



GUIA COMPLETO
EDIÇÃO 2026

O topo do Sudeste
O ar puro das alturas
Natureza em outro ritmo
As águas cristalinas

Serra do Caparaó

Guia Pico da Bandeira

e o Parque Nacional do Caparaó,
pelo olhar de quem vive esse destino

Nesta edição

O nascer do sol, o mar de nuvens e os Roteiros Clássicos

Lado MG ou lado ES? Por onde começar

Quando ir, o que levar e quantos dias reservar

Por Sairo Guedes e Kely Abreu

Foto: Nilton Dantas Reis Junior; CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

COMO USAR ESTE GUIA



Feito para ler no celular

1 No celular



Cada página deste guia tem o tamanho da tela do celular. É nele que a leitura fica mais confortável, e os botões abrem a conversa no WhatsApp com um toque.

2 No computador



As páginas aparecem em pé, uma depois da outra. Para falar com a gente, aponte a câmera do celular para o QR Code da página: a conversa abre no WhatsApp do seu celular.

ABERTURA

05

Antes de Começar, um Mapa

O que existe na serra e qual é o seu Caparaó

01

12

Conhecendo o Gigante

A montanha, a história e os dois lados

02

33

Roteiros Clássicos

Pico Noturno, Pico Diurno, Travessias e 3 Cumes

03

53

Roteiros das Águas

Cachoeiras, poços e piscinas naturais

04

67

Entorno do Parque

Cafés especiais, experiências e lugares para conhecer



05

Quando Ir

Estações, lotação e plano B de clima

79



06

Como o Parque Funciona

Horários, vagas, reservas e regras

89



07

O Que Levar e Como se Preparar

Camadas, checklists e preparo

98



08

Quantos Dias Reservar

Roteiros de 2, 4 e 6 dias

107



09

Como Chegar, Onde Ficar e Onde Comer

Rotas, pousadas e a mesa do Caparaó

115

Créditos das fotos na abertura de cada capítulo.

10

124

Quem Cuida da Sua Expedição

Sairo, Kely e por que subir com guia

11

133

Quem Já Subiu com a Gente

Histórias de quem chegou ao cume

12

137

Monte a Sua Expedição

A Expedição Essencial e o que você acrescenta

13

143

Perguntas Frequentes

As dúvidas mais comuns, respondidas

14

155

Da Conversa ao Cume

Como funciona a sua expedição

15

162

Seu Próximo Passo

Peça a proposta da sua expedição

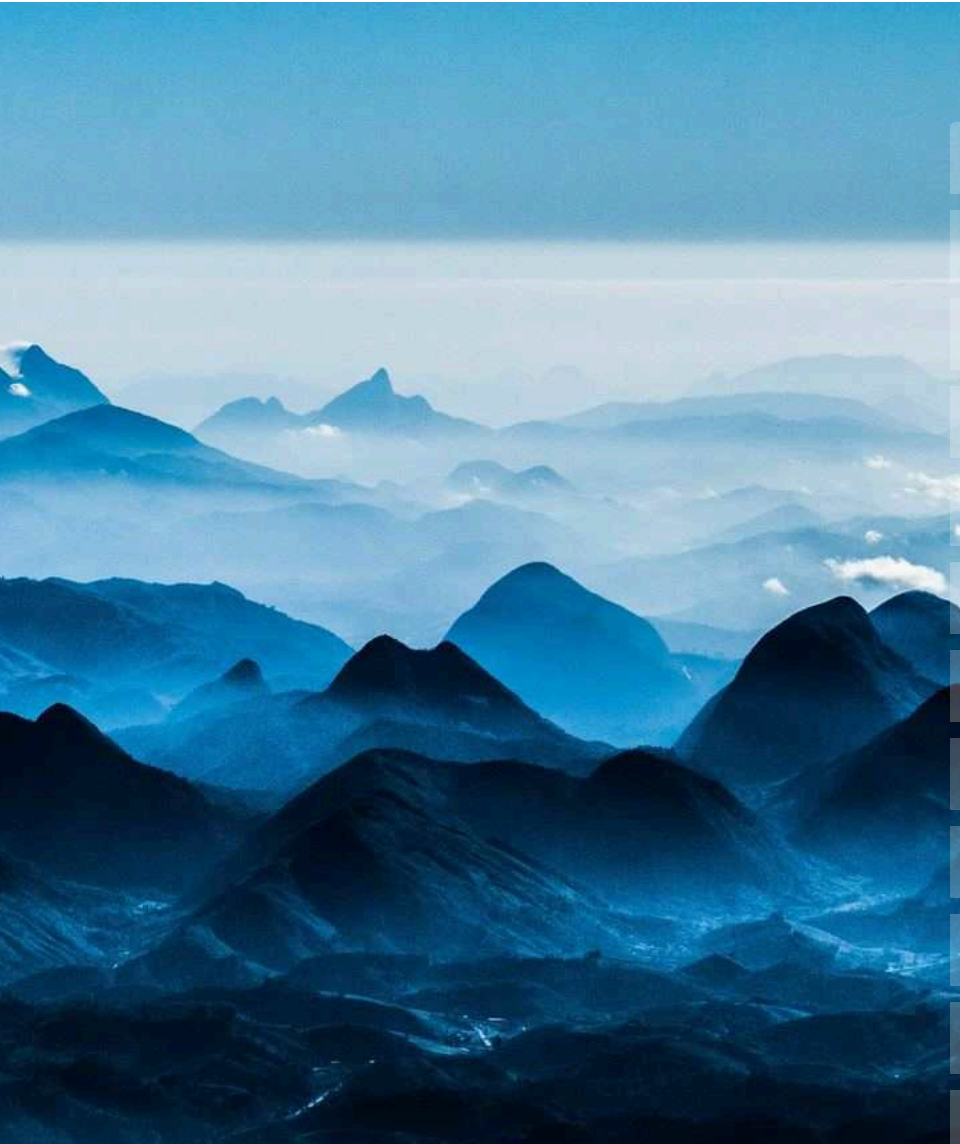


APÊNDICE

Grupos, Agências e Equipes

Atendimento para grupos organizados e expedições técnicas

168



ABERTURA

Antes de Começar, um Mapa

A Serra do Caparaó vai muito além do Pico da Bandeira, e é justamente por isso que tanta gente chega aqui sem saber por onde começar. Você pesquisa “Pico da Bandeira” e descobre que existem duas portarias, em dois estados. Depois descobre que há outros picos acima de 2.700 metros, dezenas de cachoeiras, trilhas para todos os níveis e regras do Parque Nacional que decidem se você sobe ou não naquele dia.

Com tanta informação solta, é fácil fazer o que muita gente faz: chegar, olhar em volta e escolher no improviso. E quem escolhe no improviso costuma voltar para casa com a sensação de que deixou o melhor para trás.

Este guia existe para que isso não aconteça com você. Aqui reunimos mais de 25 anos de experiência guiando pessoas pela serra. Com ele, você entende tudo o que o Caparaó oferece e escolhe, com segurança, o que combina com você.



Foto: Igor Tibiriçá Mendes, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons



QUEM ESCREVE ESTE GUIA

Sairo e Kely

Somos os fundadores da Guia Pico da Bandeira, em Alto Caparaó. O Sairo é a terceira geração de uma família de guias que ajudou a abrir os caminhos do parque. A Kely é quem cuida para que cada viagem funcione antes mesmo de começar.

Juntos, mostramos o que o Caparaó tem de melhor, preparamos a sua expedição e recebemos você com o carinho de quem ama esta serra.

Fora da trilha, trabalhamos ao lado do Parque Nacional, de órgãos de fomento ao turismo e de empresários da região por um turismo sustentável, que ofereça a melhor experiência a quem visita.

Mais de 25 anos na serra, em todas as estações

Milhares de pessoas levadas ao cume

4,9 no Google com 176 avaliações

Guias credenciados pelo Parque Nacional do Caparaó. Empresa cadastrada no Cadastur e associada à ABETA.

No **Capítulo 10**, você nos conhece um pouco mais.

Foto: acervo Guia Pico da Bandeira

O que você vai saber ao terminar este guia



O que existe na região:

o Pico da Bandeira e seus vizinhos, as atrações de cada portaria e os tesouros de fora do parque.



O que combina com você:

qual experiência faz sentido para o seu perfil, seu preparo físico e quem viaja com você.



Quando ir:

o que muda entre o inverno das montanhas e o verão das águas, e como se planejar para as datas mais concorridas.



Como o parque funciona:

horários, limites de vagas e reservas, explicados sem complicação.



O que levar:

equipamentos, roupas para o frio e como se preparar fisicamente.



Quantos dias reservar:

roteiros prontos para 2, 4 e 6 dias ou mais.



Como resolver a logística:

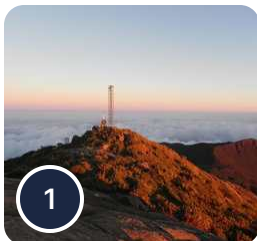
transporte, hospedagem, alimentação e guiamento.



Resumindo: você começa este guia com uma vontade e termina com uma viagem planejada.

Qual é o seu Caparaó?

Toda viagem boa começa com uma pergunta honesta: o que você quer viver aqui? Encontre o perfil que mais se parece com você e siga o atalho de leitura indicado.



O Conquistador do Cume

"Quero estar no topo do Pico da Bandeira, de preferência vendo o sol nascer acima das nuvens."

Ver o sol nascer lá do cume é um dos grandes motivos de uma viagem ao Caparaó, e este guia mostra o caminho até lá, passo a passo. Comece pelo [Capítulo 1](#) para conhecer a montanha, siga para o [Capítulo 2](#) para escolher entre a subida diurna e a noturna e não pule o [Capítulo 6](#): as regras do parque decidem se você sobe.



O Explorador da Serra

"Já subi o Bandeira, ou quero mais do que um cume só."

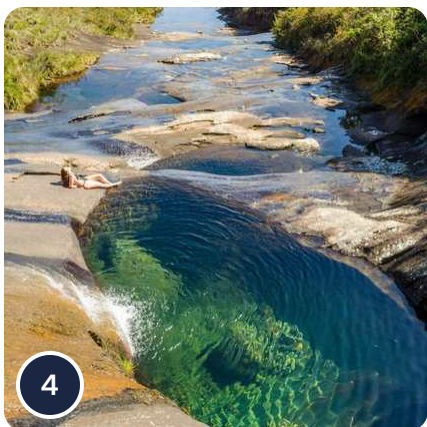
A Serra do Caparaó tem três gigantes acima de 2.700 metros e uma travessia entre dois estados. Vá direto ao [Capítulo 2](#), com as travessias e o 3 Cumes, e descubra como elevar o nível da sua próxima expedição. Depois, o [Capítulo 7](#) vai te ajudar a se equipar para dormir na montanha.



A Primeira Vez na Montanha

“Nunca fiz uma trilha longa. Será que eu dou conta?”

Na maioria dos casos, dá sim. Todos os anos, pessoas sem nenhuma experiência em montanha chegam ao cume com a preparação e o acompanhamento certos. Leia o **Capítulo 1** para entender por que o lado mineiro do parque é a porta de entrada ideal para a primeira subida, e o **Capítulo 7** para se preparar nas semanas antes da viagem.



A Família das Águas

“Vou com a família. Nem todo mundo vai subir, mas todo mundo quer aproveitar.”

O Caparaó abraça vocês também. Enquanto quem quer o cume sobe, quem prefere ficar lá embaixo aproveita piscinas naturais, cachoeiras e trilhas leves. Leia os Roteiros das Águas, no **Capítulo 3**, e o **Capítulo 4** (Entorno do Parque).

⚠ REGRA VIGENTE

Atenção: as regras podem mudar. Horários de entrada, limites de vagas e reservas do Parque Nacional do Caparaó são definidos pelo ICMBio e podem ser alterados. Sempre que você vir o selo REGRA VIGENTE, aponte a câmera para o QR Code, ou toque no link, e confira a versão atualizada. Dica: salve este guia no celular e tenha tudo à mão.

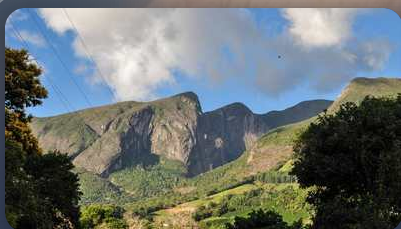
Ver regras atualizadas →



Do sonho à reserva, está tudo aqui

No fim do guia, você vê como montar a sua expedição, o jeito mais prático de planejar a sua viagem com tranquilidade, de ponta a ponta, e chegar ao Caparaó preparado para curtir o melhor da montanha. Mas, antes, vamos te apresentar o gigante.

Foto: Leonardo Merçon, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



LADO MINEIRO

23



LADO CAPIXABA

27

CAPÍTULO 01

Conhecendo o Gigante

NESTE CAPÍTULO

- 14 A montanha mais solitária do Brasil
- 17 Uma história com coroa e bandeira
- 18 Os três gigantes da serra
- 21 Lado MG x Lado ES: por onde começar?

Existe um momento, pouco antes das cinco da manhã, em que o céu atrás do Pico da Bandeira começa a mudar de cor. Primeiro um azul profundo. Depois um risco laranja no horizonte. O vento é gelado, a respiração sai em fumaça e, de repente, o sol rompe acima de um mar de nuvens. Quem já viveu isso sabe: não é só uma foto. É uma lembrança que muda a forma como você enxerga a própria capacidade.

O Pico da Bandeira tem 2.891,32 metros de altitude, segundo a medição oficial do IBGE. É o terceiro ponto mais alto do Brasil e o mais alto da Região Sudeste. Ele está na crista principal da Serra do Caparaó, a cadeia de montanhas que divide Minas Gerais e o Espírito Santo, e o cume se alcança pelas duas portarias. Geograficamente, o ponto mais alto fica do lado capixaba. Mas o número não conta tudo. Para entender por que essa montanha atrai mais de 100 mil visitantes por ano, é preciso conhecer a história dela, os vizinhos e os dois caminhos que levam até lá em cima.

//

O vento é gelado, a respiração sai em fumaça e, de repente, o sol rompe acima de um mar de nuvens.

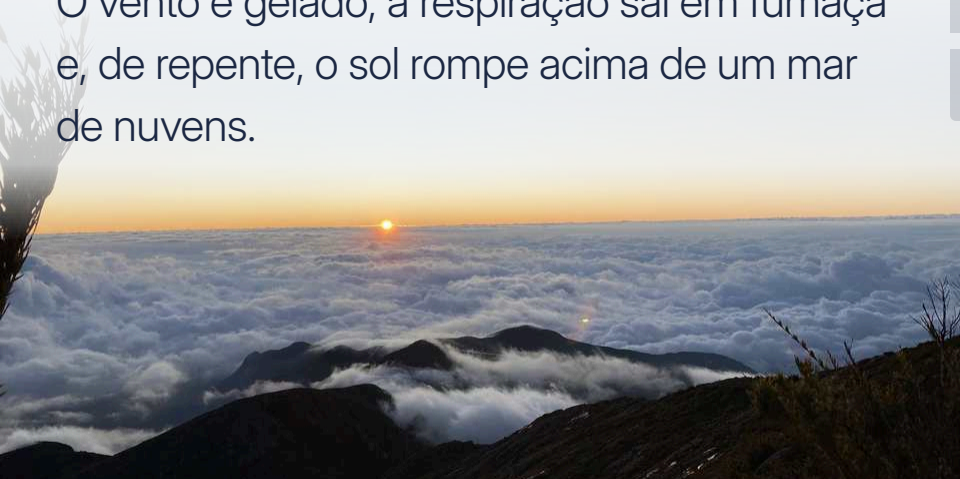


Foto: acervo Guia Pico da Bandeira

A montanha mais solitária do Brasil

Esta é uma curiosidade que surpreende até quem conhece bem a serra: o Pico da Bandeira é a montanha mais isolada do Brasil. Isolada, aqui, não quer dizer longe das cidades. É um conceito da geografia chamado **isolamento topográfico**, que mede a distância entre o cume de uma montanha e o ponto mais próximo com a mesma altura ou mais alto.

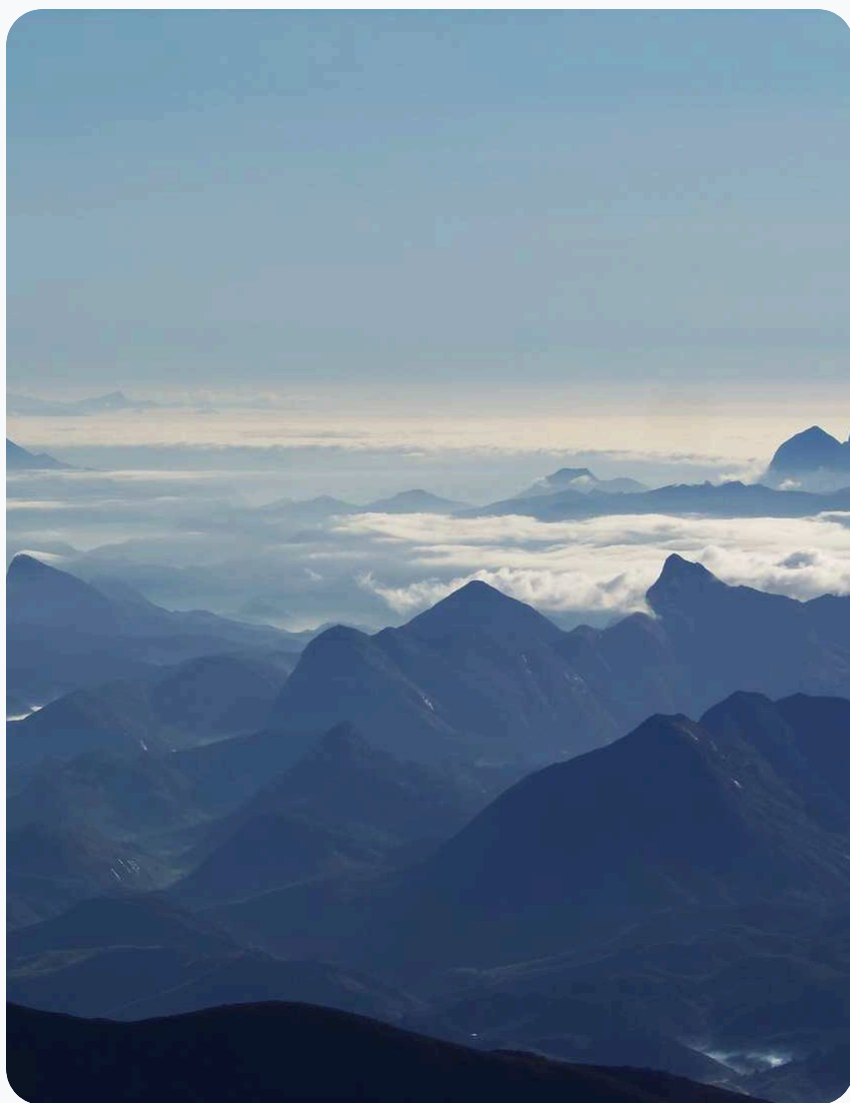
O curioso é que o Bandeira não é o pico mais alto do país. O Pico da Neblina e o Pico 31 de Março, no Amazonas, são mais altos, mas têm montanhas ainda maiores por perto, como as dos Andes. Em volta do Bandeira, nenhum ponto chega à mesma altura num raio de 2.344 quilômetros.

ISOLAMENTO TOPOGRÁFICO

2.344 km

é o raio em volta do Bandeira sem nenhum ponto da mesma altura ou mais alto. Em todas as Américas, só quatro montanhas são mais isoladas do que ele: o Aconcágua, o Denali, o Pico de Orizaba e o Monte Whitney.

Na prática, isso explica a sensação de quem chega ao cume: você está acima de tudo ao redor. Num dia limpo, o horizonte parece não ter fim. Num dia de nuvens baixas, você fica literalmente acima de um oceano branco.



Do alto do Pico da Bandeira, as cristas da serra emergem do mar de nuvens.

//

Num dia limpo, o horizonte parece não ter fim.

Foto: José Antonio Nogueira de Oliveira, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



Do alto da Serra do Caparaó, cristas e vales se sucedem até onde a vista alcança. É a montanha mais isolada do Brasil vista de dentro.

Foto: acervo Guia Pico da Bandeira



Por volta de 1859:

Segundo a tradição, o imperador Dom Pedro II mandou fincar uma bandeira do Império no ponto mais alto da Serra do Caparaó. É daí que viria o nome que a montanha carrega até hoje.



Até 1965:

O Bandeira foi considerado a montanha mais alta do Brasil. Só perdeu o posto quando o Pico da Neblina e o Pico 31 de Março, na fronteira com a Venezuela, foram medidos.



24 de maio de 1961:

O Governo Federal criou o Parque Nacional do Caparaó, com o objetivo principal de proteger o Pico da Bandeira.



Hoje:

O parque é administrado pelo ICMBio (Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade) e tem cerca de 31,8 mil hectares. Aproximadamente 80% dessa área fica no Espírito Santo.



Foto: Igor Tibiriçá Mendes, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Os três gigantes da serra

1

O Bandeira não está sozinho. Ele divide a crista da Serra do Caparaó com outros picos acima de 2.700 metros, e quem sobe com a gente aprende a reconhecer cada um deles no horizonte.



O Pico do Calçado, visto do cume do Bandeira.



O Pico da Bandeira, visto da trilha do Calçado.



O Pico do Cristal, visto do cume do Bandeira.

Foto: Vitorvecchi, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons · Foto: Rolf Gustaf Odelius, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons · Foto: paulsmithjr, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Pico da Bandeira

ALTITUDE

2.891_m

O QUE TORNA ESPECIAL

O mais alto da serra e o 3º do Brasil. Nascer do sol acima das nuvens

COMO SE CHEGA

Pelas duas portarias, MG e ES

Pico do Calçado

ALTITUDE

2.849_m

O QUE TORNA ESPECIAL

Vizinho do Bandeira, na crista principal da serra. Vista ampla de toda a cordilheira e dos vales

COMO SE CHEGA

Passagem obrigatória na rota capixaba, perto do Bandeira

Pico do Cristal

ALTITUDE

2.770_m

O QUE TORNA ESPECIAL

Formato marcante, que se destaca na paisagem da serra

COMO SE CHEGA

Trilha à parte, recomendada para quem quer ir além do Bandeira

▲ Quer os três?

O 3 Cumes reúne Bandeira, Calçado e Cristal numa só expedição, pelo lado mineiro ou pelo capixaba. É o próximo passo natural para quem já conquistou o Bandeira ou para quem quer viver a serra por completo. Os detalhes estão no [Capítulo 2](#).

A VIDA NA SERRA

Entre um cume e outro, a Serra do Caparaó guarda campos de altitude e trechos de Mata Atlântica onde vivem pererecas, aves e flores que só se revelam a quem caminha com calma. Com um guia que conhece a serra, você aprende a reparar nelas.



A perereca *Aplastodiscus arildae*, sobre o musgo.



Pica-pau-de-cabeça-vermelha.



Flor de pétalas vermelhas, riscadas de veios escuros.

Foto: Ubiratã Souza, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons · Foto: Sam Querubim, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons · Foto: Agabrieleandrea, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

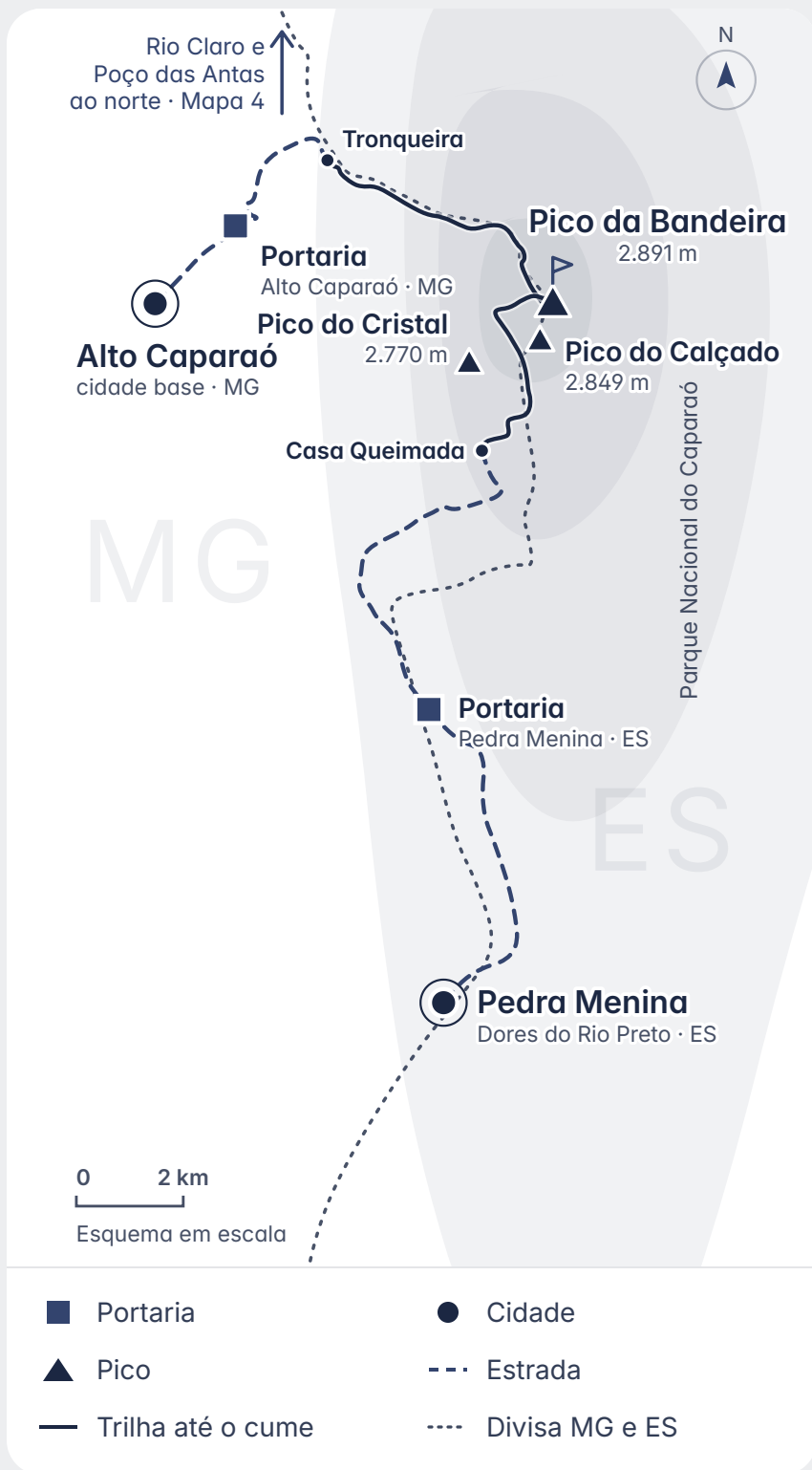
Lado MG x Lado ES: por onde começar?

