

PICO DO LOPO

Data: **19/07/2026** (domingo)

R\$ 350 por pessoa no PIX ou Cartão de Crédito a partir de **R\$ 369**

Grupo de 6 a 10 guiados.

Uma das melhores experiências da Serra da Mantiqueira para quem está iniciando no mundo das trilhas em montanhas, com 1.780 metros de altitude e uma linda panorâmica da Represa do Jaguari, para assinar ao livro possui uma breve escalada.

FICHA TÉCNICA

- Trilha de Montanha
- Duração: 1 dia (bate-volta)
- Local: Extrema/MG
- Tempo em Atividade: 6 horas
- Percurso: 7 km (ida e volta)
- Desnível: 460 (+) / 460 m (-)
- Altitude Máxima: 1.780 metros
- Nível de Experiência: Baixa
- Esforço: Moderado
- Exposição: Moderado
- Insolação: Baixa

ITINERÁRIO

6:00 am: Saída de São José dos Campos (Posto da Gruta)

8:30 am: Briefing e início da trilha.

São aproximadamente 3,5 km de subida até o cume, onde há um ponto técnico para acessar ao livro de cume, será utilizado equipamentos de segurança.

11:00 am: Faremos um café da manhã na montanha (incluso) aproveitaremos a vista, fazemos umas imagens e trocamos experiências antes de descer.

13:00 pm: Descida.

15:00 pm: Retorno com parada no Armazém local.

18:00 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)
- Equipamentos de segurança
- Cafézão da Manhã no cume
- Seguro aventura
- Comunicador via satélite
- Kit primeiros socorros coletivo
- Shit Tube
- Bônus: Imagens

CHECK LIST

- Mochila confortável e em boas condições de uso
- Carregador portátil pessoal
- BOTA ou Tênis que seja aderente (e que não esteja parado há tempos)
- Meias grossas (evitam calos)
- Cortar as unhas dos pés
- NÃO treinar pernas na véspera (2 dias antes)
- Calça confortável para trilha (nunca jeans)
- Segunda pele (manga longa uv) – primeira camada
- Blusa fleece (quentinha) – segunda camada
- Jaqueta corta-vento – terceira camada
- Touca e Luvas
- Lenço umedecido (higiene)
- Óculos de sol
- Bandana tubular
- Garrafa de Hidratação (2-3 litros)
- Caneca pro café
- Protetor solar e labial
- Remédios habituais (caso necessite)
- Bolsinha com troca de roupa pro retorno e chinelo (ficam no carro)
- Itens de segurança: Lanterna de Cabeça com pilhas, Cobertor de Emergência, 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, etc.