



# Pico da Bandeira

**Espírito Santo**

# Resumo

Cronograma

**Sábado** - Cachoeiras x Macieira x Casa Queimada - 6km

**Domingo** - Casa Queimada x Bandeira x Cristal x Casa Queimada - 12km

Total km dois dias: Média de 18km

**Dificuldade física:**  
Moderada/Difícil  
Indicada para pessoas fisicamente ativas e que já tenham feito trilhas.



# Percurso

O Pico da Bandeira é o 3º maior pico do Brasil. Fazemos a trilha na madrugada para assistir ao nascer do sol no domingo .

O percurso é desafiador por vários fatores:

- Frio intenso;
- Inclinações (subidas e descidas);
- Sono desregulado;

**Importante:** não é indicado para quem nunca fez trilha. É necessário ter uma noção de como é o terreno, conhecer seu desempenho em subidas e entender onde estão suas maiores dificuldades.

**Camping:** não é preciso ter experiência, os itens podem ser alugados (confira pelo WhatsApp).

**Vá preparado:**

- Equipamentos certos;
  - Mochila bem organizada;
  - Condicionamento físico em dia;
- Assim sua experiência será incrível! ✨





# 1º Dia - Sábado:

## Cachoeiras 6km

07:00 - Café da manhã;

08:30 - Embarque no jeep;

09:30 - Desembarque na Macieira, vamos descer apenas com a mochila de ataque, cargueiras sobem para Casa Queimada com 1 dos guias;

09:30/13:00 - Aproveitar as cachoeiras

13:00 - Início da trilha para Casa Queimada;

15:00 - Chegada Casa Queimada

Restante da tarde e noite livre para descansar.

- 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.



# 2º Dia - Domingo:

## Bandeira x Cristal x Casa Queimada

12km

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...;

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

Trilha, ataque ao cume, descanso.

11:30- 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 do Pico da Bandeira.

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.



# O que levar?

## Camping/pernoite:

- Mochila cargueira de 50L a 60L;
- Barraca para 1 ou 2 lugares
- Isolante térmico;
- Saco de dormir -5°/0° ou 5°;
- Kit cozinha (panela, fogareiro e gás);

## Geral:

- Protetor solar;
- Roupas de banho;
- Chinelo;
- Óculos de sol;
- Boné ou viseira;
- Bota de trilha;
- Blusa de proteção uv;
- Calça de trilha, legging ou bermuda;
- Bateria portátil;
- Kit higiene pessoal;
- Lenço umedecido;
- Papel higiênico;
- Roupas de aquecimento(segunda pele, anorak, fleece...)
- Touca e luva;
- Bandana tubular;
- Meias para noite (lã merino aquece bem);
- Aquecedores (opcional, mas ajuda bastante)



# Refeições

## Café da manhã

- **Sábado:** Em Pedra Menina, café completo incluso.
- **Domingo:** Cada um deverá levar seus lanches;

## Almoço e jantar

- **Sábado almoço:** leve sanduíche ou marmita pra suprir o almoço;
- **Sábado jantar:** Cada participante faz seu jantar, podem combinar no grupo para dividir.

**Ideias:** macarrão com calabresa, milho... ou arroz e frango, legumes.

Indicamos mais ideias no grupo de wpp.

- **Domingo almoço:** incluso á vontade no restaurante em Alto Caparaó

## Lanches:

- Chocolate ou outro doce;
- Sucos e isotônico;
- Castanhas, amendoins, coco;
- Frutas secas(uva passa, damasco...)
- Sanduíches (evitar maioneses e recheios que perecem facilmente);
- Frutas frescas(banana, manga, uva, etc)
- Biscoitos salgados, doces ou integrais;
- Marmita sábado (frango, ovo cozido, legumes...)
- Bisnaguinha e patê de atum;
- Achocolatado com whey;





# 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 para a travessia.



# Dúvidas

**Durante as trilhas teremos pontos de abastecimento de água?**

Sim, no primeiro dia e no segundo tem pontos de abastecimento.

**É possível dividir o peso de barraca e outros itens?**

Sim! Muitas pessoas vão sozinhas no roteiro.

