

**4 dias**  
**CAVERNAS**  
**DO PERUAÇU**  
**Feriado da Consciência Negra**



# ROTEIRO:

## 1º dia- 20/11

-Gruta do Caboclo, Gruta do Carlúcio e Gruta do Rezar  
5km no total

## 2º dia- 21/11

Arco do André e Mirante do Mundo Inteiro  
10km no total

## 3º dia- 22/11:

Lapa dos Desenhos, Lapa do Índio, Lapa Bonita e Lapa do Boquete  
3km de caminhada no total  
+ Passeio de barco Rio São Francisco

## 4º dia- 23/11:

-Gruta do Janelão  
6km total



**Dificuldade: Moderada**  
**4 dias de trilhas, escadarias, cavernas, mirantes, entre mata fechada e outras com exposição ao sol.**

**Percurso difícil para pessoas sedentárias**

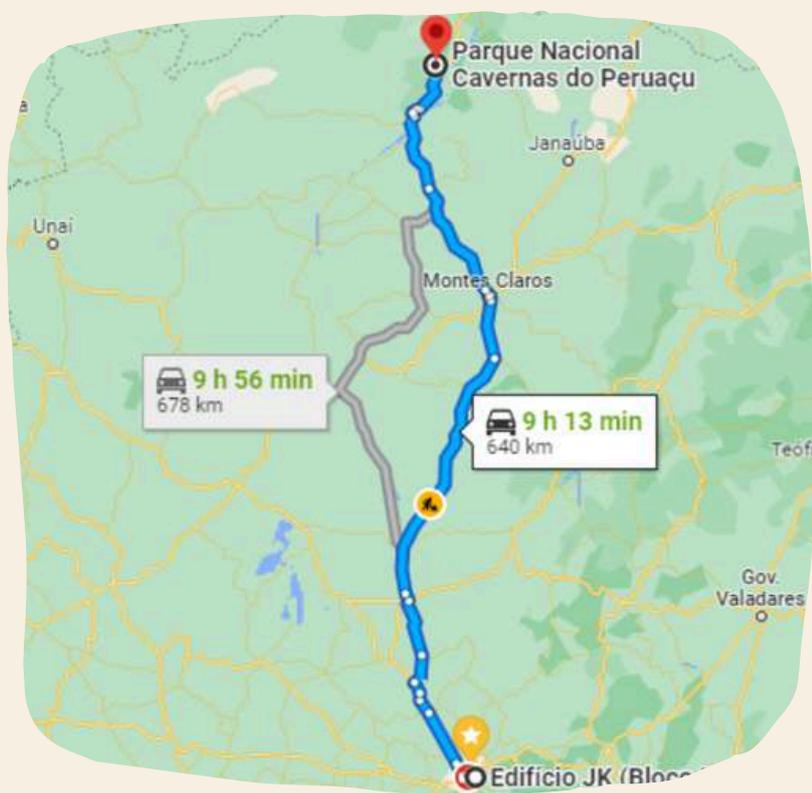
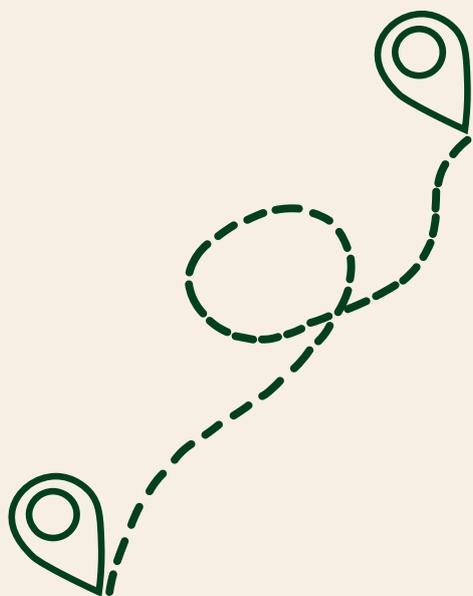
# Trajeto:



O hotel fica localizado em Itacarambi, próximo ao Rio São Francisco e o PN do Peruaçu se localiza entre os municípios de Itacarambi, Janaúba e São João das Missões.

São aproximadamente 10 horas de viagem em van executiva e com poltronas reclináveis.

Motorista experiente no trajeto e terão algumas paradas no caminho.



Previsão de chegada as 07:30 na quinta em Itacarambi.

Retornamos por volta das 16:00 no domingo com previsão de chegada às 03:00 da segunda-feira.

# Roteiro 1º dia:



- Gruta do Caboclo;
  - Gruta do Carlúcio;
  - Gruta do Rezar;
- 5km no total

Café da manhã no hotel, entrada rápida nos quartos para guardar as malas e troca de roupa.

Separem as roupas e itens do primeiro dia mais fácil na mala.

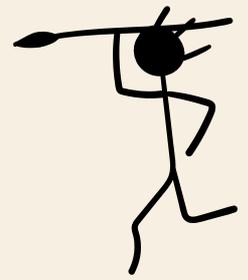
Previsão de início da trilha as 09:00 horas.

Previsão de término da trilha as 16:00.

Trajetos do primeiro dia não apresentam dificuldades técnicas, os guias estarão auxiliando durante todo o percurso.