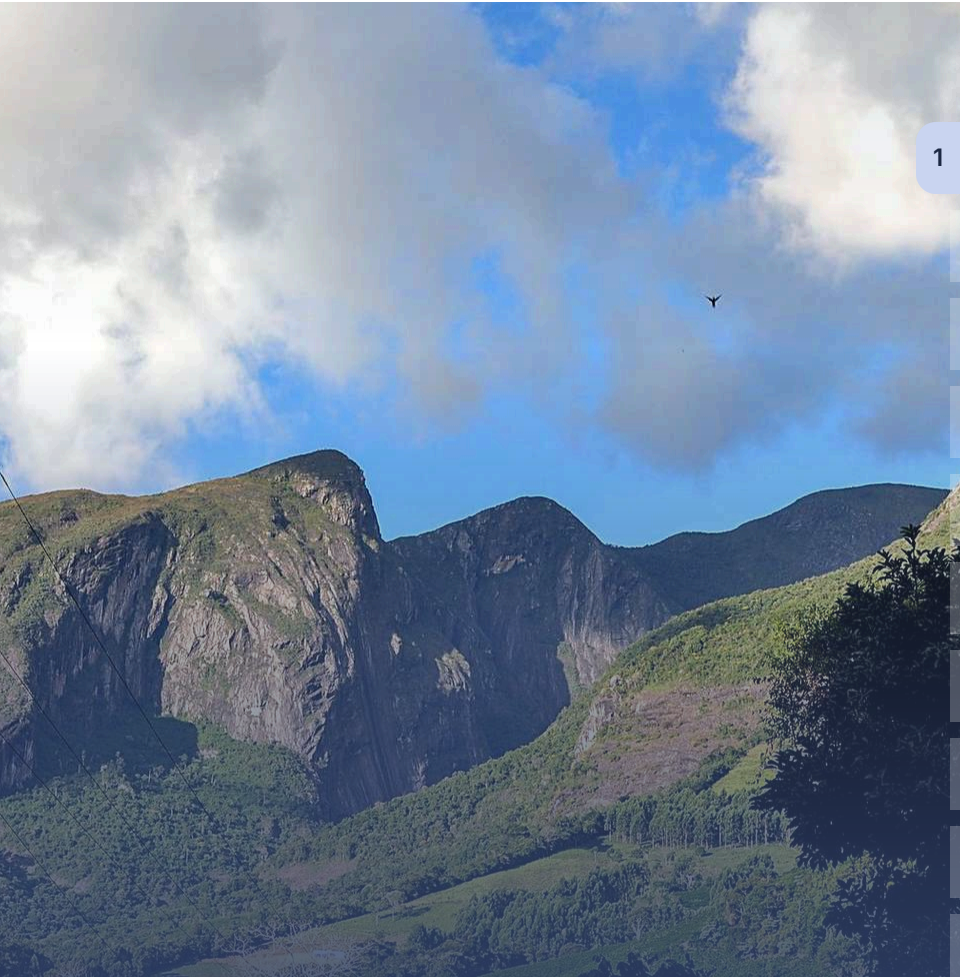
O Parque Nacional do Caparaó tem duas portarias, uma em cada estado. As duas levam ao cume, mas a experiência é diferente. Escolher a porta certa é uma das decisões mais importantes da sua viagem, e quase ninguém sabe disso antes de chegar.

Foto: Eltuir Umbelina, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

A serra e as duas portarias

As duas portarias levam ao cume do Pico da Bandeira, uma em cada estado. Veja onde fica cada uma.





LADO MG · MINAS GERAIS

Portaria de Alto Caparaó

É a porta de entrada clássica do Pico da Bandeira, e por bons motivos. Alto Caparaó é a cidade que cresceu ao pé da montanha. Você dorme a poucos minutos da portaria, acorda cedo e já está no parque. Para quem vai subir pela primeira vez, isso faz muita diferença.

Foto: Humberto do Lago Müller*, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Da cidade ao cume, pelo lado mineiro

A estrada leva até a Tronqueira, onde começa a trilha. As águas da portaria ficam no caminho.



■ Portaria

○ Águas e atrativos

Vale Encantado

--- Estrada

● Ponto de parada

Cachoeira Bonita e
Mirante José Pedro

▲ Pico

— Trilha

Pelo lado mineiro, são 6,9 km de trilha só de ida. Pela nossa experiência com os visitantes, o bate-volta leva de 6 a 8 horas, mas o tempo depende do ritmo de cada um: é só uma referência para você se planejar. A subida funciona em três etapas:



Da portaria à Tronqueira (6 km de estrada).

Estrada de terra com trechos muito íngremes. Recomendamos subir de carro e guardar energia para a trilha. Depois de muita chuva, só o 4×4 passa, por isso o ideal é deixar o seu carro na cidade e ir com o transporte 4×4 que organizamos para você.

A portaria de Alto Caparaó (MG), onde começa a subida pelo lado mineiro.



Da Tronqueira ao Terreirão (3,7 km de trilha).

Subida constante, quase sempre ao lado do Rio José Pedro, até a área de acampamento, a 2.370 m, e o último ponto com água confiável.

Na Tronqueira, a 1.970 m, a Casa da Guarda e a escadaria marcam o início da trilha.

Foto: Josue Marinho, CC BY 3.0, via Wikimedia Commons



Do Terreirão ao cume (3,2 km de trilha).

O trecho mais exigente: degraus de pedra, lajes e uma subida final íngreme até o topo.

O Terreirão, a 2.370 m: acampamento e ponto de descanso no meio do caminho.

Por que o lado mineiro funciona tão bem



Trilha bem definida e progressiva.

A subida é dividida em etapas claras, com o Terreirão como ponto natural de descanso no meio do caminho.



Melhor ponto de partida para a subida noturna.

O Terreirão é a base clássica para quem quer ver o nascer do sol do cume.



A família aproveita junto.

Logo na entrada estão o Vale Verde, com piscinas naturais formadas pelo Rio Caparaó a cerca de 800 metros da portaria, a Cachoeira Bonita e o Vale Encantado, a uns 500 metros da Tronqueira. Enquanto uns sobem, os outros se divertem perto.



Tudo perto.

Pousadas, restaurantes e a portaria estão a poucos minutos uns dos outros.

Foto: Arthur Ribeiro Araujo, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



LADO ES · ESPÍRITO SANTO

Portaria de Pedra Menina, em Dores do Rio Preto

É a entrada mais remota e menos movimentada. A subida parte da região da Casa Queimada, que também é área de acampamento, e passa obrigatoriamente pelo Pico do Calçado antes de chegar ao Bandeira.

Foto: acervo Guia Pico da Bandeira

Da vila ao cume, pelo lado capixaba

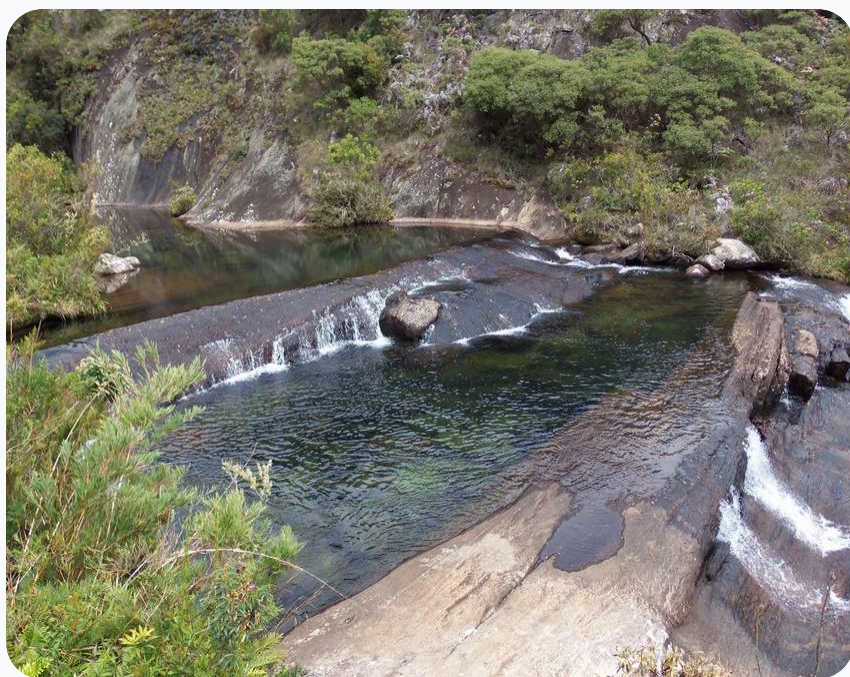
A estrada sobe de Pedra Menina até a Casa Queimada, onde começa a trilha que passa pelo Calçado.



- ⌚ A trilha capixaba tem cerca de 4,5 km num trecho único, que sai do estacionamento da Casa Queimada, a 2.160 m de altitude. A subida leva em média 3h30. Saindo de Pedra Menina às 7h, você está de volta por volta das 16h.

Por que escolher o lado capixaba

- ▲ Você soma dois cumes acima de 2.800 metros no mesmo dia.
- ⚓ A paisagem dos vales capixabas mostra a montanha por um ângulo diferente.
- 🕒 É uma ótima escolha para quem já conhece o Bandeira pelo lado mineiro e quer viver a montanha de outro jeito na próxima visita.



Cachoeira do Aurélio, no lado capixaba: um poço entre lajes de rocha, com quedas laterais.

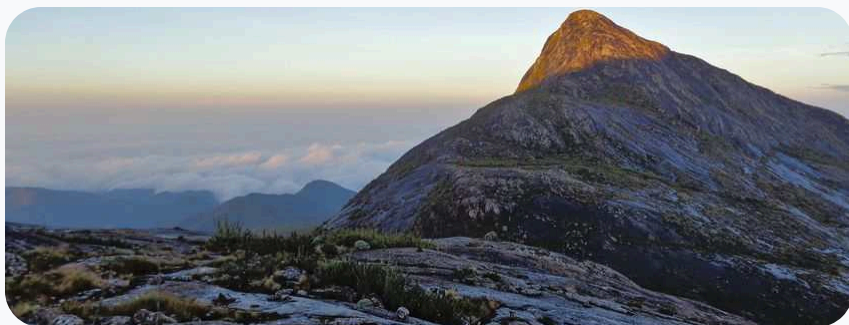
Foto: José Antonio Nogueira de Oliveira, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Comparando os dois lados

CRITÉRIO	LADO MG (ALTO CAPARAÓ)	LADO ES (PEDRA MENINA)
 Perfil	A porta de entrada clássica	Remoto e menos movimentado
 Base de hospedagem	Alto Caparaó, ao pé da portaria	Pedra Menina e arredores
 Ponto de partida da trilha	Tronqueira, com 6 km feitos de carro	Casa Queimada
 Picos no caminho	Bandeira	Calçado e Bandeira
 Opções para quem não sobe	Vale Verde, Cachoeira Bonita e Vale Encantado	Menos opções perto da portaria; com acompanhantes, o lado mineiro é mais prático
 Indicado para	Primeira subida, nascer do sol e grupos com acompanhantes	Quem já subiu pelo lado mineiro e quer um novo ângulo

🚩 Nossa recomendação:

se é a sua primeira vez no Bandeira, comece pelo lado mineiro. Se você já subiu e quer mais, o lado capixaba e a Travessia te esperam. Muitos dos nossos clientes voltam justamente para fazer isso.



E a Travessia?

Para quem quer a experiência máxima, existe a Travessia, nos dois sentidos, MG x ES ou ES x MG: você entra por um estado, passa pelo cume e sai pelo outro. É uma expedição de dois dias, com pernoite dentro do parque e esforço de nível 5, Expedição. Ela exige transporte entre as duas portarias, e é exatamente o tipo de operação que resolvemos para você.

RESUMO DO CAPÍTULO

O que você precisa guardar deste capítulo

- 1 O Pico da Bandeira tem 2.891 m e é a montanha mais isolada do Brasil.
- 2 A serra tem três gigantes: Bandeira, Calçado e Cristal.
- 3 Existem dois lados. MG é a porta de entrada clássica e a melhor escolha para a primeira subida. ES é o mais remoto, com o Calçado no caminho.
- 4 A escolha do lado muda a sua viagem inteira. Hospedagem, transporte e roteiro dependem dela.

⚠ REGRA VIGENTE

O parque fecha às quartas-feiras para manutenção, e a subida diurna tem janela de entrada pela manhã.

[Ver regras atualizadas →](#)

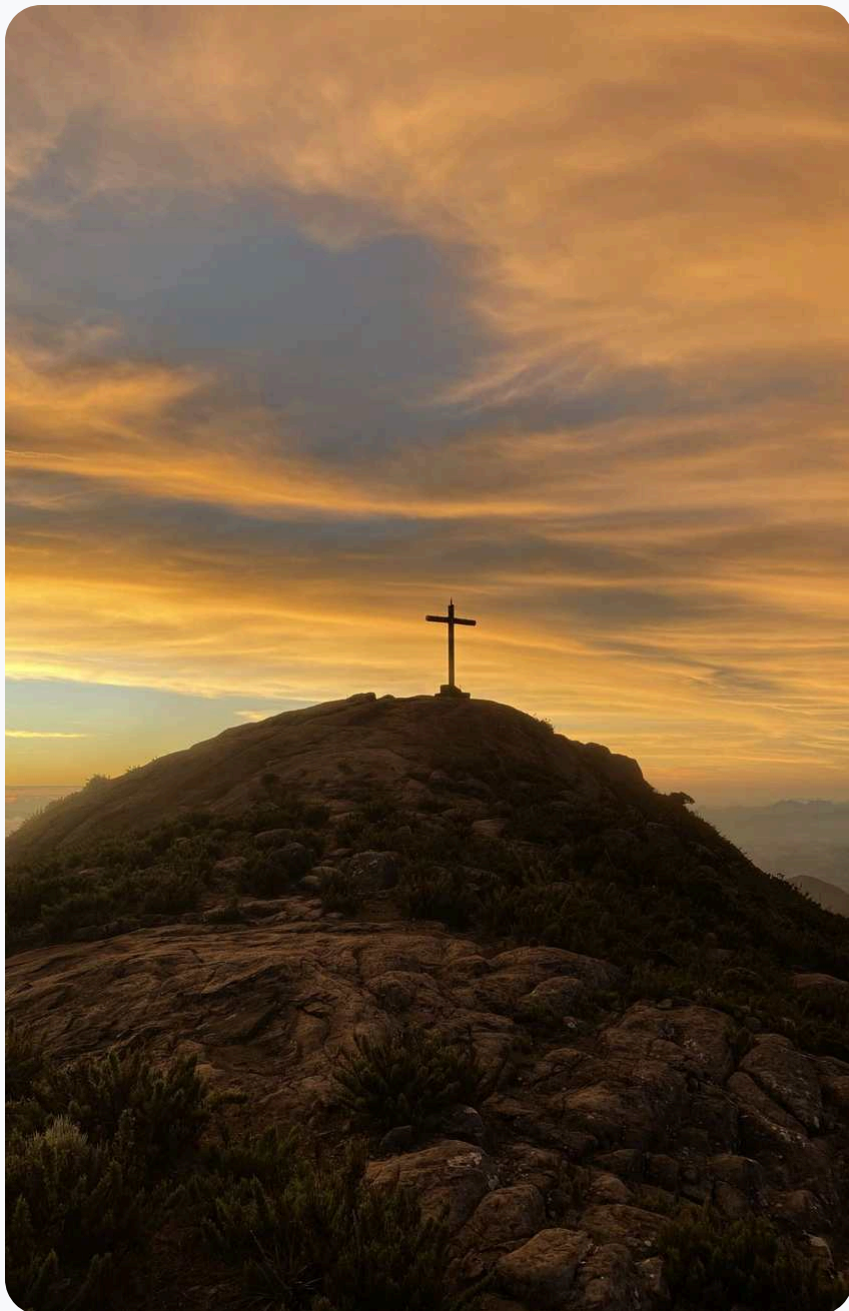


Foto: acervo Guia Pico da Bandeira



3 CUMES MG



45

LADO CAPIXABA

48

CAPÍTULO 02

Roteiros Clássicos

Pico Noturno, Pico Diurno, Travessias e 3 Cumes

NESTE CAPÍTULO

34 Os caminhos até o cume

36 Escala de Esforço

37 Roteiros pelo lado mineiro

48 Roteiros pelo lado capixaba

Os caminhos até o cume

2

A trilha começa acima dos 1.900 metros de altitude. Passo a passo, o ar esfria, os campos de altitude se abrem ao seu redor e a serra vai se mostrando inteira. Até que os passos ficam mais lentos, o vento aumenta e não há mais nada acima de você. Do cume, Minas Gerais fica de um lado e o Espírito Santo do outro.

Sob as estrelas, com o sol da manhã ou cruzando a serra de um estado ao outro, é para viver esse momento que viajantes do Brasil e de outros países vêm até o Caparaó. Neste capítulo estão as trilhas mais procuradas da serra: o Pico da Bandeira de madrugada ou de dia, as travessias e o 3 Cumes. São os caminhos que a gente percorre há mais de 25 anos. Primeiro, escolha a sua portaria. Depois, a forma de subir.

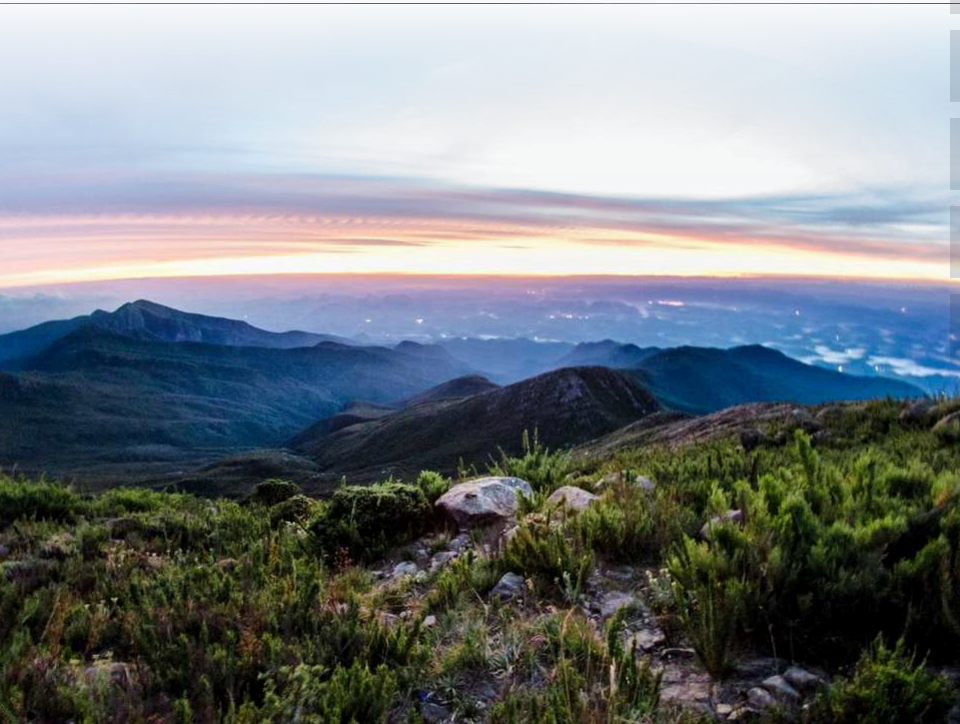


Foto: Eltuir Umbelina (CC BY-SA 4.0), via Wikimedia Commons.



Portaria MG · Alto Caparaó



Pico da Bandeira
Noturno MG

O nascer do sol do cume

▲▲▲▲▲ 4/5
Intenso

38



Pico da Bandeira
Diurno MG

A primeira subida, de dia

▲▲▲▲▲ 3/5
Desafiador

41



Travessia MG x ES

De Minas ao Espírito Santo

▲▲▲▲▲ 5/5
Expedição

43



3 Cumes MG

Os três gigantes da serra

▲▲▲▲▲ 4 a 5/5
Intenso a Expedição

45



Portaria ES · Pedra Menina



Pico da Bandeira
Noturno ES

O nascer do sol por outro caminho

▲▲▲▲▲ 5/5
Expedição

49



Pico da Bandeira
Diurno ES

O caminho mais curto e vertical

▲▲▲▲▲ 4/5
Intenso

49



Travessia ES x MG

Do Espírito Santo a Minas

▲▲▲▲▲ 5/5
Expedição

50



3 Cumes ES

Os três gigantes pelo lado capixaba

▲▲▲▲▲ 5/5
Expedição

50

Fotos: Ronaldo Leal Linhares (CC BY-SA 4.0), Arthur Ribeiro Araujo (CC BY-SA 4.0), Alexhubner (CC BY-SA 3.0), Fred Ayres (CC BY-SA 4.0), José Antonio Nogueira de Oliveira (CC BY-SA 4.0), Vitorvecchi (CC BY-SA 3.0) e Eltuir Umbelina (CC BY-SA 4.0), via Wikimedia Commons.



0 • Contemplativo

Paisagem, café e boas conversas, sem trilha de verdade.

[Cafés Especiais](#) · [Experiências](#)



1 • Leve

Caminhadas curtas até a água, boas para todas as idades.

[Águas do Parque](#) · [Águas do Rio Claro](#)



2 • Moderado

Trilhas com algumas subidas, para quem gosta de se mexer.

Sem roteiro fixo: a gente monta com você no atendimento.



3 • Desafiador

Um dia inteiro de trilha, com subidas de verdade e uma bela recompensa no fim.

[Diurno MG](#) · [Águas da Mata](#)



4 • Intenso

Trilha longa ou íngreme em altitude, às vezes com noite acampado e subida de madrugada.

[Noturno MG](#) · [Diurno ES](#) · [3 Cumes MG em 3 dias](#)



5 • Expedição

A serra por inteiro: dias de trilha, mochila nas costas e o desafio máximo do Caparaó.

[Noturno ES](#) · [Travessias](#) · [3 Cumes ES](#) · [3 Cumes MG em 2 dias](#)



Como ler o esforço.

Todos os roteiros deste guia trazem o seu nível na ficha, de 0 a 5, pela **Escala de Esforço Guia Pico da Bandeira**. Ela leva em conta distância, desnível, horas de caminhada, frio e noites na montanha. Use a escala para encontrar o desafio que você quer viver.

PORTARIA DE ALTO CAPARAÓ · MINAS GERAIS

Roteiros pelo lado mineiro

A porta de entrada clássica do Pico da Bandeira e a melhor escolha para a primeira subida. Você dorme a poucos minutos da portaria, e a trilha começa na Tronqueira, depois de 6 km de estrada. O caminho completo está no [Mapa 2](#), no Capítulo 1.



Foto: BetoBormann, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

LADO MG · ALTO CAPARAÓ

Pico da Bandeira Noturno MG

O cume do Pico da Bandeira na primeira luz do dia, acima do mar de nuvens.

O roteiro mais procurado do Caparaó. Você sobe pela Tronqueira à tarde, vê o pôr do sol no Terreirão, a 2.370 m, e passa a noite na montanha. De madrugada, sob as estrelas e no frio que faz parte da aventura, segue para o cume e assiste ao sol nascer acima de um mar de nuvens.



Duração
Quase 24 h



Esforço
▲▲▲▲▲
Intenso 4/5



Grupo
Até 6 por guia



Pernoite
Terreirão,
2.370 m

⚠ REGRA VIGENTE

O acampamento exige reserva antecipada com nome completo e CPF, conferidos na portaria.

[Ver regras atualizadas →](#)



Foto: Ronaldo Leal Linhares, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Como funciona e horários



2



Ponto de partida

Saída de Alto Caparaó no início da tarde.



A noite na montanha

O acampamento é montado no Terreirão, a 2.370 m de altitude, para o jantar e algumas horas de descanso antes do ataque ao cume.



Melhor época

O ano todo. De maio a agosto, o céu costuma estar mais limpo para o nascer do sol, e é quando o parque recebe mais gente. No auge do inverno, as partes altas da serra registram temperaturas abaixo de zero. No verão, vale ter uma agenda mais flexível para aproveitar as noites de tempo firme.



Foto: Josue Marinho, CC BY 3.0, via Wikimedia Commons

O roteiro, hora a hora



2



14h:

Saída de Alto Caparaó rumo ao parque.



14h30:

Início da trilha na Tronqueira. São cerca de 2 horas até o Terreirão.



Fim de tarde:

Pôr do sol a 2.370 m e, logo depois, o céu estrelado de altitude.



19h:

Jantar no acampamento e descanso.



2h:

Começa o ataque ao cume. São cerca de 3 horas de subida, em ritmo lento e com pausas.



5h:

Chegada ao topo e escolha do melhor ponto para o espetáculo.



6h:

O nascer do sol, muitas vezes acima das nuvens.



7h:

Início da descida até o Terreirão.



10h:

Chegada à Tronqueira.



12h:

De volta a Alto Caparaó.

🕒 Os horários são estimados com base na média dos grupos e podem variar com o ritmo de cada um e com o tempo. Respeitando as regras do parque e as orientações de segurança do guia, é possível personalizar etapas e ritmo.

LADO MG · ALTO CAPARAÓ

Pico da Bandeira Diurno MG

Na subida para o Terreirão, o vale se abre entre a mata e o campo, com o riacho lá embaixo.

Um dia inteiro de montanha, com a paisagem como companhia. São cerca de 6,9 km de trilha da Tronqueira ao cume, passando pelo Terreirão, com o Rio José Pedro correndo ao lado. Lá em cima, a recompensa é a cordilheira inteira. É a escolha ideal para a primeira subida.



