

# LAVRINHAS - CACHOEIRAS

Datas: **25/01/2026** (Domingo)

**R\$ 360** por pessoa no PIX ou Cartão de Crédito a partir de **R\$ 379**

Grupo de 6 a 10 guiados.

*Na Capela do Jacu, aos pés da Mantiqueira, existe esse paraíso de águas cristalinas, com poços azuis e muito verde ao redor. As trilhas são fáceis, comidinha gostosa e cachoeiras deliciosas com o cronograma pensado no contra fluxo de movimento.*

## **FICHA TÉCNICA**

- Trilha de Cachoeiras
- Duração: 1 dia (bate-volta)
- Local: Lavrinhas/SP
- Tempo em Atividade: 8 horas
- Percurso: 5 km
- Nível de Experiência: Iniciantes - Fácil
- Esforço: Leve
- Exposição: Pequena
- Insolação: Média

## **ITINERÁRIO**

**5:00 am:** Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

Parada no Graal 500 Guarantiguatá – WC e Café da Manhã (não incluso)

**8:00 am:** Chegada no circuito da Cachoeira da Pedreira

Trilha tranquila, vamos direto ao poço principal para pegar ele vazio e depois curtimos os demais poços de águas cristalinas e pedras claras.

**11:00 am:** Seguimos para o circuito do Poço Azul

Neste andamos um pouco mais por trilha, fazemos uma pausa no Poço das Borboletas para mergulho, que é lindo e depois seguimos para o Poço Azul, onde também fazemos uma boa pausa pra desfrutar.

**15:30 pm:** Parada pra Almoço Self Service por kilo (não incluso)

**17:00 pm:** Retorno.

**20:00 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 dos atrativos
- Seguro aventura ROCA
- Kit primeiros socorros coletivo
- Rastreador e resgate via satélite SPOT
- Bônus: Imagens

## CHECK LIST

- Mochila
- BOTA ou Tênis (que seja aderente) ou Papete (própria para trilha)
- Meias grossas (evitam calos)
- Cortar as unhas dos pés na véspera da trilha
- NÃO treinar pernas na véspera (2 dias antes)
- Roupa confortável pra trilha
- Roupa de banho
- Toalha e Canga
- Viseira ou Boné
- Óculos de sol
- Garrafa de hidratação (2 litros)
- Protetor solar e labial
- Repelente
- Remédios habituais (caso necessite)
- Corta-vento
- Bolsinha (que ficará no carro) com chinelo e troca de roupa para o retorno.
- Itens de Segurança: Capa de Chuva e Apito.

## Sugestões de LANCHES para trilha:

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