para ver nosso vídeo te ensinando a
como montar a mochila perfeita para os Lençóis!



ALCATEIA TREKKING

Dúvidas

Durante a travessia teremos pontos de abastecimento de água?

Não indicamos beber a água das lagoas, já que são formadas por água de chuva. Nos redários tem a venda de água mineral de 1,5L.

Quais são as dificuldades da travessia?

Exposição ao sol, sobe e desce constante nas dunas, pernoite na rede pode ser um grande desafio para algumas pessoas...

Tem como lavar roupa?

Sim, é possível lavar as blusas e shorts nos redários e rapidinho seca com o vento e sol a tarde.



ALCATEIA TREKKING

Dúvidas

Oásis vendem bebida?

Sim, eles vendem cerveja, refrigerantes e sucos..

Lagoas são fundas?

Cada lagoa é diferente, desde as cores, profundidades, altura das dunas nos arredores... tem lagoas fundas e lagoas rasas

É frio a noite?

Não, as noites não são frias nos redários.

É fresco a noite nos Oásis.

Dúvidas

Se tiver mais alguma dúvida, entre em contato pelo nosso WhatsApp e esclareça tudo antes de concluir sua compra.



ALCATEIA TREKKING