Duração
Cerca de 10 h



Esforço
▲▲▲▲▲
Desafiador 3/5



Grupo
Até 6 por guia



Época
O ano todo

⚠ REGRA VIGENTE

A entrada para o bate-volta é permitida só numa janela curta pela manhã. Lanterna individual é obrigatória, e a do celular não vale.

[Ver regras atualizadas →](#)



Foto: Arthur Ribeiro Araujo, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Como funciona e horários



Ponto de partida

Os 6 km de estrada de Alto Caparaó até a Tronqueira são feitos de carro.



Melhor época

O ano todo. No verão, as subidas costumam ser feitas de dia justamente por causa das chuvas do fim de tarde e da madrugada.

SUGESTÃO DE HORÁRIOS



7h:

Saída de Alto Caparaó, dentro da janela de entrada do parque.



Por volta do meio-dia:

Chegada ao cume do Pico da Bandeira.



13h:

Início da volta até a Tronqueira.



17h:

De volta à cidade.

🕒 A entrada no parque para o bate-volta segue a janela da manhã (o horário atual está no [Capítulo 6](#)), e o horário de saída da pousada é combinado com você.



Por que o horário importa tanto:

quem chega depois da janela de entrada simplesmente não sobe. Planejar a saída da pousada é parte do trabalho do guia, e é uma das primeiras coisas que resolvemos com você.

LADO MG · SAÍDA POR ALTO CAPARAÓ

Travessia MG x ES

A porção sul do parque vista da trilha do Pico da Bandeira, com o Pico do Calçado à direita.

Dois dias cruzando a serra de um estado ao outro. Você entra por Alto Caparaó, passa a noite no Terreirão, chega ao cume do Bandeira, segue pelo Calçado e desce pela Casa Queimada até Pedra Menina, no Espírito Santo. São 11,4 km de trilha, no sentido mais procurado da travessia.



Duração
2 dias



Esforço
▲▲▲▲▲
Expedição 5/5



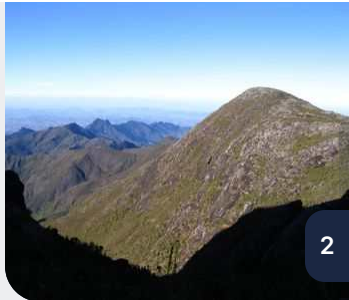
Grupo
Até 6 por guia



Pernoite
Terreirão,
2.370 m

Foto: Alexhubner, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Como funciona



Logística

A travessia termina numa portaria diferente da de partida, a muitos quilômetros de estrada de distância. O transporte entre os dois lados precisa estar resolvido antes de você começar a caminhar. Você pode acrescentar o transporte 4×4 à sua expedição: ele leva o grupo até o início da trilha, do lado mineiro, e busca no fim da trilha, do lado capixaba.



Melhor época

O ano todo. De maio a agosto, o tempo mais firme favorece os dois dias seguidos na montanha. De novembro a março, a travessia acontece com uma agenda mais flexível, para encaixar as janelas de tempo bom.

SUGESTÃO DE HORÁRIOS



14h:

Saída de Alto Caparaó rumo à Tronqueira, onde começa a trilha.



16h30:

Chegada ao Terreirão, a 2.370 m, para o jantar e o descanso.



2h:

Começa o ataque ao cume.



5h:

Chegada ao topo do Pico da Bandeira para o nascer do sol.



Manhã:

Passagem pelo Pico do Calçado e descida até a Casa Queimada, onde o 4×4 espera o grupo.



15h:

De volta a Alto Caparaó.

LADO MG · ALTO CAPARAÓ

3 Cumes MG: Bandeira, Calçado e Cristal

O topo do Pico do Cristal iluminado pela luz do nascer do sol.

Os três gigantes da serra numa só expedição. Você passa a noite no Terreirão e, de madrugada, conquista o Bandeira ao nascer do sol. Depois vêm o Calçado, vizinho dele na crista da serra, e o Cristal, por uma trilha pouco explorada e conhecida por poucos guias. São cerca de 20 km de trilha no total.



Duração
2 ou 3 dias



Esforço
▲▲▲▲▲
Intenso a
Expedição 4 a
5/5



Grupo
Até 6 por guia



Pernoite
Terreirão,
2.370 m

Foto: Fred Ayres, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Como funciona



A sequência

Bandeira ao nascer do sol, depois o Calçado, a cerca de 1 km, e por fim o Cristal. Na base do Cristal, o grupo deixa as mochilas e sobe ao cume.

Em 2 ou 3 dias

Em 2 dias, com uma noite no Terreirão, a volta à cidade é por volta das 14h do segundo dia, e o esforço chega ao nível 5. Em 3 dias, com duas noites, sobra a tarde para descansar no acampamento e, no último dia, ainda dá para passar pela Cachoeira do Vale Encantado.

Melhor época

O ano todo. De maio a agosto, o tempo mais seco aumenta a visibilidade entre os picos. No verão, a expedição acontece com uma agenda mais flexível.

SUGESTÃO DE HORÁRIOS

-  **Dia 1, 14h:** Saída de Alto Caparaó; às 16h30, chegada ao Terreirão.
-  **Dia 2, 2h:** Começa o ataque ao Bandeira, para ver o sol nascer lá de cima por volta das 5h.
-  **7h:** Pico do Calçado.
-  **Manhã:** Trilha até o Pico do Cristal e volta ao Terreirão, por volta das 10h.
-  **14h:** De volta a Alto Caparaó, na versão de 2 dias.



Quer outro ritmo, mais uma noite na montanha ou outra combinação de trilhas?

Todos os roteiros podem ser ajustados para o seu grupo no atendimento.

2



SEU PRÓXIMO PASSO

Quer ver o sol nascer lá do cume? De maio a agosto, as vagas de acampamento esgotam cedo. Conte suas datas e a gente monta a sua proposta.

Consultar disponibilidade



Ver o que está incluído na expedição



Foto: Arthur Ribeiro Araujo, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

PORTARIA DE PEDRA MENINA · ESPÍRITO SANTO

Roteiros pelo lado capixaba

Pela portaria de Pedra Menina, em Dorcas do Rio Preto (ES), a trilha parte da Casa Queimada, a 2.160 m, e passa pelo Pico do Calçado antes de chegar ao Bandeira. É um caminho mais curto e mais íngreme, uma ótima escolha para quem já conhece o lado mineiro e quer ver a serra por outro ângulo. Por isso, cada roteiro capixaba fica um nível acima do mesmo roteiro mineiro na Escala de Esforço. Veja o [Mapa 3](#), no Capítulo 1.



Foto: Rolf Gustaf Odelius, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Pico da Bandeira Noturno ES

O nascer do sol no cume por outro caminho. Você acampa na Casa Queimada, a 2.160 m, e sobe de madrugada por uma trilha mais íngreme que a do lado mineiro, passando pelo Calçado antes de chegar ao Bandeira.



Duração
2 dias

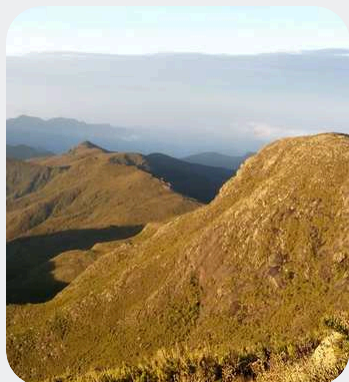
Grupo
Até 6 por guia

Esforço
▲▲▲▲▲
Expedição 5/5

Pernoite
Casa
Queimada,
2.160 m

Pico da Bandeira Diurno ES

O Bandeira pelo caminho mais curto e mais vertical: cerca de 4,5 km de trilha da Casa Queimada ao cume, com subida firme do começo ao fim. Em cerca de 3h30, você está lá em cima.



Duração
Cerca de 9 h

Grupo
Até 6 por guia

Esforço
▲▲▲▲▲
Intenso 4/5

Época
O ano todo

Travessia ES x MG

Dois dias de serra no sentido inverso, com os mesmos 11,4 km de trilha. Você sobe pelo lado capixaba, onde a trilha até o cume é mais curta, e desce pelo Terreirão até Alto Caparaó, onde está a maior parte das pousadas e dos restaurantes da região. O transporte entre os dois lados entra como adicional: o 4×4 leva o grupo até o início da trilha e busca no fim dela.

**Duração****2 dias****Esforço**

▲▲▲▲▲

Expedição 5/5**Grupo****Até 6 por guia****Pernoite****Casa
Queimada ou
Terreirão**

3 Cumes ES

Os três gigantes pelo lado capixaba, na versão mais completa e desafiadora da serra. A trilha sai da Casa Queimada, passa primeiro pelo Calçado, chega ao Bandeira e termina no Cristal, sempre o último cume da expedição.

**Duração****2 ou 3 dias****Esforço**

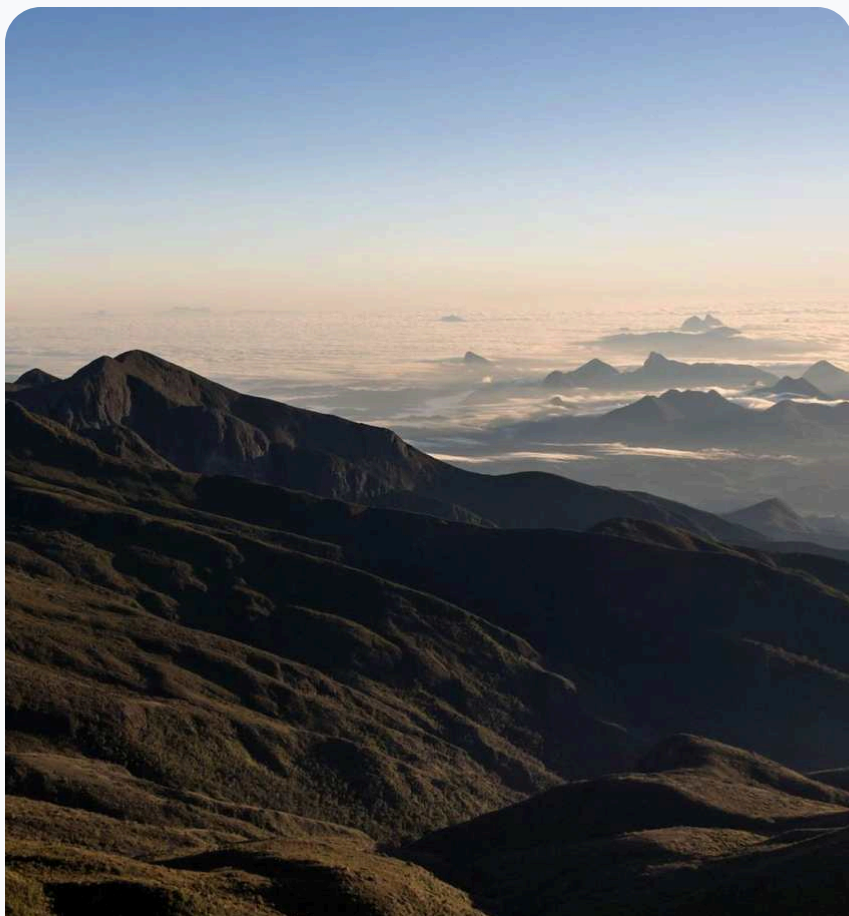
▲▲▲▲▲

Expedição 5/5**Grupo****Até 6 por guia****Época****O ano todo**

- 🕒 Os roteiros pelo lado capixaba não têm programação hora a hora neste guia: na sua proposta, você recebe a sugestão de horário de saída e o horário-limite de chegada, conforme as regras do parque.

🔗 Quer outro ritmo, mais uma noite na montanha ou outra combinação de trilhas?

Todos os roteiros podem ser ajustados para o seu grupo no atendimento.



SEU PRÓXIMO PASSO

Quer conhecer o Bandeira pelo lado capixaba? Conte suas datas e a gente monta a sua proposta.

Consultar disponibilidade



Ver o que está incluído na expedição



Ainda em dúvida entre o Noturno e o Diurno?

Pense no que você quer guardar na memória. Se a resposta é o sol nascendo sobre as nuvens, vá de Noturno. Se é a serra se revelando passo a passo, vá de Diurno. E se você não conseguir escolher, tudo bem: muita gente faz um e volta para fazer o outro.



Vai com um grupo, uma agência ou uma equipe de trabalho?

Grupos organizados, agências, operadoras e expedições técnicas e de pesquisa têm atendimento próprio. Veja o [Apêndice: Grupos, Agências e Equipes](#), no fim do guia.

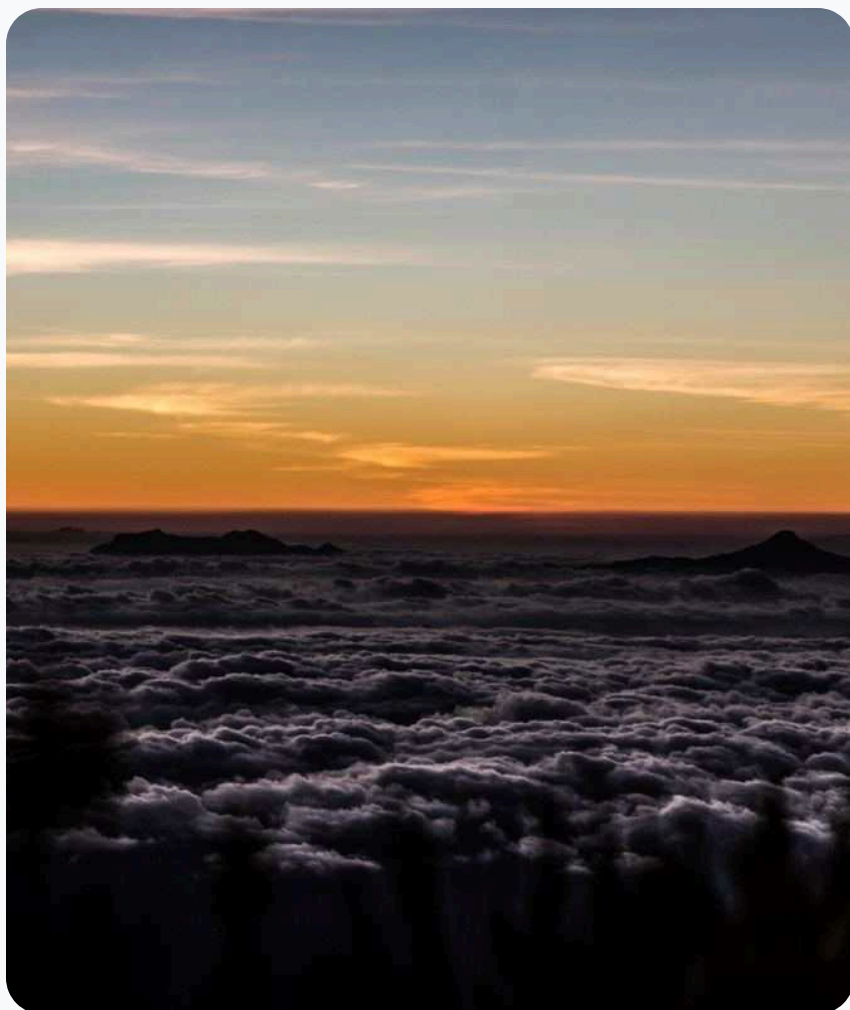
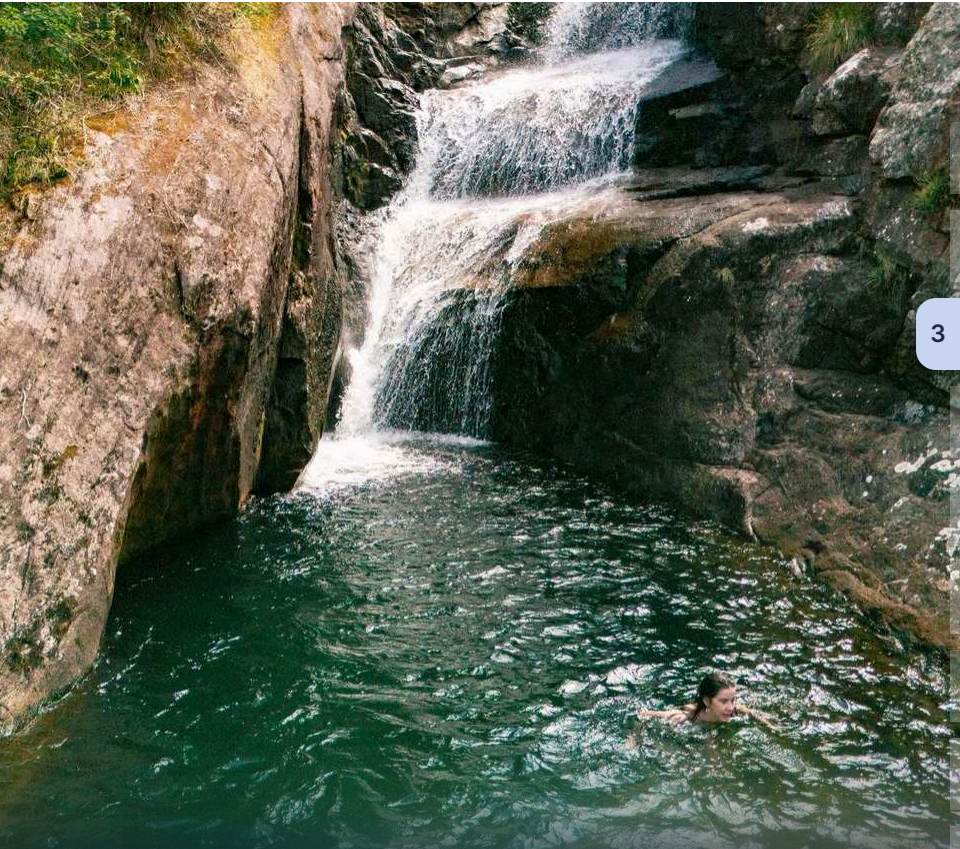


Foto: Pardal Atelier, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



ÁGUAS DO PARQUE

59



ÁGUAS DO RIO CLARO

62

CAPÍTULO 03

Roteiros das Águas

Cachoeiras, poços e piscinas naturais do Caparaó

NESTE CAPÍTULO

56 Das Andorinhas ao Rio Claro

59 Águas do Parque

62 Águas do Rio Claro

64 Águas da Mata

A serra não é feita só de cumes.

A origem do nome “Caparaó” é incerta, mas uma das versões mais populares diz que ele significa “águas que descem da montanha”. Basta passar um dia nas cachoeiras para entender por que essa versão pegou. Os rios nascem lá no alto da serra, descem pelas lajes de pedra e, ao longo de milhares de anos, esculpiram poços e piscinas naturais por toda a região.

Os Roteiros das Águas são para os dias de descanso, para as famílias e para quem viaja junto e não vai subir. O esforço segue a mesma [Escala de Esforço](#) do Capítulo 2.

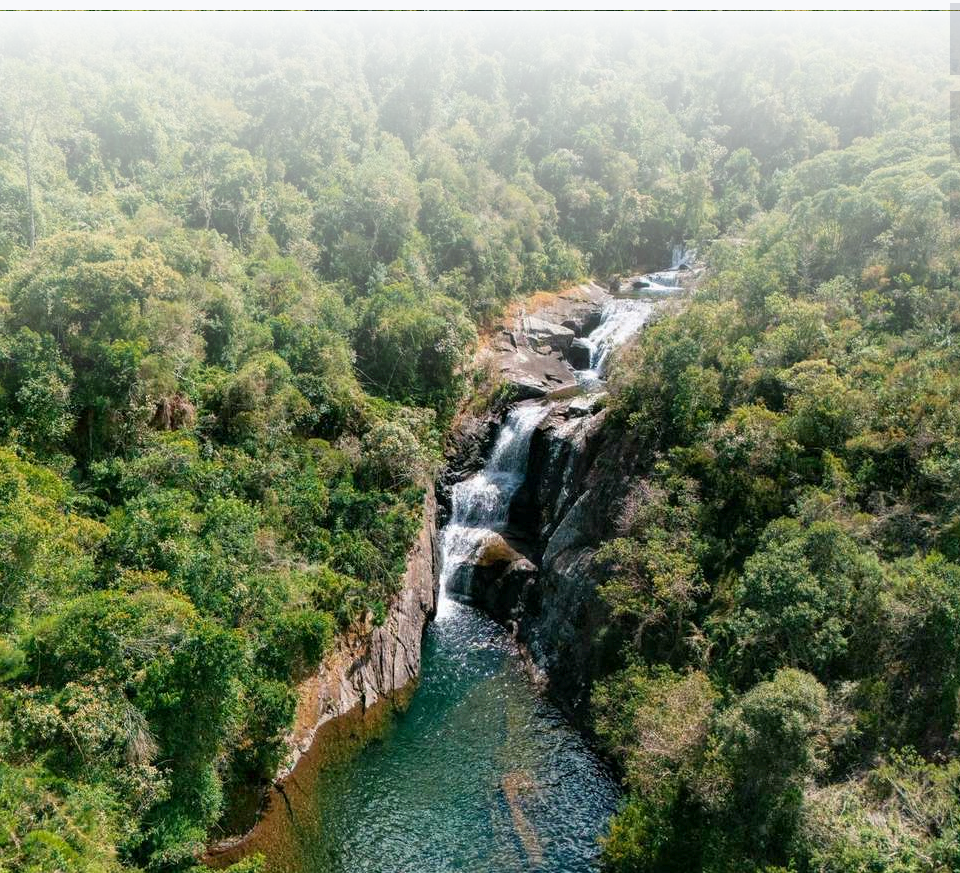


Foto: Tamas Bodolay, Rota de Experiências do Caparaó Mineiro.



Águas do Parque

Vale Verde, Cachoeira Bonita e Vale Encantado



Leve 1/5

59



Águas do Rio Claro

Andorinhas e os poços esmeralda



Leve 1/5

62



Águas da Mata

O Complexo Poço das Antas



Desafiador 3/5

64

3



Um programa por dia

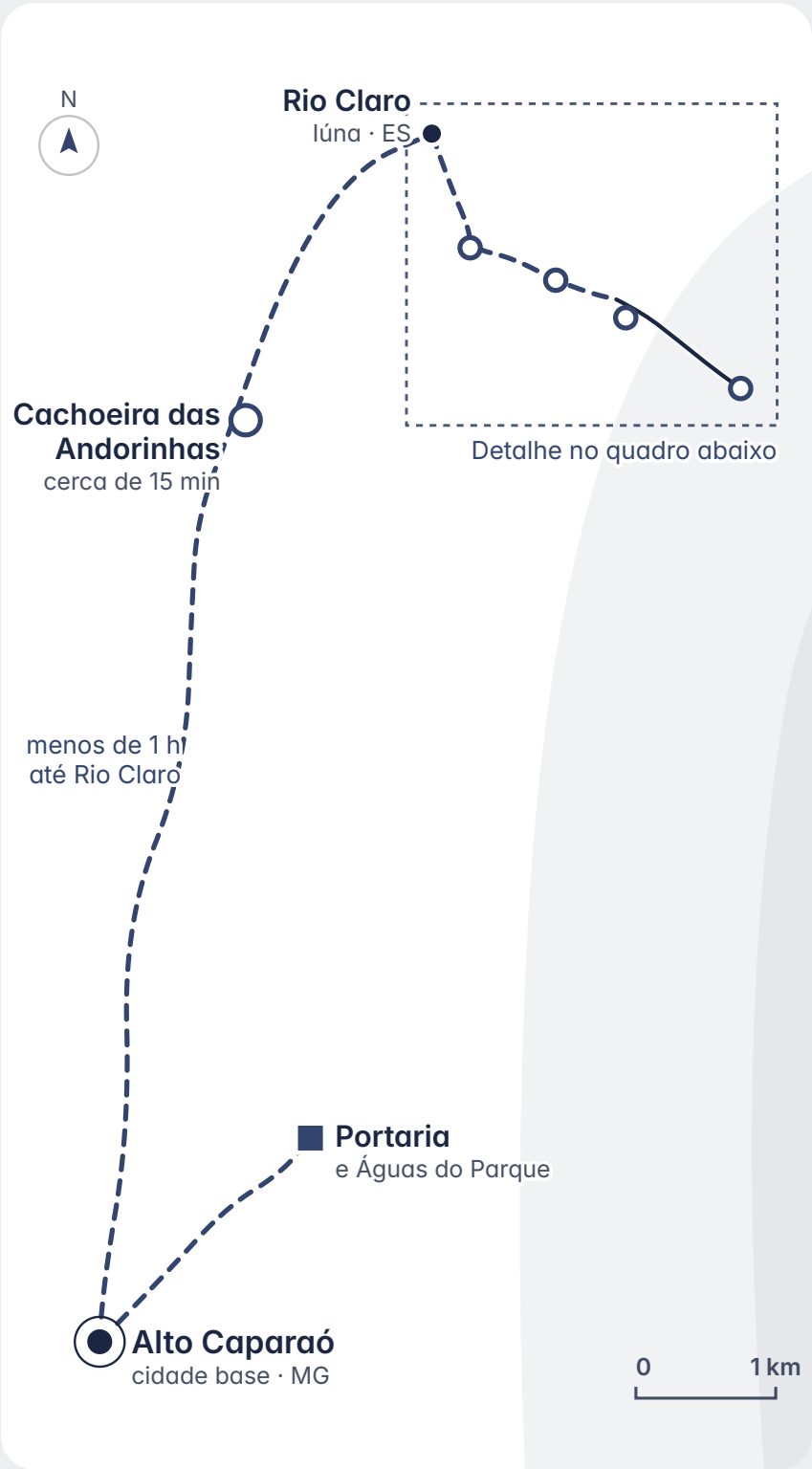
Cada sugestão ocupa um dia, para a viagem ficar leve e fácil de planejar. Quer juntar dois programas no mesmo dia? A gente monta com você no atendimento. Como os Cafés Especiais, as Experiências e as águas fora do parque não seguem as regras de antecedência do parque, eles podem ser ajustados com mais liberdade, conforme a disponibilidade.

Essas águas ficam espalhadas em volta da montanha, em lugares ligados por estrada de chão. Por isso os roteiros são organizados por região, e cada um ocupa o dia todo: juntar regiões diferentes no mesmo dia faria você passar mais tempo no carro do que dentro d'água. Dentro de cada roteiro, a escolha é sua. Dá para conhecer uma cachoeira, duas ou todas, no ritmo do grupo.

