

Localizada no Parque Nacional da Serra dos Órgãos, a travessia Petrópolis -Teresópolis é um dos trekkings mais belos e procurados do Brasil. Conhecida por sua vasta riqueza natural e pelos visuais deslumbrantes, mas também por tirar o fôlego, literalmente, de quem se aventura nessa caminhada!

Caracterizada como uma caminhada pesada possui dificuldade técnica alta, principalmente no trecho Açú-Sino, distância aproximada de 30km e altitude na casa dos 2.200m, sendo bem desafiadora e exigindo um bom condicionamento físico.

É aconselhável que o participante esteja habituado com caminhadas pesadas em montanhas e com duração superior a 5 horas, para que assim, possa realizá-la com mais segurança e tranquilidade.

- Roteiro para 3 dias de trekking:

1º dia - Subida ao Açú (aprox. 8km, com 3 paradas principais);

Pôr-do-sol no Cruzeiro;

Jantar e noite livre.

2º dia - Nascer do sol nos Castelos do Açú;

Café da manhã;

Caminhada Açú-Sino (aprox. 8km, com 3 paradas principais);

Pôr-do-sol no cume da Pedra do Sino;

Jantar e noite livre.

3º dia - Nascer do sol na Pedra da Baleia ou Pedra do Sino;

Café da manhã;

Descida do Sino até a Barragem (aprox. 11km, com 2 paradas principais).

OBS: Trecho de rua da Barragem até portaria do parque (3km)

- O que você vai precisar para realizar este roteiro:

Atualmente os abrigos localizados no percurso da travessia estão temporariamente indisponíveis para utilização interna. Portanto, para que você possa realizar a travessia com pernoite, são necessários e obrigatórios alguns itens e equipamentos. São eles:

- Barraca;

- Isolante térmico;

- Saco de dormir;

- Fogareiro;

- Combustível compatível com o fogareiro;

- Utensílios para cozinhar;
- Mochila cargueira;
- Calçado apropriado para trekking, com solado aderente à terra e pedra;
- Anorak (proteção contra chuva e vento);
- Garrafas para armazenar água (no mínimo 2 litros por pessoa);
- Lanternas e pilhas extras;
- Sacolas para lixo (não há locais disponíveis para depósito de lixo no trajeto. Cada um é individualmente responsável por todo material levado à montanha);
- Shit Tube (Recipiente para armazenar e transportar fezes);
- Roupas confortáveis para atividade física, e térmicas para suportar as variações de temperatura. O ideal para esta prática, são roupas confortáveis que permitam mobilidade de movimentos. Tecidos leves e respiráveis para os momentos de caminhada (Roupas de algodão não são indicadas, pois esquentam e retêm a umidade) e roupas quentes para os momentos de pausa e descanso (3 camadas de roupas, no mínimo. Aconselhável segunda pele e fleece para membros superiores e inferiores e um bom casaco contra vento e umidade), e é imprescindível que você leve touca/gorro e pelo menos dois pares extras de meias.

- Itens pessoais que podem contribuir para o seu conforto e bem-estar:

- Kit de higiene pessoal;
- Papel higiênico;
- Lenços umedecidos;
- Toalha pequena;
- Repelente;
- Protetor solar;
- Boné/viseira;
- Óculos escuros;
- Luvas;
- Chinelos/Sapatilhas;
- Bastão para caminhadas.
- Kit primeiros socorros com medicamentos que o participante esteja habituado com a ingestão (ex. analgésico, antitérmico, anti-inflamatório).

OBS: OS GUIAS NÃO POSSUEM AUTORIZAÇÃO PARA FORNECER OU ADMINISTRAR QUALQUER TIPO DE MEDICAMENTO/FÓRMULA/SUBSTÂNCIA!

- Alimentação:

A sugestão são os alimentos leves, fáceis de carregar e ricos em energia. Contendo boas doses de carboidratos, proteínas e fibra alimentar.

Ex. de alimentos práticos para a caminhada (preferencialmente ricos em carboidrato e glicose): frutas frescas e secas/cristalizadas, barra de cereal, castanhas, paçoca, doces de frutas, amendoim, batatas, sanduíche reforçado para "almoço", bebidas isotônicas ...

Ex. de alimentos práticos para o jantar (preferencialmente alimentos ricos em proteína e vitamina C): macarrão, arroz, atum, queijo, linguiça, bacon, feijão pronto (caixinha vendida nos supermercados), temperos (alho, cebola e ervas), suco em pó (repare na tabela nutricional o valor de vitamina C), chocolate pra dar aquela relaxada de sobremesa!

Ex. de alimentos práticos para café da manhã (preferencialmente alimentos de fácil digestão e nutritivos): frutas, aveia, leite em pó, pão, torrada, tapioca, queijo, café, chá, chocolate ...

É importante salientar a escolha de objetos leves e compactos, a fim de diminuir o volume e peso da carga, já que o roteiro inclui longos períodos de caminhadas durante os dias.

ATENÇÃO!

Para a segurança de todos, ao se inscrever na atividade, comunique ao guia/responsável sobre o seu histórico de saúde. Caso possua alguma comorbidade, ou tome algum medicamento de uso contínuo ou se já teve algum tipo de lesão.

Serviços inclusos:

- Guias credenciados + guias auxiliares
- Equipamentos de segurança para as passagens técnicas
- Jantar e café da manhã (com opção veg)
- Seguro Aventura
- Shit Tube

Serviços adicionais (solicitar orçamento):

- Aluguel de equipamentos
- Carregador
- Transporte ou transfer de carro

Entre em contato para agendar sua travessia de 3 dias

Natania Kronemberger

Condutora de Caminhadas em Montanhas e Guia de Turismo Regional

Bióloga e Agente de Defesa Ambiental

Certificação CADASTUR e AGUIPERJ

Parque Nacional da Serra dos Órgãos - RJ/Brasil

Montanhas das Serras Fluminenses

e-mail: natania.kronemberger@hotmail.com

Telefone/WhatsApp: (24) 98802-9591