# Roteiro 2º dia:



- Arco do André;
- Mirante do Mundo Inteiro -  
10km de caminhada

Café da manhã as 06:30 e 07:30 já estamos iniciando o trajeto nas Cavernas. Dia considerado mais puxado por conta da extensão, alguns trechos de passagens na pedras, subidas e descidas...

Durante todo o trajeto, os guias estarão auxiliando nos trechos com mais dificuldade, nas fotos e orientando com todas as informações sobre as Cavernas.

Previsão de término as 14:00 horas.  
Essencial o uso de lanternas.



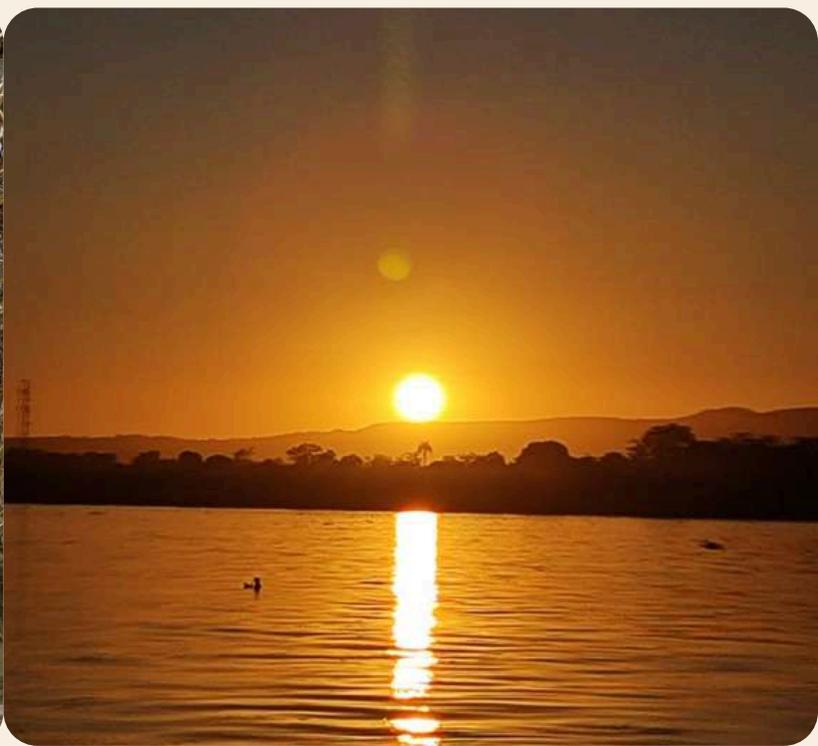
# Roteiro 3º dia:

Lapa dos Desenhos, Lapa do Índio,  
Lapa Bonita e Lapa do Boquete  
3km de caminhada no total  
+ Passeio de barco Rio São Francisco

Café da manhã as 07:00.

Dia tranquilo, trilhas são mais curtas e fáceis. Por volta das 14:00 embarcamos na van e seguimos para nosso passeio de barco.

Levem roupa de banho, repelente, corta vento, chapéu e outros itens que julgarem necessário.



# Roteiro 4º dia:



-Gruta do Janelão  
5km

Roteiro mais tranquilo para os 4 dias e um dos mais visitados, que é a Gruta do Janelão, onde se encontra a Perna da Bailarina, a maior estalactite do mundo.

O café da manhã será às 07:00 horas no hotel e depois seguiremos para o Parque. O passeio deve durar das 08:30 até as 13:00

Dica: Roupas com cores mais vibrantes (vermelho, amarelo, laranja, etc.) se destacam melhor nas fotos, pois estaremos dentro das cavernas, e cores escuras têm menos destaque. Isso garantirá que os registros durante o passeio fiquem ainda mais bonitos.



# O QUE ESTÁ INCLUÍDO NO ROTEIRO?



Hospedagem em Itacarambi



Guias locais



Kit primeiro socorros



Transporte completo



Seguro Roca Aventura



Guia Alcateia



Café da manhã todos os dias



Blusa personalizada



Passeio de barco

# Lanches:

- Sanduíches (evitar maioneses e recheios que perecem facilmente);
- Frutas frescas(banana, manga, uva, etc)
- Biscoitos salgados, doces ou integrais;
- Chocolate ou outro doce;
- Sucos e isotônico;
- Castanhas, amendoins, coco;
- Frutas secas(uva passa, damasco...)
- Mínimo 2 litros de água;

Na pousada tem a venda de lanches.

Valor: R\$30,00.



- Sanduiche natural (alface, cenoura, abobrinha italiana, tomate, queijo, um tipo de proteína.)
- Suco ou água de coco;
- Rapadura ou barrinha de cereal;
- Um biscoito de chocolate ou bolinho de chuva;
- Duas frutas;

Tem opção vegetariana e com carne.

# O que levar:

## **Vestuário:**

O Ideal é caminhar com roupas, calçado e mochila confortável;

- Calça de trilha/legging;
- Short e bermuda que seja confortável;
- Blusa de manga para proteger de insetos e mosquitos;
- Bandana tubular;
- Bota ou tênis;
- Roupa de banho para o passeio no rio;
- Óculos, chapéu/viseira;
- Roupa para a noite;

Evitem blusa e meia de algodão para as trilhas

## **Outros itens:**

- Lanterna e as pilhas extra;
- Kit higiene pessoal;
- Carregador e carregador portátil caso precise;
- Roupa para dormir;
- Chinelo;
- Bolsa térmica pequena (opcional);