Das Andorinhas ao Rio Claro

Saindo de Alto Caparaó, a estrada passa pela Cachoeira das Andorinhas e chega aos poços do Rio Claro, em Iúna (ES), ao norte de Alto Caparaó.

3



Os poços do Rio Claro e o Complexo Poço das Antas



Como funcionam os Roteiros das Águas



Duração

Sugerimos o dia todo para cada roteiro, no ritmo do grupo.



Guia e transporte

A gente leva, acompanha e traz de volta.



Esforço

Águas do Parque e Águas do Rio Claro são de nível 1, com caminhadas curtas e acessíveis. Águas da Mata é de nível 3.



Melhor época

De novembro a março, a temporada das águas, quando as cachoeiras ficam mais cheias e o calor pede mergulho. Nos meses secos, também vale, e as águas ficam ainda mais cristalinas.



Combina com

Acompanhantes de quem vai subir o Pico, dias de recuperação e viagens em família. Pode ser somado a qualquer expedição ao cume.



Dica de quem conhece:

essas águas descem direto da montanha e são geladas, mesmo no verão. O primeiro mergulho tira o fôlego, e o segundo faz você entender por que vale a pena. Para quem acabou de descer do cume, é uma ótima recuperação para as pernas.



DENTRO DO PARQUE · ALTO CAPARAÓ (MG)

Águas do Parque

Vale Encantado, a cerca de 500 metros da Tronqueira: lajes de pedra e poços de água cristalina dentro do Parque Nacional do Caparaó.

As águas mais perto de você estão dentro do próprio Parque Nacional, a poucos minutos do centro de Alto Caparaó: Vale Verde, Cachoeira Bonita e Vale Encantado. Caminhadas curtas, água cristalina e o dia ideal para as famílias, para quem viaja junto e para soltar as pernas depois do cume.



Duração
1 dia



Esforço
▲▲▲▲▲
Leve 1/5



Caminhada
Cerca de
3,5 km



Época
O ano todo,
melhor no
verão

Foto: acervo Guia Pico da Bandeira

O que você vai conhecer



3

Vale Verde e Mirante da Pedra do Jacu

Piscinas naturais formadas pelo Rio Caparaó, a cerca de 800 metros da portaria, com sanitários, churrasqueiras e área de piquenique. A trilha acompanha o rio.

Cachoeira Bonita e Mirante José Pedro

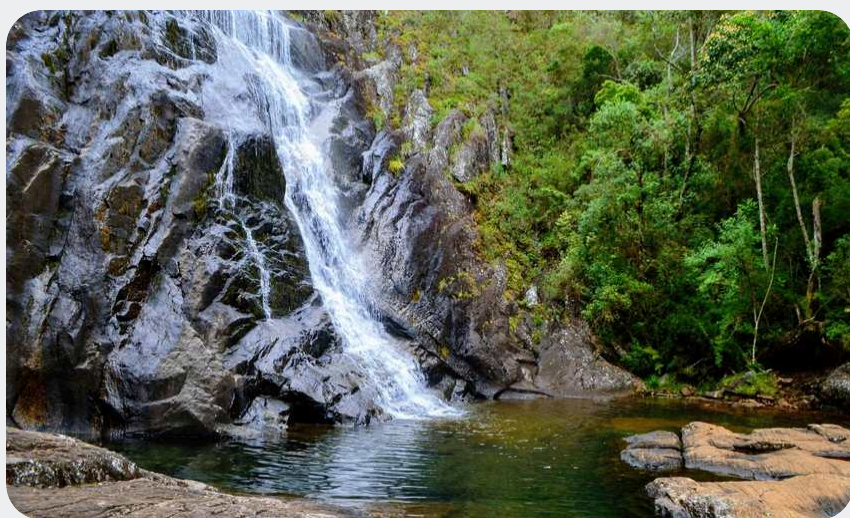
Uma das quedas d'água mais conhecidas do parque: o Rio José Pedro despenca cerca de 80 metros por um paredão de rocha, a uma trilha curta de 300 metros. No caminho, uma parada no Mirante José Pedro para apreciar o vale.

Vale Encantado

A uns 500 metros da Tronqueira, num caminho curto e com cenário de cartão-postal.

Mirante da Tronqueira

Um bom lugar para o almoço ou lanche do dia (contratado à parte) e, para quem quiser ficar até o fim da tarde, para o pôr do sol.



A Cachoeira Bonita, no Rio José Pedro.

Foto: Arnmichels, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

ÁGUAS DO PARQUE



3



O pôr do sol na Tronqueira, junto à cerca do mirante.

- ② Vale Verde, Cachoeira Bonita e Vale Encantado estão no [Mapa 2](#), no Capítulo 1.

⚠ REGRA VIGENTE

Como ficam dentro do parque, as Águas do Parque seguem os horários e as regras do ICMBio, inclusive o fechamento às quartas-feiras.

[Ver regras atualizadas →](#)



Foto: Simone Grams Land, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



3

RIO CLARO · IÚNA (ES), AO NORTE DE ALTO CAPARAÓ

Águas do Rio Claro

A Cachoeira do Rogério, no Rio Claro: quedas em degraus de rocha no meio da mata.

Um dia inteiro de águas verde-esmeralda. No caminho, a Cachoeira das Andorinhas, refúgio das famílias a 15 minutos de Alto Caparaó. Mais adiante, os poços do Rio Claro: Poço do Belchior, Poço do Egito e Cachoeira do Rogério, com água tão translúcida que você enxerga cada pedra do fundo.



Duração
1 dia



Esforço
▲▲▲▲▲
Leve 1/5



Trajetos
Menos de 1 h
de carro



Época
O ano todo,
melhor no
verão

Foto: Pedro SKY, uso autorizado

Como é o dia



3

A ordem do dia

A Andorinhas costuma ficar para a manhã e os poços do Rio Claro para a tarde, mas a ordem pode ser inversa, conforme o tempo e o ritmo do grupo. Você escolhe com o guia quantas paradas fazer.

Cachoeira das Andorinhas

Propriedade particular cercada de mata, com quedas d'água e piscinas naturais, restaurante, quiosques, sorveteria, brinquedos, passeios a cavalo e bichos da fazenda. Quando você vai com a gente, o ingresso já está no valor do roteiro.

Poço do Egito

O mais famoso da região, um conjunto de quedas que forma várias piscinas cor de esmeralda. São só dois minutos de caminhada, com banheiros no local, o que o torna ideal para idosos e crianças. Quem quiser pode seguir explorando um pouco mais.

Cachoeira do Rogério

Querida pelos visitantes pelo acesso fácil. As quedas, cercadas de Mata Atlântica, levam a poços como o Poço da Proeza e o Poço da Laje. É uma das quedas mais bonitas do Caparaó.

Poço do Belchior

No Camping Caminho das Águas, mais um mergulho no verde-esmeralda do Rio Claro.

Almoço

No centrinho de Rio Claro, no meio do dia.

-  Rio Claro fica no Espírito Santo, mas não tem relação com a portaria capixaba: está ao norte de Alto Caparaó, no sentido oposto. O caminho está no **Mapa 4**, no início deste capítulo.

RIO CLARO · IUNA (ES)

Águas da Mata: Complexo Poço das Antas

O Poço dos Balaíos, logo abaixo do Poço das Antas.

Para quem quer as águas do Caparaó longe do movimento. Uma trilha pela Mata Atlântica leva a um conjunto de poços verde-esmeralda esculpidos na rocha, acima de 1.000 metros de altitude: Poço das Antas, Balaíos, Tartaruga, Cachoeirão e Encontro dos Rios. São cerca de 6 km de caminhada, ida e volta, em terreno irregular e sempre com guia.



Duração
1 dia



Esforço
▲▲▲▲▲
Desafiador 3/5



Caminhada
Cerca de 6 km



Época
O ano todo,
melhor no
verão

Foto: Eltuir Umbelina, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Como é o percurso



3

O caminho

Na ida e na volta do Poço das Antas, o percurso passa pelas atrações do Rio Claro. Por isso este roteiro já pode incluir paradas nos outros poços e cachoeiras da região, como o Poço do Egito e a Cachoeira do Rogério, no ritmo do grupo.

O acesso

O poço fica distante e só se chega a ele por uma única trilha, longa e de terreno irregular. Do estacionamento, são cerca de 1,5 km de caminhada até a propriedade onde fica o poço.

O circuito

Poço das Antas, Balaios, Tartaruga, Cachoeirão e Encontro dos Rios, num total de cerca de 6 km de caminhada, ida e volta.

Logística própria

O dia é planejado só para ele, com horário de saída, transporte e ritmo pensados para a trilha.



O Poço da Tartaruga, no mesmo circuito.

Foto: Eltuir Umbelina, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

COMO PODEMOS AJUDAR

Quer um dia de águas na viagem? Ficou com alguma dúvida? A gente ajuda.

Falar com Sairo e Kely no WhatsApp 

Seg. a sáb., 8h às 19h · dom., 9h às 14h.

Somar as águas à subida ao cume →

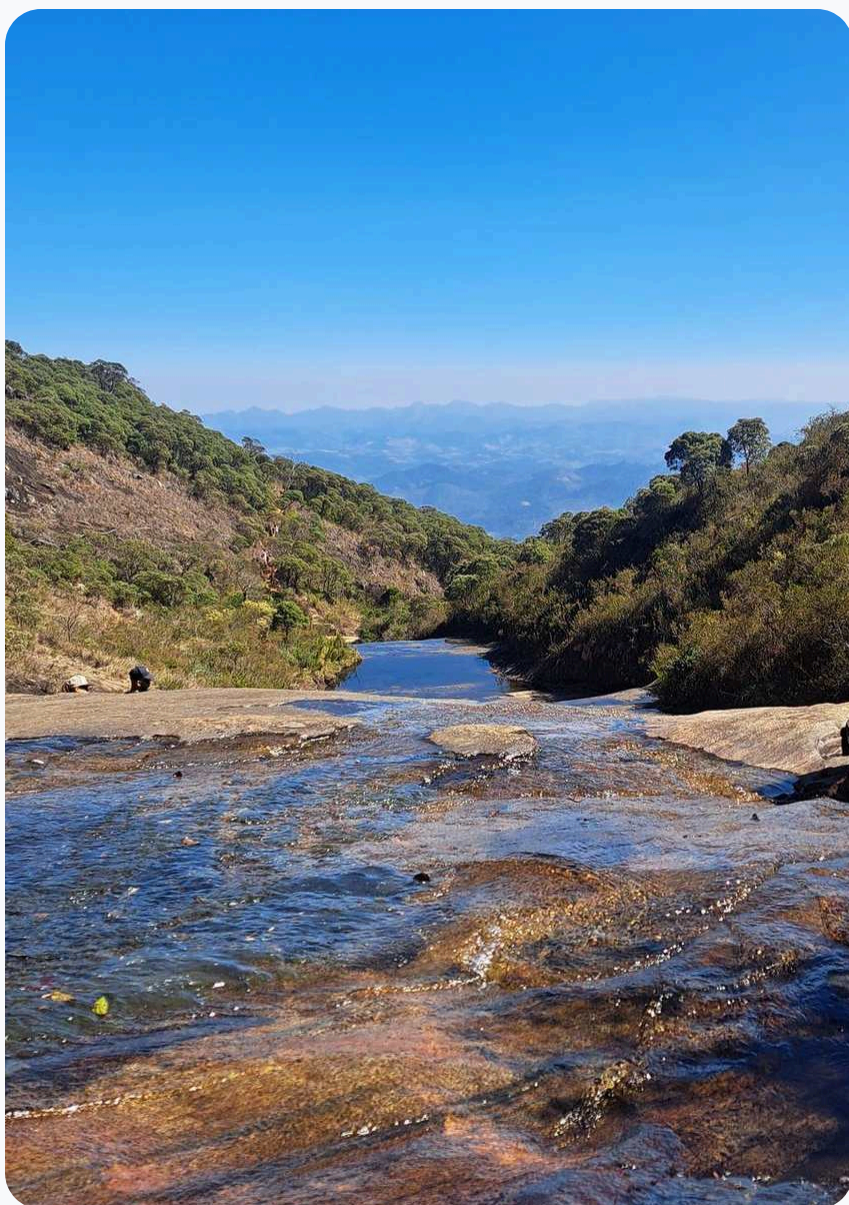


Foto: Cinthiazinha, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



CAFÉS ESPECIAIS

72



EXPERIÊNCIAS

75

CAPÍTULO 04

Entorno do Parque

Cafés especiais, experiências e lugares para conhecer

NESTE CAPÍTULO

70 O café que nasce aos pés da montanha

72 Cafés Especiais

75 Experiências

78 Patrimônio da Penha

A montanha é a estrela, mas a Serra do Caparaó não termina na portaria do Parque Nacional. Ao redor da serra existem fazendas que produzem alguns dos cafés mais especiais do Brasil, experiências conduzidas por quem vive na região e vilas que parecem ter parado no tempo.

Este capítulo é para três tipos de viajante:



Quem viaja com você e não quer subir.

Enquanto você conquista o cume, eles vivem um dia inesquecível aqui embaixo.



Você mesmo, no dia seguinte ao cume.

Depois de horas de trilha, as pernas pedem água fria, sol e uma xícara de café. É o famoso dia de recuperação.



Quem tem um dia de chuva na viagem.

Quando a montanha fecha, o entorno continua aberto.

O esforço dos roteiros do entorno segue a mesma **Escala de Esforço** do Capítulo 2.

OS ROTEIROS DO CAPÍTULO



Cafés Especiais

Fazenda Ninho da Águia

▲▲▲▲▲
Contemplativo 0/5

72



Experiências

A Rota de Experiências do Caparaó Mineiro

▲▲▲▲▲
Contemplativo 0/5

75

Fotos: Otávio Nogueira (CC BY 2.0), via Wikimedia Commons. Bruno Figueiredo, Rota de Experiências do Caparaó Mineiro.



CAFÉ DO CAPARAÓ

150 anos

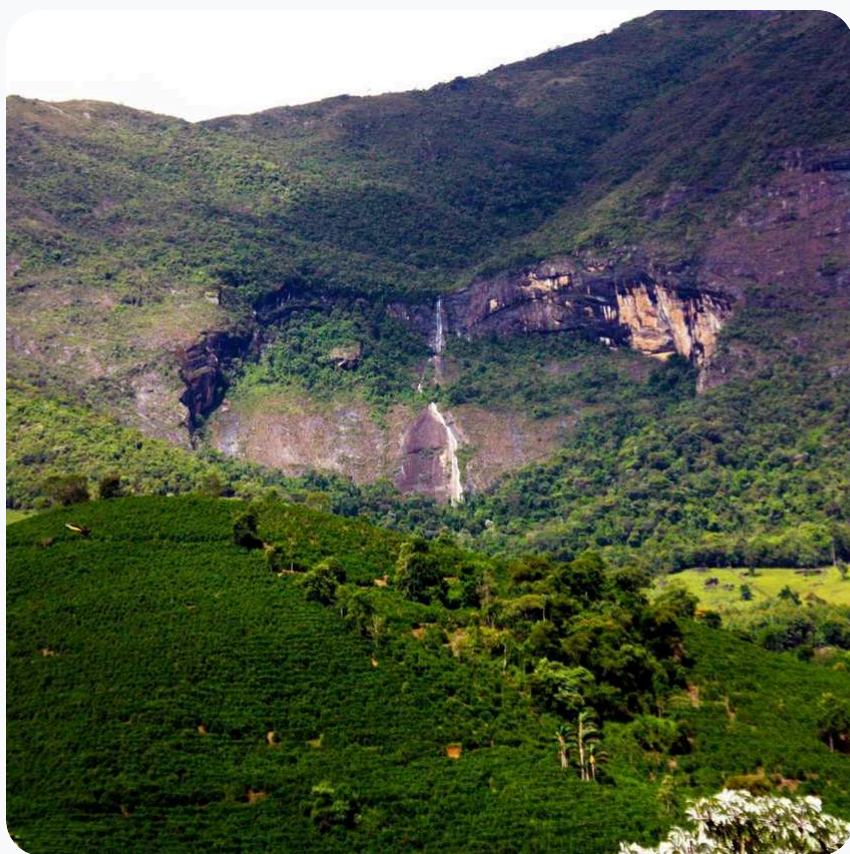
de café nas encostas da serra,
com Denominação de Origem
reconhecida desde 2021.

Foto: Bruno Figueiredo, Rota de Experiências do Caparaó Mineiro

O café que nasce aos pés da montanha

Você provavelmente já tomou um café especial e se perguntou de onde ele vinha. **Existe uma boa chance de ele ter vindo do Caparaó.**

Em 2021, o Instituto Nacional da Propriedade Industrial (INPI) concedeu ao **Café Arábica do Caparaó** o registro de **Denominação de Origem**. É um selo raro, que reconhece que o café tem características únicas, impossíveis de reproduzir fora daquele lugar. A área reconhecida abrange 16 municípios nos dois estados, incluindo **Alto Caparaó**, a cidade ao pé da portaria mineira.



Lavouras de café nas encostas de Alto Caparaó, diante do paredão da serra.

Foto: Pedrovfsoares, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

O que faz esse café ser tão especial



Altitude.

A qualidade do café da região se destaca sobretudo nas lavouras acima de 800 metros.



Colheita cuidadosa.

No café especial, só o fruto no auge da maturação é colhido.



Mãos de família.

A produção é feita principalmente em pequenas propriedades familiares, com manejo sustentável.



Tradição.

O café é cultivado nas encostas da Serra do Caparaó há mais de 150 anos.



Foto: Bruno Figueiredo, Rota de Experiências do Caparaó Mineiro

ENTORNO DO PARQUE · CAFÉ

Cafés Especiais: Fazenda Ninho da Águia

4

Lavouras de café em Alto Caparaó, com a serra ao fundo.

Uma visita entre os cafezais, com a serra ao fundo. Na Fazenda Ninho da Águia, dona de um café duas vezes campeão do Melhor Café do Brasil, você conhece a lavoura, acompanha o caminho do café da colheita à xícara e prova, ao lado de quem planta, o café que fez a fama da fazenda.



Duração
Cerca de 2 h



Esforço



Contemplativo 0/5



Ideal para
Descanso e
dias de chuva



Época
O ano todo



**Por que isso combina com a
sua expedição:**

a visita à fazenda é o programa perfeito para o dia de descanso, para os acompanhantes que não sobem e, principalmente, para os dias de chuva. Enquanto a montanha está fechada, você está numa varanda, com uma xícara quente na mão e a serra na sua frente.

Foto: Otávio Nogueira, CC BY 2.0, via Wikimedia Commons



O ANFITRIÃO

Clayton Barossa Monteiro

Fazenda Ninho da Água

Fotos: Rota de Experiências do Caparaó Mineiro · Clayton: acervo Guia Pico da Bandeira

Como é a visita



4



Entre os cafezais

Caminhar pela lavoura com a serra ao fundo e entender como a altitude e o clima da montanha moldam cada grão.



Degustação

Aprender a perceber as notas que fazem um café do Caparaó ser reconhecido no Brasil e no mundo.



O caminho do café

Da colheita à secagem e da torra à xícara, contado por quem vive disso há gerações.



Para levar

Um pacote de café comprado direto de quem plantou.

INFORMAÇÕES DA VISITA



O anfitrião

Clayton Barossa Monteiro, cafeicultor e dono da Fazenda Ninho da Água, recebe o grupo e conduz a visita.



Onde fica

A 2 km do centro de Alto Caparaó, saindo da Praça da Matriz.



O que está incluído

Visita guiada à lavoura, com degustação de cafés, queijos e bolos produzidos na fazenda.



Duração da visita

Cerca de 2 h. Quer aproveitar mais o dia? A visita combina com outro roteiro no mesmo dia.



Antecedência para reserva

O ideal é fazer a pré-reserva junto com a proposta da sua viagem e confirmar na véspera, conforme o seu ritmo na serra. Já está na cidade? Dá para agendar com um dia de antecedência.



Prêmios

Café duas vezes campeão do Melhor Café do Brasil.

ENTORNO DO PARQUE · ROTA DE EXPERIÊNCIAS

Experiências: a Rota do Caparaó Mineiro

A serra também se conhece pela mesa. A Rota de Experiências do Caparaó Mineiro reúne 13 vivências conduzidas por quem vive e trabalha na região: comida mineira no fogão a lenha, cerveja artesanal harmonizada com petiscos e música, oficinas com artesãos e cafés provados ao lado da lavoura.



Duração
2 h a 3 h 30
cada



Esforço
▲▲▲▲▲
Contemplativo 0/5



Vivências
13 na Rota



Época
O ano todo

Foto: Bruno Figueiredo, Rota de Experiências do Caparaó Mineiro

EXPERIÊNCIAS: A ROTA DO
CAPARAÓ MINEIRO

Como funciona



Montamos roteiros de um ou mais dias combinando essas vivências com o Parque Nacional do Caparaó, com toda a logística organizada pela nossa equipe. Elas cabem em qualquer viagem. São o motivo perfeito para ficar mais um dia na serra e a melhor opção para quem viaja junto e não vai subir: enquanto uma parte do grupo está na trilha rumo ao Pico, a outra prova café ao lado da lavoura, almoça no fogão a lenha ou aprende com um artesão da região.

4



O que podemos incluir

Transporte em van e 4x4, guias locais, seguro aventura, as experiências da Rota e serviço de bordo.



Ideal para

Famílias e grupos de amigos, empresas e confraternizações, excursões e visitas técnicas, e quem quer conhecer o Caparaó sem pressa.



Cafés premiados



Gastronomia afetiva



Cerveja artesanal



Arte e artesanato



Mirantes diante da serra

Fotos: acervo Guia Pico da Bandeira



Quer viver essas experiências?

A Guia Pico da Bandeira encaixa essas vivências no roteiro da sua expedição: combinamos o melhor dia com os anfitriões e organizamos tudo junto com a sua subida. No pedido de proposta, é só contar quais delas chamaram a sua atenção.

O catálogo completo da Rota, com as 13 experiências, segue junto com a sua proposta.

Falar com Sairo e Kely no WhatsApp 

Seg. a sáb., 8h às 19h · dom., 9h às 14h.

 E, para fechar o dia, as nossas indicações de onde comer em Alto Caparaó e no entorno estão no **Capítulo 9**.

Foto: Bruno Figueiredo, Rota de Experiências do Caparaó Mineiro

Patrimônio da Penha: a vila mística aos pés da serra

Existe um lugar no Caparaó onde o relógio parece andar mais devagar. Patrimônio da Penha é um pequeno distrito de Divino de São Lourenço (ES), na zona de amortecimento do parque nacional, cercado por Mata Atlântica e por nascentes cristalinas que descem dos picos.

Quem chega percebe logo que a vila é diferente:



Uma atmosfera de paz



Arquitetura que respeita a natureza



A feira da praça



Cachoeiras dentro da vila



Música na montanha

Patrimônio da Penha é perfeito para uma tarde sem roteiro: caminhar pela vila, tomar um banho de cachoeira, almoçar sem pressa e voltar para a pousada com a alma leve.

- ① A vila não faz parte dos nossos roteiros: é um passeio para fazer por conta própria, se sobrar uma tarde livre na sua viagem.

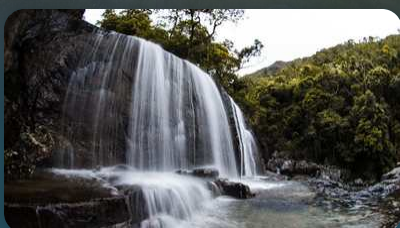


Foto: Leonardo Castro, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



MAIO A AGOSTO

82



NOVEMBRO A MARÇO

84

CAPÍTULO 05

Quando Ir

NESTE CAPÍTULO

- 80 O clima da montanha faz parte do espetáculo
- 81 As três estações do Caparaó
- 85 Quando o parque lota
- 87 E se o tempo virar?

Não existe época errada para conhecer o Caparaó. Existe a época certa para o que você quer viver. Quem sonha com céu limpo e geada no cume vem num mês. Quem quer mergulhar em cachoeiras cheias vem em outro. E quem quer as duas coisas precisa saber como encaixar cada uma no calendário.

Neste capítulo, você vai entender como o clima muda ao longo do ano, quando o parque fica mais cheio e o que fazer se o tempo virar.

O clima da montanha faz parte do espetáculo

Lá em cima, a quase 2.900 metros, o tempo tem vontade própria. **Num mesmo dia, você pode sentir sol forte na subida, vento cortante no cume, atravessar uma nuvem e sair dela num céu azul.** A neblina fecha a paisagem e, minutos depois, abre de novo, revelando um mar de nuvens lá embaixo.

No inverno, o espetáculo ganha outros personagens: geada cobrindo a vegetação, água congelada nos riachos e, nas madrugadas mais frias, o sincelo, aquela camada de gelo que se forma quando a umidade do ar congela em contato com as plantas e as pedras.



Foto: Gabriel Huguenim Souza Machado, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Nada disso é defeito da montanha. **É parte do que torna a experiência tão impactante.** Calor, frio, nuvens, neblina, vento forte e mudanças bruscas fazem da Serra do Caparaó um lugar onde cada subida é diferente da anterior. Quem chega preparado vive tudo isso como um privilégio.

Na prática, isso significa três coisas:



Roupa em camadas, sempre.

Mesmo no verão, o cume pode estar frio e com vento. O [**Capítulo 7**](#) mostra o que levar.



Flexibilidade.

O roteiro se ajusta ao tempo, e não o contrário.



Alguém que leia o céu.

Ler os sinais do tempo e saber a hora de voltar é parte do trabalho do guia, e é uma das coisas que 25 anos de serra ensinam.

As três estações do Caparaó

O Pico da Bandeira recebe montanhistas o ano inteiro. O que muda ao longo dos meses é o tempo na serra e o movimento no parque. De maio a agosto, o céu fica mais firme e o frio aperta. Abril, setembro e outubro fazem a passagem entre uma estação e outra. De novembro a março, as chuvas enchem os rios, as cachoeiras ganham força e a montanha continua recebendo gente, com o tempo mais imprevisível.

AS TRÊS ESTAÇÕES DO CAPARAÓ

Maio a agosto: a alta temporada da montanha

Maio a agosto: céu limpo e amanheceres que colorem a serra inteira.



O que esperar

Tempo seco, céu limpo e muito frio. Segundo a Prefeitura de Alto Caparaó, a mínima média no cume gira em torno de -5°C nessa época e pode chegar a -10°C . A geada é comum, principalmente em junho e julho.



