



### TRILHA DA SERRA



- Local: Serra do Espirito Santo / Mateiros - TO
- Saídas: às 4h e 15h
- Percurso: 50 km
- Duração: 04 horas

### DESCRITIVO

São aproximadamente 600 metros de subida íngreme e 3 km até chegar ao Mirante da Serra do Espirito Santo, passando por grandes blocos de rochas arenosas cuja erosão, ao longo de 150 milhões de anos, deram origem às dunas do Jalapão. A dificuldade da subida é recompensada pela vista esplendorosa da paisagem, especialmente do nascer e pôr do sol.

### O QUE LEVAR

- Lanterna
- Repelente
- Protetor Solar
- Ocultos de Sol
- Chapéu/Boné
- Roupas leves (Calça e camisa manga longa)
- Calçado para atividade (tênis ou bota)
- Água e Lanche de trilha.

### OBSERVAÇÕES

- Não indicado para crianças, gestantes e cardíacos.
- Indicado para pessoas que possuam um bom condicionamento físico.