

## PICO DO ITAGUARÉ

Datas: **25/04/2026** (sábado) ou **14/06/2026** (domingo)

**R\$ 390** por pessoa no PIX ou Cartão de Crédito a partir de **R\$ 411**

Grupo de 6 a 10 guiados.

*Uma das montanhas com a paisagem mais deslumbrante da Serra da Mantiqueira, com um mar de montanhas ao redor, marca a divisa de Cruzeiro/SP e Passa Quatro/MG entre sua fenda. Chamada de Gigante Adormecido ou de Pedra Sagrada (tradução do tupi guarani), é uma formação rochosa belíssima.*

### FICHA TÉCNICA

- Trilha de Montanha
- Duração: 1 dia (bate-volta)
- Local: Passa Quatro/MG
- Tempo em Atividade: 9 horas
- Percurso: 9 km (ida e volta)
- Desnível: 840 (+) / 840 m (-)
- Altitude Máxima: 2.308 metros
- Nível de Experiência: Intermediária
- Esforço: Pesado
- Exposição: Moderado
- Insolação: Baixa

### ITINERÁRIO

**SEXTA 22:00 pm:** Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

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

**1:30 am:** Briefing e início da subida noturna ao Pico do Itaguaré

Subida de cerca de 3 km bem puxada, íngreme e com bastante degrau. Há parada pra descanso, hidratação e alimentação. Saindo da parte da floresta e chegando no terreno rochoso, caminhamos cerca de 500 metros até a área de camping e durante o último km há algumas escalaminhadas. Para ter acesso ao topo de cume haverão dois trechos técnicos com utilização de equipamentos de segurança (corda, capacete, cadeirinha).

**5:30 am:** Previsão do Nascer do Sol

Tomamos um cafézinho passado na hora na montanha e contemplamos a vista.

**9:00 am:** Descemos (no máximo)

**13:00 pm:** Almoço (incluso)

**14:30 pm:** Retorno

**17:00 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)
- Equipamentos de segurança
- Cafêzinho da manhã no cume
- Seguro aventura
- Comunicador via satélite
- Kit primeiros socorros coletivo
- Shit Tube
- Bônus: Imagens

## **CHECK LIST**

- Mochila confortável e em boas condições de uso
- Bastões de caminhada (um é suficiente)
- Lanterna de cabeça com pilhas reservas
- 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: 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.