

Expedições Lençóis | 2027

Lençóis Maranhenses

Entre dunas, lagoas e noites sob as estrelas...



ALCATEIA TREKKING

Percurso:

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 50 KM

1º dia: 10 KM

2º dia: 12 KM

3º dia: 17 KM

4º dia: 10 KM

A travessia pode ser mais **fácil** ou mais **desafiadora** dependendo de vários fatores: se você é uma pessoa **ativa** ou **sedentária**, se está com a **mochila** leve ou pesada e até mesmo se conseguiu dormir bem nas noites de **rede**.



ALCATEIA TREKKING

Resumo

6 datas – 2027

Maio

11 a 17 | 18 a 24

Junho/julho –

29/06 a 05/07
06/07 a 12/07

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.*

Agosto

03 a 09 | 10 a 16

Terça – Pré roteiro, chegada em São Luís;

Quarta – São Luís 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;

Segunda – Retorno cidade natal.

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. *Para quem deseja quarto privativo, de casal ou para amigos, informe pelo WhatsApp para que possamos verificar a disponibilidade, passar o valor e realizar a reserva.*

Ida:

Terça check-in no Hostel a partir das 14h.

Caso queira chegar antes, enviamos o contato do hostel, para fechar mais diárias.

Volta:

Segunda check-out no hostel as 11:00.

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

Indicamos comprar a passagem para segunda, costumam ter bons voos na madrugada.

Turismo de base comunitária

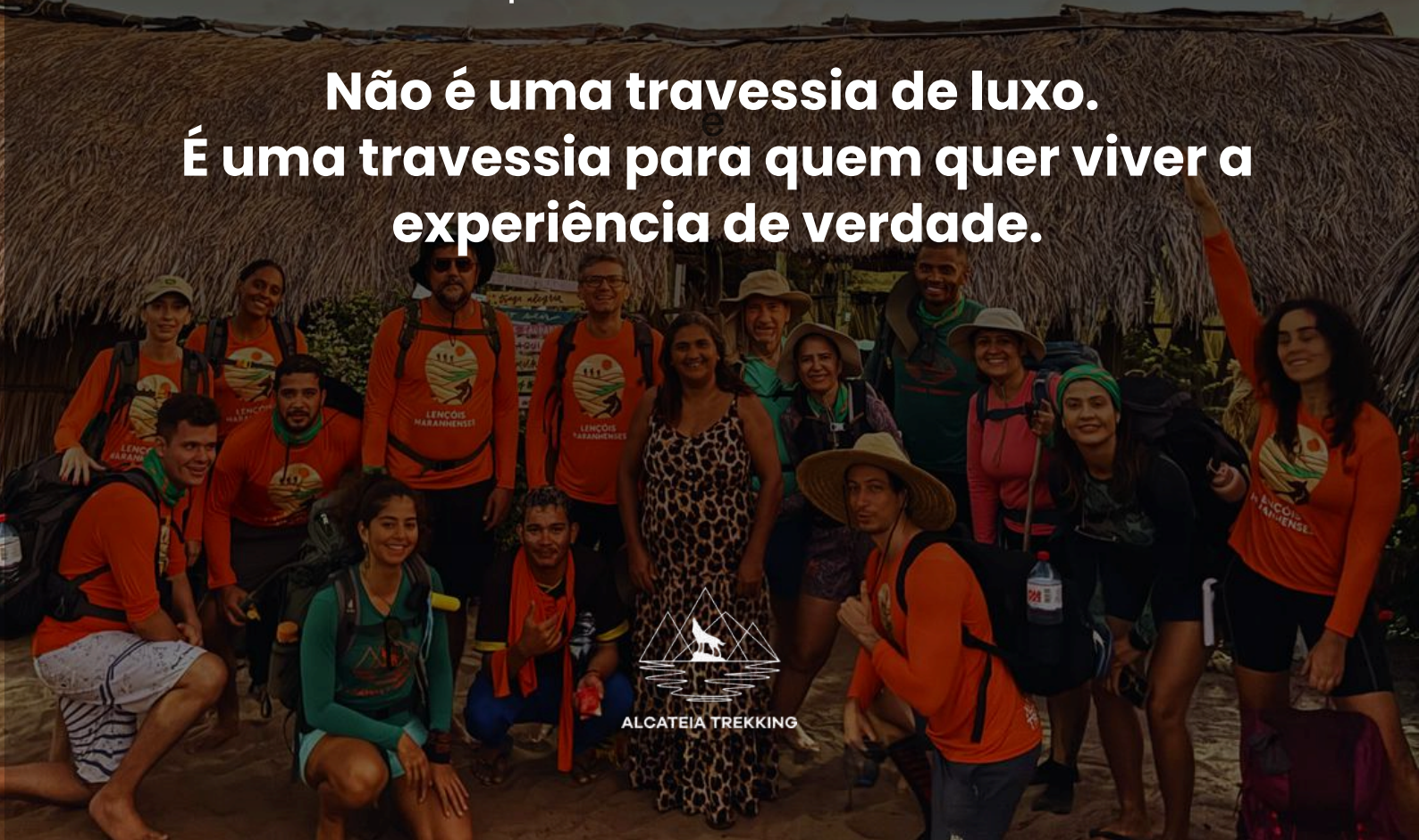
Sem luxo, sem quartos privativos e com banheiros compartilhados.

