

BONETE X CASTELHANOS

Data: **14 a 15/03/2026** (Final de Semana)

R\$ 890 por pessoa no PIX ou Cartão de Crédito a partir de **R\$ 937**

Grupo de 6 a 10 guiados.

O arquipélago de Ilha Bela abriga um trekking imerso na Mata Atlântica e que conecta duas comunidades caiçaras em duas praias lindas e isoladas que são a do Bonete e a paradisíaca Castelhanos. Passamos pelo Buraco do Caçõ, cachoeiras e mais praias.

FICHA TÉCNICA

- Travessia de Praias e Cachoeiras
- Duração: 2 dias (final de semana)
- Local: Ilha Bela/SP
- Tempo em Atividade: 8 horas por dia
- Percurso: 31 km
- Desnível: 1.500 metros de ganho acumulado
- Altitude Máxima: 315 metros
- Nível de Experiência: Intermediário Alto
- Esforço: Moderado Superior
- Exposição: Pequena
- Insolação: Média

ITINERÁRIO

Dia 1 – BORRIFOS X BONETE

4:00 am: Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

6:30 am: Atravessamos a balsa até a Ilha de São Sebastião

Parada na Padaria em Ilha Bela – WC e Café da Manhã (não incluso)

Pegamos o transfer até o início da trilha em Borrifos para a Praia do Bonete.

8:30 am: Briefing e Início da Travessia (16 km leve a moderado neste dia)

Caminhamos 5 km até a primeira bifurcação onde deixamos as cargueiras e fazemos um circuito bate-volta de 3 km para os lindíssimos Lago Dourado e Buraco do Caçõ.

13:00 pm: Retomando a travessia, passamos pelas cachoeiras da Laje, do Aerado e do Saquinho, já totalizando 15 km deste dia. O último km já chega até a Praia do Bonete.

16:00 pm: Chegada em Bonete, curtimos a praia e o pôr do Sol, quando todos estiverem tranquilos fazemos o check in na hospedagem.

19:30 pm: Jantar (incluso) e após descanso.

Dia 2 – BONETE X CASTELHANOS

6:00 am: Café da Manhã (incluso)

7:00 am: Início da caminhada sem atraso (15 km puxados neste dia)

Caminhamos 3 km até a Praia das Enchovas, onde os únicos moradores são Anacleto e Dolores, que se possível haverá água de côco para comprar, e bananinha direto do pé que vale deixar uma colaboração em espécie pra fortalecê-los pelo carinho.

8:30 am: Seguimos por mais 4 km até a lindíssima Praia da Indaiaúba, onde fazemos pausa pra respiro, lanche e contemplação. Atravessamos condomínio monitorado para acessar a praia, durante o percurso somos breves, podendo pausar apenas na praia.

10:30 pm: Início do trecho mais puxado da caminhada, quase 8 km de mata fechada com bastante subida e árvores caídas. Há fontes de água no percurso.

14:30 pm: Chegada a Praia Vermelha, com pausa breve para banho, depois de tanto tempo em mata fechada ela parece um oásis e ela é realmente muito linda.

Estamos a 1,5 km de Castelhanos. Seguimos trilha passando pela Praia Mansa e na sequência a paradisíaca Praia de Castelhanos.

16:00 pm: Subida ao Mirante do Coração

O restante do tempo curtir a praia até o tempo de partir. Há quiosques e ducha!

18:00 pm: Transfer até a balsa de Ilha Bela.

20:00 pm: Retorno

23:00 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)
- Transfer (ida e volta)
- Licenças do Parque Estadual da Ilha Bela
- Hospedagem com café da manhã
- Jantar do sábado (bebida a parte)
- Seguro aventura ROCA

- Kit primeiros socorros coletivo
- Rastreador e resgate via satélite SPOT
- Bônus: Imagens

CHECK LIST

- Mochila confortável pra trilha
- Capa de chuva para a mochila
- BOTA ou Tênis (que seja aderente)
- Meias grossas (evitam calos)
- Cortar as unhas dos pés na véspera da trilha
- NÃO treinar pernas na véspera (2 dias antes)
- Bastão de caminhada (indico levar o par)
- 2 Roupas confortáveis pra trilha (evite preto pois atrai borrachudos)
- 2 Roupas de banho (usar por baixo da roupa de trilha)
- Roupa pra noite (que pode ser a mesma roupa para o retorno da viagem)
- Pijama e peça íntima
- Chinelo
- Toalha e Canga
- Viseira ou Boné
- Óculos de sol
- Garrafa de hidratação (2 a 3 litros)
- Protetor solar e labial
- Repelente (indico spray para passar por cima da roupa)
- Remédios habituais (caso necessite)
- Itens de higiene pessoal (compactos)
- Corta-vento
- Itens de Segurança: Lanterna, Capa de Chuva e Apito.

Sugestões de LANCHES para trilha:

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