Melhor para

O Pico Noturno, a Travessia e o 3 Cumes. As noites limpas também são as melhores para ver a Via Láctea do acampamento.



Nas águas

As cachoeiras ficam geladas e com menos volume, mas mais cristalinas.

Foto: acervo Guia Pico da Bandeira

AS TRÊS ESTAÇÕES DO CAPARAÓ

Abril, setembro e outubro: a transição



O que esperar

Meses de passagem entre a estação seca e a chuvosa, com dias de céu firme e dias mais instáveis. Sem previsão de tempestade, subimos normalmente, bem protegidos.



Melhor para

Quem quer combinar montanha e águas na mesma viagem, com menos movimento que na alta temporada.



Nas águas

O volume dos rios muda conforme o mês: ainda generoso no fim das chuvas e mais baixo no fim da seca.



AS TRÊS ESTAÇÕES DO CAPARAÓ

Novembro a março: a temporada das águas

5

Novembro a março: as chuvas enchem os rios e as cachoeiras ganham força.



O que esperar

Calor, chuvas mais frequentes, principalmente no fim da tarde e de madrugada, e cachoeiras cheias. É o período de tempo mais imprevisível na serra.



Melhor para

Os Roteiros das Águas do [Capítulo 3](#) e o Pico Diurno. No verão, as subidas costumam ser feitas de dia justamente por causa das chuvas.



Na montanha

Tem gente subindo o verão inteiro. A diferença é que o cume depende das janelas de tempo bom: um ou dois dias firmes já bastam para subir. Se houver risco de tempestade, remarcamos a subida por segurança.



Nossa dica

Venha com uma agenda flexível e alguns dias a mais. Assim, a gente encaixa a subida no melhor dia, e a chance de aproveitar todos os roteiros aumenta muito.

Foto: Eltuir Umbelina, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Quase **120 mil**

visitantes em 2023, segundo o ICMBio. Boa parte deles nas mesmas datas.

Quando o parque lota

Boa parte do movimento do parque se concentra em datas previsíveis. Saber quais são muda a sua viagem.



De maio a agosto

É a janela de maior fluxo do ano, e julho, com as férias escolares, costuma ser o mês mais cheio. As vagas de acampamento nos fins de semana estão sempre esgotadas. Durante a semana ainda há vagas, mas elas também podem acabar.



Setembro

As vagas de acampamento nos fins de semana ainda são disputadas.



Feriadões, o ano inteiro

Todos têm registrado volume alto de visitantes.



Réveillon e Carnaval

O Réveillon cresceu muito nos últimos anos, e o Carnaval é lotado.



Fins de semana de verão nas cachoeiras

O fluxo é muito alto. Durante a semana ainda há turistas, mas o clima é bem mais agradável para quem busca tranquilidade.



Nossa dica:

Se a sua agenda permitir, venha em dias de semana. A trilha fica mais tranquila, as cachoeiras mais vazias e as reservas mais fáceis. Na alta temporada, comece o planejamento com cerca de dois meses de antecedência.

COMO PODEMOS AJUDAR

Ficou com dúvida sobre a melhor época para a sua viagem? A gente ajuda.

Falar com Sairo e Kely no WhatsApp 

Seg. a sáb., 8h às 19h · dom., 9h às 14h.

REGRA VIGENTE

O parque fecha às quartas-feiras para manutenção. Planeje a sua subida para qualquer outro dia da semana.

Ver regras atualizadas →



Foto: Tamas Bodolay, Rota de Experiências do Caparaó Mineiro

E se o tempo virar?

É raro o parque fechar por causa de chuva. Quando isso acontece, geralmente é por causa das estradas de acesso, depois de longos períodos de chuva forte. O mais comum é a montanha amanhecer fechada ou com risco de tempestade, e aí entra o planejamento:



Segurança em primeiro lugar.

Se houver risco de tempestade, a subida é remarcada. Nenhuma foto vale um raio no cume.



O Caparaó não fecha com a montanha.

Os Roteiros das Águas, os Cafés Especiais e as Experiências continuam esperando por você. Os [Capítulos 3](#) e [4](#) mostram como aproveitar esses dias.



Margem no calendário.

Um ou dois dias extras na viagem são o melhor seguro contra o tempo, principalmente no verão.



Plano B de clima.

Se o tempo fechar o cume, você não perde o que pagou: pode trocar por outro roteiro no mesmo dia, como um dos Roteiros das Águas, ou remarcar a subida. As regras estão no [Capítulo 14](#).

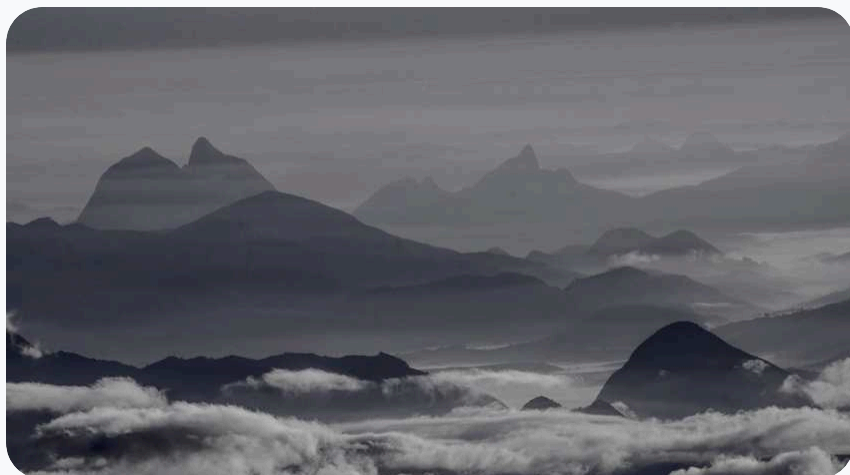


Foto: Eltuir Umbelina, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

RESUMO DO CAPÍTULO

O que você precisa guardar deste capítulo

- 1 O clima de altitude muda rápido, e isso faz parte do espetáculo. Venha preparado para tudo.
- 2 O Pico da Bandeira recebe montanhistas o ano inteiro.
- 3 Maio a agosto é a alta temporada da montanha: céu mais firme, muito frio e o maior movimento do ano, que chega ao pico em julho.
- 4 Novembro a março é a temporada das águas: calor, cachoeiras cheias e tempo mais imprevisível. A montanha segue recebendo gente, e uma agenda flexível faz diferença.
- 5 Fins de semana de maio a agosto, feriados, Réveillon e Carnaval lotam. Planeje com cerca de dois meses de antecedência.
- 6 Quarta-feira o parque fecha.
- 7 Dias extras na viagem são o melhor seguro contra o tempo.



Foto: Eltuir Umbelina, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



BATE-VOLTA

91



ACAMPAMENTO

92

CAPÍTULO 06

Como o Parque Funciona

NESTE CAPÍTULO

- 90 O básico
- 91 Subida diurna ao Pico: o bate-volta
- 92 Acampamento: dormir na montanha
- 94 O que não pode no parque
- 96 Guia e transporte

As regras do Parque Nacional do Caparaó existem por dois motivos: proteger a montanha e proteger você. Elas definem quem entra, a que horas, onde é possível passar a noite e quantas pessoas podem acampar. E decidem, na prática, se a sua subida acontece ou não.

O parque é administrado pelo ICMBio, e as regras mudam com alguma frequência. Todas as regras deste capítulo seguem o Guia do Visitante do ICMBio, e o quadro REGRA VIGENTE traz o QR Code e o link para a versão atualizada. Quando você conta com a gente, acompanhar essas mudanças é trabalho nosso.

O básico



Duas portarias:

Alto Caparaó (MG) e Pedra Menina, em Dolores do Rio Preto (ES).



Funcionamento:

Das 7h às 17h.



Águas do Parque e mirantes:

No mesmo horário.



Quarta-feira:

O parque fecha para manutenção de estradas, trilhas e atrativos.



Ingresso:

Hoje, não há cobrança de ingresso.

⚠ REGRA VIGENTE

Todas as regras deste capítulo, do horário de funcionamento ao acampamento e às normas de conduta, no Guia do Visitante do ICMBio.

Ver regras atualizadas →



Subida diurna ao Pico: o bate-volta

É a forma de subir e descer o Pico da Bandeira no mesmo dia, sem dormir no parque.



Janela de entrada

Das 7h às 9h, em fila única. Fora desse horário, a entrada para o Pico não é permitida.



Por que tão cedo

A trilha de ida e volta leva de 6 a 8 horas, conforme o ritmo de cada um. A janela garante que todos voltem antes do anoitecer.



Lanterna individual obrigatória

A lanterna do celular não é aceita. Mesmo subindo de dia, ela é essencial em caso de atraso ou emergência.



Foto: Josue Marinho, CC BY 3.0, via Wikimedia Commons



Na prática:

Chegar à portaria dentro da janela, e de preferência no início dela, é metade do caminho para o cume. Por isso, o horário de saída da pousada é uma das primeiras coisas que planejamos com você.

Acampamento: dormir na montanha

6

Para ver o nascer ou o pôr do sol do alto da serra, é obrigatório passar a noite num dos acampamentos do parque, com reserva.



Quatro áreas

Tronqueira e Terreirão, pela portaria de Alto Caparaó (MG), e Macieira e Casa Queimada, pela portaria de Pedra Menina (ES).



Vagas

400 no total, distribuídas igualmente entre as quatro áreas.



Noite no acampamento da Tronqueira: as barracas acesas e o céu do Caparaó por cima.

Foto: Igor Tibiriçá Mendes, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Reserva antecipada

Feita por formulário no site do parque, com nome completo e CPF, que são conferidos na portaria. Pessoas físicas e operadores de turismo têm formulários separados, e o parque publica listas de reservas confirmadas para cada área.

Entrada

Das 9h às 17h. Depois desse horário, a entrada não é permitida, mesmo com reserva confirmada.

Barraca obrigatória

O pernoite só é permitido nas áreas de acampamento, e em barraca.

Travessia com pernoite

Segue as regras de reserva de acampamento.

Estrutura

As áreas têm banheiros e chuveiros de água fria, lava-pratos, mesas e bancos.

Como reservar por conta própria

- 1 Acesse o Guia do Visitante do Parque Nacional do Caparaó, no site do ICMBio (o QR Code do quadro REGRA VIGENTE, no início do capítulo, abre a nossa página de regras, que traz o link).
- 2 Preencha o formulário de reserva para pessoa física, escolhendo a área de acampamento e a data.
- 3 Acompanhe as listas de reservas confirmadas que o parque publica para cada área. A reserva só vale depois que o seu nome aparece na lista.
- 4 No dia, leve o documento informado na reserva: ele é conferido na portaria.



Como fazemos com você:

Quando você conta com a gente, não precisa se preocupar com formulário, prazos ou listas. Nós solicitamos a reserva ao parque em seu nome. Vale saber que toda reserva depende da aprovação do parque, inclusive as feitas por agências. Por isso, só confirmamos a sua vaga depois que o parque confirma a reserva para nós.

6

O que não pode no parque

O descumprimento das regras do parque gera infração sujeita a multa. As principais:

- ✕ **Fogueiras são proibidas.** Churrasco, só nas churrasqueiras do Vale Verde e da Macieira.
- ✕ **Animais domésticos não entram**, de nenhum porte. A exceção são os cães-guia.
- ✕ **Não alimente os animais silvestres.** Quatis e macacos podem se aproximar, mas não devem receber comida.
- ✕ **Não colete nada:** plantas, sementes, rochas ou animais ficam onde estão.
- ✕ **Não grave nomes** nem faça marcas em rochas e árvores.
- ✕ **Bebida alcoólica não é permitida** dentro do parque.

- ✕ **É proibido saltar em poços e cachoeiras.** E atenção às cabeças d'água: no verão, a chuva nas cabeceiras pode fazer o rio subir de repente, mesmo com céu limpo sobre a cachoeira.
- ✕ **Drone só com autorização prévia do ICMBio,** e o uso não é permitido nos fins de semana e feriados prolongados.
- ✕ **É proibido subir na torre metálica** e nas demais estruturas do cume do Pico da Bandeira.
- ✕ **Todo lixo volta com você,** inclusive os dejetos produzidos fora dos banheiros.
- ✕ **Veículos não podem pernoitar** no pátio das portarias.



Quatis vivem soltos no parque e se aproximam de quem passa. Por mais simpáticos que pareçam, não devem receber comida.

Foto: Josue Marinho, CC BY 3.0, via Wikimedia Commons



Torre e estátua no alto do cume, acima do mar de nuvens: estruturas para admirar, não para subir.

Guia e transporte

6

Contratar guia não é obrigatório, mas o próprio ICMBio recomenda, principalmente para quem não tem experiência em trilhas longas, e recomenda fortemente nas trilhas sem sinalização. Vale saber também que o parque não tem serviço próprio de resgate.

O transporte também merece atenção. Da portaria de Alto Caparaó até a Tronqueira, onde começa a trilha, são 6 km de estrada de terra com trechos muito íngremes, e depois de chuva forte só veículos 4×4 passam. O mais seguro é deixar o carro na cidade e subir com um transporte 4×4 autorizado. Quem conta com a gente pode acrescentar o 4×4 à sua expedição, só com o seu grupo.



Parceiros de longa data.

Trabalhamos com os prestadores de transporte 4×4 cadastrados no parque, parceiros de muitos anos, e o carro leva só o seu grupo.

Foto: Ronaldo Leal Linhares, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

RESUMO DO CAPÍTULO

O que você precisa guardar deste capítulo

- 1 Quarta-feira o parque fecha, e hoje não há cobrança de ingresso.
- 2 Bate-volta ao Pico: entrada das 7h às 9h e lanterna individual obrigatória.
- 3 Nascer do sol só com pernoite, e pernoite só com reserva antecipada.
- 4 Fogueira, animais domésticos e drone sem autorização estão fora.
- 5 As regras mudam. Antes de viajar, confira sempre os quadros REGRA VIGENTE.

COMO PODEMOS AJUDAR

Quer entender melhor os horários, as vagas ou as reservas do parque? Veja as respostas para as dúvidas mais comuns no [Capítulo 13](#), ou fale direto com a gente.

Falar com Sairo e Kely no WhatsApp 

Seg. a sáb., 8h às 19h · dom., 9h às 14h.



Foto: Josue Marinho, CC BY 3.0, via Wikimedia Commons



ESTAÇÕES

103



NA TRILHA

105

CAPÍTULO 07

O Que Levar e Como se Preparar

NESTE CAPÍTULO

- 99 Vestir em camadas: o segredo do conforto na serra
- 101 Checklist por roteiro
- 103 O que muda com a estação
- 104 Preparando o corpo
- 105 Na trilha

Na montanha, a diferença entre sofrer e aproveitar quase nunca está na força das pernas. Está no que você leva na mochila e em como chega preparado. Uma lanterna esquecida, uma bota estreada no dia ou um casaco fino demais podem transformar a experiência da sua vida num dia difícil.

Neste capítulo, você vai encontrar como se vestir para o frio, o checklist de cada experiência e dicas para chegar à serra com mais disposição.

7

Vestir em camadas: o segredo do conforto na serra

Na mesma subida, você vai sentir calor no esforço, frio nas pausas e vento no cume. A solução não é um casaco enorme, e sim camadas que você tira e coloca conforme o momento.

1 Primeira camada (segunda pele):

Fica colada ao corpo e tira o suor da pele. Prefira tecido sintético ou lã merino.

2 Segunda camada (isolante):

Guarda o calor do corpo. Um fleece ou uma jaqueta de pluma ou fibra sintética.

3 Terceira camada (proteção):

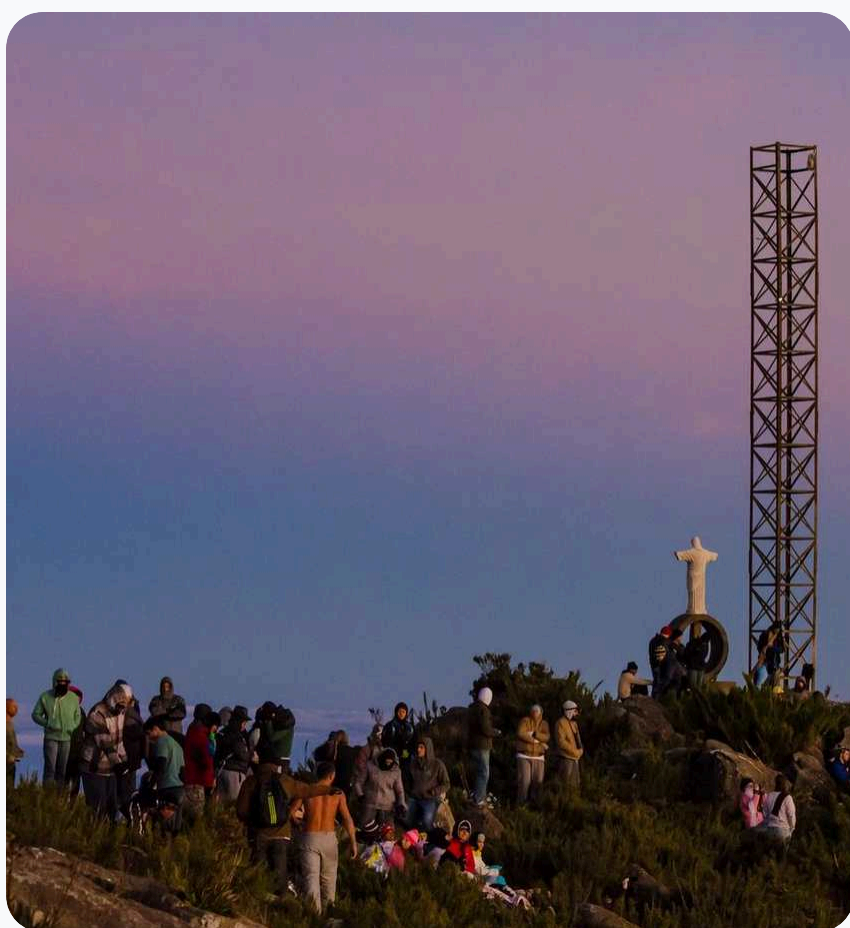
Um anorak ou jaqueta corta-vento, de preferência impermeável, que bloqueia vento e chuva.

Completam o sistema: gorro, luvas, buff ou cachecol e meias de trilha. Nas pernas, calça de trilha e, no inverno, segunda pele por baixo.



Evite algodão.

Camiseta e moletom de algodão encharcam com o suor, demoram a secar e roubam o calor do corpo justamente quando você para no frio do cume.



Gorro, luvas e jaqueta corta-vento: na espera pelo amanhecer, quem está vestido em camadas aproveita o espetáculo.

Foto: Eltuir Umbelina, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Checklist por roteiro

Pico Diurno

- ✓ Lanterna de cabeça individual, com pilhas ou **bateria extra** (obrigatória no parque, e a do celular não vale)
- ✓ Mochila pequena, de 20 a 30 litros
- ✓ Bota de trilha já amaciada e meias de trilha
- ✓ Roupas nas três camadas, além de gorro e luvas
- ✓ Cerca de 2 litros de água
- ✓ Lanche de trilha: sanduíche, frutas, castanhas, chocolate
- ✓ Protetor solar, óculos de sol e boné
- ✓ Bastões de caminhada
- ✓ Remédios de uso pessoal e documento com foto
- ✓ Papel higiênico, saco para o lixo e tubo para dejetos

Pico Noturno, Travessia e 3 Cumes

Tudo do Pico Diurno, e mais:

- ✓ Barraca (obrigatória para o pernoite no parque)
- ✓ Saco de dormir próprio para o frio e isolante térmico
- ✓ Roupas secas separadas, só para dormir, e meias extras
- ✓ Mochila maior, de 40 a 60 litros
- ✓ Comida e fogareiro, se você não acrescentar as refeições à sua expedição
- ✓ Utensílios de cozinha e uma garrafa extra de água

Roteiros das Águas

- ✓ Roupa de banho, toalha e troca de roupa
- ✓ Papete ou sandália com tira, que firme o pé nas pedras
- ✓ Protetor solar, boné e repelente
- ✓ Água e lanche
- ✓ Saco estanque para o celular e os documentos



O que faltar, você aluga com a gente:

Bastões, lanterna, roupas para o frio e equipamento de acampamento, da mochila à barraca, na loja da agência, em Alto Caparaó. Cada pessoa aluga só o que não tiver, e quem já tem o seu não paga nada. O que você reserva com antecedência já fica separado para você no dia; se preferir, escolhe na hora, conforme a disponibilidade. A loja também tem equipamentos novos à venda. Veja o [Capítulo 12](#).



Foto: Henrique Heringer Vieira, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

O que muda com a estação



No inverno (maio a agosto)

As noites no alto da serra ficam abaixo de zero. Luvas, gorro, segunda pele e um saco de dormir adequado deixam de ser recomendação e viram necessidade. Nos acampamentos, a água pode congelar durante a madrugada.



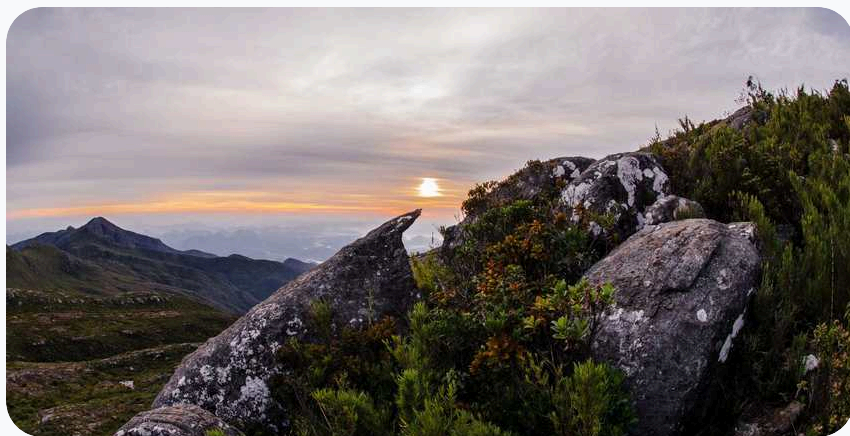
No verão (novembro a março)

A chuva é a principal companheira. Jaqueta impermeável, roupas que secam rápido e capa para a mochila fazem diferença. E, mesmo no calor, leve um casaco: o cume continua frio e com vento.



O ano todo

O sol de altitude queima mais rápido, mesmo com nuvens. Protetor solar e óculos escuros não ficam em casa em nenhuma estação.



DICA DO GUIA

Ritmo constante vence pressa.

Quem dispara no começo costuma sofrer no fim.
O guia ajusta o passo para o grupo inteiro
chegar lá em cima.

Foto: Eltuir Umbelina, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Preparando o corpo

Todos os anos, pessoas com os mais diferentes níveis de condicionamento chegam ao cume do Pico da Bandeira. A trilha não exige técnica de escalada, e o guia ajusta o ritmo para que o grupo inteiro chegue lá em cima. Ainda assim, quanto mais ativo você chegar, mais leve e prazerosa a subida fica: sobra fôlego para olhar a paisagem, conversar e curtir cada trecho do caminho.

Por isso, vale a pena se movimentar mais nas semanas antes da viagem. Algumas ideias simples:

-  Caminhe com mais frequência, de preferência por ruas com subidas, e troque o elevador pela escada sempre que puder.
-  Faça pelo menos uma caminhada mais longa antes da viagem, se possível com a bota e a mochila que você vai usar na trilha.
-  Mantenha a atividade física que você já pratica. Qualquer movimento conta.



Avalie-se com sinceridade.

Você conhece o seu corpo melhor do que ninguém. Use a [Escala de Esforço](#), no Capítulo 2, e a ficha de cada roteiro para escolher o que combina com você hoje. Antes da expedição, cada participante assina um termo de responsabilidade, que chega junto com o checklist completo, 3 dias antes da viagem.

Na trilha



Coma pouco e sempre.

Pequenos lanches a cada pausa mantêm a energia melhor do que uma refeição grande.



Beba água mesmo sem sede.

No frio, a sede some, mas o corpo continua precisando de água.



Respeite a altitude.

O cume passa dos 2.800 metros. A maioria das pessoas não sente nada, mas dor de cabeça, enjoo ou falta de ar fora do normal devem ser avisados ao guia na hora.



Cuide dos pés.

Nunca estreie bota no dia da subida, corte as unhas antes da viagem e leve meias extras.



Use os bastões na descida.

É ali que os joelhos mais sofrem.



RESUMO DO CAPÍTULO

O que você precisa guardar deste capítulo

- 1 Vista-se em camadas e deixe o algodão em casa.
- 2 Lanterna individual é obrigatória, mesmo na subida diurna.
- 3 Pernoite exige barraca, saco de dormir para o frio e isolante.
- 4 Movimente-se mais nas semanas antes da viagem: a subida fica mais leve e prazerosa.
- 5 Na trilha: coma pouco e sempre, beba água e respeite o seu ritmo.

COMO PODEMOS AJUDAR

Falta algum equipamento? Você aluga na loja da agência.

Falar com Sairo e Kely no WhatsApp 

Seg. a sáb., 8h às 19h · dom., 9h às 14h.



Foto: Capitaldasiria, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



4 DIAS

111



6 DIAS OU MAIS

112

CAPÍTULO 08

Quantos Dias Reservar

NESTE CAPÍTULO

- 109** Quatro dicas antes de montar o seu roteiro
- 110** Roteiro de 2 dias: o Pico como protagonista
- 111** Roteiro de 4 dias: montanha, águas e margem para o tempo
- 112** Roteiro de 6 dias ou mais: a serra inteira

“Quantos dias eu preciso?” é uma das perguntas que mais ouvimos. E a resposta honesta é: depende do que você quer viver. Dá para subir o Pico da Bandeira num fim de semana. Mas quem reserva alguns dias a mais volta para casa com a serra inteira na memória, e não só com o cume.

Neste capítulo, você encontra três roteiros prontos, de 2, 4 e 6 dias ou mais, todos com base em Alto Caparaó. Use como ponto de partida: cada um pode ser ajustado ao seu ritmo, à época do ano e a quem viaja com você.



Quatro dicas antes de montar o seu roteiro

1 Chegue na véspera.

A subida diurna tem janela de entrada logo cedo, pela manhã (o horário atual está no [Capítulo 6](#)). Quem chega à cidade no mesmo dia dificilmente entra a tempo.

