PICO DOS TRÊS ESTADOS – Serra Fina

Data: **31/08/2025**

Grupo de 6 a 10 pessoas – **R\$ 390** por pessoa (pix) ou **R\$ 411** (cartão de crédito)

A montanha da Serra Fina que faz a tríplice divida geográfica e você pisa em Três Estados ao mesmo tempo: SP, MG e RJ. Durante o percurso em altitude temos uma vista privilegiada do planalto do Parque Nacional do Itatiaia. É um bate-volta intenso!

FICHA TÉCNICA

Duração: 1 dia (bate-volta)

Local: Itamonte / MG

Distância Percorrida: 16 km (ida e volta)

Nível de Dificuldade: Muito Difícil

Tempo de Atividade: 10 horas

Altimetria Acumulada: 1.100 metros

Altitude Máxima: 2.665 metros

ITINERÁRIO

2:00 am: Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

Parada no Graal Guaratinguetá – WC e Café da Manhã (não incluso)

5:00 am: Chegada na Nativa Serra Fina

Briefing e início da trilha/subida que dura em média de 6h

Durante a subida passamos por um ponto de água logo no início, então indico já iniciar com toda sua hidratação na mochila pois já aconteceu de chegar lá e o cano estar estourado. Subiremos por aproximadamente 6 km até o Alto dos Ivos com seus 2.521 metros de altitude, onde faremos uma boa parada pra lanche e contemplar a paisagem.

De lá são mais 2 km até o Três Estados, trecho mais puxado, com algumas escalaminhadas. Chegando ao cume com seus 2.665 metros de altitude, assinamos o Livro de Cume, contemplamos a paisagem, tomamos um cafézinho, tiramos fotos e descemos em até 1h30 de permanência.

17:00 pm: Término da trilha.

Pausa no Armazém em Garganta do Registro (pastel, queijos, doces, etc)

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
- Transporte (ida e volta)
- Ingresso do atrativo

- Cafézinho no cume (café, bolo, biscoitinhos)
- Seguro aventura
- Kit primeiros socorros coletivo
- Rastreador via satélite
- Bônus: imagens

CHECK LIST

- Mochila
- BOTA ou Tênis (que seja aderente e em boas condições)
- Meias grossas (evitam calos)
- Cortar as unhas dos pés
- NÃO treinar pernas na véspera
- Lanterna de cabeça (começamos no escuro)
- Vestir 3 camadas de blusa:
 1. Primeira camada: Segunda pele (camisa manga longa uv)
 2. Segunda camada: Fleece (blusa quente ou pluma)
 3. Terceira camada: Corta-vento
- Vestir calça (exceto calça jeans)
- Touca e Luvas (bandana tubular é ótima)
- Óculos de sol
- Garrafa de hidratação (3 litros)
- Caneca pro Café
- Protetor solar e labial
- Remédios habituais (caso necessite)
- Bastão de caminhada (apenas um)
- Troca de roupa para o retorno e Chinelo (ficam no carro)
- Itens de segurança: Apito e manta de emergência.

Sugestões de LANCHES para trilha:

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