

COSTÃO MONTANHISMO

VEJA FOTOS NO SITE > WWW.ROCKSINRIO.COM.BR/MONTANHISMO/COSTAO

A via do Costão foi a primeira via de escalada aberta no Pão de Açúcar em 1817. Uma linha natural pelas encostas rochosas da face Leste em meio à vegetação exuberante, que permite a subida de pessoas sem experiência.

A escalada começa ao final de pista Claudio Coutinho, em uma trilha que corta da face sul em uma curva de nível contornando a montanha até atingir a grande crista voltada para a entrada da baía de Guanabara, conhecida como Costão. A partir desse ponto são 800m de extensão e 396m de desnível até o cume. Aproximadamente na metade da subida há um trecho mais íngreme que exige técnicas e equipamentos de escalada.

A escalada do Costão com a Rocks in Rio, é uma grande oportunidade para experimentar pela primeira vez a escalada em rocha em meio à natureza e com toda segurança. Nossos guias irão dar todo suporte necessário para enfrentar o desafio. A sensação de superação ao atingir o topo da montanha, realça o visual da cidade e faz desse um momento especial.

Como recompensa para quem subiu de forma natural, o bondinho até o Morro da Urca é garantido. No topo, há um bar com um deck sobre o mar, onde podemos parar para relaxar e apreciar a vista.

Com mais de 10 anos guiando pessoas em ambientes naturais, podemos afirmar que para quem gosta de aventura e tem um bom condicionamento físico esse itinerário é imperdível!



INFORMAÇÕES

CAMINHADA DE APROXIMAÇÃO



Duração: **4h30**



Distância: **2km**



Desnível: **395m**



Dificuldade: **moderado / difícil**

ITINERÁRIO

- 13:00** Ponto de encontro
- 13:15** Caminhada pela pista Cláudio Coutinho (1,2 km)
- 13:30** Trilha da face sul até o Costão na face Leste
- 13:45** **1ª parada:** Instruções e colocação dos equipamentos de segurança
- 14:00** Subida da rampa de pedra encordado em estilo "alpino" por 300 metros (todo o grupo encordado)
- 14:15** **2ª parada:** Instruções e preparação para a escalada
- 15:00** Escalada de III grau com corda de cima
- 15:30** Subida pela encosta da face leste até o mirante da pedra filosofal
- 15:45** **3ª parada:** fotos e descanso
- 16:00** Subida pela encosta da face leste até o cume
- 16:20** **4ª parada:** Lanche e fotos no cume. (20 minutos)
- 16:45** Descida de Bondinho até o Morro da Urca
- 17:15** Descida por trilha de volta a pista Cláudio Coutinho
- 17:30** Caminhada de volta até o ponto de encontro

RECOMENDAÇÕES

Recomendamos que o participante leve uma mochila pequena para seus pertences pessoais, máquina fotográfica, água (de 1 a 2 litros por pessoa) e algum alimento energético como castanhas e frutas secas.

REQUISITOS / RESTRIÇÕES

- Não é necessária experiência prévia com escalada, mas é recomendável experiência em trilhas;
- Não é recomendado para pessoas sedentárias.
- Necessário que o participante esteja fisicamente apto para atividades físicas. Em caso de dúvida consulte um médico.

Leia nosso **Termo de Conhecimento de Riscos** na ficha de inscrição para melhor entendimento. LINK: www.rocksinrio.com.br/home/#reservas

INCLUÍDO

- 1 guia para cada 4 pax
- Todo equipamento de segurança (cadeirinha, corda, ferragens, kit de primeiros socorros)

NÃO INCLUÍDO

- Transporte até o ponto de encontro
- Água e comida

PREÇO POR PESSOA

1 GUIA

1 pax	R\$ 360.00
2 pax	R\$ 320.00
3 pax	R\$ 280.00
4 pax	R\$ 240.00

2 GUIAS

5 pax	R\$ 230.00
6 pax	R\$ 220.00
7 pax	R\$ 210.00
8 pax	R\$ 200.00