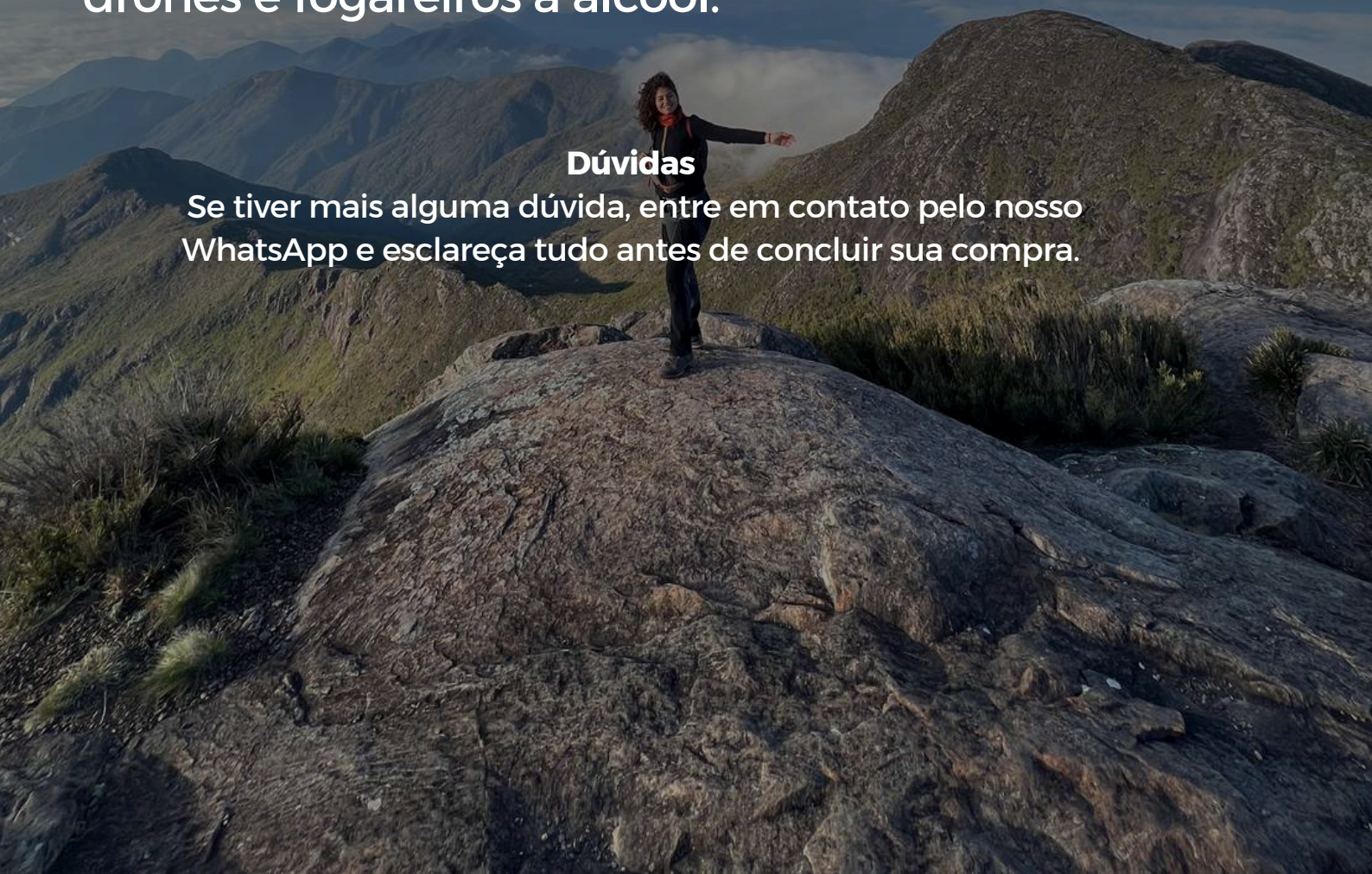
Você pode enviar uma mensagem no grupo do WhatsApp e ver se alguém quer dividir com você.

**Pode levar bebidas alcoólicas para o camping?**

Não. No parque é proibido levar bebidas alcoólicas, drones e fogareiros a álcool.

## Dúvidas

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





# 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](#)

