

# **PICO DAS AGULHAS NEGRAS**

Data: **09/07/2025**

Grupo de 6 a 10 pessoas – **R\$ 450** por pessoa (pix) ou **R\$ 473** (cartão de crédito)

*Um clássico do Montanhismo brasileiro. Montanha mais alta do Parque Nacional de Itatiaia e segunda mais alta da Serra da Mantiqueira com seus 2.791 metros de altitude. Nome originário das canaletas verticais que lembram agulhas paralelas umas as outras quando vistas de longe. Muita rocha, trepa pedras e escalada pra essa conquista. Uma panorâmica do planalto de tirar o fôlego!*

## **FICHA TÉCNICA**

Duração: 1 dia (bate-volta)

Local: Parque Nacional de Itatiaia / RJ

Distância Percorrida: 6 km (ida e volta)

Nível de Dificuldade: Moderado / Difícil (se tiver medo de altura)

Tempo de Atividade: 8 horas

Altimetria Acumulada: 390 metros

Altitude Máxima: 2.791 metros

## **ITINERÁRIO**

2:30 am: Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

Parada no Graal Guaratinguetá – WC e Refeição (não incluso)

6:30 am: Ingresso ao Parque Nacional de Itatiaia

Briefing sobre o roteiro no Abrigo Rebouças e início da trilha / escalada. São 3 km até o cume do imponente Agulhas Negras, segunda maior montanha da Mantiqueira.

O início da trilha é tranquilo. Aos pés do Agulhas Negras começam as rampas de rocha, os trepa-pedras e escalaminhadas. Para os que temem um pouco de altura, sobem com um pouco mais de cautela, para os demais acaba sendo divertido. Puxado é para todos.

Terá trecho de corda com os devidos equipamentos de segurança.

Chegando ao cume, assinamos o livro, curtimos a paisagem, fazemos umas imagens e um lanche (leve sua caneca) com suco, bolo, sanduiche e biscoitinhos.

Descemos de lá de volta ao Abrigo Rebouças, onde há o uso de banheiros e troca de roupa para o retorno a quem preferir.

17:00 pm: Retorno

Parada em Garganta do Registro (armazém com pastel, doces, queijos, cafés, etc)

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

Equipamentos de Segurança e Escalada (capacete e cadeirinha)

Transporte (ida e volta)

Ingresso do atrativo

Seguro aventura

Kit primeiros socorros coletivo

Rastreador via satélite

Bônus: imagens

## **CHECK LIST**

Mochila

Lanterna de cabeça com pilhas novas (segurança)

BOTA ou tênis (que seja aderente)

Meias grossas (evitam calos)

- Cortar as unhas dos pés

- NÃO treinar pernas na véspera

Vestir Calça (confortável pra trilha, que não seja jeans)

Respeitar as 3 camadas de Blusa:

- Primeira camada: Segunda Pele (que fará a trilha, manga longa uv)

- Segunda camada: Blusa Fleece (ou pluma, que es quente)

- Terceira camada: Jaqueta corta-vento ou Anorak (impermeável)

Touca e Luvas

Óculos de sol

Bandana tubular

Garrafa de Hidratação (3 litros)

Protetor solar e labial

Remédios habituais (caso necessite)

Troca de roupa para o retorno e chinelo (ficam no carro)

Itens de segurança: Cobertor de Emergência e Apito.

**Sugestões de LANCHES para trilha:**

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