




## INFORMAÇÕES IMPORTANTES PARA OS PEREGRINOS

A Rota Nhá Chica é um percurso de Peregrinação marcado pela riqueza singular da espiritualidade e da cultura mineira, que integra a beleza do meio ambiente com o esplendor do Patrimônio Cultural, uma combinação perfeita para alegrar a alma, aquecer o coração e animar o espírito. BOA PEREGRINAÇÃO!

### ATENÇÃO:








-  Seja cuidados e zeloso na relação com natureza e com a comunidade local;
-  Conserve o espírito de meditação, reflexão e companheirismo com o grupo;
-  Salvaguarde a saúde (lembre-se dos seus medicamentos), a alegria e o bem viver a cada dia do percurso.

### PARA TODAS AS MODALIDADES

1. A Igreja Matriz, em geral, é o **Ponto de Referência de saída e de passagem** da peregrinação em cada localidade (ver quadro abaixo);

#### LISTA DAS IGREJAS DE REFERÊNCIA DA ROTA NHÁ CHICA

ITEM	LOCALIDADES	PONTOS DE REFERÊNCIA
1.	São Lourenço	Basílica Menor de São Lourenço Mártir
2.	Soledade de Minas	Igreja Matriz de Nossa Senhora da Soledade
3.	Caxambú	Igreja Nossa Senhora dos Remédios
4.	Baependi	Santuário de Nhá Chica
5.	Cruzília	Igreja Matriz de São Sebastião
6.	Fazenda Traítuba	Capela Nossa Senhora Aparecida
7.	Estação Carrancas	Capela São Sebastião
8.	Carrancas	Igreja Matriz Nossa Senhora da Conceição
9.	Capela do Saco	Capela Nossa Senhora da Conceição
10.	Caquende	Igreja Nossa Senhora do Carmo
11.	São Sebastião da Vitória	Igreja Matriz de São Sebastião da Vitória
12.	Rio da Mortes	Igreja Matriz de Santo Antônio
13.	São João Del Rei	Catedral Basílica de Nossa Senhora do Pilar
14.	Santa Cruz de Minas	Igreja Matriz de São Sebastião
15.	Tiradentes	Igreja Matriz de Santo Antônio

2. **O horário de saída da peregrinação**, em cada localidade, é por volta das 8h;
3. **A média de valor das diárias** da peregrinação: R\$ 160,00, variando de lugar para lugar;
4. **Paulo Clebis Fernandes Filho** será o guia e responsável pela peregrinação e contará com um **carro de apoio**;
5. **Telefones para contatos:**
  -  Flávia Fialho - apoio de Belo Horizonte/MG (31 9472-3772)
  -  Apoio SEBRAE São Lourenço/MG – (35 3332-4998)
  -  Paulo Clebis – guia peregrinação a pé (31 99687-8105)
  -  Cayo Bodevan – motorista de apoio peregrinação a pé (31 99392-8457)
  -  Josimar Azevedo – guia peregrinação bike (31 986001707)
  -  Camilo de Lelis – carro de apoio peregrinação bike (31 99956-6547)
  -  Luis Carlos – coordenador peregrinação Off Road 4X4 (35 99114-6440)

## CAMINHANTES

### 1. Cuidados

- ✚ Durante a caminhada mantenha seu grupo, especialmente o guia, sempre, no seu campo de visão;
- ✚ Use protetor solar e mantenha-se hidratado;
- ✚ Tenha um celular, rádio ou outro equipamento de comunicação para contato de emergência.

### 2. O que levar

- ✚ **Roupas leves e coloridas:** shorts, bermudas, camisetas com manga e roupa de frio. Leve sempre na mochila uma muda de roupa sobressalente, embrulhada dentro de um saco plástico, para trocar em caso de chuva.
- ✚ **Itens básicos:** papel higiênico; escova de dente e pasta; protetor labial; desodorante; protetor solar; repelente; sacolas para recolher o lixo, roupa molhada, suja e outros;
- ✚ **Um bastão** pode aliviar peso, facilitar o deslocamento e auxiliar na segurança.
- ✚ **Importante**  
Leve somente o necessário e indisponível (nos trechos de Nhá Chica que aparecem no guia, em anexo, você passará por algumas cidades com estrutura de comércio, portanto você poderá comprar algum item que porventura venha lhe faltar).
- ✚ **Cantil**  
Mantenha-se hidratado durante toda a caminhada. Mantenha seu cantil, de pelo menos 1 litro, sempre cheio e de fácil acesso;
- ✚ **Mochila**  
Resistente, adaptada à sua musculatura e com o peso adequado à sua forma física.
- ✚ **Calçados**  
Botas de cano longo são as mais apropriadas para esse tipo de percurso (evite calçado novo); leve um par de chinelos para usar nas horas de descanso.
- ✚ **Chapéu ou boné**  
Mantenha o rosto e, especialmente, os olhos protegidos; proteja-se da insolação.

## INFORMAÇÕES PARA PEREGRINOS CICLISTAS

### 1. O que levar para pedalar e garantir qualquer imprevisto!

- ✚ Mochila com pertences pessoais (ver orientação para os caminhantes)
- ✚ Bolsa de Selim ou de Quadro, com equipamentos para manutenção da bike: canivete multiuso para bike; kit de remendo para conserto de pneus, bomba de ar, câmara de ar, espátulas para tirar pneu, conexão para corrente da bike, lubrificante.

### 2. Telefones para contatos:

- ✚ 1ª opção: Flávia Fialho - apoio de BH (31 9472-3772)
- ✚ 2ª opção: Josimar Azevedo – guia (31 98600-1707)
- ✚ 3ª opção: Camilo de Lelis – carro de apoio (31 99956-6547)

**INFORMAÇÕES PARA PEREGRINOS PILOTOS OFF ROAD**  
**Entrar em contato com Luis Carlos, organizador: (35) 99114-6440**