Em compensação, muita comida local, simples e deliciosa, e uma experiência que vai muito além de conhecer os Lençóis.

Atravessar os Lençóis Maranhenses durante 4 dias é aceitar dormir em redários, em casas de famílias que nasceram e vivem na região e que hoje têm no turismo sua principal fonte de renda.

É dormir em rede, acordar cedo, compartilhar histórias, comer a comida preparada por quem vive ali e conhecer um pouco da rotina dessas famílias.

**Não é uma travessia de luxo.
É uma travessia para quem quer viver a
experiência de verdade.**



Dia 01 – 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;

Se decidir chegar alguns dias antes, vale a pena conhecer Alcântara,.

Dia 02 – 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 4h até Barreirinhas;
- Chegando em Barreirinhas embarcamos na voadeira;
- Faremos nossa primeira parada em Vassouras para o almoço (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;
- Jantar não incluído.

As malas (com itens que **não** serão usados durante a travessia) ficarão **guardadas**, 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.

Dia 03 – Quinta

Atins x Baixa Grande

- **04:00** | Café da manhã
- Embarque nos 4x4 –
Primeiros 20km dentro do Parque Nacional são feitos em 4x4 até o ponto inicial da travessia;
- **06:30** | Caminharemos 10km até o primeiro oásis, passando por lagoas;
- **11:30** | Chegada no Redário em Baixa Grande;
- **16:00** | 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 descanso.

Nos redários tem a venda de cervejas, refrigerantes, sucos e alguns tem mousse...

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 frescor na água.

Dia 04 – Sexta

Baixa Grande x Queimada dos Britos

- **05:30 ou 06:00** | Café da manhã
- Caminharemos cerca de 10km até o próximo oásis, com paradas para banho nas lagoas;
- **12:00** | 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.

Dica: Quanto mais leve a mochila, melhor! E, se ela tiver barrigueira, será muito mais confortável para caminhar, pois ajuda a distribuir melhor o peso.

Pernoite: Dormir em rede pode ser um desafio e, para algumas pessoas, bem desconfortável.

Para ajudar, levem tapa-olho e tampão de ouvido. Quem já costuma usar melatonina ou algum medicamento para dormir, pode levar o que normalmente utiliza.

Dia 05 – Sábado

Queimada dos Britos x Betânia

- **03:00** | Café da manhã
- Caminharemos cerca de 18km até Betânia, com apreciação do céu estrelado, nascer do sol e banho nas lagoas.
- **12:00** | Trecho de barco e depois chegamos no redário.
- Descansamos até às 16h para ir às dunas assistir ao pôr do sol.
- Jantar e descanso.

É o dia mais puxado, mas também um dos mais lindos! As dunas ficam mais brancas e maiores, as lagoas ainda mais claras e bonitas. É um dia intenso, cansativo, mas que vale cada passo.

Dia 06 – Domingo

Betânia x Santo Amaro

- **06:00** | Café da manhã
- Caminharemos cerca de 10km, fechando a travessia.
- **11:30** | Almoço em Santo Amaro, já fora do Parque Nacional.
Restaurante tem banheiros, para tomarem banho antes do embarque na van.
- **14:00** | Ida para São Luís
- **18:00/19:00** | Previsão de chegada em São Luís.

Todas as datas estão na melhor temporada para a travessia. O que muda são alguns detalhes:
Maio: lagoas muito cheias, passagens ainda baratas;
Junho: dá para aproveitar o São João em São Luís.
Julho: lagoas cheias e clima excelente para a travessia.
Agosto: mais vento, dunas lindas e, geralmente, passagens mais baratas.
Qualquer uma das datas é uma ótima escolha!

Qual calçado ideal?

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.

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.

