

# **SACO DO MAMANGUÁ**

Data: **07/02/2026** (Sábado)

**R\$ 420** por pessoa no PIX ou Cartão de Crédito a partir de **R\$ 443**

Grupo de 6 a 10 guiados.

*Um dos lugares mais bonitos do Brasil, é um braço de mar de 8 km de extensão com a largura de 2 km, cercado de montanhas com muita Mata Atlântica e 33 praias. Chamado de “fiorde tropical” mas não é um fiorde. A vista dele no Pico do Pão de Açúcar é única.*

## **FICHA TÉCNICA**

- Trilha de Praias e Montanha com Navegação de Barco
- Duração: 1 dia (bate-volta)
- Tempo em Atividade: 7 horas
- Percurso: 6 km
- Altitude Inicial: 0 m (nível do Mar)
- Altitude Máxima: 425 m
- Desnível: 470 m (+) | 450 m (-)
- Nível de Experiência: Iniciantes - Moderado
- Esforço: Moderado
- Exposição: Pequena
- Insolação: Média

## **ITINERÁRIO**

**4:00 am:** Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

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

**7:30 am:** Transfer de Barco de Parati-Mirim a Praia do Crepúsculo

Navegamos pelo Saco do Mamanguá e desembarcamos na Praia do Crepúsculo, praia paradisíaca das águas cristalinas onde foi gravado o filme Amanhecer da saga Crepúsculo, o casarão fica a beira da praia (proibida visitação ao casarão).

Depois do mergulho, seguimos por trilha por 1 km até a Praia do Cruzeiro.

Lá deixaremos o peso desnecessário para subir o Pico do Pão de Açúcar (deixamos a roupa do retorno e chinelo) guardadinhos no restaurante.

**10:30 am:** Subida de 2,5 km até o Pico do Pão de Açúcar, bastante degraus naturais, chegamos no cume entre 1h a 1h30, a depender do ritmo do grupo.

Curtimos a paisagem, descansamos, lanchamos, fazemos imagens, aproveitamos esse lugar impressionante que guarda uma beleza única. Faz valer todo esforço da subida!

**13:00 pm:** Iniciamos a descida de no máximo 1h.

**14:00 pm:** Desfrutem da Praia do Cruzeiro, utilizem os vestiários e duchas.

**15:00 pm:** Almoço servido (incluso, bebidas a parte).

**16:00 pm:** Transfer de Barco da Praia do Cruzeiro a Parati-Mirim

**17:00 pm:** Retorno.

**20:00 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 (ida e volta)
- Almoço caiçara a beira mar (bebidas 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) 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 (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.