

## **PICO DA ONÇA + PEDRA PARTIDA**

Data: **14/06/2025**

Grupo de 6 a 10 pessoas – **R\$ 250** por pessoa (pix) ou **R\$ 263** (cartão de crédito)

*Montanha que faz parte da Serra dos Poncianos entre o distrito de São Francisco Xavier/SP e Monte Verde/MG. Essa trilha também é conhecida como Trilha dos Muriquis devido aos macacos da região. O amanhecer de lá é lindo! De lá avistamos a Pedra Partida e vale muito a pena o bate-volta até lá dando uma outra perspectiva da serra.*

### **FICHA TÉCNICA**

Duração: 1 dia (bate-volta)

Local: São Francisco Xavier/SP

Distância Percorrida: 16 km

Nível de Dificuldade: Moderado

Tempo de Atividade: 10 horas

Altimetria Acumulada: 1.000 metros

Altitude Máxima: 2.046 metros

### **ITINERÁRIO**

1:00 am: Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)      3:00

am: Iniciamos a subida noturna de 6 km aproximadamente até o

Pico da Onça com 1.934m de altitude para assistir ao nascer do Sol.

Cafézinho da manhã no cume (incluso)

Seguimos por mais 2 km aproximadamente até a Pedra Partida com

2.046m de altitude e após retornamos toda a trilha até o carro.

Parada pra Almoço em SFX (não incluso)

15:00 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)

Cafézinho da manhã no cume

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)

3. Corta-vento (jaqueta-impermeável)

Vestir Calça (que não seja jeans)

Touca e Luvas

Óculos de sol

Garrafa de hidratação (3 litros)

Caneca pro 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.