



CAMINHADA CROSS COUNTRY / GREMIG EM OURO PRETO

“Cachoeira das Andorinhas, Cachoeira Véu das Noivas,

Cachoeira dos Pelados e Mirante Pedra do Jacaré”

(aproximadamente 17 km)

DATA: 24 de agosto de 2019

PÚBLICO ALVO: Associados GREMIG e convidados

GRAU DE DIFICULDADE: Moderado/Alto (muitas subidas)

PROGRAMAÇÃO

HORÁRIO	ATIVIDADE
5:40	CONCENTRAÇÃO (SEDE CEMIG – AV. BARBACENA, 1200)
6:00	SAÍDA DO ÔNIBUS (DESTINO OURO PRETO)
8:00	PREVISÃO DE CHEGADA EM OURO PRETO
8:30	ALONGAMENTO / PREPARAÇÃO
9:00	INÍCIO DA CAMINHADA
11:30	PREVISÃO DE CHEGADA (PONTOS DE VISITAÇÃO)
12:30	RETORNO
14:30	PREVISÃO DE CHEGADA / RELAXAMENTO E LANCHE
15:30	RETORNO ÔNIBUS (DESTINO BH)
17:30	PREVISÃO DESEMBARQUE BH (SEDE CEMIG)

- OBS: Poderá haver mudanças no horário durante o andamento.

INVESTIMENTO

- **SÓCIO GREMIG:** R\$ 80,00
- **CONVIDADO:** R\$ 100,00

✓ TRANSPORTE

✓ LANCHE

✓ CAMISA

✓ ASSESSORIA (EQUIPE DE APOIO)

ROTEIRO

No dia 24 de agosto, sairá da sede Cemig, às 6 horas, micro ônibus com os caminhantes e equipe de apoio.

O destino será Ouro Preto **“Cachoeira das Andorinhas, Cachoeira Véu das Noivas, Cachoeira dos Pelados e Mirante Pedra do Jacaré”**, localizado na cidade de Ouro Preto, com previsão de 4 horas de caminhada, o percurso tem aproximadamente 17 km, entre ida e volta, a trilha é toda feita em estrada de terra demarcada. O caminho é nível moderado/alto (muitas subidas).

“O passeio se inicia na Praça Tiradentes, no centro histórico de Ouro Preto e segue subindo uma ladeira rumo ao Mirante São Sebastião local para fotos com vista incrível de Ouro Preto. Continuamos seguindo, subindo rumo ao parque, cerca de 2 km de uma ladeira bem íngreme, depois 2,5 km de estradinha com pequenas decidas e chegamos a entrada do parque. A Cachoeira das Andorinhas, localizada na cidade de Ouro Preto, é considerada a nascente do Rio das Velhas, maior afluente do Rio São Francisco. A cachoeira está localizada no Parque Natural Municipal das Andorinhas, que faz parte da Área de Proteção Ambiental Estadual da Cachoeira das Andorinhas.

A Cachoeira das Andorinhas possui uma beleza natural singular, conta com uma queda d'água de cerca de 10 metros de altura, situada no interior de uma formação rochosa que se assemelha a uma gruta. É assim chamada por abrigar uma considerável quantidade de andorinhas de coleira durante a primavera - verão. Além da Cachoeira das Andorinhas, a trilha possui várias outras atrações como o Mirante Pedra do Jacaré, Cachoeira dos Pelados e Cachoeira Véu das Noivas.”

O passeio será acompanhado por uma equipe de apoio especializada que orientará todo o grupo Gremig, no que se refere à logística do evento.

Dessa forma, o público alvo se compõe por caminhantes iniciantes e mais experientes. Orientamos que os participantes tenham o costume de caminhar e estejam aptos a praticar atividade física.

No retorno, previsto para as 15h30, será servido um lanche. Após o relaxamento e lanche, o grupo retornará para sede Cemig, com previsão de chegada até as 17h30.

ORIENTAÇÕES

- A concentração dos participantes será na Sede CEMIG (Av. Barbacena 1200) entre 5h40 e 6h;
- A saída para Ouro Preto acontecerá às 6 horas e o retorno a Sede CEMIG está previsto para 17h30;
- Orientamos os participantes a levarem lanche reserva durante a caminhada;
- Garrafa com água, *squeeze*, *camelbak*, ou qualquer recipiente para hidratação durante o trajeto é de suma importância para a saúde do caminhante;
- Propomos o uso de sacola ou mochila contendo lanche reserva, água, protetor solar, toalha, entre outros objetos. Porém, a mochila nos acompanhará durante todo o percurso, dessa forma, ela deverá ser leve e confortável;
- Os participantes devem evitar levar objetos de valores;
- Use tênis adequado para caminhada (com reforço na parte traseira, para minimizar os impactos) de preferência que esteja usado e confortável;
- Use roupas leves que permitam livre transpiração. Orientamos também a levar roupas de reserva, caso ocorra chuva durante o percurso;
- Alimente-se antes de sair de casa;
- Colabore com os horários, pois serão rigorosamente observados;
- Use protetor solar;
- O caminhante ao realizar a inscrição do evento estará, automaticamente, se declarando apto a praticar atividade física;
- Orientamos todos os caminhantes a manter atualizados os exames médicos de rotina, a fim de prevenir qualquer incidente em relação à saúde do praticante;
- O evento é uma realização Gremig em parceria com a M9 Esportes.

MAIS INFORMAÇÕES:

Telefone: (31)3025-4500 / (31)3025-4524 / (31)98482-2773

www.gremig.com.br

esportes@gremig.com.br

[facebook.com/gremig](https://www.facebook.com/gremig)