2 Reserve uma margem para o tempo.

A montanha pode amanhecer fechada. Um dia coringa no roteiro é o melhor seguro contra a chuva, principalmente no verão.

3 Planeje a quarta-feira fora do parque.

O parque fecha às quartas, mas as Águas do Rio Claro, as Águas da Mata, os Cafés Especiais e a Rota de Experiências ficam fora dele e continuam abertos.

4 Depois do cume, um dia mais leve.

As pernas agradecem um dia de água gelada ou de café na fazenda, sem pressa, antes da viagem de volta.



Foto: Eltuir Umbelina, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Roteiro de 2 dias: o Pico como protagonista

Para quem tem um fim de semana e um objetivo claro: chegar ao topo.

OPÇÃO 1: COM O NASCER DO SOL



Dia 1:

Chegada a Alto Caparaó pela manhã e almoço na cidade. Às 14h, saída para o Pico Noturno: trilha da Tronqueira ao Terreirão, pôr do sol a 2.370 metros e noite no acampamento.



Dia 2:

Às 2h, ataque ao cume e nascer do sol no Pico da Bandeira. Volta à cidade por volta do meio-dia, almoço e retorno para casa.

OPÇÃO 2: SUBIDA DIURNA



Dia 1:

Chegada a Alto Caparaó, jantar na cidade e noite na pousada, perto da portaria.



Dia 2:

Pico Diurno, com saída de manhã cedo e volta à cidade no fim da tarde. Se puder, durma mais uma noite antes de pegar a estrada.

ⓘ **Atenção:** nos fins de semana de maio a agosto, as vagas de acampamento esgotam. Para fazer a Opção 1 nessa época, comece o planejamento com cerca de dois meses de antecedência.

Roteiro de 4 dias: montanha, águas e margem para o tempo

O equilíbrio que recomendamos para a maioria das pessoas: o Pico, um dia de águas e uma folga para o tempo.



Dia 1: Chegada a Alto Caparaó e noite na pousada, a poucos minutos da portaria.



Dia 2: Manhã livre para descansar. Às 14h, saída para o Pico Noturno e noite no Terreirão.

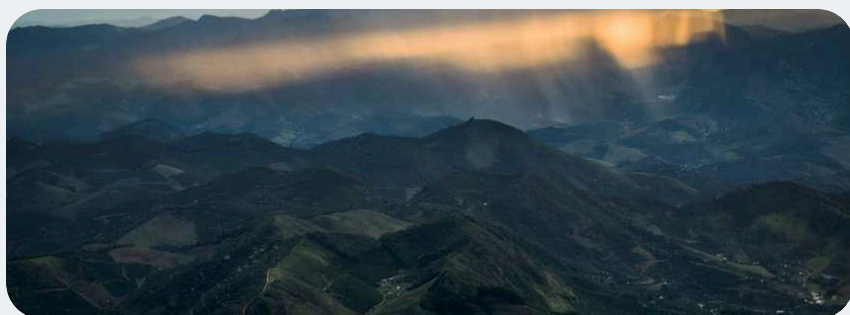


Dia 3: Nascer do sol no cume e volta à cidade por volta do meio-dia. Tarde livre para descansar.



Dia 4: Um dia nas Águas do Rio Claro ou um dia de Cafés Especiais, com a serra que você subiu na sua frente.

8



Fim de tarde na Tronqueira: o sol atravessa as nuvens sobre os vales e as serras.



O dia coringa:

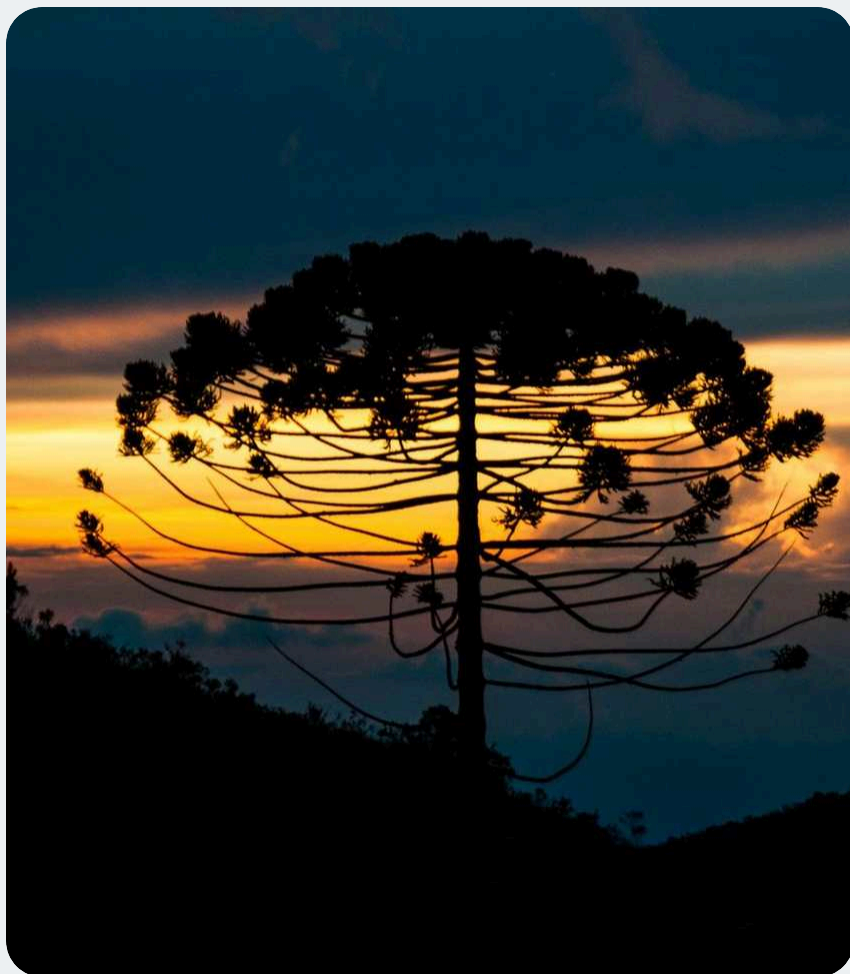
Se o tempo fechar a montanha no Dia 2, o dia de águas ou de café vem antes, e a subida passa para o fim da viagem.

Ideal para: a primeira visita ao Caparaó e famílias em que só uma parte do grupo vai subir. Enquanto uns sobem, os outros aproveitam as águas.

Foto: Igor Tibiriçá Mendes, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Roteiro de 6 dias ou mais: a serra inteira

Para quem quer conhecer a Serra do Caparaó de verdade, com tempo para os três gigantes, as águas e a vida da região.



Araucária ao pôr do sol, na descida do Pico da Bandeira pelo lado mineiro.

Com mais dias, cabe ainda mais: o Pico Diurno para ver de dia a trilha que você fez no escuro, a versão de 3 dias do 3 Cumes, com uma tarde inteira no Terreirão, ou a Travessia MG x ES.

Foto: BetoBormann, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

- **Dia 1:** Chegada a Alto Caparaó e noite na pousada.
Águas do Rio Claro, com a Cachoeira das Andorinhas e os poços esmeralda.
- **Dia 2:** Para os aventureiros, as Águas da Mata, no Complexo Poço das Antas, que passa pelo Rio Claro no caminho.
- ▲ **Dia 3:** Às 14h, saída para o 3 Cumes e noite no Terreirão.
Nascer do sol no Bandeira, depois o Calçado e o Cristal. Volta à cidade por volta das 14h.
- **Dia 4:** Dia de recuperação: um dia nas Águas do Parque ou um dia de Cafés Especiais.
- **Dia 5:** Um dia de Experiências, ou o dia coringa para a montanha, se o tempo pediu.
- **Dia 6:**



Ideal para: exploradores, quem volta ao Caparaó e quem quer conhecer os dois lados da serra.

Foto: Eltuir Umbelina, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

RESUMO DO CAPÍTULO

O que você precisa guardar deste capítulo

- 1 Dá para subir o Pico num fim de semana, mas 4 dias é o equilíbrio ideal.
- 2 Chegue na véspera da subida diurna.
- 3 Inclua um dia coringa para o tempo, principalmente no verão.
- 4 Use a quarta-feira para as atrações fora do parque.
- 5 Depois do cume, reserve um dia mais leve.

8

COMO PODEMOS AJUDAR

Quer ajuda para montar os dias da sua viagem?

Veja como montamos a sua expedição com você, no [Capítulo 14](#), ou fale direto com a gente.

Falar com Sairo e Kely no WhatsApp 

Seg. a sáb., 8h às 19h · dom., 9h às 14h.



Foto: Vitorvecchi, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons



9



ONDE FICAR

119



ONDE COMER

121

CAPÍTULO 09

Como Chegar, Onde Ficar e Onde Comer

NESTE CAPÍTULO

117 Como chegar a Alto Caparaó

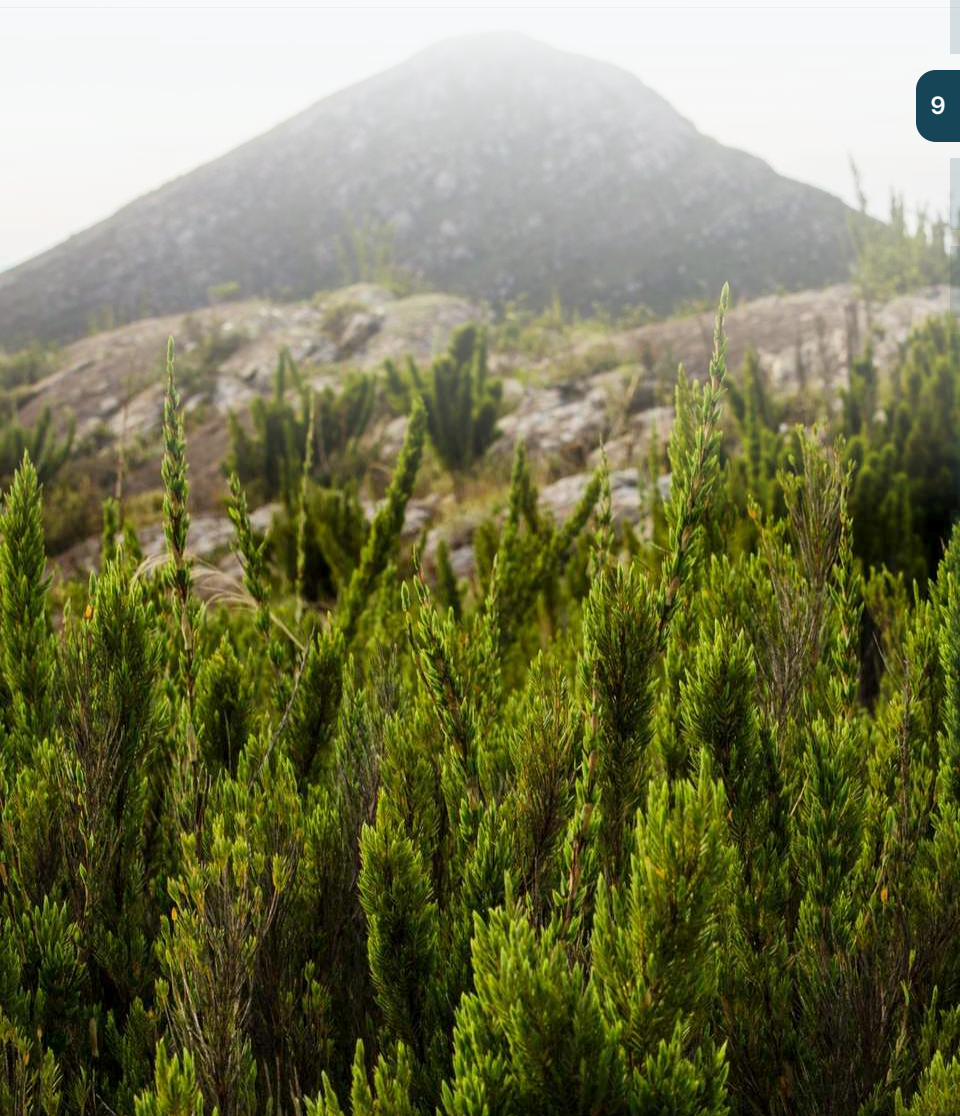
119 Onde ficar

121 Onde comer

Foto: Bruno Figueiredo, Rota de Experiências do Caparaó Mineiro

Com o roteiro desenhado, falta resolver o caminho até a serra, a cama da noite antes da subida e a mesa da volta. Parece detalhe, mas é aqui que muita viagem começa cansada antes da hora.

Neste capítulo, você vai encontrar as rotas até Alto Caparaó e as nossas indicações de onde ficar e onde comer. Não é uma lista com dezenas de opções: são os lugares que conhecemos de perto e que recomendamos para quem vem subir a montanha.



Como chegar a Alto Caparaó

O Parque Nacional do Caparaó fica na divisa entre Minas Gerais e Espírito Santo, longe dos grandes aeroportos. Qualquer que seja a sua origem, o trecho final é feito de carro ou de ônibus. A base mais prática é Alto Caparaó, a cidade ao pé da portaria mineira. A posição de Alto Caparaó e das duas portarias está no [Mapa 1](#), no Capítulo 1.

DE CARRO

Belo Horizonte

cerca de **330** km



Pela BR-262 até Manhauçu e, de lá, por Alto Jequitibá até Alto Caparaó.

Rio de Janeiro

cerca de **400** km



Pela BR-116 até Muriaé e, depois, por Carangola e Espera Feliz até Alto Caparaó.

Vitória

cerca de **250** km



Pela BR-262 até a região de Ibatiba e Iúna e, depois, rumo à divisa por Espera Feliz.

São Paulo

cerca de **750** km



Com o trecho final por Muriaé e Carangola.

Vindo de São Paulo, a viagem é longa: vale dividir em dois dias ou revezar o volante.



Chegou? Deixe o carro na pousada.

Da portaria até a Tronqueira, a estrada é de terra e muito íngreme, e com chuva só o 4x4 passa. O [Capítulo 6](#) explica.

COMO CHEGAR A ALTO CAPARAÓ

DE AVIÃO

Vitória (VIX)

O aeroporto mais próximo, a cerca de 4 a 5 horas de carro.

Belo Horizonte (Confins, CNF)

A cerca de 6 horas de carro, atravessando o interior de Minas.

Rio de Janeiro (GIG ou SDU)

A cerca de 6 a 7 horas de carro.

DE ÔNIBUS

As rodoviárias de referência são Manhuaçu e Carangola, em Minas Gerais, atendidas por linhas que saem das capitais. De lá, o trecho final até Alto Caparaó é feito de ônibus local, táxi ou transfer.

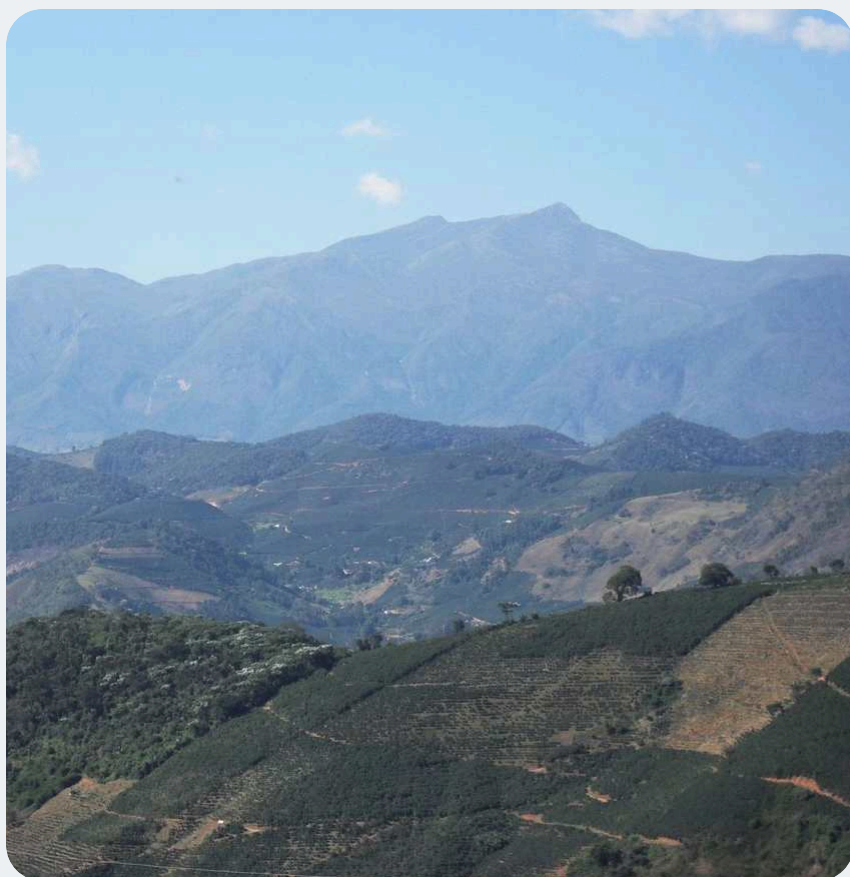


Foto: paulsmithjr, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Onde ficar

Para a sua escolha, três pontos fazem diferença na serra:



Localização

Para subir pelo lado mineiro, fique em Alto Caparaó, de preferência na parte alta da cidade. Quem chega entra pela parte baixa e sobe em direção ao parque. Lá em cima fica a Rua de Cima, como os moradores chamam a região da praça da Matriz: a área mais turística da cidade, onde os visitantes costumam circular. Da praça da Matriz até a portaria do parque são cerca de 3 km, uns 9 minutos de carro, e é nesse trecho que ficam as principais pousadas da cidade.



Café da manhã cedo

No dia do Pico Diurno, a saída é logo de manhã. Pergunte se a pousada serve café mais cedo ou prepara um lanche para levar.



Conforto para o frio

No inverno, banho bem quente e um quarto aquecido valem ouro depois de um dia na montanha.



Alto Caparaó vista do mirante da Tronqueira: a cidade inteira cabe no vale, aos pés da serra.

Foto: Celomozer, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

ONDE FICAR

EM ALTO CAPARAÓ

Pousada Serra do Caparaó	\$\$\$
--------------------------	--------

Pousada Montanhas do Caparaó	\$\$\$
------------------------------	--------

Caparaó Parque Hotel	\$\$\$
----------------------	--------

Pousada do Bezerra	\$\$
--------------------	------

Pousada do Rui	\$\$
----------------	------

Canto das Pedras	\$\$\$
------------------	--------

Chalés Coração do Alto	\$\$\$
------------------------	--------

Vale do Caparaó	\$\$
-----------------	------

Serra Azul	\$
------------	----

Chalé Pico da Bandeira	\$\$
------------------------	------

Pousada Querência	\$
-------------------	----

Chalé Quatro Estações	\$\$
-----------------------	------

NO LADO CAPIXABA

Pousada Águas do Caparaó	\$\$
--------------------------	------

Pousada Recanto dos Ipês	\$\$
--------------------------	------

Villa di Madeira	\$\$\$
------------------	--------

Pousada Casa do Lago Caparaó	\$\$\$\$\$
------------------------------	------------

Onde comer

A mesa do Caparaó é uma atração à parte: comida mineira feita no fogão a lenha, trutas criadas nas águas frias da montanha e um café que tem Denominação de Origem, como você viu no **Capítulo 4**.

EM ALTO CAPARAÓ

Estância Gourmet	\$\$-\$\$\$
------------------	-------------

All Forno Pizzaria	\$\$-\$\$\$
--------------------	-------------

Cantinho Bistrô	\$\$
-----------------	------

Rancho Caparaó	\$
----------------	----

PERTO DA PORTARIA DE PEDRA MENINA (LADO ES)

Dom José Restaurante	\$\$\$\$
----------------------	----------

Casa Vizeu Restaurante e Merceria	\$\$-\$\$\$
-----------------------------------	-------------

Coisa Boa Cozinha	\$
-------------------	----

Faixa de preço: de \$ (mais em conta) a \$\$\$\$\$, segundo o Tripadvisor e o Google.



Foto: acervo Guia Pico da Bandeira

No entorno



Em Patrimônio da Penha:

Restaurante Armazém da Penha, com pratos bem servidos e um ambiente rústico e charmoso.



Café na fazenda:

Prove o café do Caparaó ao lado da lavoura em que ele foi plantado, no roteiro de [Cafés Especiais](#) do Capítulo 4.



Nas Águas do Rio Claro:

O almoço é no centrinho de Rio Claro, no meio do dia de cachoeiras.



Foto: Rota de Experiências do Caparaó Mineiro

RESUMO DO CAPÍTULO

O que você precisa guardar deste capítulo

- 1 A base mais prática é Alto Caparaó, ao pé da portaria mineira.
- 2 Vitória é o aeroporto mais próximo. De qualquer origem, o trecho final é por estrada.
- 3 Deixe o carro na cidade e suba com o transporte 4×4.
- 4 Na pousada, pergunte sobre o café da manhã cedo no dia da subida.
- 5 Não vá embora sem provar a truta e o café do Caparaó.

9

COMO PODEMOS AJUDAR

Ficou com alguma dúvida? A gente ajuda.

Falar com Sairo e Kely no WhatsApp 

Seg. a sáb., 8h às 19h · dom., 9h às 14h.



Foto: Josue Marinho, CC BY 3.0, via Wikimedia Commons



SAIRO

126



KELY

128

10

CAPÍTULO 10

Quem Cuida da Sua Expedição

Sairo, Kely e por que subir com guia

NESTE CAPÍTULO

- 126 Sairo: a montanha como casa
- 128 Kely: a viagem que funciona antes de começar
- 130 Por que subir com um guia faz toda a diferença
- 132 O seu chamado

Você já sabe o que quer viver no Caparaó, quando vir e como chegar. Falta a decisão que mais pesa na experiência: com quem subir. Por isso deixamos para contar a nossa história agora, quando você já conhece a serra e sabe exatamente o que procura.

Um guia para ler antes. Um guia para subir com você. Até aqui, você conheceu a serra por estas páginas. A partir de agora, conhece quem caminha ao seu lado.

Nós somos Sairo e Kely, fundadores da Guia Pico da Bandeira. Há mais de 25 anos ajudamos pessoas a viver o nascer do sol lá do cume.



Kely, o filho Pedro Henrique e Sairo.

Foto: acervo da família



Sairo: a montanha como casa

O Sairo não aprendeu a montanha nos livros. Aprendeu com os pés, subindo e descendo essa serra em todas as estações: no inverno de geada, quando a água congela no cume, e no verão de neblina, quando a trilha pede atenção redobrada a cada passo.

Terceira geração de uma família de guias que ajudou a abrir os caminhos do Parque Nacional do Caparaó, Sairo Guedes cresceu ouvindo e percorrendo as trilhas da serra. Conduz visitantes ao cume do Pico da Bandeira e conhece cada trilha, vale e mudança de tempo da região. Guia credenciado pelo ICMBio, é parceiro ativo do plano de manejo do parque e voluntário da Brigada de Incêndio. Hoje, é um dos guias mais experientes em atividade no Caparaó, e cada expedição passa pelas mãos dele, do planejamento ao cume.

Foto: acervo Guia Pico da Bandeira



Do nosso arquivo:

Em julho de 2017, uma forte massa de ar polar formou gelo e sincelo no alto da serra. As imagens que rodaram o país naquela semana eram do Sairo, nosso guia, que estava lá em cima registrando o fenômeno.

Nesse tempo todo, ele acumulou algo que nenhum aplicativo de trilha substitui:



Leitura do tempo.

A experiência ensinou a ler os sinais da serra e a decidir, com segurança, quando seguir e quando é hora de dar meia-volta. E ele conhece a trilha metro a metro: mesmo na neblina, se orienta justamente onde quem sobe sem guia costuma se perder.



Leitura de pessoas.

Ele percebe o cansaço antes de você falar e ajusta o ritmo para que o grupo inteiro chegue lá em cima.



Conhecimento das duas portarias.

Minas Gerais e Espírito Santo, trilha diurna e noturna, travessias e picos vizinhos.



Números que falam por si:

Em mais de 25 anos, milhares de pessoas levadas ao cume do Pico da Bandeira.



Foto: acervo Guia Pico da Bandeira



Kely: a viagem que funciona antes de começar

A Kely entende o seu perfil e encaixa as datas e, a partir daí, ela e o Sairo cuidam juntos do resto: as reservas no parque, o transporte 4×4 até a trilha e o aluguel de equipamento.

A Kely também é uma das vozes do turismo no Caparaó e representa Alto Caparaó em eventos de turismo pelo Brasil.



QUEM CUIDA DA SUA SUBIDA

Mais de **25** anos

conduzindo visitantes ao cume do Pico da Bandeira, em todas as estações.

Foto: acervo Guia Pico da Bandeira

A quarta geração já está na trilha. O Pedro Henrique, filho de Sairo e Kely, subiu o Pico da Bandeira pela primeira vez aos 6 anos. Hoje é atleta de skyrunning e trail running e integra a seleção brasileira. Entre os principais resultados:

- ☆ Campeão brasileiro de skyrunning (2025)
- ☆ Top 5 do mundo no Mundial de 2025, na Itália: o melhor resultado de um brasileiro em todas as edições
- ☆ Vice-campeão geral da Copa Minas Vertical, pelo Campeonato Mineiro de Vertical Kilometer (o "quilômetro vertical") da CBAAt



Pedro Henrique, a quarta geração da família na montanha.

Foto: Pedro SKY, uso autorizado

Por que subir com um guia faz toda a diferença

O Pico da Bandeira é acessível. Pessoas comuns, sem experiência em alta montanha, chegam ao cume todos os anos. Mas acessível não quer dizer simples. Essa montanha tem suas próprias regras:



O tempo muda rápido.

No inverno, as áreas altas registram temperaturas abaixo de zero, e a sensação térmica com vento é ainda mais baixa.



A trilha tem trechos traiçoeiros.

Há passagens em rocha e bifurcações que confundem quem não conhece, principalmente no escuro e na neblina.



O Parque Nacional do Caparaó tem horários rígidos.

Para a subida diurna, a entrada só é permitida numa janela curta pela manhã. Quem perde o horário não sobe.



O sinal de celular é instável.

Em muitos trechos, você não consegue pedir ajuda, e o parque não tem serviço próprio de resgate.



