

PLANO DE ANA · SÁBADO, 7 DE NOVEMBRO DE 2026

Pico dos Marins

Piquete, SP · 2.420 m · 12 km ida e volta · 860 m de subida · pesada

SEU DIA EM 6 HORÁRIOS

SOL 05:12 → 18:16

DESPERTAR	SAIR	TRILHA	CUME	DESCER ATÉ	EM CASA
19:40	20:10	00:15	04:45	08:45	12:55
NA VÉSPERA	NA VÉSPERA				

Subida ~4h30 · topo 50 min · descida ~3h30 · estrada ~3h30 cada lado

ATENÇÃO **Tempestade a partir das 13h. Seu plano termina às 09:05: não atrase. Neblina prevista no alto das 1h às 8h: o nascer do sol pode sumir e nas lajes é fácil se perder.**

Previsão para o dia: 17–25°C na base, 11–19°C no topo, 100% de chuva no dia, rajadas de até 71 km/h.

NESTE PLANO · 2 · o dia · 3 · o caminho · 4 · a mochila · 5 · se der ruim · 6 · antes de ir

Seu dia, hora a hora

19:40 (véspera) — **Despertador**
Café reforçado e água antes de sair.

20:10 (véspera) — **Sair de São Paulo**
220 km, cerca de 3h30. Dutra (BR-116) até Lorena, BR-459 até Piquete e estrada de terra até o Bairro dos Marins; o último trecho é íngreme.

23:40 (véspera) — **Chegar: Acampamento Base Marins**
Estacionamento da base ≈ R$ 20. Assine o livro de registro na base antes de subir.

00:15 — **Começar a trilha**
Ainda escuro: o sol nasce às 05:12. Lanterna de cabeça ligada.

01:25 — **Morro do Careca · 1.800 m**
Fim da mata e começo do campo aberto e das lajes. Vento forte daqui para cima. Água: Nascente antes do Morro do Careca.

03:45 — **Elevador · 2.250 m**
Trecho de escalaminhada: mãos na pedra. Molhado, escorrega muito.

04:45 — **Cume · 2.420 m**
O sol nasce às 05:12. Casaco antes de parar: no alto o frio aperta parado.

05:35 — **Começar a descer**
No máximo até 08:45, para chegar embaixo com luz.

09:05 — **Fim da trilha**
Avise quem ficou com seu plano.

12:55 — **Em São Paulo**

PREVISÃO

NO TOPO 2.420 m	NA BASE 1.560 m
11° / 19°	17° / 25°

Feita em 03/11 às 07:07. Confira de novo na véspera.

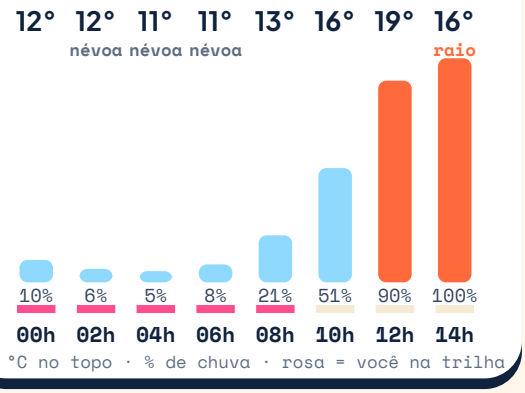
CHUVA	RAJADAS	UV
33%	52	8
na trilha · dia 100	km/h no alto	alto

