



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.



ALCATEIA TREKKING

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:

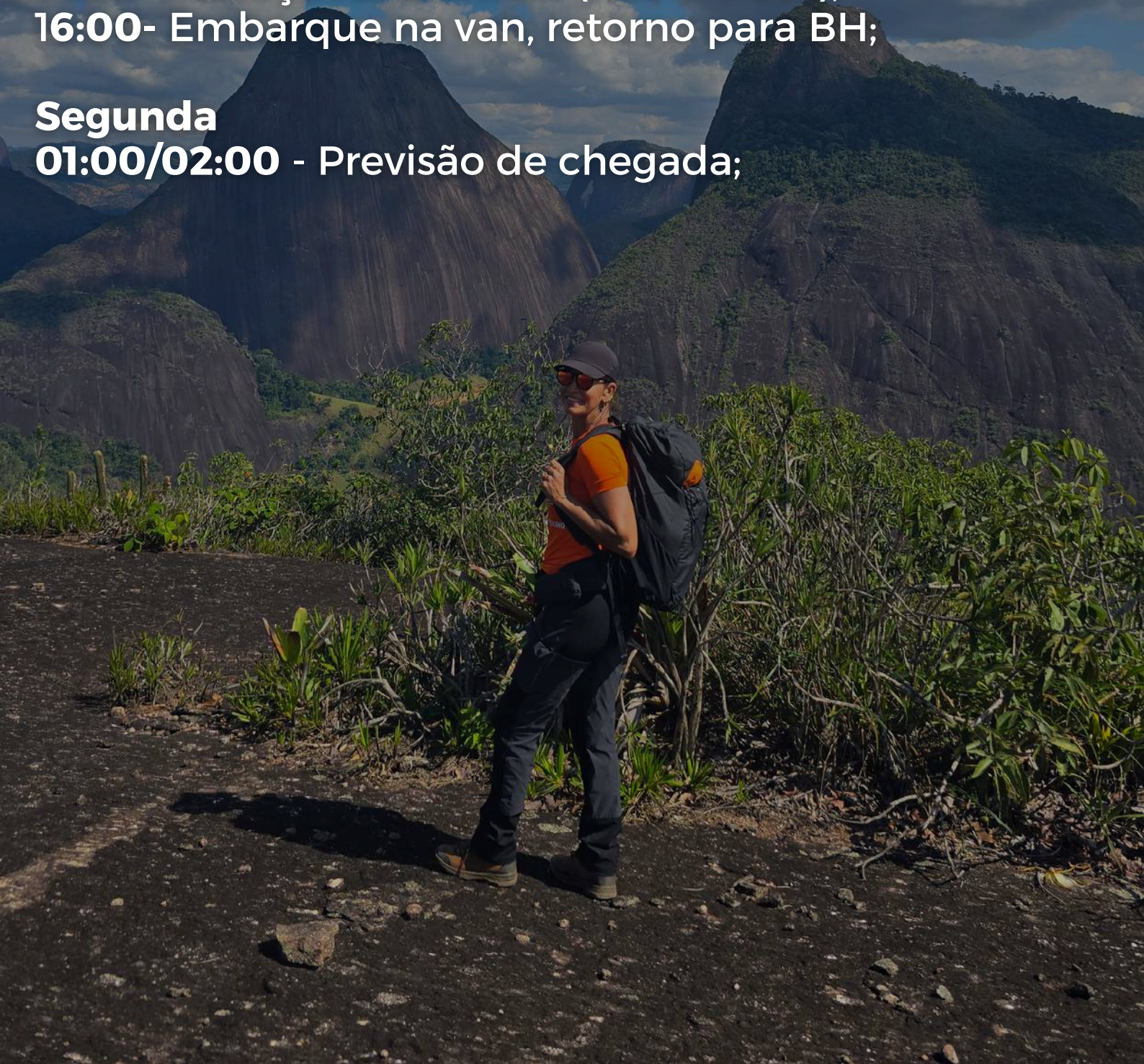
Pedra do Camelo e Face da Lua

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 sairmos do camping;
14:20- Almoço restaurante (não incluso);
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;
- Roupas 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;

