

# TRILHA DAS 7 PRAIAS

Data: **01/02/2026** (Domingo)

**R\$ 350** por pessoa no PIX ou Cartão de Crédito a partir de **R\$ 369**

Grupo de 6 a 10 guiados.

*Trilha litorânea clássica entre os trilheiros, passando por praias lindíssimas e costões que deixam a paisagem encantadora. Melhor ainda é fazer a trilha na caminhada e retornar ao ponto de partida de barco vendo tudo pela perspectiva do mar.*

## **FICHA TÉCNICA**

- Trilha de Praias e retorno com Navegação de Barco
- Duração: 1 dia (bate-volta)
- Tempo em Atividade: 8 horas
- Percurso: 10 km
- Nível de Experiência: Iniciantes - Moderado
- Esforço: Moderado
- Exposição: Pequena
- Insolação: Alta

## **ITINERÁRIO**

**6:00 am:** Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

Parada na Padaria em Caraguatatuba – WC e Café da Manhã (não incluso)

**9:00 am:** Início da trilha pela Praia da Fortaleza

Na caminhada passaremos pela Piscina Natural da Fortaleza e seguimos para o paraíso dos boulders: o Pontão da Fortaleza e a linda Pedra da Tartaruga, onde vislumbramos todo o visual da Baía da Fortaleza.

De lá pegaremos a parte mais puxada da trilha até uma das praias mais lindas do Brasil que é a Praia do Cedro, onde faremos uma boa pausa para banho e possui ducha.

Cruzamos pela Praia Deserta bem ao lado do Cedro e seguimos para a praia favorita de muitos que é a Praia Grande do Bonete, faremos pausa para banho também.

De lá seguimos para a Praia do Bonetinho que possui o melhor quiosque da trilha.

**15:30 pm:** Secret Point – Piscininha Natural com o mergulho mais gostoso da trilha bem ao centro da Baía do Mar Virado. Depois desse banho é reta final, passamos pela Praia do Peres, Praia do Oeste, cruzamos o Rio Lagoinha e finalizamos na Praia da Lagoinha.

**17:00 pm:** Transfer de Barco da Praia da Lagoinha a Praia da Fortaleza, pra fechar com chave de ouro, com o Sol em posição de se pôr, vendo toda perspectiva marítima de tudo que caminhamos por trilha. Caso nosso tempo e o mar estiverem favoráveis, pode ser que role um mergulho rápido na linda Praia do Cedrinho. Chegando na Baía da Fortaleza, pausa pro avistamento da Pedra do Índio e Pedra da Baleia.

Chegando no estacionamento há chuveiro e banheiro para troca de roupa.

**18:00 pm:** Retorno.

**21:00 pm:** Previsão de chegada.

## INCLUSO

- Guia credenciada Cadastur
- Guia com certificação internacional em primeiros socorros WFA
- Guia auxiliar fechando a trilha com rádio comunicador
- Transporte (ida e volta)
- Transfer de barco (fim da trilha ao início)
- Seguro aventura ROCA
- Kit primeiros socorros coletivo
- Rastreador e resgate via satélite SPOT
- Bônus: Imagens

## CHECK LIST

- Mochila
- BOTA ou Tênis (que seja aderente) ou Papete (própria para trilha)
- Meias grossas (evitam calos)
- Cortar as unhas dos pés na véspera da trilha
- NÃO treinar pernas na véspera (2 dias antes)
- Roupa confortável pra trilha
- Roupa de banho
- Toalha
- Canga
- Viseira ou Boné
- Óculos de sol
- Garrafa de hidratação (3 litros)
- Protetor solar e labial

- Repelente
- Remédios habituais (caso necessite)
- Corta-vento
- Bolsinha (que ficará no carro) com chinelo e troca de roupa para o retorno.
- Itens de Segurança: Lanterna, Capa de Chuva e Apito.

**Sugestões de LANCHES para trilha:**

Maçãs (essenciais), frutas, castanhas, barrinhas de proteína, sanduíches, sneakers, amendoins, salamitos, atum, bananinha, carbogel, isotônico, whey, marmitinhas fit, etc.