



ALCATEIA TREKKING

# Reserva da Juatinga

Pé na areia, banho de mar e de água doce

Pr

**Dificuldade física:**  
Moderada  
Indicada para pessoas  
fisicamente ativas

**Distância total: Aproximadamente 27km**

Distância 1º dia 04/06: 9km

Distância 2º dia 05/06: 8km

Distância 3º dia 06/06: 10km (possível ir de barco)

Distância 4º dia 07/07: Centrinho de Paraty



ALCATEIA TREKKING

# Resumo

4 dias

**03/06 - Quarta -** Embarque em Belo Horizonte

**04/06 - Quinta -** Praia do Sono, Praia dos Antigos, cachoeira e fim de tarde em Ponta Negra;

**05/06 - Sexta -** Cachoeira Saco Bravo + barco + Martim de Sá;

**06/06 - Sábado -** Praia Cairuçu das Pedras;

**07/07 - Domingo -** Centrinho de Paraty e retorno BH.



# Dia 04/06(Quinta): Praia do Sono x Ponta Negra

- Iremos iniciar na Vila Oratório e seguir até a Praia de Ponta Negra(9km).
- Subidas e descidas durante todo o dia, maior parte da trilha é dentro da mata atlântica.
- Chegaremos em Ponta Negra por volta das 16:30 e seguiremos para o camping.
- Chuveiros com água quente.
- Tem restaurantes na praia, preço médio de refeição R\$60,00, vendem porções, bebidas...

- Praia do Sono;
- Mirante do Sono;
- Praia dos Antigos;

- Praia dos Antiguinhos;
- Cachoeira das Galhetas;
- Praia de Ponta Negra;



# Dia 05/06(sexta): Cachoeira Saco Bravo

- Vamos conhecer a belíssima Cachoeira do Saco Bravo. Tomar um banho de cachoeira de frente para o mar...
- Café da manhã será servido as 07:00 e iniciaremos a trilha a 08:00.
- Teremos um condutor credenciado da Reserva da Juatinga + guia da Alcateia.
- Serão 8km no total de caminhada, a trilha se inicia com uma subida forte e depois fica mais tranquilo, com 2 pontos de água no caminho. Trilha de dificuldade moderada, dependendo do condicionamento de cada participante.
- Previsão de chegada de volta em Ponta Negra às 14:00. Iremos organizar nossos itens e seguir de barco para Martim de Sá;

Café da manhã e jantar incluso.



