

# **PICO DO SANTO AGOSTINHO**

Datas: **16 a 17/05/2026** (final de semana)

**R\$ 690** por pessoa no PIX ou Cartão de Crédito a partir de **R\$ 727**

Grupo de 5 a 8 guiados.

*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**

- Trilha de Montanha
- Duração: 2 dias (final de semana)
- Local: Alagoa/MG
- Tempo em Atividade: 6 horas por dia
- Percurso: 10 km (ida e volta)
- Desnível: 750 m (+) / 750 m (-)
- Altitude Máxima: 2.359 metros
- Nível de Experiência: Intermediária Baixa
- Esforço: Moderado
- Exposição: Pequena
- Insolação: Alta

## **ITINERÁRIO**

### **Dia 1 – (5 KM) PICO DO SANTO AGOSTINHO Subida, Acampamento e Pôr do Sol**

**05:00 am:** Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

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

**10:00 am:** Briefing e início da subida que dura em média de 3h30  
Chegando ao cume, enquanto montamos acampamento, terá uma aula prática sobre cada equipamento e sua importância na montanha ou em acampamentos selvagens.

Também conversaremos sobre a importância da conduta Leave no Trace (não deixe rastros) em atividades outdoor. Essa prática é obrigação de todos nós.

Lanchinho incluso logo após as práticas e assistimos ao Pôr do Sol.  
Há ponto de abastecimento de água próximo ao acampamento!

**19:30 pm:** Jantar será servido (incluso)

## **Dia 2 – (5 KM) NASCER DO SOL E DESCIDA**

**5:00 am:** Despertar para o Nascer do Sol e Café da Manhã (incluso)  
Após, desmontamos acampamento, abastecemos a água e iniciamos a descida.

Descemos curtindo toda a paisagem dos campos de altitude da Serra do Papagaio, a descida é super prazerosa, campos verdinhos, repleto de vegetação de cerrado e flores.

**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
- Transporte (ida e volta)
- Jantar e café da manhã
- Lanchinho pós montagem de acampamento
- Aula prática sobre equipamentos e a conduta Leave no Trace
- Licença PESP
- Seguro aventura
- Comunicador via satélite
- Kit primeiros socorros coletivo
- 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 e regulável)
- Capa de chuva para a mochila
- Barraca (aconselho a dividir com alguém para dividir peso)
- Saco de dormir (zero graus ou menos)
- Isolante térmico
- Bastões de caminhada (par)
- Lanterna de cabeça com pilhas reservas
- Carregador portátil pessoal
- BOTA ou Tênis que seja aderente
- 2 Meias grossas (evitam calos)
- Cortar as unhas dos pés
- NÃO treinar pernas na véspera (2 dias antes)
- 1-2 Calças para trilha

- 2 Camisas para trilha (manga longa uv)
- Roupa íntima
- 1 Blusa fleece (quentinha)
- 1 Calça fleece (para dormir)
- 1 Jaqueta corta-vento impermeável
- Touca e Luvas
- Itens de higiene pessoal (compactos)
- 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 (2-3 litros)
- Kit de pratinho, caneca e talher
- Chinelo ou crocs (acampamento)
- Protetor solar e labial
- Remédios habituais (caso necessite)
- Itens de segurança: Cobertor de Emergência (obrigatório), Apito e Lona (leve)

**Sugestões de LANCHES para trilha:**

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