 **Clique aqui**



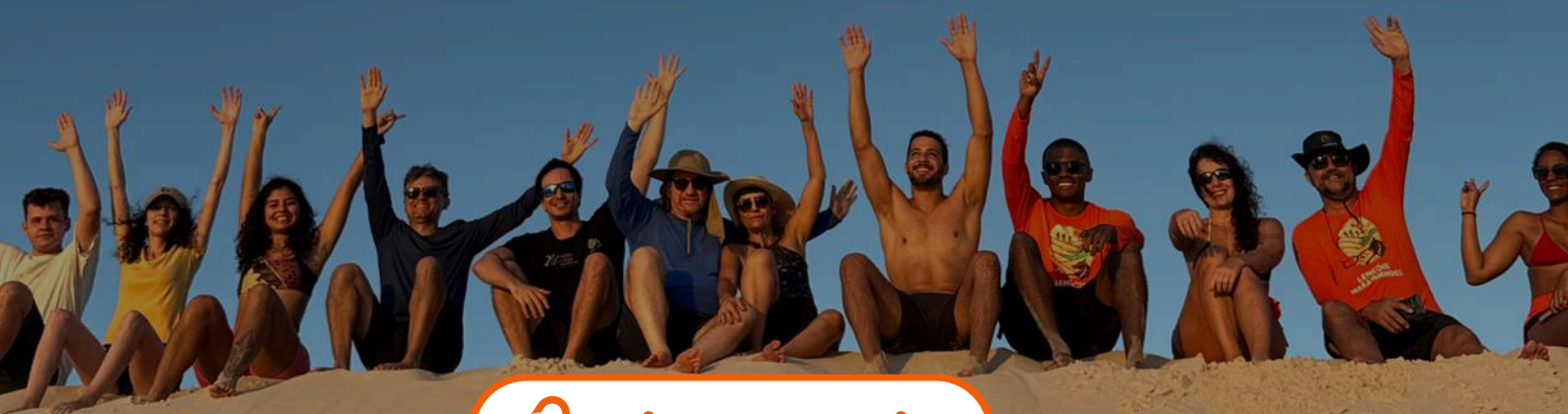
Clique no link para ver nosso vídeo sobre o calçado ideal.

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 a alimentação.



ALCATEIA TREKKING

O que levar?

- 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);
- Roupas de banho;
- Capa de chuva para mochila;



Montando 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.*



Clique aqui



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

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

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.

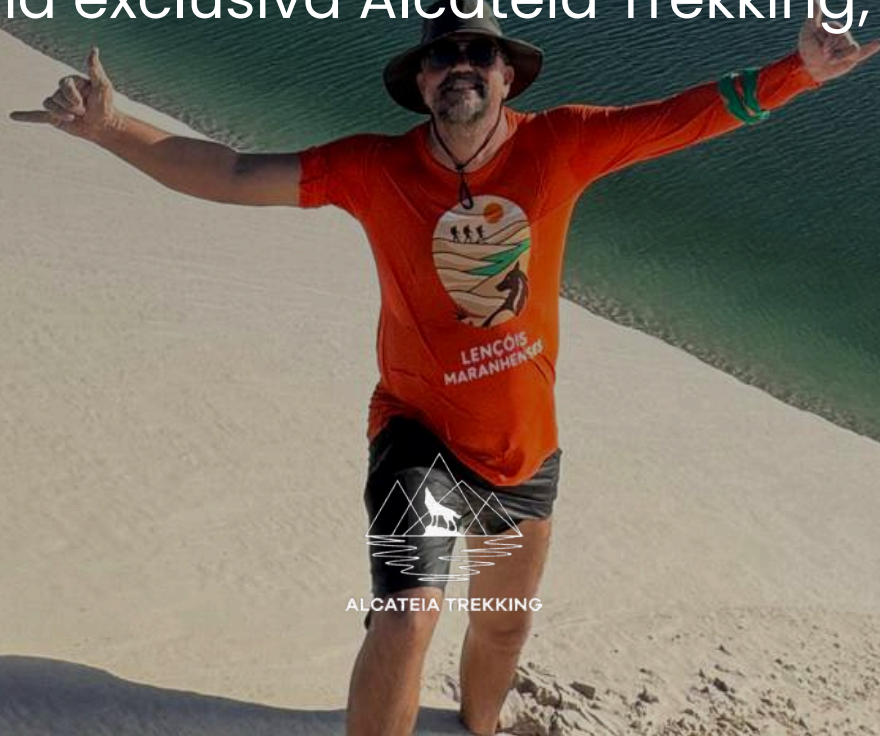
Indicamos levar cerca de R\$ 200,00 em dinheiro em espécie, já que em alguns locais o Wi-Fi é fraco e podem ocorrer falhas na internet. Dessa forma, caso haja qualquer problema, será possível realizar o pagamento em dinheiro.

 **Clique aqui**

Clique no link para ver nosso vídeo sobre a alimentação.

Incluso:

- Guia Alcateia;
- Guias locais dos Lençóis;
- 2 diárias em Hostel (*pré e pós travessia*);
- Transfer saindo de São Luís para Barreirinhas;
- Passeio de voadeira de Barreirinhas 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;
- 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;



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. Não é necessário saber nadar.

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