SUA JANELA DE LUZ

topo 04:45, antes do sol



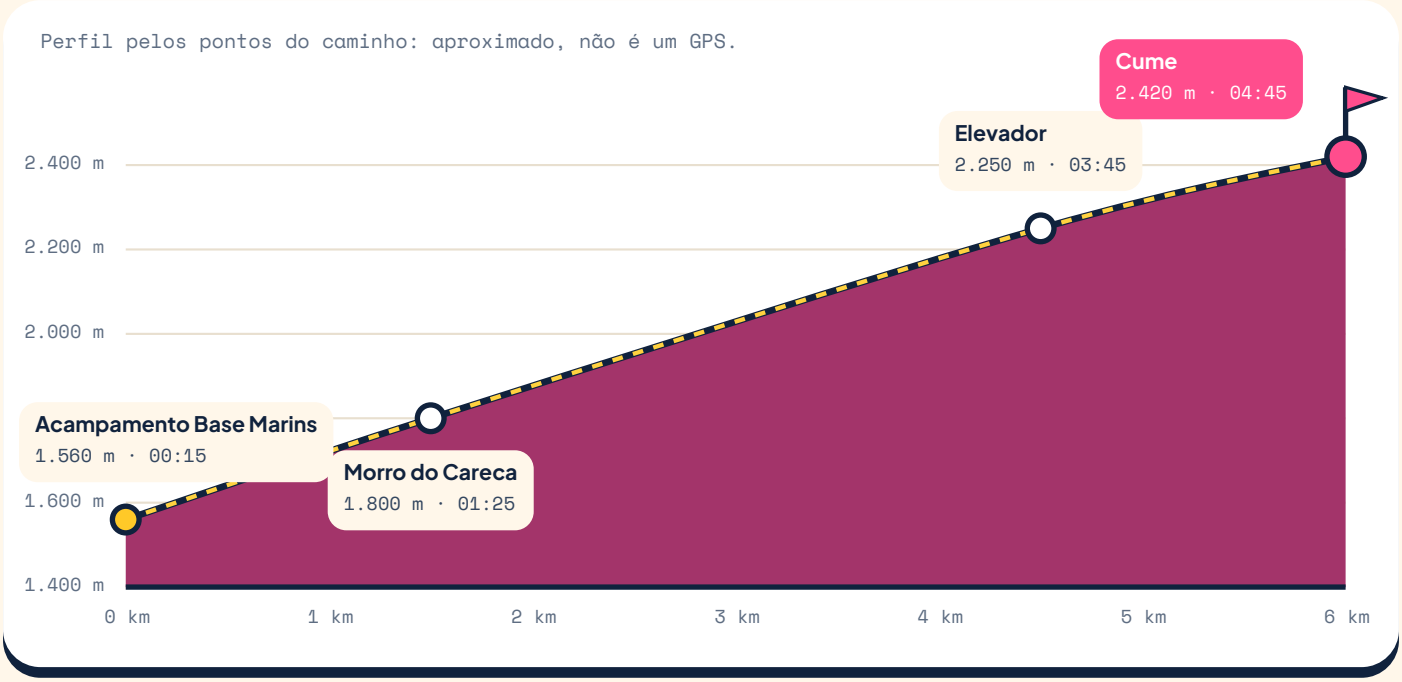
HORA A HORA NA TRILHA



°C no topo · % de chuva · rosa = você na trilha

O caminho

6 km até o topo | 860 m de subida | subida ~4h30 | descida ~3h30



Como chegar de São Paulo

220 km, cerca de 3h30. Dutra (BR-116) até Lorena, BR-459 até Piquete e estrada de terra até o Bairro dos Marins; o último trecho é íngreme.

Onde começa

Acampamento Base Marins: Bairro dos Marins, Piquete (SP), estrada de terra a partir da BR-459

Estacionamento

Estacionamento na própria base (Refúgio Marins), cerca de R$ 20 por dia para quem não se hospeda. Enche em feriado: chegue cedo.

Horário

A base recebe grupos de madrugada; quem quer o nascer do sol começa entre 1h e 3h.

Taxas

Estacionamento da base — ≈ R$ 20

Na recepção da base, em dinheiro ou Pix.

Guia

recomendado

Não é obrigatório, mas as lajes de pedra têm muitas bifurcações e a marcação some na neblina. Na primeira vez, vá com quem conhece.

Água no caminho

Nascente antes do Morro do Careca (km 1.3): Última água do caminho; confirme na base se está correndo.

Sinal de celular

Fraco ou nenhum na maior parte do caminho; às vezes pega no cume.

Sua mochila

3,5 L
de água por pessoa
com reabastecimento

10
coisas para comer
9 lanches + 1 refeição

11°C
o mais frio do dia
no topo

VESTIR

- [ ] **Fleece + corta-vento**
  No alto vai fazer cerca de 11°C com rajadas de 52 km/h.
- [ ] **Capa de chuva + saco estanque para o celular**
  Até 33% de chance de chuva nas suas horas de trilha; 100% no dia todo.
- [ ] **Bota ou tênis de trilha com solado firme**
  Pedra e lajes: tênis de corrida escorrega.
- [ ] **Protetor solar, boné e óculos**
  Índice UV 8 nesse dia.

LEVAR

- [ ] **3,5 L de água por pessoa**
  O dia pede 5 L; dá para reabastecer em Nascente antes do Morro do Careca (km 1.3).
- [ ] **9 lanches + 1 refeição**
  Um a cada hora de caminhada: castanhas, barras, banana, sanduíche.
- [ ] **Bastões de caminhada**
  São 860 m para descer: poupa os joelhos.
- [ ] **Luvas com aderência**
  Tem trecho de escalaminhada: mãos na pedra.
- [ ] **Saco para o lixo**
  Tudo o que sobe, desce com você.

