

# **CAIRUÇÚ DAS PEDRAS E PICO DO MIRANDA**

Datas: **08/02/2026** (Domingo)

**R\$ 590** por pessoa no PIX ou Cartão de Crédito a partir de **R\$ 622**

Barco já incluso no valor: R\$ 200 por pessoa.

Grupo de 6 a 10 guiados.

*Um dos trechos mais lindos da Reserva da Juatinga, tanto pela beleza das praias quanto pela densidade da Mata Atlântica preservada. Piscina natural, trilha, montanha, rios, praias, barcos, uma vivência completa em um roteiro pouco convencional.*

## **FICHA TÉCNICA**

- Trilha de Praias e Montanha com Navegação de Barco
- Duração: 1 dia (bate-volta)
- Local: Parati/RJ
- Tempo em Atividade: 8 horas
- Percurso: 9 km
- Desnível: 690 metros de ganho acumulado
- Altitude Máxima: 645 metros
- Nível de Experiência: Intermediário
- Esforço: Moderado
- Exposição: Moderado
- Insolação: Média

## **ITINERÁRIO**

**3:30 am:** Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

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

**7:00 am:** Barco de Parati Mirim a Praia de Cairuçú das Pedras (1h de barco)

Chegando na praia fazemos pausa para banho na piscininha de água doce e de mar.

**9:30 am:** Trilha até o Pico do Miranda

São 3 km até a bifurcação de trilha tranquila até iniciarmos a subida de mais 2,5 km onde o primeiro km é tranquilo, o segundo km é puxado e os 500 m finais bem fortes.

Trilha até o cume é um pouco mais fechada e com algumas árvores caídas.

Há fonte de água no caminho.

### **11:30 am: Chegada ao Pico do Miranda**

A vista mais linda da Juatinga, onde avistamos um 360 desde Angra dos Reis a Ilha Grande, Pedra das Araras de Pouso de Cajaíba, Ponta da Juatinga, Martim de Sá, etc. É bem exposto lá em cima, então sempre manter a cautela na pedra e seguir todas as minhas orientações. Fazemos imagens, desfrutamos a vista, lanchamos e descemos.

### **14:00 pm: Praia Martim de Sá**

São 3,4 km do pico até a praia, descida mais rápida, com tempo para mergulho.

Parada pra almoço nativo feito pela comunidade caiçara de Martim (incluso).

### **16:00 pm: Retorno de barco de Martim de Sá até Parati Mirim (1h de barco)**

### **17:00 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)
- 2 Barcos (ida e volta – 2h de navegação totais)
- Almoço caiçara (bebida a parte)
- Seguro aventura ROCA
- Kit primeiros socorros coletivo
- Rastreador e resgate via satélite SPOT
- Bônus: Imagens

## **CHECK LIST**

- Mochila
- BOTA ou Tênis (que seja aderente)
- Meias grossas (evitam calos)
- Cortar as unhas dos pés na véspera da trilha
- NÃO treinar pernas na véspera (2 dias antes)
- Bastão de caminhada (um apenas)
- Roupa confortável pra trilha (indico calça e manga longa uv pro pico)
- Roupa de banho (por baixo da de trilha)
- Toalha e Canga
- Viseira ou Boné

- Óculos de sol
- Garrafa de hidratação (2 litros)
- Protetor solar e labial
- Repelente
- Remédios habituais (caso necessite)
- Corta-vento
- Troca de roupa para o retorno com chinelo.
- 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.