

CHAPADA DA LUA + ASA DE HERMES

Datas: **31/05/2026** (domingo)

R\$ 490 por pessoa no PIX ou Cartão de Crédito a partir de **R\$ 516**

Grupo de 6 a 10 guiados.

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

FICHA TÉCNICA

- Trilha de Montanha com Escalada
- Duração: 1 dia (bate-volta)
- Local: Parque Nacional de Itatiaia/RJ
- Tempo em Atividade: 10 horas
- Percurso: 7 km (ida e volta)
- Desnível: 670 (+) / 670 m (-)
- Altitude Máxima: 2.775 metros
- Nível de Experiência: Intermediária Baixa (não travar em altura)
- Esforço: Pesado
- Exposição: Moderado
- Insolação: Baixa

ITINERÁRIO

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

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

6:00 am: Ingresso ao Parque Nacional de Itatiaia

6:30 am: Briefing sobre o roteiro no Abrigo Rebouças, entrega dos equipamentos de segurança individuais e início da trilha / escalada.

Subimos sentido Agulhas Negras, passamos pela via Pontão (trecho de corda) e entramos na via chamada Formigueiro. É o trecho mais interessante, onde praticamente entramos no Agulhas Negras e fazemos um trabalho de formiguinha para passar.

Tem uma janela impressionante com a vista para a travessia Couto x Prateleiras do planalto com a Serra Fina ao fundo. Lindo demais.

Seguimos para o Pontão Norte do Agulhas e de lá descemos para a Chapada da Lua, nome já é sugestivo, onde assinamos o primeiro livro e fazemos uma pausa.

De lá seguimos pro livro da Asa de Hermes, trecho com bastante trepa pedras. Corpo já estará cansado, então vale a atenção o tempo todo, e vale muito o esforço.

Retornamos até o 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
- Transporte (ida e volta)
- Escalador
- Equipamentos de segurança
- Ingresso
- Seguro aventura
- Comunicador via satélite
- Kit primeiros socorros coletivo
- Shit Tube
- Bônus: Imagens

CHECK LIST

- Mochila confortável e em boas condições de uso (que caiba as blusas dentro)
- Carregador portátil pessoal
- BOTA ou Tênis que seja aderente (e que não esteja parado há tempos)
- Meias grossas (evitam calos)
- Cortar as unhas dos pés
- NÃO treinar pernas na véspera (2 dias antes)
- Calça confortável para trilha (nunca jeans)
- Segunda pele (manga longa uv) – primeira camada
- Blusa fleece (quentinha) – segunda camada
- Jaqueta corta-vento – terceira camada
- Touca e Luvas
- Lenço umedecido (higiene)

- Óculos de sol
- Bandana tubular
- Garrafa de Hidratação (3 litros)
- Caneca pro café
- Protetor solar e labial
- Remédios habituais (caso necessite)
- Bolsinha com troca de roupa pro retorno e chinelo (ficam no carro)
- Itens de segurança: Lanterna de Cabeça com pilhas, Cobertor de Emergência, 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, etc.