

CAPIM AMARELO – Serra Fina

Data: **15/06/2025**

Grupo de 6 a 10 pessoas – **R\$ 420** por pessoa (pix) ou **R\$ 442** (cartão de crédito)

Uma das paisagens mais lindas da Serra Fina é a subida ao Alto do Capim Amarelo, chamada de Passo dos Anjos, caminhando pelas cristas da montanha. Do cume avista-se a imponente Pedra da Mina e é possível ter dimensão da caminhada até ela.

FICHA TÉCNICA

Duração: 1 dia (bate-volta)

Local: Passa Quatro / MG

Distância Percorrida: 10 km (ida e volta)

Nível de Dificuldade: Difícil

Tempo de Atividade: 9 horas

Altimetria Acumulada: 1.000 metros

Altitude Máxima: 2.392 metros

ITINERÁRIO

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

Parada no Graal Guaratinguetá – WC e Café da Manhã (não incluso)

4:00 am: Transfer de Passa Quatro até a portaria da Toca do Lobo

5:00 am: Início da trilha/subida que dura em média de 5h

Durante a subida passamos por um ponto de água e pelo cume do

Quartizito, onde dá início a caminhada do Passo dos Anjos.

Chegando ao cume assinamos o Livro de Cume, contemplamos a paisagem, tomamos um cafézinho, tiramos fotos e descemos em até 2h de permanência.

16:00 pm: Término da trilha e transfer da Toca do Lobo a Passa Quatro

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)
- Transfer (ida e volta)
- Ingresso do atrativo
- Cafézinho no cume (café, bolo, sanduiche, biscoitinhos)
- Seguro aventura
- Kit primeiros socorros coletivo
- Rastreador via satélite
- Bônus: imagens

CHECK LIST

- Mochila
- BOTA ou Tênis (que seja aderente e em boas condições)
- Meias grossas (evitam calos)
- Cortar as unhas dos pés
- NÃO treinar pernas na véspera
- Lanterna de cabeça (começamos no escuro)
- Vestir 3 camadas de blusa:
 1. Primeira camada: Segunda pele (camisa manga longa uv)
 2. Segunda camada: Fleece (blusa quente ou pluma)
 3. Terceira camada: Corta-vento
- Vestir calça (exceto calça jeans)
- Touca e Luvas (bandana tubular é ótima)
- Óculos de sol
- Garrafa de hidratação (3 litros)
- Caneca pro Café
- Protetor solar e labial
- Remédios habituais (caso necessite)
- Bastão de caminhada (apenas um)
- Troca de roupa para o retorno
- e Chinelo (ficam no carro)
- Itens de segurança: Capa de chuva, manta de emergência e apito.

Sugestões de LANCHES para trilha:

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