

PICO DAS PRATELEIRAS

Data: **05/07/2026** (domingo)

R\$ 490 por pessoa no PIX ou Cartão de Crédito a partir de **R\$ 516**

Grupo de 6 a 10 guiados.

Um dos clássicos do Montanhismo do Parque Nacional de Itatiaia, o Maciço das Prateleiras possui 67 vias de escalada catalogadas. É uma icônica formação rochosa, famosa por seus blocos empilhados que lembram uma prateleira. Muita rocha, trepa pedras e escalada pra essa conquista.

FICHA TÉCNICA

- Trilha de Montanha com Escalada
- Duração: 1 dia (bate-volta)
- Local: Parque Nacional de Itatiaia/RJ
- Tempo em Atividade: 8 horas
- Percurso: 6 km (ida e volta)
- Desnível: 360 (+) / 360 m (-)
- Altitude Máxima: 2.540 metros
- Nível de Experiência: Intermediária Baixa (não travar em altura)
- Esforço: Moderado Superior
- Exposição: Moderado
- Insolação: Baixa

ITINERÁRIO

2:30 am: Saída de São José dos Campos (Posto Shell CTA)

Parada no Graal Guaratinguetá – WC e Alimentação (não incluso)

6:30 am: Ingresso ao Parque Nacional de Itatiaia

7:00 am: Briefing sobre o roteiro no Abrigo Rebouças, entrega dos equipamentos de segurança individuais e início da trilha / escalada.

Início da trilha até a base do Prateleiras, a partir dali são escalaminhadas, trepa pedras e trechos que requer atenção. Alguns trechos são expostos, só seguir exatamente nossas instruções, vamos estar dando auxílio o tempo todo.

Terá trecho de corda com os devidos equipamentos de segurança.

Chegando ao cume, assinamos o livro, curtimos a paisagem, fazemos umas imagens e pausa pra lanche. Retornamos a trilha até a região do Rebouças, fazemos uma pausa pra banheiro e troca de roupa pro retorno.

17:00 pm: Retorno

Parada em Garganta do Registro (armazém com pastel, doces, queijos, cafés, 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)
- Escalador
- Equipamentos de segurança
- Lanchinho 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 (que caiba as blusas dentro)
- 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.