

PICO DA PEDRA SELADA

Data: **20/07/2025**

Grupo de 6 a 10 pessoas – **R\$ 330** por pessoa (pix) ou **R\$ 347** (cartão de crédito)

Montanha ideal para quem está iniciando no montanhismo. De lá avistamos um nascer do Sol ímpar no horizonte da Serra da Mantiqueira. A montanha leva esse nome pois tem um formato peculiar semelhante a uma sela de montaria.

FICHA TÉCNICA

Duração: 1 dia (bate-volta)

Local: Visconde de Mauá / RJ

Distância Percorrida: 6 km

Nível de Dificuldade: Moderado

Tempo de Atividade: 9 horas

Altimetria Acumulada: 700 metros

Altitude Máxima: 1.755 metros

ITINERÁRIO

23:00 pm de sábado: Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

Parada no Graal de Guará – WC e Café (não incluso)

3:30 am: Iniciamos a subida noturna de 3 km até o cume da

Pedra Selada com 1.755m de altitude para assistir ao nascer do Sol.

Cafézinho da manhã no cume (incluso)

Após retornamos a trilha até o carro.

Parada pra Almoço em Visconde de Mauá (incluso)

13:00 pm: Retorno

17:00 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)

Entrada do atrativo

Cafézinho da manhã no cume

Almoço (bebida a parte)

Seguro aventura

Kit primeiros socorros coletivo

Rastreador via satélite

Bônus: Imagens

CHECK LIST

Mochila

BOTA ou Tênis (que seja aderente)

Meias grossas (evitam calos)

- Cortar as unhas dos pés

- NÃO treinar pernas na véspera

Lanterna de cabeça

Vestir 3 camadas de blusa:

1. Segunda pele (camisa manga longa)

2. Fleece (blusa quente ou pluma)

3. Corta-vento (jaqueta-impermeável)

Vestir Calça (que não seja jeans)

Touca e Luvas

Óculos de sol

Garrafa de hidratação (3 litros)

Caneca para o Café

Protetor solar e labial

Remédios habituais (caso necessite)

Bastão de caminhada (principalmente quem tem joelho ruim)

Troca de roupa para o retorno (fica no carro)

Chinelo (fica no carro)

Itens de segurança: Capa de chuva, manta de emergência, apito.

Sugestões de LANCHES para trilha:

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