

## TRAVESSIA MARINS X ITAGUARÉ - VIA CUMES

### DURAÇÃO

4 dias / 3 noites

### DIFICULDADE

Extremo (5/5)

A clássica travessia que liga o Pico dos Marins (2.420m) ao Pico Itaguaré (2.308m)!

### DIA A DIA

**1º Dia - ORIGEM / CRUZEIRO - SP:** Deslocamento da cidade de origem até a cidade de Cruzeiro/SP. Transfer da rodoviária para pousada se necessário. Pernoite em acomodação coletiva. Jantar não incluso Sem refeições inclusas; Pernoite em hostel.

**2º Dia - MARINS / PICO DOS MARINS (2.420M):** Após café da manhã, transfer de aproximadamente 1h30min até o início da trilha. Faremos a subida do Pico dos Marins (2.420m) pela rota tradicional, passando pelo morro do careca e ingressando nas rampas de pedra da montanha. Neste mesmo dia faremos o ataque ao cume e passaremos a noite no campo mais alto se as condições climáticas favorecerem. Com acesso próximo a Via Dutra no Vale do Paraíba, o Pico dos Marins sempre foi uma montanha muito visitada pelos grupos excursionistas, uma conquista clássica da Serra da Mantiqueira. Pernoite em barracas e jantar. Distância: 6km / Tempo: 8h Ganho acumulado de elevação (GAE): 900m Perda acumulada de elevação (PAE): 200m Café da manhã, lanche de trilha e jantar; Pernoite em acampamento selvagem.

**3º Dia - PICO DO MARINS / BASE DO ITAGUARÉ :** Dia de grande desafio, transpor toda crista que faz a ligação com o gigante Itaguaré. A caminhada é lindíssima pois permanecemos o tempo todo em cima da aresta da montanha, de um lado o estado de SP, do outro o mar de morros de Minas Gerais. A montanha se mostra à beira de seus paredões de rocha, com visuais incríveis e passagens técnicas com bastante exposição por diversos momentos. A trilha é literalmente uma escalaminhada que exige bastante desenvoltura por todo dia. Alguns buracos ficam tampados pela vegetação, então é necessário o máximo de cautela em alguns pontos determinados pelo guia. Passaremos a noite no campo base do Itaguaré. Pernoite em barracas e jantar quente! Distância: 6km / Tempo: 5 à 7h Ganho acumulado de elevação (GAE): 430m Perda acumulada de elevação (PAE): 430m Café da manhã, lanche de trilha e jantar; Pernoite em acampamento selvagem.

**4º Dia - PICO DO ITAGUARÉ (2.308m) / CRUZEIRO / ORIGEM :** Após café da manhã iniciaremos a expedição de ataque ao cume do Itaguaré. Apesar da curta distância entre o acampamento base e o cume, enfrentaremos fortes subidas com inclinações de até 50%. Após a conquista do cume é hora de iniciar a baixada da montanha. No primeiro trecho de descida caminharemos por cima do lajeado de pedra da base do Itaguaré até perdermos altitude por dentro da mata e chegarmos ao final da travessia. Transfer de volta para pousada e banho antes do retorno para a cidade de origem. Distância: 4km /

Tempo: 5h Ganho acumulado de elevação (GAE): 96m Perda acumulada de elevação (PAE): 750m Obs.: para quem retorna de ônibus recomendamos o último horário (17h ou mais tarde). Café da manhã e almoço inclusos; Sem pernoite incluso. \*\*\*A programação acima poderá sofrer modificações devido a fatores climáticos, de acesso ou que possam interferir na segurança dos participantes.

## O QUE ESTÁ INCLUSO

---

Inclui - 1 noite em Hostel c/ café da manhã; - Transfer in-out montanha em veículo 4x4; - Alimentação integral na montanha - café, lanche de trilha e jantar quente; - Almoço de confraternização ultimo dia; - Barracas duplas para pernoite; - Tralhas de Cozinha; - Guias Especializados; - Equipamentos de segurança; - Quarto em pousada para banho no final da expedição; - Seguro contra Acidentes Pessoais; - Rastreamento via satélite SPOTGen3; - Seguro Viagem. Não Inclui - Passagens rodoviárias: Origem / Cruzeiro / Origem; - Itens e equipamentos pessoais de acampamento; - Despesas de caráter pessoal; - Material impresso e Brindes Pisa Trekking; - Despesas de hospedagem extra - Jantar da primeira noite e almoço do último dia

## PONTOS DE INTERESSE

---

- Formato Leave No Trace com grupos de tamanho reduzido e conduta de mínimo impacto. - Ascensão aos cumes Pico dos Marins (2.420m) ao Pico Itaguaré (2.308m). - Contemplação das principais cadeias de montanha do entorno: Agulhas Negras e Prateleiras no Parque Nacional do Itatiaia e Pedra da Mina na Serra Fina. - Vivência de uma autêntica expedição de montanha nas terras altas da Mantiqueira. - Fornecimento da estrutura completa de acampamento, preparo das refeições, equipamentos e serviço opcional de carregadores. - Uso preferencial pelos produtos artesanais, de produção familiar, alimentos integrais e orgânicos, serviços e mão de obra locais.

