

## **CHAPADA DA LUA + ASA DE HERMES** subida via Formigueiro

Data: **01/06/2025**

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

*Um dos roteiros mais irados do Parque Nacional de Itatiaia e fora do convencional. Fazendo a subida pela via que fica dentro do imponente Agulhas Negras, com muito trepa pedras e paisagens emblemáticas. Assinatura de 2 livros de cume, passando pelas rochas graníticas que lembram a superfície da Lua e a imensa rocha que lembra a asa das sandálias de Hermes, o mensageiro dos deuses na mitologia grega.*

### **FICHA TÉCNICA**

Duração: 1 dia (bate-volta)

Local: Parque Nacional de Itatiaia/RJ

Distância Percorrida: 8 km (ida e volta)

Nível de Dificuldade: Moderado

Tempo de Atividade: 9 horas

Altimetria Acumulada: 450 metros

Altitude Máxima: 2.750 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.

Subimos sentido Agulhas Negras e entramos na via chamada Formigueiro.

Terá trecho de corda com os devidos equipamentos de segurança.

Saindo da via que fica praticamente no coração do Agulhas, passamos pra assinar o livro na Chapada da Lua e suas formações que lembram uma cratera lunar.

De lá seguimos pro livro da Asa de Hermes, com bastante trepa pedras.

Descemos de lá de volta ao Abrigo Rebouças.

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.