



CAMINHADA CROSS COUNTRY / GREMIG EM CATAS ALTAS

“Cachoeira do Maquiné, Cachoeira da Santa”

(aproximadamente 10 km)

DATA: 26 de outubro de 2019

PÚBLICO ALVO: Associados GREMIG e convidados

GRAU DE DIFICULDADE: Moderada

PROGRAMAÇÃO

HORÁRIO	ATIVIDADE
5:40	CONCENTRAÇÃO (SEDE CEMIG – AV. BARBACENA, 1200)
6:00	SAÍDA DO ÔNIBUS (DESTINO CATAS ALTAS)
8:00	PREVISÃO DE CHEGADA EM CATAS ALTAS
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\$ 90,00
- **CONVIDADO:** R\$ 110,00

✓ TRANSPORTE

✓ LANCHE

✓ CAMISA

✓ ASSESSORIA (EQUIPE DE APOIO)

ROTEIRO

No dia 26 de outubro, sairá da sede Cemig, às 6 horas, micro ônibus com os caminhantes e equipe de apoio.

O destino será Catas Altas **“Cachoeira do Maquiné e Cachoeira da Santa”**, com previsão de três horas de caminhada, o percurso tem aproximadamente 10 km, entre ida e volta. O caminho é nível moderado.

“Catatas Altas é uma pacata e típica cidade do interior de Minas Gerais. Localizada aos pés da Serra do Caraça, a 120 quilômetros de Belo Horizonte, possui cerca de cinco mil habitantes. Ela tem em seus atrativos naturais o seu maior patrimônio, como as serras, as cachoeiras e as montanhas.

A cachoeira do Maquiné está localizada em Catatas Altas, na base da Serra do Caraça. Rodeadas de paredões, pedras e matas de galeria, a Cachoeira tem uma queda d'água de aproximadamente 20 metros que são formadas por pequenas corredeiras ao longo do seu curso. Suas águas são geladas durante todo o ano e ao seu redor encontra-se mata de galeria.

A cachoeira da Santa fica a 1,5 km da sede de Catatas Altas, tem uma queda d'água com cerca de oito metros de comprimento.”

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 12h30, 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 Catas Altas 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.
- Por questões de segurança o consumo de bebida alcoólica não será permitido antes, nem durante o trajeto as atrações naturais. Será liberado apenas após o retorno do grupo ao ponto de encontro onde será realizado o alongamento e o lanche final.

MAIS INFORMAÇÕES:

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

www.gremig.com.br

esportes@gremig.com.br

facebook.com/gremig