



Lapinha x Tabuleiro

Travessia



Resumo

Cronograma

Sábado- Lapinha da Serra x Casa Chico Niquinho - 17km

Domingo- Casa Chico x Parte Alta da cachoeira x Tabuleiro- 15km

A photograph of two hikers on a trail at sunset. The hiker in the foreground is wearing a white beanie and a white vest over a dark long-sleeved shirt. The hiker in the background is wearing a light-colored jacket and glasses. They are standing on a grassy hillside, looking out over a valley. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, with some clouds. The overall mood is peaceful and adventurous.

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

Percurso

Travessia pode não apresentar dificuldades técnicas, mas ainda assim pode ser desafiadora devido a vários fatores, como a extensão do percurso, as condições climáticas, o peso da mochila se estiver carregando equipamentos de acampamento, entre outros.

1- Experiência prévia:

Se você já está acostumado a fazer trilhas longas e tem experiência em lidar com diferentes terrenos é mais provável que você se saia bem na travessia.

2- Preparo físico:

Mesmo que a travessia não seja tecnicamente difícil, o percurso inclui subidas e descidas que podem ser desgastantes, especialmente se você não estiver em boa forma física.

1º Dia - Sábado:

Lapinha da Serra x Chico Niquinho

17km

- 07:00- Parada na padaria da Serra do Cipó
- 08:40- Chegada em Lapinha, passagem de informações antes da caminhada;
- 09:00 - Início da caminhada;
- 11:30 - Parada no Rio Paraúnhovas para almoço(cada participante deverá levar seu lanche);
- 13:00 Retorno da caminhada;
- 16:00 - Previsão de chegada na casa do Chico e Carmén;

Somos recebidos com queijo artesanal feito por eles e café fresquinho. A casa conta com 4 banheiros com água quente, 3 quartos com cama de casal e os demais com camas de solteiro. Os quartos de casal são preenchidos por ordem de pagamento, e as demais acomodações são organizadas separando por sexo.

À noite, o clima é especial: fogueira, comida feita no fogão a lenha e um céu estrelado incrível. Eles recebem apenas um grupo por vez, então todo o espaço e o roteiro ficam reservados só para a gente aproveitar ao máximo.

2º Dia - Domingo: Casa Chico x Parte Alta x Portaria Tabuleiro

15km

- 05:30- Nascer do sol na casa;
- 06:40- Café da manhã, organização das mochilas...
- 08:00 - Início da caminhada;
- 10:30 - Chegada na parte alta, podem curtir os poços, tirar fotos na parte alta, lanchar...
- 13:30 - Início da caminhada;
- 16:15 - Fotos no Mirante do Tabuleiro
- 16:30- Chegada na portaria do parque.

Na parte alta, passamos por alguns trechos de “pula pedra” antes de chegarmos à ponta principal. Depois de curtir os poços, seguimos para o trecho mais puxado do dia: uma subida de aproximadamente 3 km, seguida por 6 km de descida até a portaria.

Pernoite

Três formas de pernoitar na casa

1- Acampamento Econômico – leve seus equipamentos
Ideal para quem já possui barraca e itens de camping.
Você leva sua própria barraca, colchão, saco de dormir
e monta seu acampamento por conta própria.

2- Acampamento Conforto – tudo pronto te esperando
Para quem busca praticidade!
Você chega e sua barraca já estará montada, com
colchão, travesseiro e cobertor.
É só chegar e descansar.

3- Quartos – já com roupa de cama
Opção para quem prefere mais conforto, em quartos
estruturados e prontos para uso.



ALCATEIA TREKKING

O que levar?

Para quem for acampar com seus itens:

- Mochila cargueira de 50L a 60L;
- Barraca para 1 ou 2 lugares
- Isolante térmico
- Saco de dormir 10°/15°

Geral:

- Lanterna de cabeça e pilhas sobressalentes;
- Mochila de 30litros;
- 1 calça, de preferência material leve;
- 1 short (opcional);
- 2 camisas de manga longa de material sintético;
- Roupas de aquecimento (fleece e segunda pele);
- 2 pares de meia;
- Bota de trilha;
- Chinelo;
- Chapéu ou boné;
- Pijama;
- Itens de higiene pessoal;
- Toalha de microfibra (ocupa menos espaço);
- Bandana tubular;
- Touca e luva (depende do mês do roteiro);
- Roupas de banho;



ALCATEIA TREKKING

Refeições

Café da manhã

- Sábado: na padaria da Serra do Cipó.
- Domingo: servido na casa.

Almoço e jantar

- Durante o almoço estaremos em trilha, então cada um deve levar um sanduíche ou marmita para suprir essa refeição.
- O jantar de sábado está incluso.
- No domingo, por volta das 19h, faremos uma parada na Serra do Cipó.

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;



Monte sua Mochila com a gente!

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

 **Clique aqui**



Dúvidas

Durante as trilhas teremos pontos de abastecimento de água?

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

Podemos carregar o celular na casa a noite?

Sim, podem usar as tomadas.

Na casa tem bebidas? É possível usar a geladeira deles?

Sim, na casa vendem cerveja, refrigerantes.. Podem usar a geladeira.

Dúvidas

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

Um poucode como é o primeiro dia de travessia...

 [!\[\]\(34fde9b7c74442c0438f550a41236260_img.jpg\) Clique aqui](#)

Incluso:

- Guias Alcateia;
- Transporte de van saindo de Belo Horizonte;
- Pernoite em camping ou quarto compartilhado;
- Taxa de entrada;
- Seguro Roca aventura;
- 1 café da manhã domingo;
- 1 jantar sábado;



ALCATEIA TREKKING



