



# Pancas

## Espírito Santo



# Resumo

Cronograma

**Sexta - Embarque BH e Contagem**

**Sábado - Pedra do Vidal e pôr do sol - 13km**

**Domingo - Pedra do Camelo e Face da Lua - 6km**

**Total km dois dias: Média de 19km**

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

# Percurso

Pancas é famosa por conta dos Pontões Capixabas. As trilhas, em geral, têm a subida feita toda na ida e a descida na volta.

A **Pedra do Vidal** não é uma trilha técnica: é mais aberta, com trechos em estrada. Lá em cima, há um ponto de água para abastecimento.

Já a **Pedra do Camelo**, além da subida íngreme, possui trechos técnicos, com uso de corda e escadas fixadas na rocha (escadas metálicas). Para quem tem medo de exposição à altura, é uma trilha bem desafiadora.

**É necessário ter experiência para realizar essas duas trilhas, pois não são fáceis.**

# **1º Dia - Sábado:**

## **Pedra do Vidal**

**13km**

06:00 - Café da manhã na padaria;  
08:00/14:30- Trilha Pedra do Vidal;  
14:30- ida para Mirante pôr do sol;  
16:00- Previsão de chegada, aproveitar pôr do sol...  
18:30 - Chegada no camping.  
Restante da noite livre para descansar.

Os horários podem sofrer alterações de acordo com o ritmo do grupo. Antes do pôr do sol, se houver tempo, podemos passar em uma padaria ou sorveteria.

A trilha no cume é toda aberta, com bastante incidência de sol; o uso de bastão de trilha ajuda bastante.

# **2º Dia - Domingo:**

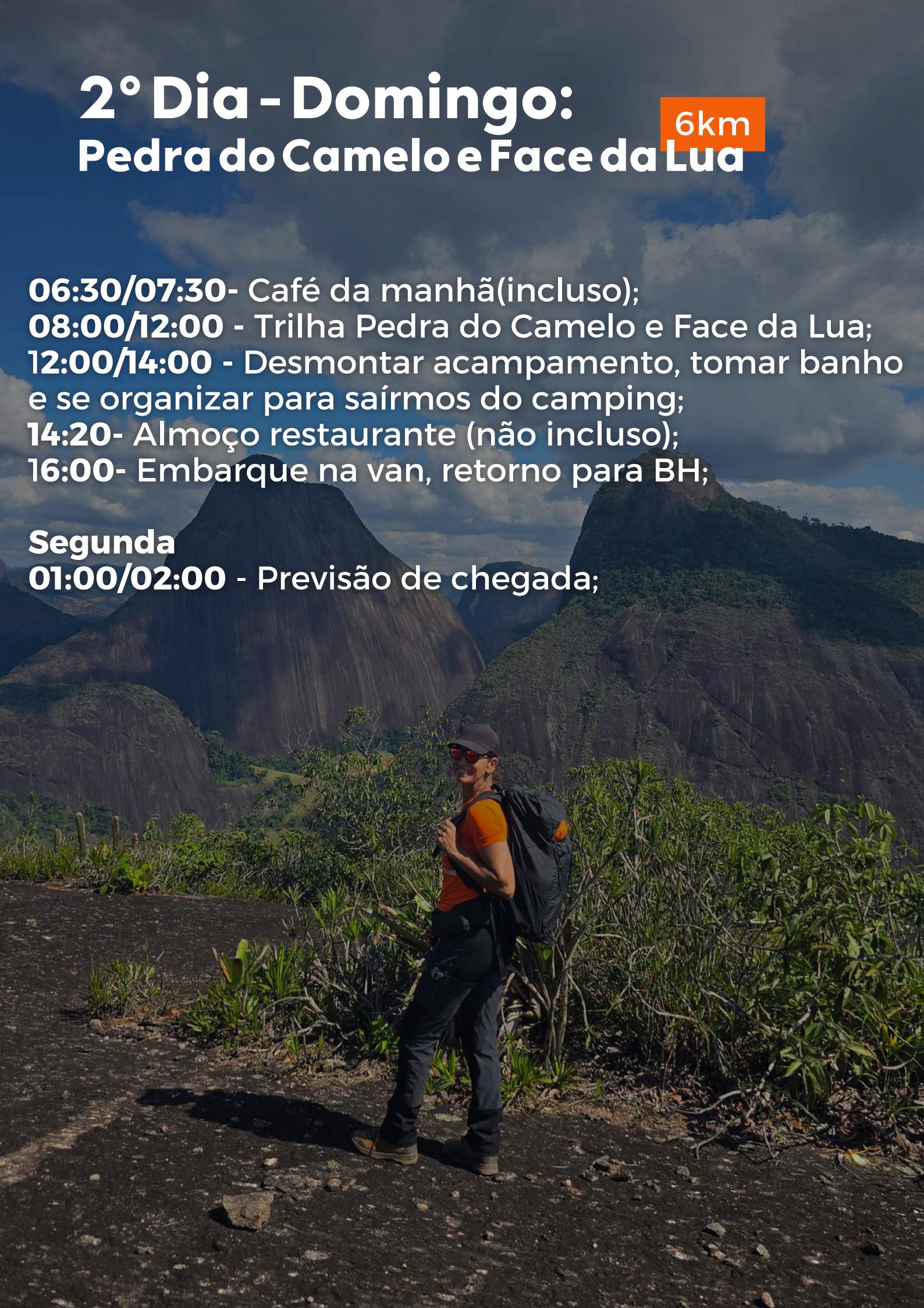
## **Pedra do Camelo e Face da Lua**

**6km**

**06:30/07:30-** Café da manhã(incluso);  
**08:00/12:00** - Trilha Pedra do Camelo e Face da Lua;  
**12:00/14:00** - Desmontar acampamento, tomar banho e se organizar para saímos do camping;  
**14:20-** Almoço restaurante (não inclusivo);  
**16:00-** Embarque na van, retorno para BH;

### **Segunda**

**01:00/02:00** - Previsão de chegada;



# O que levar?

## Camping/pernoite:

- Barraca para 1 ou 2 lugares
- Isolante térmico;
- Saco de dormir 15°/20° ou coberta/manta;

## Geral:

- Protetor solar;
- 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;
- Bandana tubular;
- Roupa casual/noite;

Camping tem a cozinha toda estruturada com panelas, talheres e pratos

# Refeições

## Café da manhã

- **Sábado:** Padaria em Pancas;
- **Domingo:** Vamos servir o café no camping;

## Almoço e jantar

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

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

- **Domingo almojanta:** Restaurante com almoço no kg(não incluso)

## 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;

