

## LEMBRE-SE QUE VOCÊ ESTÁ EM UM AMBIENTE DE MONTANHA E ESTÁ SUJEITO A:

- Picada de animais peçonhentos.
- Condições Climáticas adversas, podendo ocorrer temperaturas baixas durante a noite e temperaturas elevadas durante o dia, além de tempestades ou chuvas repentinas que podem tornar a caminhada perigosa, provocando uma queda brusca de temperatura e redução da visibilidade. Isso pode levar à hipotermia, principalmente se houver falta de roupas apropriadas para frio ou se a roupa estiver molhada.

OBS.: A água dos córregos é natural, portanto, não tratada, caso seja necessário ingeri-la, trate-a com algum desinfetante.



Foto: Yury Vashchenko



Foto: Lairisson Gonçalves

## AJUDE A CONSERVAR A BELEZA DO AMBIENTE DE MONTANHA

- Mantenha-se na trilha principal, evitando percorrer trilhas paralelas ou desvios, pois os solos e a vegetação das montanhas são muito frágeis;
- Caminhe preferencialmente sobre as rochas já expostas, além de ser mais seguro para caminhar, evita o aumento da erosão nas trilhas;
- Traga seu lixo na volta. A preservação começa com você;
- Papel higiênico também é lixo, traga na volta;
- Evite causar um incêndio, não faça fogueira;
- Respeite a vida selvagem, não leve seu animal de estimação;
- Aproveite o momento para ouvir a natureza, não fale alto, respeite o silêncio dos demais;
- Não vá para a montanha em dias chuvosos, pois os solos altomontanos quando molhados perdem significativamente a sua resistência ao pisoteio, sendo degradados facilmente.



Foto: Lairisson Gonçalves



### HORÁRIO DE ATENDIMENTO:

Todos os dias, portaria 24h

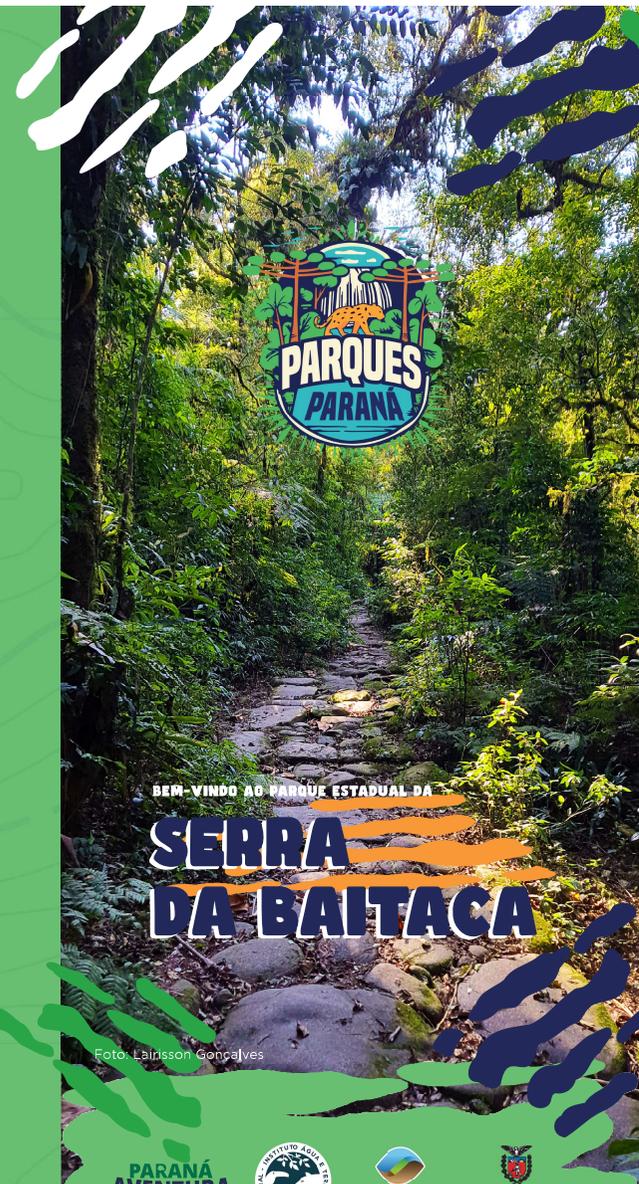
### CONTATO:

Telefone: (41) 3213-3428

E-mail: iapcuritiba@iat.pr.gov.br

[www.iat.pr.gov.br](http://www.iat.pr.gov.br)

[@institutoaguaeterra](https://www.instagram.com/institutoaguaeterra)



BEM-VINDO AO PARQUE ESTADUAL DA

## SERRA DA BAITACA

Foto: Lairisson Gonçalves





## TRILHAS

### ANHANGAVA (1.425 m)

5,9 km / 4h / Esforço Físico baixo e Risco de acidente Alto

### ANHANGAVA (1.425 m) - VIA SAMAMBAIA

9 km / 5h / Esforço físico Moderado e risco de acidente muito baixo

### CIRCUITO ANHANGAVA (1.425 m)

7,4 km / 4h30 / Esforço Físico baixo e Risco de acidente Alto

### PÃO DE LOTH (1.274 m)

7,4 km / 4h / Esforço Físico baixo e Risco de acidente muito baixo

### CAMINHO DO ITUPAVA (1.070 m)

20 km (ida) / 9h / Esforço Físico alto e Risco de acidente muito baixo

### CACHOEIRA DO ANHANGAVA (1.040 m)

2,8 km / 1h15 / Esforço Físico muito baixo e Risco de acidente baixo

### CACHOEIRA DO CAPITANDUVA (960 m)

2,4 km / 1h / Esforço Físico muito baixo e Risco de acidente baixo

## RECOMENDA-SE QUE O VISITANTE:

- Tenha um bom preparo físico para percorrer as trilhas classificadas como Esforço físico Moderado ou superior;
- Possua alguma experiência no montanhismo, para percorrer as trilhas classificadas como Risco de acidente grave Moderado ou superior.

## DICAS DE ORIENTAÇÃO NAS TRILHAS:

- Mantenha-se na trilha principal (mais larga e profunda);
- Siga a marcação das trilhas (fitas), se não encontrar marcação, volte;
- Em bifurcações sem marcação, siga a trilha principal;
- Em caso de dúvida do caminho, volte por onde veio;
- Evite caminhar a noite, inicie a caminhada o mais cedo possível;
- Caso esteja perdido, mantenha a calma, fique no mesmo local e aguarde socorro chegar.

## ORIENTAÇÕES AOS VISITANTES

- Cadastre-se. O cadastro é sua garantia de socorro numa emergência;
- Não é cobrada taxa para acesso ao parque;
- Não é exigido guia, porém é recomendado, devido ao nível de dificuldade;
- Procure evitar andar sozinho;
- Comece pelas trilhas mais curtas, para conhecer suas limitações e adquirir experiência;
- Use, preferencialmente, calça e camiseta de manga longa para evitar arranhões;
- Sempre que possível vá com alguém que conhece a trilha ou contrate um guia credenciado;
- Não vá para a montanha em dias chuvosos, pois você não poderá apreciar a paisagem e ainda passará frio, correndo o risco de sofrer de hipotermia ou se perder;
- Leve alimentos ricos em carboidratos e proteínas, pois percorrer uma trilha em montanha exige muito esforço físico e se você não estiver bem alimentado poderá sofrer fadiga muscular e não conseguir retornar;
- Certifique-se que está levando água o suficiente.