Quando a neblina fecha, a paisagem some e as referências do caminho também. É aí que conhecer a serra faz diferença.

Foto: Deiwson de Araújo Abreu junior, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Todos os anos, o Corpo de Bombeiros é acionado para buscar visitantes que se perderam ou passaram mal na serra. Não dizemos isso para assustar ninguém. Dizemos porque a diferença entre uma experiência inesquecível e um susto quase sempre está em quem caminha ao seu lado.

Com a gente, você tem:

- ✓ Guias credenciados pelo Parque Nacional do Caparaó, com grupos de no máximo 6 pessoas por guia
- ✓ Empresa cadastrada no Cadastur, do Ministério do Turismo, e associada à ABETA, a Associação Brasileira das Empresas de Ecoturismo e Turismo de Aventura
- ✓ Seguro aventura em todas as atividades
- ✓ Wi-Fi via Starlink no acampamento do Terreirão, exclusivo para clientes
- ✓ Um caféquentinho servido pelo guia durante a subida
- ✓ Planejamento de horário pensado para você entrar na janela certa
- ✓ Decisões de segurança tomadas por quem conhece cada trecho da serra e tem formação em turismo de aventura e resgate
- ✓ Rádio e kit de primeiros socorros com o guia na trilha



Mais do que guiar, nós formamos guias.

Sairo e Kely organizam em Alto Caparaó cursos de capacitação em turismo de aventura e resgate, trazendo à cidade as principais referências do setor para dar as aulas e validar as certificações dos guias da região. Quando você sobe com a gente, sobe com quem ensina os outros a cuidar de quem está na montanha.

O seu chamado

Talvez você nunca tenha subido uma montanha. Talvez já tenha vários cumes no currículo e o Bandeira seja o próximo da lista. Talvez queira levar a família e ainda não saiba se todos vão conseguir. Em qualquer um desses casos, a gente sabe como te levar até lá em cima.

Nas próximas páginas, você vai ouvir quem já subiu com a gente, montar a sua expedição e ver como é simples transformar a vontade de subir em uma data marcada no calendário.

O cume está lá há milhões de anos. Agora é a sua vez.

— SAIRO E KELY

COMO PODEMOS AJUDAR

Ficou com alguma dúvida? A gente ajuda.

Falar com Sairo e Kely no WhatsApp 

Seg. a sáb., 8h às 19h · dom., 9h às 14h.



EMPRESA PARCEIRA

A Guia Pico da Bandeira é empresa parceira do Sebrae.



Foto: Bernardo Guedes Pereira Araujo, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



11



HISTÓRIAS

134



QUEM É DA SERRA

136

CAPÍTULO 11

Quem Já Subiu com a Gente

NESTE CAPÍTULO

134 Histórias de quem chegou ao cume**136** Quem é da serra também recomenda

Foto: KarlaFPaiva, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Ninguém conta o Caparaó melhor do que quem já esteve lá em cima. Em mais de 25 anos, levamos à serra viajantes do Brasil e de outros países: gente que nunca tinha feito uma trilha, famílias inteiras, montanhistas experientes e muita gente que voltou para viver outro caminho.

Aqui estão algumas dessas histórias, contadas por quem viveu.

4,9



de 5 no Google, com 176 avaliações de quem já subiu com a gente.

11



"Contratamos o pessoal do Guia Pico da Bandeira para fazer o cume no primeiro dia [...]. No dia seguinte acabamos contratando por mais dois dias porque estar com eles abre portas que você nem sabe que existem. Cachoeiras secretas, os melhores restaurantes, tratamento especial nas fazendas de café [...]."



Vítor Oliveira

Florianópolis (SC) · Pico da Bandeira e mais dois dias na região

"Eu e meus amigos procurávamos dicas sobre a subida ao Pico da Bandeira e através do site contatamos com a Kely, que nos acolheu como se fosse de casa. Ela nos apresentou não só o Pico, mas a diversidade da Serra do Caparaó [...]."



Daniela Colombo

Canela (RS) · Pico da Bandeira, lado MG

"[...] com guias locais e especializados a trip fica sempre mais tranquila e divertida! A Kely e o Sairo [...] sem dúvida são os melhores com quem já estive. [...] Cultura local, simplicidade, amizade e companheirismo são a essência desses dois!"



João

Florianópolis (SC) · Pico da Bandeira, lado MG

Quem é da serra também recomenda

Quem trabalha com turismo em Alto Caparaó conhece de perto o nosso trabalho.

"Falar do guia Sairo é falar da tradição de uma família que ama e conhece muito bem o Parque Nacional do Caparaó, como foi o seu avô Sr. Josias Câmara, que sempre prestou este serviço aos turistas [...] antes mesmo da criação do Parque."



Ronald Santos Gripp

Empresário em Alto Caparaó (MG)

"Comprometimento e trabalho confiável para sua família, seu grupo de amigos ou a sua escola!"



Carlos A. Bezerra

Pousada do Bezerra, Alto Caparaó (MG)





ADICIONAIS

140



EQUIPAMENTO

141

12

CAPÍTULO 12

Monte a Sua Expedição

NESTE CAPÍTULO

138 Uma base, e só o que você quiser

139 Expedição Essencial

140 Adicionais do grupo

141 Equipamento por pessoa

142 Sugestão para a primeira subida

Uma base, e só o que você quiser

Toda expedição ao cume começa pela **Expedição Essencial**. Numa expedição de montanha, cada etapa depende da outra: a reserva no parque define o dia, a janela de entrada define a hora do 4×4, a previsão do tempo define a estratégia da subida. Com a gente, você fala com uma única equipe, recebe uma proposta única e sabe desde o início o que está incluído. E a gente organiza cada etapa no tempo certo, para a sua subida acontecer com menos imprevistos.

Sobre a Expedição Essencial, você acrescenta só o que fizer sentido: adicionais para o grupo e o equipamento que faltar para cada pessoa. Quem já tem o seu não paga por ele.



A Expedição Essencial vale para todos os Roteiros Clássicos, pelas portarias de MG e do ES: subida diurna ou noturna, Travessias e 3 Cumes. Você conhece cada um no [Capítulo 2](#).

12

O nascer do sol no Pico da Bandeira, acima do mar de nuvens.

Foto: José Eugênio Calvo, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

A BASE

Expedição Essencial

A base de toda expedição ao cume, em todos os Roteiros Clássicos e pelas duas portarias. Sobre ela, você acrescenta só o que quiser.

SEMPRE INCLUÍDO:

-  Guia credenciado pelo parque, exclusivo do seu grupo: até 6 pessoas por guia, e nunca juntamos grupos diferentes
-  Seguro aventura
-  Gestão das reservas no parque (você não precisa se preocupar com cadastro, CPF ou prazos)
-  Checklist completo três dias antes, com a estratégia de horário, a previsão do tempo e o termo de responsabilidade
-  **INVESTIMENTO:**
na sua proposta, montada para as suas datas e o seu grupo. O valor depende do roteiro e do número de pessoas; com menos de 4 pessoas, vale o valor mínimo do guia

SE QUISER

Adicionais do grupo

Escolha o que fizer sentido para vocês.



Transporte 4×4:

Do ponto de encontro até o início da trilha e de volta, só com o seu grupo



Refeições:

Lanche de trilha e água em todos os roteiros e, nos roteiros com pernoite, jantar e café da manhã no acampamento: você não precisa carregar nem preparar comida



Guia auxiliar:

Leva parte da carga das mochilas na subida



INVESTIMENTO:

na sua proposta. Combinando adicionais, o valor pode ficar menor do que contratar cada um separado

12

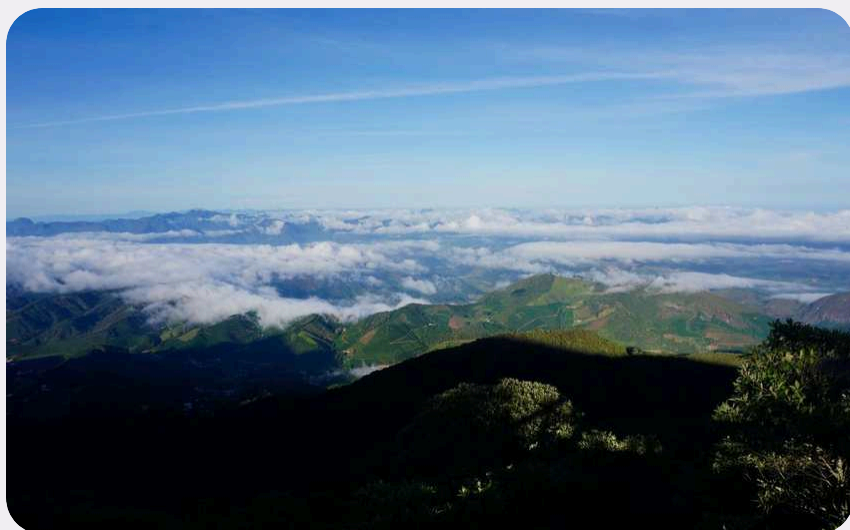


Foto: Arthur Ribeiro Araujo, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

SE FALTAR

Equipamento por pessoa

Cada um aluga só o que faltar. Quem já tem o seu não paga nada.

Separamos tudo antes da sua chegada, e na volta o equipamento é devolvido na agência.



Trilha:

Bastões de caminhada, lanterna de cabeça (obrigatória no parque), mochila de ataque, mochila cargueira, bota de trilha, capa de chuva ou poncho



Frio:

Jaqueta, fleece, segunda pele, gorro e luvas



Acampamento:

Barraca, saco de dormir e isolante térmico



INVESTIMENTO:

na sua proposta, só pelo que cada pessoa alugar



Foto: Gabrielribeirov, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Sugestão para a primeira subida

Expedição Essencial

+

Transporte 4x4

+

Refeições

+

Bastões e lanterna

Para quem não vai subir

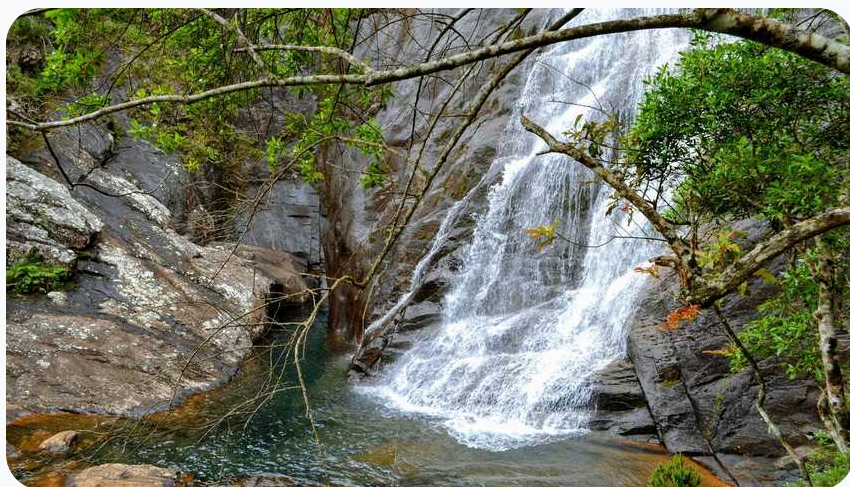
Quem do grupo preferir não subir pode fazer um dos **Roteiros das Águas** no mesmo dia. Enquanto você conquista o cume, quem ficou lá embaixo passa o dia entre cachoeiras e poços cristalinos, com guia e transporte. No fim do dia, todo mundo tem uma história para contar.

NA SUA PROPOSTA

O valor da sua expedição, com os adicionais e o equipamento, vem na sua proposta, montada para as suas datas e o seu grupo.

E, se o tempo fechar o cume, você não perde o que pagou. As regras estão no **Capítulo 14**.

Pedir a proposta da minha expedição →





PLANEJAMENTO

145



REGRAS DO PARQUE

149

CAPÍTULO 13

Perguntas Frequentes

13

NESTE CAPÍTULO

145 Planejamento

147 Preparo físico e saúde

149 Regras do parque

150 Na trilha

151 Equipamentos

153 Contratação

Estas são as perguntas que mais recebemos, respondidas com a franqueza de quem sobe a serra toda semana. Separamos por tema para você ir direto ao que interessa.



1 Quantos dias são necessários para subir o Pico da Bandeira?

Dá para subir em um único dia, no Pico Diurno. Para ver o nascer do sol lá de cima, o caminho é o Pico Noturno, com pernoite no acampamento: dois dias. Para aproveitar também as cachoeiras e ter margem caso o tempo vire, recomendamos reservar pelo menos 4 dias na região. As sugestões de 2, 4 e 6 dias estão no [Capítulo 8](#).

2 Qual é a melhor época do ano para visitar o Parque Nacional do Caparaó?

Depende do que você quer viver, porque o Pico da Bandeira recebe montanhistas o ano inteiro. De maio a agosto é a alta temporada da montanha, com céu mais firme e muito frio. De novembro a março é a temporada das águas, com calor e cachoeiras cheias. O calendário completo está no [Capítulo 5](#).

3 Qual portaria é mais fácil: Minas Gerais ou Espírito Santo?

Pela nossa experiência e pelo retorno dos clientes, o lado mineiro é um pouco mais fácil. A trilha é cerca de 2,4 km mais longa, mas menos íngreme e dividida em etapas, com o Terreirão como ponto de descanso. Se você quer conhecer os dois lados numa só expedição, o caminho é uma das Travessias, MG x ES ou ES x MG.

4 Os roteiros do Pico da Bandeira passam pelas cachoeiras?

Podemos personalizar um roteiro com algumas cachoeiras no caminho. Mas, como a subida ao Pico é cansativa, recomendamos reservar pelo menos um dia exclusivo para as águas. Os Roteiros das Águas, no [Capítulo 3](#), foram pensados exatamente para isso.

5 O parque fecha quando chove?

É muito raro. As poucas vezes em que isso aconteceu foram por causa das estradas de acesso, depois de longos períodos de chuva forte. Nesses casos, o acesso costuma ser restrito primeiro aos carros comuns, enquanto os veículos 4×4 seguem liberados. Atenção a uma regra fixa: **o parque fecha às quartas-feiras para manutenção**, faça chuva ou faça sol.

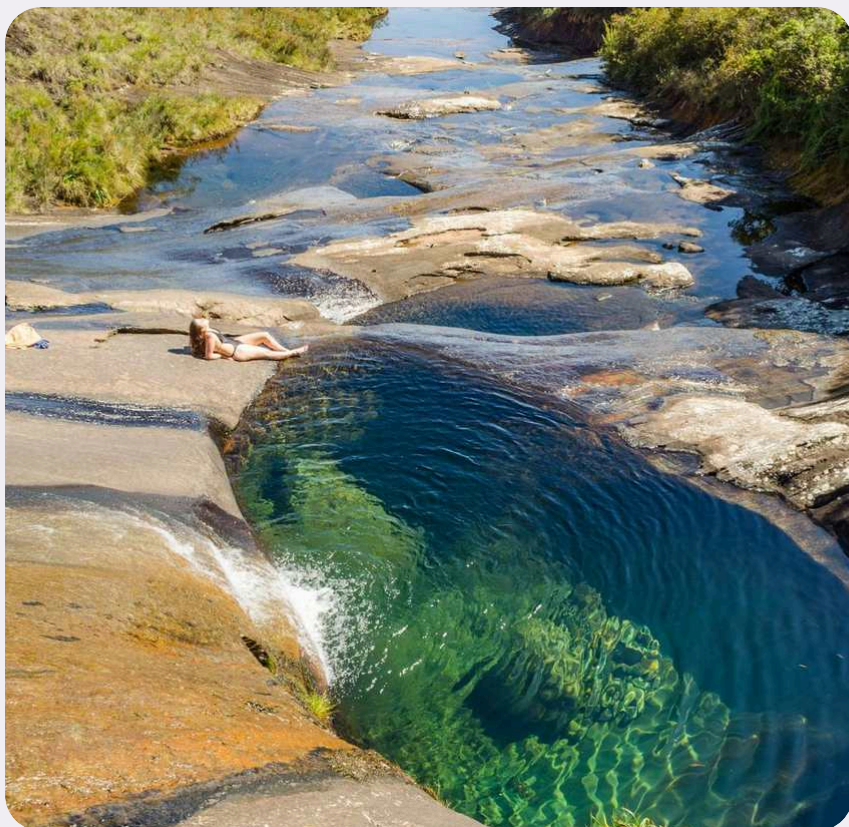


Foto: Gabrielribeirov, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

6 Pessoas sedentárias conseguem fazer a trilha?

Sim, com preparo. A trilha não exige escalada nem técnica, e todos os anos pessoas sem experiência chegam ao cume. Mas o esforço é real: são horas de subida em terreno de pedra e altitude acima de 2.000 metros. Por isso recomendamos:

- Fazer caminhadas, de preferência com subidas, nas semanas anteriores. O [Capítulo 7](#) traz dicas de preparo.
- Escolher o roteiro certo pela **Escala de Esforço** do [Capítulo 2](#).



Importante:

a decisão de subir é de cada pessoa, a partir de uma avaliação honesta do próprio corpo. Quem tem problemas cardíacos, respiratórios graves ou outras condições que restrinjam atividades físicas intensas deve levar isso em conta antes de escolher um roteiro de montanha. E se você nunca fez trilha e está há muito tempo sem atividade física, vale buscar uma avaliação profissional da sua saúde antes da viagem.

13

7 Crianças podem subir o Pico da Bandeira?

Sim. O parque não define idade mínima. A decisão é dos pais, que conhecem os limites e o histórico de saúde dos filhos. Crianças que não praticam atividade física com regularidade podem ter mais dificuldade. Mas, pela nossa experiência, na maioria dos casos as crianças têm mais facilidade do que os adultos. O Pedro, nosso filho, subiu o Pico pela primeira vez aos 6 anos. Para famílias, o roteiro que indicamos é o [Pico Diurno pelo lado mineiro](#).

8

Quais são os riscos de uma subida ao Pico?

Como em qualquer atividade ao ar livre em ambiente de montanha, existem riscos, e falar deles com clareza faz parte da nossa responsabilidade. Os principais são:

- Quedas por desequilíbrio, principalmente em pedras soltas e lajes molhadas.
- Frio extremo à noite e no inverno, e calor e sol forte durante o dia.
- Mal-estar com a altitude em pessoas mais sensíveis, já que o cume passa dos 2.800 metros.
- Lesões musculares e cansaço excessivo em quem não se preparou.
- Picadas de insetos e encontro com animais peçonhentos.

A boa notícia é que quase todos esses riscos diminuem muito com preparo, equipamento adequado e um guia experiente.

As formações de Sairo e Kely:

- ✓ Sairo e Kely: condução de caminhadas de longo curso e montanhismo, com base nas normas técnicas da ABNT para turismo de aventura (2022)
- ✓ Sairo e Kely: Stop the Bleed, curso de controle de hemorragias do American College of Surgeons (2022)
- ✓ Kely: Curso Básico de Sobrevivência (2019) e segurança com animais peçonhentos e venenosos, pelo SENAR Minas (2021)
- ✓ Sairo: brigadista formado pelo Corpo de Bombeiros Militar de Minas Gerais, em curso realizado no Parque Nacional do Caparaó (2021)

O que pedimos a você é simples: respeitar sempre as orientações do guia. Elas existem para que você volte para casa com a melhor lembrança possível.

Regras do parque

9 É obrigatório contratar um guia credenciado?

Não é obrigatório, mas o próprio ICMBio recomenda: mesmo montanhistas experientes se perdem na serra por não conhecerem a região. Com a gente, você sobe com guias da região, com treinamento e profundo conhecimento do parque, e no máximo 6 pessoas por guia, sem juntar grupos diferentes. Os motivos estão no [Capítulo 10](#).

10 É obrigatório acampar para ver o nascer do sol?

Na prática, sim. O parque só permite entrada durante o dia. Para estar no cume ao amanhecer, é preciso passar a noite em um dos acampamentos do parque. Por segurança e para garantir um mínimo de conforto num ambiente extremo, nosso Pico Noturno é feito sempre com acampamento.



Foto: Igor Tibiriçá Mendes, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

11 Como funciona a reserva no parque?

No acampamento, a reserva é obrigatória e antecipada. Na subida diurna, não há reserva, mas a entrada só é permitida numa janela curta pela manhã. Quando você vai com a gente, cuidamos das reservas e do horário. O passo a passo está no [Capítulo 6](#).

12 Quanto custa uma expedição?

Hoje, o parque não cobra ingresso (confira a REGRA VIGENTE no [Capítulo 6](#)). Toda expedição ao cume parte da Expedição Essencial, que já inclui guia exclusivo do seu grupo, seguro aventura e gestão das reservas, e você acrescenta só o que quiser. O valor depende do roteiro e do número de pessoas e vem na sua proposta, em até 1 dia útil. Veja como montar a sua expedição no [Capítulo 12](#).

Na trilha

13 A trilha tem muitas pedras?

Sim. O percurso alterna trechos de chão batido, rochas grandes (às vezes soltas) e lajes de pedra. Por isso, calçado adequado e bastões fazem toda a diferença.

14 A trilha passa por mata fechada?

Não. Em alguns trechos a vegetação é densa, mas de baixo porte, sem passar da altura dos olhos. A maior parte do caminho é aberta, com vista para a serra.

15 Existem pontos de água potável pelo caminho?

Sim, mas a orientação é sair sempre abastecido dos acampamentos. No inverno, com a estiagem, alguns pontos podem secar. Pelo lado mineiro, o Terreirão é o último ponto com água confiável antes do cume.

16 Existe estrutura para banho no parque?

Sim. As áreas de acampamento têm banheiros e chuveiros de água fria e espaço compartilhado para lavar louça. Água quente, só na volta à pousada.

17 Tem sinal de celular na trilha?

O sinal é instável e inexistente em muitos trechos. Avise a família sobre o roteiro antes de sair e não conte com o celular para se orientar. Em emergência, procure as portarias ou ligue para o SAMU (192) ou o Corpo de Bombeiros (193).

Para os nossos clientes, oferecemos Wi-Fi via satélite (Starlink) no acampamento do Terreirão.

Equipamentos

13

18 Quais equipamentos são necessários?

Obrigatórios: lanterna individual (a do celular não vale) e, no pernoite, barraca. **No pernoite:** saco de dormir para o frio, isolante térmico e roupas em camadas. **Em todas as subidas:** bota de trilha, bastões de caminhada e mochila de trekking. O checklist completo, com o que levar em cada estação, está no [Capítulo 7](#).

19 O que mais levar na mochila?

Chapéu ou boné, óculos de sol, protetor solar, comida e bebidas não alcoólicas, papel higiênico e um tubo para dejetos (conhecido entre montanhistas como *shit tube*). Isso mesmo: no parque, tudo o que você leva, inclusive o lixo e os dejetos fora dos banheiros, volta com você. É o princípio do “não deixe rastros”, que mantém a serra intacta para quem vem depois.

20 Posso usar tênis ou só bota de trilha?

Não recomendamos tênis, principalmente por segurança. Em pedras soltas e lajes molhadas, a bota dá estabilidade e protege o tornozelo. Além disso, calçados comuns costumam se estragar na trilha.

21 O bastão de caminhada ajuda mesmo?

Muito. É um dos itens que mais recomendamos. Usado corretamente, ele distribui o peso do corpo, reduz o impacto nos joelhos na descida e diminui o risco de queda. Se você não tem os seus, dá para alugar na agência.

22 É possível alugar equipamentos?

Sim. Na loja da agência, em Alto Caparaó, você aluga todo o equipamento da expedição, da lanterna à barraca. Cada pessoa aluga só o que faltar, e quem já tem o seu não paga nada.

23 Como reservar com a Guia Pico da Bandeira?

Use a mensagem pronta do WhatsApp, no [Capítulo 15](#), com o roteiro que mais chamou a sua atenção, as datas e o número de pessoas. Com isso, Sairo e Kely mandam a sua proposta em até 1 dia útil, já sabendo o que você precisa.

24 Como funciona o pagamento?

Assim que a data da sua expedição é confirmada, você paga 50% para garantir a vaga, por Pix, transferência ou cartão de crédito em até 3x sem juros. Os outros 50% são pagos no dia, antes da saída para a trilha. Todas as etapas da contratação estão no [Capítulo 14](#).

25 Posso cancelar ou mudar a data?

Pode. Em até 7 dias depois de fechar a reserva, devolvemos o valor pago (Código de Defesa do Consumidor). Depois, até 30 dias antes da data, devolvemos os 50% pagos. Com menos de 30 dias, não há devolução, mas você pode remarcar. As condições completas estão no [Capítulo 14](#).

26 E se o tempo fechar no dia da subida?

A segurança vem antes do cume. Se o tempo não permitir a subida, você não perde o que pagou: escolhe entre remarcar para uma nova data, com todo o valor como crédito, ou trocar por outro roteiro viável no mesmo dia, como um dos Roteiros das Águas, e a diferença fica como crédito. Sem data possível, devolvemos o valor pago.

COMO PODEMOS AJUDAR

Não encontrou a sua dúvida aqui? Veja como montamos a sua expedição, do primeiro contato ao cume, no **Capítulo 14**, ou fale direto com a gente.

Falar com Sairo e Kely no WhatsApp 

Seg. a sáb., 8h às 19h · dom., 9h às 14h.

