



ALCATEIA TREKKING

Pr

# Caparaó: cachoeiras

**Iúna, Espírito Santo**

Pr

# Resumo

## Cronograma

**Sexta(04/09)**- Embarque BH e Contagem;

**Sábado(05/09)** - Poço das Antas e outros poços;

**Domingo(06/09)** - Cachoeiras + Festival de Forró;

**Segunda(07/09)** - Hidrolândia e retorno

Belo Horizonte.

### Dificuldade física:

Fácil.

O roteiro conta com caminhadas curtas e sem grandes distâncias. Porém, há trechos de pula-pedra, algumas subidas e acessos aos poços que exigem atenção e mobilidade. Pode apresentar maior dificuldade para pessoas com mobilidade reduzida ou dificuldade para transpor pedras.

# 1º dia (05/09): Cachoeiras e poços

- **06:00-08:00** - Entrada na pousada, café da manhã e se organizar para o roteiro.
- **08:00** - Embarque na van
- **09:00**- Início da caminhada, curtir os poços... são caminhadas curtas, em média 2km no total. Alguns trechos mais íngremes e com pedras.
- **15:00** - Previsão de retorno para pousada
- Noite livre na cidade

Levar lanches para comer durante o dia: salgadinho, sanduíche, biscoitos, frutas...

# 2º dia (06/09): Cachoeiras + Festival de Forró

- 06:30- Café da manhã;
- 07:30 - Embarque na van;
- 08:30 - Cachoeira do Rogério, Poço da Proeza, Poço do Egito;
- 14:00- Almoço não incluso;
- Entrada na pousada: banho e se organizar para o festival.
- 17:30 - Chegada no Festival
- 00:00 - Previsão de embarque na van.

## **Festival de Forró – Arrasta Pé!**

Vai ter dois cantores, DJ, muito forró e aquele clininha gostoso de montanha!

Não sabe dançar? Sem problema! A gente aprende por lá! O importante é se jogar, dar risada, curtir a música e aproveitar cada momento.

# 3º dia (07/09): Hidrolândia Parque

- 07:30- Café da manhã incluso;
- 08:30- Saída pousada com todas as malas, não retornamos novamente.
- 09:30/13:00 - Aproveitar os poços, descansar...
- 13:00 - Almoço não incluso.
- 15:00 - Embarque na van e retorno Belo Horizonte.
- Previsão de chegada entre 22:00/23:00;



## **Banho e organização das malas**

No parque há banheiros disponíveis para banho. Pela manhã, já deixem separado em uma mochila ou sacola: a roupa que irão usar para ir embora, toalha, itens de higiene e objetos pessoais que possam precisar.

Isso é importante porque as malas serão guardadas na van logo cedo e ficarão por lá durante o dia. 😊

# O que levar?

Cada participante decide a quantidade de roupas e demais itens de acordo com sua necessidade pessoal

- Roupa de banho;
- Blusa de proteção UV;
- Bermuda ou calça;
- Tênis ou bota de trilha;
- Canga ou toalha para trilha;
- Itens de higiene pessoal;
- Viseira, boné ou chapéu;
- Óculos de sol;
- Roupa íntima;
- Chinelo;
- Lanches (biscoitos, salgadinhos, barrinhas, toddynho etc.);
- Protetor solar;
- Repelente;
- Roupa casual para noite;
- Remédios pessoais;



ALCATEIA TREKKING

# Incluso:

- Transporte em van executiva;
- 3 diárias em pousada;
- 3 cafés da manhã;
- Guias da Alcateia;
- Seguro Roca Aventura;
- Taxas de entrada nas cachoeiras;
- Ingresso para o Festival de Forró.



ALCATEIA TREKKING

# Dúvidas:

## **Crianças podem participar deste roteiro?**

Sim! As trilhas não são difíceis e crianças podem participar do roteiro.

## **Posso não ir ao Festival de Forró?**

Sim! Se preferir, você pode ficar na pousada e não participar do festival.

## **Não faço trilhas. Posso ir neste roteiro?**

Sim! É preciso apenas ter um pouco mais de atenção nos trechos com pedras. No geral, dá para curtir e conhecer todas as cachoeiras do roteiro.

## **Como funciona a divisão dos quartos?**

Ficaremos na Pousada do Rui, que possui quartos duplos, triplos e outras configurações. A divisão será feita entre homens e mulheres. Caso esteja viajando em casal ou com amigos e queira ficar no mesmo quarto, por favor, informe no whatsapp.

## **Quero ir sozinho(a). Tem problema?**

Não! Recebemos muitos clientes que viajam sozinhos. Nossos grupos são bem mesclados e a galera sempre acaba fazendo novas amizades pelo caminho. Não deixe de viver essa experiência por falta de companhia.

