



Pico da Bandeira

Minas Gerais

Resumo

Cronograma

Sábado - Tronqueira e cachoeiras - 700metros
Domingo - Tronqueira x Terreirão x Pico x Terreirão x Tronqueira - 13,8km
Total km dois dias: Média de 14,5km

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

Percorso

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;
- Mochila pesada;
- 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: Tronqueira e cachoeiras

700 metros

07:00- Café da manha incluso, troca de roupas...;

08:30 - Embarque no jeep;

09:30- Desembarque na Tronqueira e
montagem da barraca;

10:00 - Aproveitar as cachoeiras
(Vale Encantado e Cachoeira Bonita);

Dia livre para curtimos as cachoeiras, podem dormir a tarde, café da tarde e jantar por conta de cada participante;

23:00 / 23:30 – Início da movimentação do grupo para começar a trilha de subida ao Pico.

00:00 – Início oficial da trilha.

Pôr do sol na Tronqueira é lindíssimo, o mirante fica bem no camping, pertinho pra gente contemplar. O jeep desembarca a 100 metros do camping, então precisam carregar os itens de camping apenas nesse trecho.

2º Dia - Domingo: Ataque ao Pico e retorno a Tronqueira

13,8km

- 
- 02:30- Previsão de chegada no Terreirão;**
 - 03:00- Ataque o cume do Pico da Bandeira;**
 - 05:30- Previsão de chegada no Pico;**
 - 07:30 - Ínicio da descida até o Terreirão;**
 - 10:30 - Chegada na Tronqueira;**
 - 12:00- Embarque nos jeeps;**
 - 13:30- Almoço à vontade;**
 - 15:30- Retorno BH;**
 - 22:00 - Previsão de chegada em BH;**

**Indicamos levar saco de dormir na mochila de ataque,
junto com algum lanche para você comer enquanto
aprecia o nascer do sol.**

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;
- Roupa 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 (lá merino aquece bem);
- Aquecedores (opcional, mas ajuda bastante)

Refeições

Café da manhã

- **Sábado:** Alto Caparaó, 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