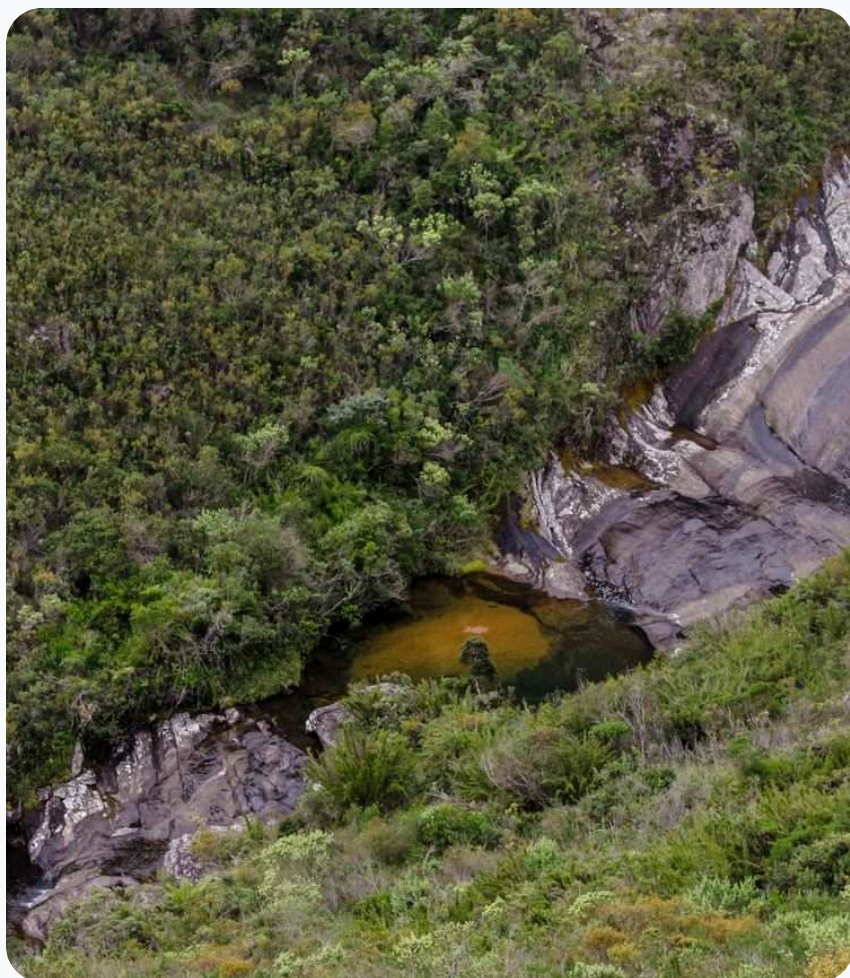


Foto: Eltuir Umbelina, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



AS ETAPAS

157



O RESUMO

161

14

CAPÍTULO 14

Da Conversa ao Cume

NESTE CAPÍTULO

157 As nove etapas da sua expedição

159 Antes de fechar: as condições

161 O que você precisa guardar deste capítulo

Uma expedição na serra envolve reserva no parque, transporte, horários, equipamento e tempo. A nossa parte é cuidar disso tudo para que a sua preocupação seja uma só: subir.

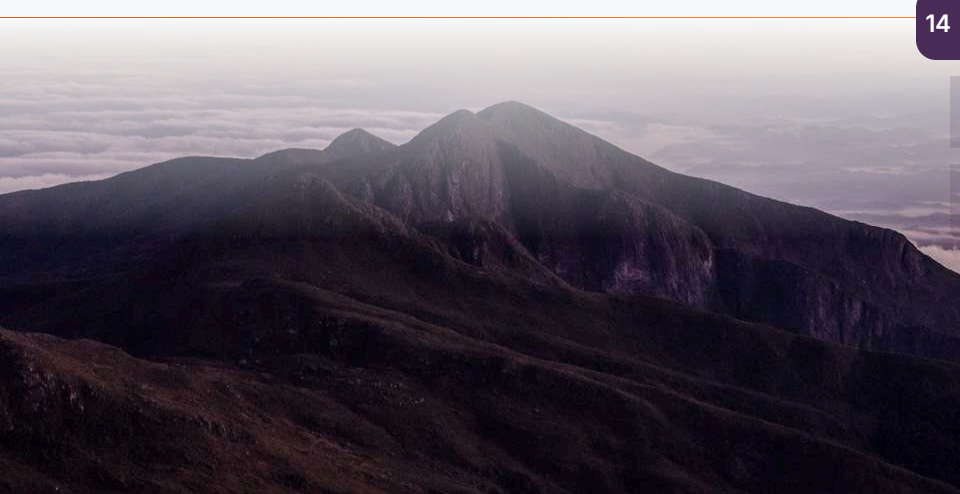
Cada etapa deste capítulo existe por um motivo: você sabe o que acontece em cada momento, do primeiro contato até a volta para casa, e nunca precisa correr atrás de ninguém para saber como anda a sua reserva.

A seguir, você vê cada etapa e as condições que vale conhecer antes de fechar.



Dica para qualquer viagem de montanha

Seja com quem for, antes de fechar confira se você tem por escrito: o que está incluído e quanto custa; as regras de pagamento, cancelamento e remarcação; a confirmação da reserva no parque, nos roteiros com pernoite; o seguro aventura e o guia credenciado. Com a gente, tudo isso já faz parte do processo.



Vista do topo do Pico da Bandeira, minutos antes do nascer do sol.

Foto: Eltuir Umbelina, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

As nove etapas da sua expedição

1 **Você conta o que quer viver.**

Avalie os roteiros que mais combinam com você e conte para a gente pela mensagem pronta do WhatsApp, no **Capítulo 15**: o roteiro, as datas, o número de pessoas e quem vai com você.

2 **Você recebe uma proposta detalhada.**

Sairo e Kely montam a proposta para as suas datas e o seu grupo, já com os adicionais e o equipamento que combinarmos e tudo o que está incluído. Com o roteiro, a data e o número de pessoas, a proposta chega em até 1 dia útil. Se preferir, combinamos uma ligação ou chamada de vídeo para explicar a proposta, no mesmo prazo, e tudo o que for combinado segue por escrito.

3 **Você pede a reserva.**

Escolheu a opção que mais combina com você? É só responder e enviar a sua solicitação de reserva.

4 **Você recebe a pré-reserva.**

Uma mensagem resume o seu pedido e informa a data em que você vai receber a confirmação definitiva.

5

A sua reserva é confirmada.

Nos roteiros com pernoite, a confirmação depende do parque, que aprova a vaga de acampamento pedida em seu nome. Com a data garantida, você recebe a confirmação e os dados para pagar 50%, por Pix, transferência ou cartão de crédito em até 3x sem juros.

6

Você vira cliente confirmado.

Assim que o pagamento é confirmado, você recebe as próximas etapas. A partir daqui, quem toma a iniciativa somos nós: você não precisa nos procurar para saber como andam as coisas.

7

Checklist pré-viagem.

Três dias antes da viagem, você recebe o checklist completo, a estratégia de horário, a previsão do tempo e o termo de responsabilidade, para cada pessoa preencher e trazer assinado.



Foto: Arthur Ribeiro Araujo, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

8

O dia da expedição.

Pelo lado mineiro, o ponto de encontro é a nossa agência, na Avenida Pico da Bandeira, 194, em Alto Caparaó, ou a sua pousada, no horário confirmado no checklist pré-viagem. Pelo lado capixaba, o encontro pode ser na sua pousada ou na portaria do parque, em Pedra Menina. Se o seu roteiro pedir outro ponto, ele é definido na confirmação da reserva e conferido no checklist pré-viagem. No encontro, antes da saída para a trilha, você paga os outros 50% e conhece o seu guia. Se você alugou equipamento, ele já está separado para você. Se você acrescentou o transporte 4x4, ele sai dali até o início da trilha.

9

Depois da montanha.

Pedimos a sua avaliação e, se você quiser, o seu depoimento. E, quando der saudade, a serra ainda tem outros caminhos esperando por você.

Antes de fechar: as condições

14

Estas são as regras que valem para todas as expedições. Elas protegem a sua vaga, o grupo e a sua segurança na montanha.



Pagamento.

50% assim que a data é confirmada, por Pix, transferência ou cartão de crédito em até 3x sem juros. Os outros 50%, no ponto de encontro, antes da saída para a trilha.



Cancelamento e troca de data.

Se você desistir em até 7 dias depois de fechar a reserva, devolvemos o valor pago, como prevê o Código de Defesa do Consumidor para compras feitas a distância. Depois disso, até 30 dias antes da data, os 50% são devolvidos integralmente. Com menos de 30 dias, não há devolução, mas você pode remarcar para uma data posterior, conforme a disponibilidade do parque.



Quando o tempo fecha: o Plano B de clima.

Se, na véspera ou no dia, precisarmos cancelar a subida por clima ou outro motivo de força maior que envolva a segurança, você escolhe: remarcar para uma nova data, conforme a agenda do parque e a nossa, com todo o valor como crédito, ou trocar por outro roteiro viável no mesmo dia, como um dos Roteiros das Águas, e a diferença fica como crédito. Se não houver data possível para remarcar, devolvemos o valor pago.



Segurança em primeiro lugar.

Toda expedição inclui seguro aventura, e cada participante traz o termo de responsabilidade assinado. Na trilha, as orientações do guia vêm sempre primeiro.

RESUMO DO CAPÍTULO

O que você precisa guardar deste capítulo

- 1 Tudo começa pela mensagem pronta do WhatsApp, no [Capítulo 15](#).
- 2 A sua vaga no acampamento só é confirmada depois que o parque aprova a reserva.
- 3 A sua vaga é garantida com 50%, depois que a data é confirmada. O restante é pago no dia, antes da saída para a trilha.
- 4 Três dias antes, você recebe o checklist completo e o termo de responsabilidade para trazer assinado.
- 5 Se o tempo fechar, a segurança vem antes do cume.

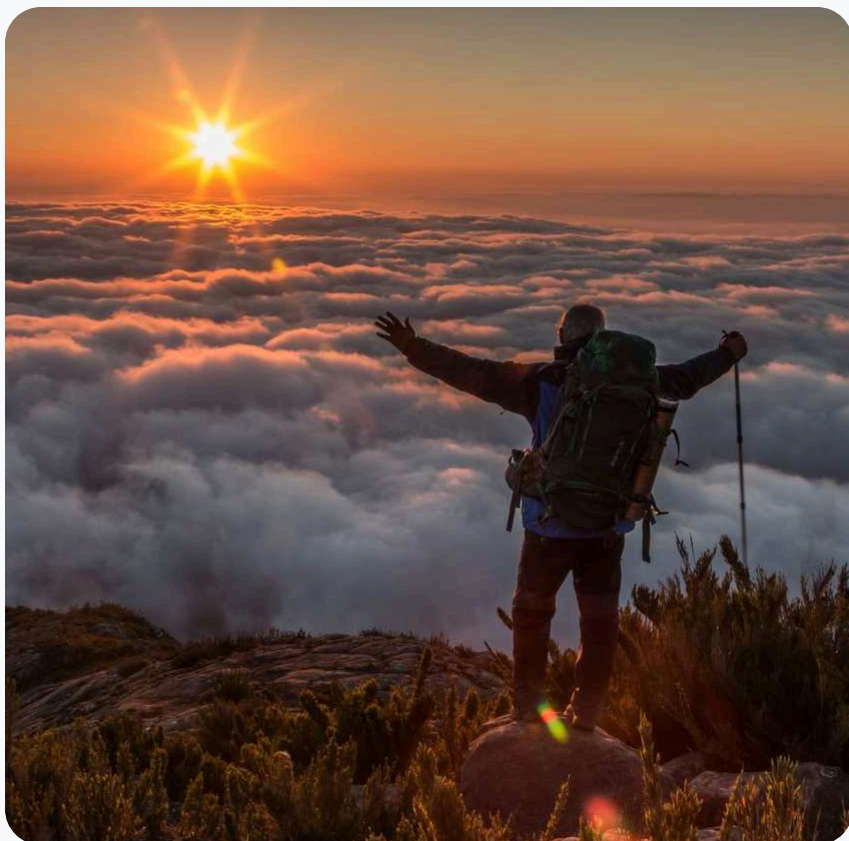
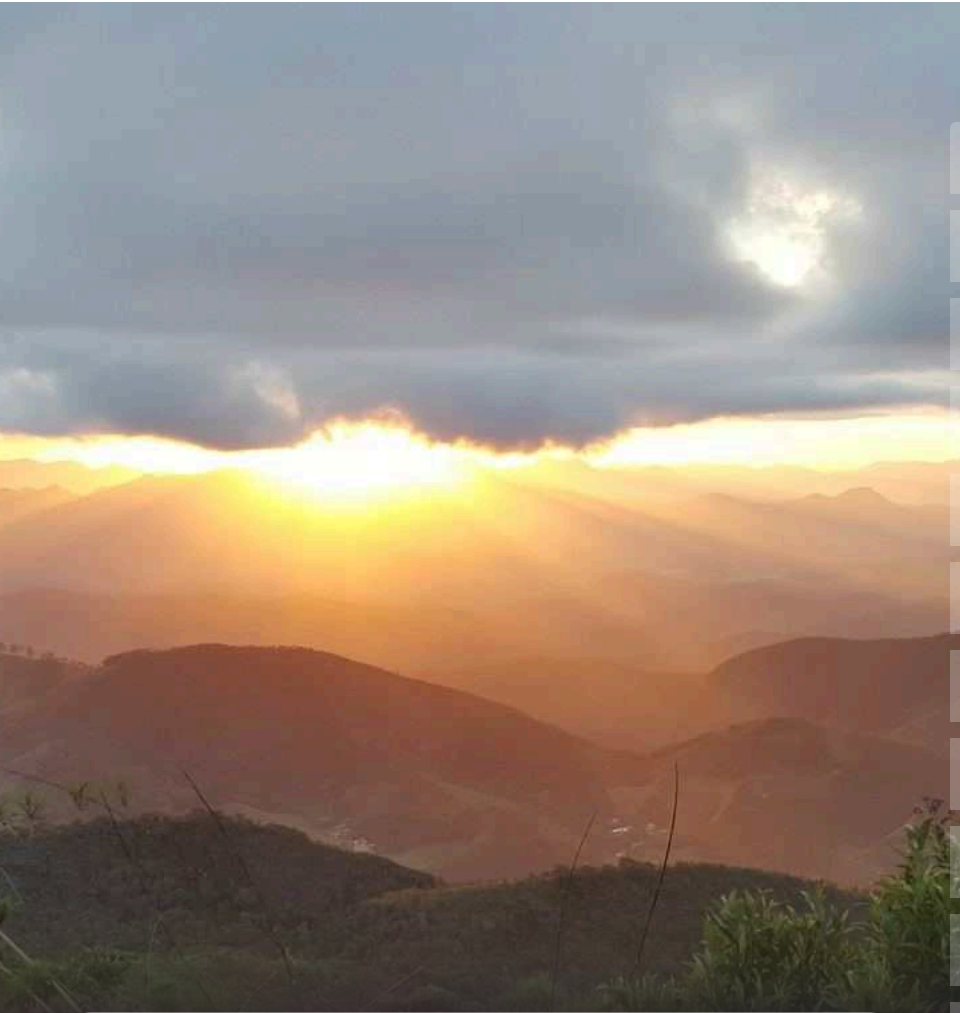


Foto: KarlaFPaiva, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons



PROPOSTA

164



DÚVIDAS

165

CAPÍTULO 15

15

Seu Próximo Passo

NESTE CAPÍTULO

- 164 Peça a proposta da sua expedição
- 165 Tire suas dúvidas com a gente
- 166 Relembre como montar a sua expedição

Você chegou ao fim do guia. Agora começa a parte boa. Você já sabe o que existe na serra, quando vir, o que levar e como montar a sua expedição. Falta só uma coisa: contar para a gente o que você quer viver.





JÁ SABE O QUE QUER?

Peça a proposta da sua expedição

Pelo WhatsApp, a mensagem já chega pronta. Complete com o que você já souber:

-  As datas que você tem em mente, e se elas são flexíveis
-  Quantas pessoas vão, e quantas vão subir
-  O roteiro que mais chamou a sua atenção
-  Os adicionais e o equipamento de que vocês precisam, se já souberem
-  Qualquer detalhe que ajude a montar o roteiro, como a idade das crianças ou quem vai ficar nas águas



Aponte a
câmera do
celular

**Pedir a proposta da
minha expedição**



AINDA ESTÁ DECIDINDO?

Tire suas dúvidas com a gente

Se você ainda não escolheu o roteiro ou o que acrescentar, conte o que tem em mente e mande as suas dúvidas. A gente ajuda a escolher, sem compromisso.



Aponte a
câmera do
celular

Tirar minhas dúvidas



Atendimento pelo WhatsApp com Sairo e Kely, de segunda a sábado, das 8h às 19h, e domingo, das 9h às 14h: [\(32\) 98429-1708](https://wa.me/32984291708). Com o roteiro, a data e o número de pessoas, a sua proposta chega em até 1 dia útil. Prefere ouvir a nossa voz? Peça uma ligação ou chamada de vídeo e a gente combina o melhor horário.



Vem com um grupo, uma agência ou uma equipe? Veja o [Apêndice: Grupos, Agências e Equipes](#).



Foto: acervo Guia Pico da Bandeira

Relembre como montar a sua expedição



Expedição Essencial

A base: guia exclusivo do seu grupo, seguro aventura, reservas no parque e checklist três dias antes.



Adicionais e equipamento

Para o grupo, 4×4, refeições e guia auxiliar.
Para cada pessoa, só o equipamento que faltar.

Para a primeira subida

★ NOSSA SUGESTÃO

Expedição Essencial + transporte 4×4 + refeições + bastões e lanterna.

Os detalhes estão no [Capítulo 12](#).

- ① **Vale lembrar:** de maio a agosto, as vagas de acampamento nos fins de semana esgotam. Para essas datas, comece a planejar com cerca de dois meses de antecedência.



EMPRESA PARCEIRA

A Guia Pico da Bandeira é empresa parceira do Sebrae.

Você se prepara para a montanha. Do resto, a gente cuida.

A serra está lá, esperando. O cume, o mar de
nuvens e o café na volta também. Só falta você.

Nos vemos na serra.



— SAIRO E KELY

Foto: Nilton Dantas Reis Junior, CC BY-SA 3.0, via Wikimedia Commons

Grupos, Agências e Equipes

Esta parte é para quem traz gente para a serra ou vem a trabalho. Os roteiros são os mesmos deste guia, adaptados ao tamanho, ao tempo e ao objetivo de cada grupo.

Grupos e Agências

Somos o receptivo local de quem traz gente para o Caparaó: agências e operadoras de turismo, empresas, escolas, clubes de montanhismo e grupos organizados. Você cuida do seu grupo e a gente cuida da serra.



Guias credenciados, respeitando o limite de 6 pessoas por guia, mesmo em grupos grandes



Empresa cadastrada no Cadastur e associada à ABETA, com seguro aventura para todos os participantes



Gestão das reservas no parque e da logística de transporte 4x4



Roteiros Clássicos, das Águas e do Entorno, incluindo as Experiências, adaptados ao perfil e ao tempo do grupo



Condições comerciais para agências e operadoras, sob consulta

Proposta para Grupos e Agências

Pelo WhatsApp, a mensagem já chega pronta. Complete com o que você já souber:

-  O nome da agência, empresa ou grupo e o contato do responsável
-  O número de pessoas e o perfil do grupo
-  As datas previstas, e se elas são flexíveis
-  Os roteiros de interesse e os serviços de que você precisa



Aponte a
câmera do
celular

**Pedir proposta para o
meu grupo**



-  Atendimento pelo WhatsApp, de segunda a sábado, das 8h às 19h, e domingo, das 9h às 14h. Com os roteiros, as datas e o número de pessoas, a proposta chega em até 1 dia útil. Se preferir, combinamos uma ligação ou chamada de vídeo, no mesmo prazo.

A



Expedições Técnicas e de Pesquisa

Algumas equipes sobem a serra a trabalho: pesquisas de campo, levantamentos técnicos, monitoramentos, ações de manejo e produções fotográficas e audiovisuais. Para elas, organizamos expedições sob medida, com guiamento, transporte e apoio de logística na montanha. O Sairo é chamado com frequência para acompanhar projetos assim, de instituições e empresas, e conhece de perto o ritmo e as exigências de cada um.

Cada expedição é planejada a partir dos objetivos, do cronograma e dos equipamentos da equipe. As autorizações exigidas pelo parque para cada tipo de atividade ficam a cargo da equipe responsável, e ajudamos a encaixar o planejamento nas regras vigentes.

Conforme o projeto, a expedição pode incluir guias auxiliares para carregar equipamentos, transporte de materiais, pernoites extras e apoio em vários dias, tudo combinado sob medida.



Para pedir uma proposta, use a mensagem pronta para Grupos e Agências, acima, e descreva o projeto no campo de serviços.



Foto: Ubiratã Souza, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Ficha técnica

Conteúdo e experiência: Sairo e Kely, Guia Pico da Bandeira

Concepção, estratégia e direção criativa: Wesley Abreu

1ª edição · 2026 · versão de 28 de outubro de 2026

Guia Pico da Bandeira® · Kely Abreu Figueredo ME · receptivo local em Alto Caparaó (MG) · CNPJ e Cadastur 35.259.758/0001-23

Avenida Pico da Bandeira, 194, Liberdade, Alto Caparaó (MG), CEP 36979-000

Atendimento de segunda a sábado, das 8h às 19h, e domingo, das 9h às 14h ·

contato@guiapicodabandeira.com.br · guiapicodabandeira.com.br

Nosso único Instagram é o @guia_pico_da_bandeira, verificado. Os WhatsApps oficiais são o do Sairo, **(32) 98429-1708**, e o da Kely, (32) 98406-2585.

Créditos das fotografias: na página seguinte.



Compartilhe à vontade. Você pode enviar este guia a amigos, família e grupos de viagem, completo e sem alterações, pelo [link](#) ou pelo arquivo original, sem fins comerciais.

© 2026 Guia Pico da Bandeira®. Todos os direitos reservados. Não é permitido copiar, reproduzir em parte, adaptar, traduzir, revender ou usar os textos, os roteiros, a Escala de Esforço, os mapas e as ilustrações deste guia em materiais de outras empresas, agências, operadoras ou guias sem autorização por escrito da Guia Pico da Bandeira. Guia Pico da Bandeira® é marca registrada no INPI. O conteúdo é protegido pela Lei nº 9.610/1998 (Direitos Autorais) e a marca, pela Lei nº 9.279/1996 (Propriedade Industrial).

As fotografias de terceiros seguem as licenças indicadas em cada legenda.

Créditos das fotos

WIKIMEDIA COMMONS

Agabrieleandrea (CC BY-SA 4.0): p. 20 · Alexhubner (CC BY-SA 3.0): p. 35, 43 e 44 · ArnMichels (CC BY-SA 4.0): p. 60 · Arthur Ribeiro Araujo (CC BY-SA 4.0): p. 26, 35, 41, 42, 47, 137, 140 e 158 · Beatriz da Trindade Silva (CC BY-SA 4.0): p. 51 · Bernardo Guedes Pereira Araujo (CC BY-SA 4.0): p. 132 · BetoBormann (CC BY-SA 3.0): p. 37, 107 e 112 · Capitaldasiria (CC BY-SA 4.0): p. 106 · Celomozer (CC BY-SA 3.0): p. 115 e 119 · Cinthiazinha (CC BY-SA 4.0): p. 66 · Debossan Humberto (CC BY-SA 4.0): p. 4 e 162 · Deiwson de Araújo Abreu junior (CC BY-SA 4.0): p. 10 e 130 · Eltuir Umbelina (CC BY-SA 4.0): p. 3, 4, 21, 33, 34, 35, 50, 55, 64, 65, 79, 84, 87, 88, 89, 98, 100, 103, 109, 113, 116, 143, 154, 155 e 156 · Fred Ayres (CC BY-SA 4.0): p. 9, 31, 33, 35, 45 e 46 · Gabriel Huguenim Souza Machado (CC BY-SA 4.0): p. 80 · Gabrielribeirov (CC BY-SA 4.0): p. 10, 137, 141, 143 e 146 · Henrique Heringer Vieira (CC BY-SA 3.0): p. 102 · Heris Luiz Cordeiro Rocha (CC BY-SA 3.0): p. 83 · Humberto do Lago Müller (CC BY-SA 4.0): p. 12 e 23 · Igor Tibiriçá Mendes (CC BY-SA 3.0): p. 6, 17, 89, 92, 107, 111, 143 e 149 · José Antonio Nogueira de Oliveira (CC BY-SA 4.0): p. 15, 29, 35 e 49 · José Eugênio Calvo (CC BY-SA 3.0): p. 40, 138, 162 e 164 · Josue Marinho (CC BY 3.0): p. 25, 39, 89, 91, 95, 97, 108 e 123 · KarlaFPaiva (CC BY-SA 4.0): p. 4, 133, 155 e 161 · Leonardo Castro (CC BY-SA 4.0): p. 78 · Leonardo Merçon (CC BY-SA 4.0): p. 4, 11, 124 e 168 · Misstetei (CC BY-SA 3.0): p. 4 e 155 · Nilton Dantas Reis Junior (CC BY-SA 3.0): p. 1 e 167 · Otávio Nogueira (CC BY 2.0): p. 67, 68, 72 e 74 · Pardal Atelier (CC BY-SA 4.0): p. 3, 5, 52 e 173 · paulsmithjr (CC BY-SA 3.0): p. 18 e 118 · Pedrovfsoares (CC BY-SA 3.0): p. 70 · Rolf Gustaf Odellius (CC BY-SA 4.0): p. 18, 33 e 48 · Ronaldo Leal Linhares (CC BY-SA 4.0): p. 9, 35, 38, 39, 40 e 96 · Sam Querubim (CC BY-SA 4.0): p. 20 · Simone Grams Land (CC BY-SA 4.0): p. 61 · Ubiratã Souza (CC BY-SA 4.0): p. 20 e 170 · Vitorvecchi (CC BY-SA 3.0): p. 18, 35, 49 e 114

ROTA DE EXPERIÊNCIAS DO CAPARAÓ MINEIRO (SEBRAE)

Bruno Figueiredo: p. 3, 67, 68, 69, 71, 75, 76, 77 e 115 · Leo Lara: p. 3 e 67 · Tamas Bodolay: p. 3, 53, 54 e 86 · sem o nome do fotógrafo: p. 73 e 122

OUTRAS FONTES

Alexander Andrews (Unsplash, CC0): p. 4 e 137 · Pedro SKY (uso autorizado): p. 53, 55, 62, 63 e 129 · acervo da família: p. 125 · acervo Guia Pico da Bandeira: p. 3, 7, 12, 13, 16, 27, 32, 53, 55, 59, 60, 61, 73, 76, 79, 82, 107, 115, 121, 124, 126, 127, 128, 162 e 165

Licenças: [CC BY 2.0](#), [CC BY 3.0](#), [CC BY-SA 3.0](#), [CC BY-SA 4.0](#), [CC0](#).

Todas as fotos foram recortadas para o formato das páginas. * Foto adaptada pelo Guia (ajuste de cor e, em algumas, recorte).



Guia Pico da Bandeira®

Um guia para ler antes.
Um guia para subir com você.

ALTO CAPARAÓ · MINAS GERAIS