

PICO DO SANTO AGOSTINHO

Data: **02 a 03/05/2025**

Grupo de 5 a 9 pessoas – **R\$ 620** por pessoa (pix) ou **R\$ 653** (cartão de crédito)

Acampamento no cume para iniciantes, com aula prática sobre Equipamentos e conhecimentos de Leave no Trace (não deixe rastros). Montanha que não demonstra toda sua altitude por ser cercada de campos de altitude do lindo Parque Estadual da Serra do Papagaio. Do pôr ao nascer do Sol e de noite um belo céu estrelado.

FICHA TÉCNICA

Duração: 2 dias (acampamento)

Local: Alagoa / MG

Distância Percorrida: 8 km (ida e volta)

Nível de Dificuldade: Moderado

Tempo de Atividade: 6 horas por dia

Altimetria Acumulada: 700 metros

Altitude Máxima: 2.359 metros

ITINERÁRIO

Dia 1 - Subida, Acampamento e Pôr do Sol

06:00 am: Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

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

11:00 pm: Início da trilha/subida que dura em média de 3h

Chegando ao cume, enquanto montamos acampamento, terá uma aula prática sobre cada equipamento e sua importância na montanha ou em acampamentos selvagens. (Lanche incluso)

Também conversaremos sobre Leave no Trace em atividades outdoor.

Pós pôr do Sol, jantar na montanha (incluso).

Dia 2 - Nascer do Sol e Descida

6:00 am: Assistir ao nascer do Sol e café da manhã (incluso)

Desmontamos acampamento e iniciamos a descida.

13:00 pm: Parada pra almoço em Passa Quatro (não incluso)

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 (grupo acima de 5)

Aula prática sobre Equipamentos e Leave no Trace

Transporte (ida e volta)

Lanche pós montagem de acampamento

Jantar e café da manhã no cume

Seguro aventura

Licença PESP

Kit primeiros socorros coletivo

Rastreador via satélite

Bônus: imagens

CHECK LIST

Lembra-se que carregará a “casa nas costas”, seja leve e compacto porém não seja imprudente de não levar coisas essenciais. Se preferir, divida barraca (peso a menos).

Mochila Cargueira (confortável)

Capa de chuva para a mochila

Barraca (divida com alguém para dividir peso)

Saco de dormir zero graus

Isolante térmico

Lanterna de cabeça com pilhas reservas

Carregador portátil pessoal

Bastões de caminhada (indico o par)

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 (não jeans)

2 Camisas para trilha (manga longa uv)

Roupa íntima

1 Blusa fleece

1 Calça fleece (para dormir)

1 Jaqueta corta-vento impermeável

Touca e Luvas

Itens de higiene pessoal (compactos)

Pratinho, Talheres e Caneca

Shit tube individual (saco estanque serve) com cal, jornal e sacolinha

Lenço umedecido (higiene e banho)

Óculos de sol

Viseira ou Boné ou Bandana

Garrafa de Hidratação (2 litros)

Protetor solar e labial

Remédios habituais (caso necessite)

Itens de segurança: Cobertor de Emergência (obrigatório) e Apito.

Sugestões de LANCHES para trilha:

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

IMPORTANTE:

Caso esteja faltando algum item seu, me informar caso eu tenha a emprestar, ou para eu lhe auxiliar. A idéia é começar com o que tem, então estou a disposição a ajudar!