SEGURANÇA

- [ ] **Lanterna de cabeça + pilhas**
  Você começa às 00:15 e o sol só nasce às 05:12.
- [ ] **Celular carregado + bateria externa**
  Fraco ou nenhum na maior parte do caminho; às vezes pega no cume.
- [ ] **Trilha baixada offline (Wikiloc ou AllTrails)**
  Neblina e bifurcações: é fácil sair da trilha.
- [ ] **Kit de primeiros socorros + apito + manta térmica**
  Pesa 300 g e resolve bolha, corte e frio.

DOCUMENTOS E DINHEIRO

- [ ] **Documento com foto**
  Assine o livro de registro na base antes de subir.
- [ ] **Dinheiro e Pix**
  Estacionamento da base ≈ R$ 20

NA VÉSPERA

- [ ] Ver a previsão de novo às 18h
- [ ] Trilha baixada offline
- [ ] Tanque cheio, dinheiro separado
- [ ] Celular e bateria externa carregando
- [ ] Página 5 entregue a alguém
- [ ] Despertador às 19:40

Se der ruim

193
Bombeiros: resgate

192
SAMU: ambulância

190
Polícia

Ligação de emergência funciona de qualquer operadora, sem crédito e com o celular bloqueado, sempre que houver algum sinal.

REGRA DE OURO

Às 08:45, você desce. Chegou no topo ou não.

É o que te deixa embaixo 30 min antes do sol se pôr (18:16).

Os perigos desta trilha

- ⚠ Neblina densa: em janeiro de 2022, 32 pessoas se perderam com chuva e vento e os Bombeiros precisaram trazê-las de volta.
- ⚠ Lajes e escalaminhada que ficam muito escorregadias molhadas.
- ⚠ Frio e vento forte no cume, com risco de hipotermia; no inverno faz menos de 0 °C.
- ⚠ Exaustão: em junho de 2025 uma trilheira de 57 anos foi resgatada após passar mal na subida.

Se você se perder

1. Pare. Não continue andando para "achar" a trilha.
2. Volte ao último ponto que você tem certeza que era a trilha.
3. Sem achar em 15 minutos: ligue 193, diga a trilha e onde começou.
4. Fique onde está, agasalhado. Apito: 3 toques, de minuto em minuto.
5. Nunca desça por rio ou canaleta: termina em queda d'água.

HOSPITAL MAIS PERTO

Santa Casa de Lorena, Lorena (Rua Dom Bosco, 562)

DEIXE COM ALGUÉM QUE FICA

Ana vai fazer Pico dos Marins (Piquete, SP) em sábado, 7 de novembro de 2026, com 4 pessoas. Começa às 00:15 em Acampamento Base Marins. Volta prevista ao início da trilha: 09:05. Em casa: 12:55.

Sem notícias até 11:05? Ligue 193 e diga: o nome da trilha, onde começou, quantas pessoas e este horário.

Carro e placa _____

Telefones do grupo _____

Antes de ir

DE QUEM FEZ

Baixe a trilha no Wikiloc antes: nas lajes, siga os totens de pedra e o rastro, não o atalho.

Do Morro do Careca o vento não para: vista o corta-vento antes de sair da mata, não no cume.

Se a neblina fechar nas lajes, espere ela abrir ou volte pelo mesmo caminho. Não procure atalho.

Na volta, almoço de fogão a lenha na base costuma abater o estacionamento.

Melhor época

Abril a agosto: seco e céu limpo. De novembro a março há tempestade à tarde: suba cedo e desça antes do meio-dia.

Regras do lugar

- Proibido fogueira.
- Tudo o que subir desce com você, inclusive papel higiênico.
- Assine o livro de registro na saída e na volta.

O que não conseguimos confirmar

O preço do estacionamento vem de relatos de 2017 a 2022; confirme na base. Distâncias e altitudes dos pontos do caminho são aproximadas. O ponto exato da nascente muda com a estação.

Fontes

Pesquisado na web em 03/11 às 12:20, em: mochileiros.com, gaiagps.com, summitpost.org, wikiloc.com, peakvisor.com, band.com.br, al.sp.gov.br. Previsão: Open-Meteo. Nascer e pôr do sol calculados para o local.

Este plano foi feito por computador, com informação pública e a previsão do tempo, para ajudar você a se preparar. Ele não substitui guia, bom senso nem as regras do lugar. Montanha muda: confira as condições na véspera e, na dúvida, volte.