

# Circuito Couto-Prateleiras



## ROTEIRO: Circuito Couto-Prateleiras

**LOCAL:** Parte alta do Parque Nacional do Itatiaia.

**INÍCIO e TÉRMINO:** Posto Marcão.

**PERÍODO:** Um dia sem pernoite.

**MODALIDADE:** Caminhada / Hiking.

**DISTÂNCIA TOTAL:** 13km

**TEMPO MÉDIO =** 6h.

**ALTIMETRIA:** Mínima de 2.450m e máxima de 2.680m

**EXPOSIÇÃO A ALTURA:** Baixa.

**INSOLAÇÃO:** Alta.

## NÍVEL DE EXIGÊNCIA FÍSICA E TÉCNICA:

**Moderado Avançado** para visitantes com preparo físico regular e pouca experiência com trilhas.



**Moderado** para visitantes com bom preparo físico e experiência com trilhas.



**CARACTERÍSTICA DA TRILHA:** Caminhada por trilha em circuito fechado, não repetindo o caminho. O circuito segue pela trilha do Morro do Couto até seu cume. O trecho final para o cume é feito por trepa-pedra ou escalaminhada. A partir daí, a trilha segue por uma crista de montanha com vista para o Planalto do Itatiaia e Vale do Paraíba, passando pela Toca do Índio até chegar na base das Prateleiras, onde é possível visitar as Pedras da Tararuga e Maçã. O retorno é feito pelas trilhas da Prateleiras e depois pela estrada que liga o abrigo Rebouças até a portaria (Posto Marcão).

**HISTÓRIA:** O Morro do Couto, com 2.680 metros de altitude, é o segundo ponto culminante do Planalto do Itatiaia e também do Estado do Rio de Janeiro, e oitava montanha do Brasil. Seu nome original era Morro do Coito, porque os escravos fugidos das fazendas da região se acoitavam nessa montanha. Existem várias vias de escalada, mas a ascensão ao cume é feita pela via Normal. Esta via foi conquistada por Richard Brackmann e M. Pinn em 10/10/1927. (Fonte: Guia da Região de Itatiaia - Escaladas e Montanhismo.). Já o circuito até a base das Prateleiras, foi elaborado e oficializado em 2012.

[www.cordadamontanhismo.com.br](http://www.cordadamontanhismo.com.br)

(24) 99902 9025

cordadamontanhismo

cordadamontanhismo@gmail.com