

AGULHAS NEGRAS E PRATELEIRAS - DOBRADINHA

Data: **06 a 07/09/2025**

Grupo de 6 a 10 pessoas – **R\$ 790** por pessoa (pix) ou **R\$ 832** (cartão de crédito)

Será uma dobradinha de cumes no Parque Nacional de Itatiaia, escalando a quinta montanha mais alta do Brasil: imponente Agulhas Negras, e a clássica Prateleiras. Com pernoite dentro do Abrigo Rebouças, aos pés de nossas escaladas. Uma verdadeira imersão de montanhismo nas rochas metamórficas do coração da Serra da Mantiqueira.

FICHA TÉCNICA

Duração: 2 dias (final de semana)

Local: Parque Nacional de Itatiaia / RJ

Distância Percorrida: 12 km (6 km cada bate-volta)

Nível de Dificuldade: Moderado a Difícil

Tempo de Atividade: 8 horas por dia

Altimetria Acumulada: 900 metros

Altitude Máxima: 2.791 metros

ITINERÁRIO

Dia 1 – CUME DO AGULHAS NEGRAS

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 pausa pra lanche. Descemos de lá de volta ao Abrigo Rebouças.

Banho, jantar, observação do céu entreladíssimo nas alturas, depois descanso.

Dia 2 – CUME DAS PRATELEIRAS

5:30 am: Despertar e já deixar tudo arrumado para check out.

6:00 am: Café da Manhã servido

7:30 am: Início da trilha até a base do Prateleiras, a partir dali são escalaminhadas, trepa pedras e trechos que requer atenção. Alguns trechos são expostos, só seguir exatamente nossas instruções, vamos estar dando auxílio o tempo todo.

Terá trecho de corda com os devidos equipamentos de segurança.

Chegando ao cume, assinamos o livro, curtimos a paisagem, fazemos umas imagens e pausa pra lanche. Retornamos a trilha até a região do Rebouças, fazemos uma pausa pra banheiro e troca de roupa pro retorno.

17:00 pm: Saímos do parque e paramos em Garganta do Registro (armazém, pastel)

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 Escalada e Segurança

Transporte (ida e volta)

Ingressos dos atrativos

Pernoite no Abrigo Rebouças

1 Jantar e 1 Café da Manhã

Seguro aventura

Kit primeiros socorros coletivo

Rastreador via satélite

Bônus: Imagens

CHECK LIST

Mala compacta (apenas o essencial)

Mochila para trilha

Abrigo Rebouças são beliches e não fornecem roupa de cama, levar:

Saco de dormir OU lençol de solteiro com cobertor (compactos)

Travesseirinho (compacto ou inflável)

BOTA ou Tênis (que seja aderente)

2 Meias grossas (evitam calos)

- Cortar as unhas dos pés

- NÃO treinar pernas na véspera

2 Calças para trilha (confortável, calça jeans nem pensar)

2 Camisas para trilha (manga longa uv)

Toalha (leve e que seque rápido)

1 Blusa fleece ou pluma

1 Jaqueta corta-vento impermeável

Obs. Se o corta-vento não for impermeável, levar capa de chuva.

Touca e Luvas

1 Pijama quentinho

Roupa íntima

Lanterna de Cabeça com pilhas novas

Carregador portátil pessoal

Itens de higiene pessoal (compactos) *há banho quente no Rebouças.

Pratinho, Talheres e Caneca

Óculos de sol

Viseira ou Boné ou Bandana

Garrafa de hidratação (2 litros)

Protetor solar e labial

Remédios habituais (caso necessite)

Chinelo ou Crocs

Troca de roupa para o retorno

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.