

# **PICO DO ITAGUARÉ**

Data: **23/08/2025**

Grupo de 6 a 10 pessoas – **R\$ 350** por pessoa (pix) ou **R\$ 369** (cartão de crédito)

*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**

Duração: 1 dia (bate-volta)

Local: Passa Quatro / MG

Distância Percorrida: 9 km (ida e volta)

Nível de Dificuldade: Moderado a Difícil

Tempo de Atividade: 10 horas

Altimetria Acumulada: 800 metros

Altitude Máxima: 2.308 metros

## **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: Início da trilha noturna ao Pico do Itaguaré

Subida puxada, íngreme, bastante degrau, há uma parada pra descanso e alimentação.

Chegando no terreno rochoso, durante o último km há algumas escalaminhadas, e para ter acesso ao livro de cume haverão dois trechos técnicos com utilização de equipamentos de segurança (corda, capacete, cadeirinha).

6:00 am: Previsão do Nascer do Sol

Tomamos um cafézinho passado na hora na montanha e fazemos umas fotos.

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)

Cafézinho no Cume

Almoço (bebida à parte)

Seguro aventura

Kit primeiros socorros coletivo

Rastreador via satélite

Equipamentos de Segurança (para os trechos técnicos)

Bônus: Imagens

## **CHECK LIST**

Mochila

BOTA ou Tênis (que seja aderente)

Meias grossas (evitam calos)

- Cortar as unhas dos pés

- NÃO treinar pernas na véspera

Lanterna de Cabeça

Vestir 3 camadas de blusa:

1. Segunda pele (camisa manga longa)
2. Fleece (blusa quente)
3. Corta-vento (jaqueta-impermeável)

Vestir Calça

Touca e Luvas

Óculos de sol

Garrafa de Hidratação (3 litros)

Caneca pro Café

Protetor solar e labial

Remédios habituais (caso necessite)

Bastão de caminhada (principalmente quem tem joelho ruim)

Troca de roupa para o retorno (fica no carro)

Chinelo (fica no carro)

Itens de segurança: Capa de chuva, manta de emergência, apito.

**Sugestões de LANCHES para trilha:**

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