ALCATEIA TREKKING

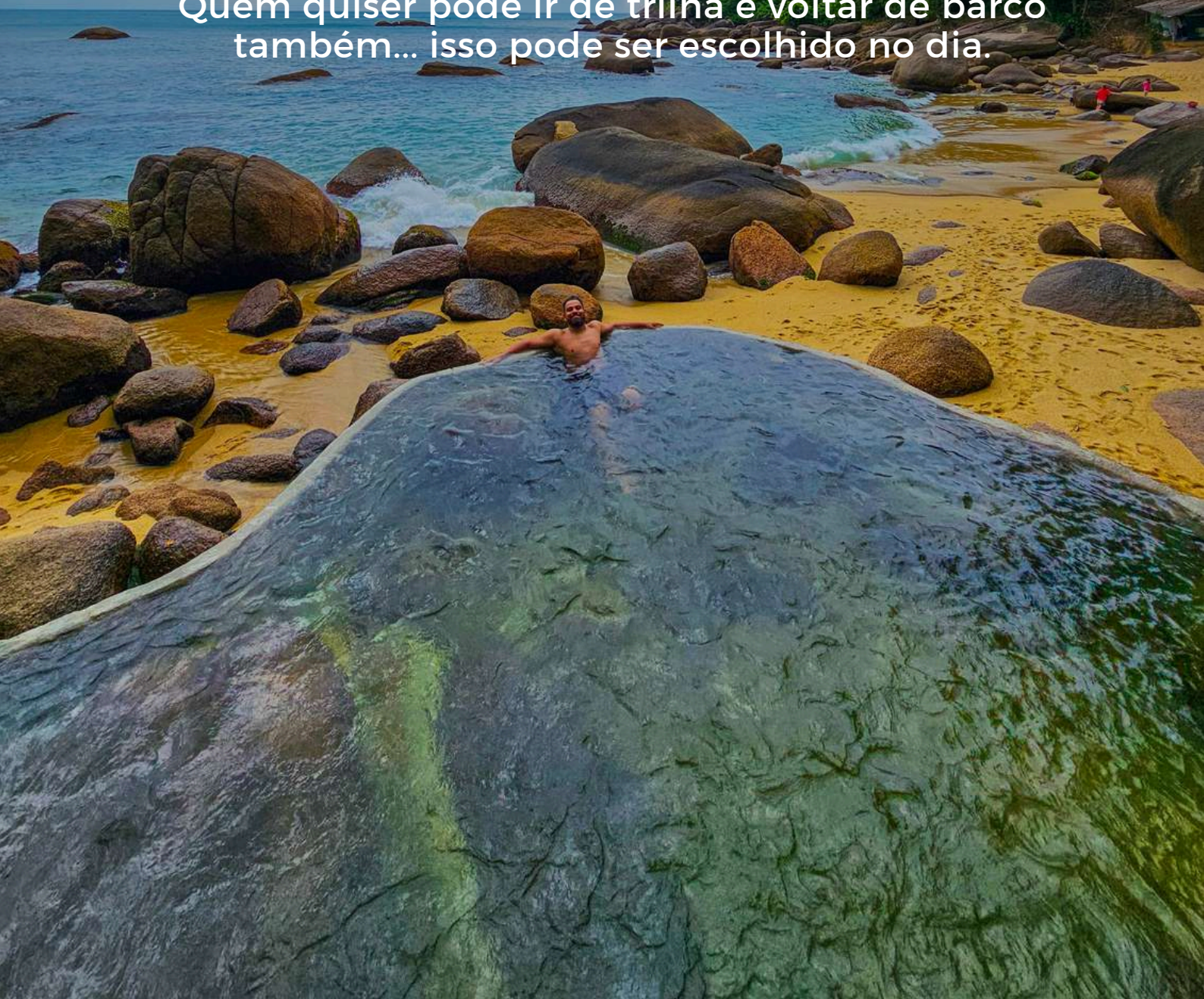
# Dia 06/06(sabádo): Cairuçu das Pedras

Tomaremos café da manhã às 08h00 e, em seguida, faremos a trilha até Cairuçu das Pedras

**Essa atividade é opcional:** quem estiver cansado poderá descansar ou optar por fazer o trajeto de barco (conferir valores com o barqueiro).

Após a trilha e o tempo de praia, retornaremos ao camping

Quem quiser pode ir de trilha e voltar de barco também... isso pode ser escolhido no dia.



# **Dia 07/06(domingo): Centrinho de Paraty**

Vamos aproveitar e levar voces pra conhecer o centro historico de Paraty, la tem restaurantes, lojinhas, ruas super famosas, podem carimbar o passaporte... ai devemos sair do camping por volta das 09:00.

Café da manhã não incluso nesse dia. No restaurante o café completo é R\$50,00 por pessoa. Mas também tem a opção só pão com ovo e café(mais barato).

# O que levar?

## Trilhas:

- Protetor solar;
- Roupa de banho;
- Repelente;
- Chinelo;
- Óculos de sol;
- Boné ou viseira;
- Canga;
- Blusa de proteção uv;
- Calça ou short;
- Bota de trilha/tênis;
- Lanterna;
- Kit de rémédios;
- Anorak;
- Roupa para a noite;
- O que mais você julgar necessário.



ALCATEIA TREKKING

# O que levar?

## Higiene Pessoal:

- Desodorante;
- Escova e Pasta de dente;
- Bucha e Sabonete;
- Shampoo e Condicionador;
- Creme Hidratante;
- Toalha;

## Camping/Mochilão:

- Barraca;
- Saco de dormir ou lençol;
- Isolante térmico ou colchão inflável;
- Mochila de 60 litros;
- Bastão de trilha;
- Lanches;



ALCATEIA TREKKING