

# **ESCALAVRADO – Serra dos Órgãos**

Data: **16 a 17/05/2025** (final de semana)

**R\$ 990** por pessoa no PIX ou Cartão de Crédito a partir de **R\$ 1043**

Grupo de 6 a 10 guiados.

*Uma das formações rochosas que mais se destaca na Serra dos Órgãos, com trechos técnicos ideal para aventureiros, melhor ainda com a experiência do Nascer do Sol avistando a sua volta o Dedo de Deus, Garrafão, Baía de Guanabara e até a Gávea.*

## **FICHA TÉCNICA**

- Trilha de Montanha com Escalada
- Duração: 2 dias (final de semana)
- Local: Parque Nacional da Serra dos Órgãos / RJ
- Tempo em Atividade: 10 horas
- Percurso: 3 km (ida e volta)
- Desnível: 400 (+) / 400 m (-)
- Altitude Máxima: 1.420 metros
- Nível de Experiência: Intermediária Baixa (não travar em altura)
- Esforço: Moderado Superior
- Exposição: Moderado
- Insolação: Moderada

## **ITINERÁRIO**

### **Dia 1 – IDA A GUAPIMIRIM E PERNOITE NO HOTEL**

**10:00 am:** Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

Parada no caminho – WC e Refeição (não incluso)

**16:00 pm:** Check in no Hotel em Guapimirim e descanso pra trilha noturna.

### **Dia 2 – NASCER DO SOL NO ESCALAVRADO / RETORNO**

**1:00 am:** Briefing, entrega de equipamentos e início da subida ao Escalavrado.

Trechos de escalada e passagem com equipamentos de segurança, nossa subida leva no máximo em torno de 4 horas, por mais que seja curta, o ganho de altimetria é alto e levamos tempo para passar um a um nos trechos técnicos.

**6:00 am:** Nascer do Sol no cume.

**7:30 am:** Café da Manhã (incluso)

**9:00 am:** Descida já iniciada.

**12:00 pm:** Final da trilha.

**13:00 pm:** Parada pra Almoço (não incluso)

**19:00 pm:** Previsão de chegada

## **INCLUSO**

Guia credenciada Cadastur

Guia com certificação internacional em primeiros socorros WFA

Guia auxiliar fechando a trilha com rádio comunicador

Equipamentos de segurança para escalada

Transporte (ida e volta)

Licença do PARNASO

Pernoite em hotel em Guapimirim

Café da manhã no cume do Escalavrado

Seguro aventura

Kit primeiros socorros coletivo

Rastreador via satélite

Bônus: imagens

## **CHECK LIST**

- Mala compacta (apenas o essencial)
- Mochila para trilha
- Lanterna de Cabeça com pilhas novas e reservas
- BOTA ou Tênis (que seja aderente)
- Meias grossas (evitam calos)
- Cortar as unhas dos pés
- NÃO treinar pernas na véspera
- Calça para trilha (confortável, calça jeans nem pensar)
- 3 camadas de blusa pra montanha:
- Primeira camada: Camisa para trilha (manga longa uv)
- Segunda camada: Blusa fleece ou pluma
- Terceira camada: Jaqueta corta-vento impermeável
- Touca e Luvas
- Itens de higiene pessoal (compactos)
- Caneca pro Café
- Óculos de sol
- Viseira ou Boné ou Bandana
- Garrafa de hidratação (2-3 litros)
- Protetor solar e labial
- Remédios habituais (caso necessite)

- Pijama
- Roupa íntima
- Chinelo
- Troca de roupa para o retorno
- Itens de segurança: Cobertor de Emergência e Apito.

**Sugestões de LANCHES para trilha:**

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