## SOBRE A TRILHA

---

As expedições no formato leave no trace tem como principal diferencial grupos de tamanho reduzido, planejados especialmente para os destinos mais procurados durante feriados e finais de semana. Além de ser uma estratégia de logística para acessar os atrativos de maior interesse, essa proposta enriquece a troca de experiência entre o grupo e com o próprio guia. Inspirada no conceito traduzido como não deixe rastro, toda a conduta visa aguçar a autonomia e responsabilidade de cada praticante em áreas remotas e assim, minimizar ao máximo os impactos das atividades humanas em ambientes naturais de extrema relevância para o equilíbrio do ecossistema de montanha. Distância de trekking: 13km Ganho Total de Elevação (GAE): 1.426m Perda Total de Elevação (PAE): 1.380m

## O QUE LEVAR

---

O uso de equipamentos adequados para cada travessia e expedição é parte fundamental para o sucesso da viagem! Siga o checklist de itens obrigatórios e nos informe qualquer dúvida. O equipamento será checado pelos guias antes de cada partida. MOCHILA Mochila cargueira acima de 50L suficiente para carregar saco de dormir, roupas, lanche, água, acessórios pessoais e para compartilhar estrutura coletiva de

barraca, comida e água (Opção de aluguel) VESTUÁRIO - Camiseta Dry (secagem rápida e proteção solar) de manga longa ou curta (preferencialmente sintética) - Blusa de fleece, polartec ou similar para passar a noite - Jaqueta Anorak tipo goretex com capuz (resistente a água e vento) - Calça de trekking (Nylon) ou de Lycra pra quem preferir - Roupas de dormir CALÇADOS - Bota de trekking amaciada e com solado aderente ACESSÓRIOS - Lanterna de cabeça com pilha extra - Recipientes para no mínimo 4 litros de água para consumo diário - Meia média para caminhadas (de preferência com tecnologia "CoolMax") - Gorro de lã ou polartec. OUTROS - Filtro solar para rosto e lábios - Repelente contra insetos - Medicamentos particulares e materiais de higiene pessoal (de preferência biodegradáveis) em embalagens pequenas - Isolante térmico (opção de aluguel) SUGESTÃO/OPCIONAL - Saco estanque para acondicionar a roupa e eletrônicos em caso de chuva - Bandana, EcoHead e/ou balaclava - Polaina - Segunda pele para dormir - Boné e óculos escuro - Bastão de caminhada (cajado) - Capa para mochila é importante - Barrinhas de cereal, frutas secas, castanhas, chocolate ou similar para reposição das energias durante a caminhada - Álcool em gel para limpar as mãos - Hipoglós ou vaselina para possíveis assaduras - 1 par de tornozeleiras para quem tiver tendência a "virar" o pé.

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES

---

**SERVIÇOS ADICIONAIS** CARREGADOR PESSOAL Os carregadores trabalham por dia e levam 20 kilos de carga contratada. Esse serviço pode ser compartilhado por mais de uma pessoa. - Diária: R\$ 500,00

**LOCAÇÃO DE EQUIPAMENTOS** A locação de equipamentos é calculada por dia e por equipamento. - Mochila: R\$ 35,00 - Saco de dormir: R\$ 35,00 - Isolante: R\$ 15,00 - Você deverá ter em sua mochila recipiente de no mínimo 4 litros para carregar sua água de consumo diário; e também irá compartilhar e carregar em sua mochila toda estrutura coletiva da expedição como barraca, comida e água de consumo coletivo. - Para quem retorna de ônibus recomendamos o último horário (17h00 ou mais tarde). - A programação poderá ser modificada a qualquer momento por motivos de condições climáticas ou motivos de segurança que possam comprometer a integridade física do grupo. - Caso a expedição na montanha seja abortada o cliente arcará com qualquer custo de hospedagem e alimentação na cidade não mencionado no roteiro. - Caso o cliente se desligue da programação da expedição por motivos pessoais, ele arcará com toda a despesa de transporte, alimentação e hospedagem na cidade. - Serviço de carregador opcional. - Recomendamos tomar vacina contra febre amarela 10 dias antes da expedição.

**Hotelaria:** 1 noite em Cruzeiro Hostel Sítio da Coruja 2 noites na montanha Acampamento selvagem

---