



#VemTrilhar Volta ao Rio

Programação de trilhas pré-congresso

Índice das atividades

01. Volta da Ilha Grande - 12 a 19/09 -----	3
02. TransMagé - 15/09 ----- Circuito Cachoeira Grande de Suruí	11
03. Trilha dos Cardeiros - 15, 16, 17 e 18/09 -----	13
04. Trilha TranSquarema - 15/09 ----- Trecho 2 - Trilha da Arca	15
05. Trilha TranSquarema - 15/09 ----- Trecho 5 - Travessia Rio da Areia x Rio Seco	17
06. Trilha TranSquarema - 16/09 ----- Trecho 2 - Trilha Rampa Sul e Cachoeiras	19
07. Circ. Restinga de Jurubatiba - 16 e 17/09 -----	21
08. Trilha Transcarioca - 16/09 a 17/09 ----- Praias Selvagens, Grumari e Grota Funda	23
09. Trilha TranSquarema - 17/09 ----- Trecho 4 - Trilha da Pedra Branca	25
10. Volta da Praia Seca - 17/09 -----	27
11. TransMaricá - 17/09 ----- Travessia Silvado-Espraiado	29
12. Trilha Transcarioca - 17/09 ----- Trecho Estação das Barcas RJ x Morro da Urca	31
13. Trilha Transcarioca - 18/09 ----- Pico da Tijuca - Parque Nacional da Tijuca	33
14. Trilha TranSquarema - 18/09 ----- Trecho 8 - Trilha Lagoa Vermelha	35
15. TransIguaba - 18/09 e 19/09 -----	37
16. TransMangaratiba - 19/09 -----	39
17. Floresta da Posse - 19/09 -----	41
18. Trilha Transcarioca - 19/09 ----- Travessia Parque Lage x Cristo Redentor x Silvestre	43
19. Caminhos de Rio das Ostras - 19 a 20/09 -----	45

Em celebração à realização do 2º Congresso Brasileiro de Trilhas, a Associação Rede Trilhas, por meio da Diretoria de Turismo, divulga as atividades oferecidas pelas trilhas integrantes da Volta ao Rio, com a finalidade de incentivar a troca de experiências e vivências nas Trilhas de Longo Curso do Estado do Rio de Janeiro.

Os interessados nas atividades devem entrar em contato direto com os responsáveis mencionados no documento. A Comissão Organizadora do 2º Congresso Brasileiro de Trilhas e a Associação Rede Brasileira de Trilhas isentam-se de qualquer responsabilidade relacionada às atividades oferecidas. As informações fornecidas nos roteiros, os valores cobrados e os atos praticados durante as atividades, são de responsabilidade dos coordenadores das trilhas.

Idealização:

Associação Rede Brasileira de Trilhas.



**Rede Brasileira de
Trilhas de Longo Curso**

01. Volta da Ilha Grande



Data: 12 a 19 de setembro (atividade de 7 dias)

Vagas disponíveis: 10

Características: Trekking e contemplação

Percurso: aproximadamente 95km

Tempo estimado: 7 dias

Dificuldade da trilha:
Trilha difícil

Percurso com alta exposição ao sol, terreno acidentado com desnível e exposição moderada a riscos.

Roteiro de 7 dias de volta à Ilha Grande passando pelos principais atrativos da Ilha, incluindo a passagem por praias desertas, cachoeiras escondidas, pequenas enseadas em vilas pitorescas, cercadas de mata atlântica. O passeio também inclui atividades como banho de mar, cachoeira e stand up paddle.

Durante o roteiro você ainda irá conhecer sobre a colonização da Ilha, construções históricas, cultura local e contos de piratas.



Mais informações

- Trilha sinalizada
- Inclui atividade de banho
- Pernoites em quartos duplos ou triplos
- Comunidades tradicionais
- Pontos históricos



01. Volta da Ilha Grande

Cronograma da Atividade

Dias 12/09/2023 a 19/09/2023

12/09/2023

08:00 - Embarque e saída do Rio de Janeiro (centro).

13:00 - Início da atividade na Vila do Abraão, Ilha Grande.

19/09/2023

08:00 - Término da atividade na Vila do Abraão - Ilha Grande e embarque para Rio de Janeiro.

Detalhamento do Cronograma

Dia 12/09/2023 - Travessia Vila do Abraão X Saco do Céu (9km)

SEDE DO PARQUE ESTADUAL DA ILHA GRANDE - Nosso primeiro compromisso na ilha será ir até a sede do Parque Estadual da Ilha Grande conhecer o local, receber a autorização, as orientações e informações necessárias para fazer a volta na ilha. No local podemos ver uma maquete da ilha com todas as trilhas e ter uma noção da aventura que nos aguarda.

AQUEDUTO - A caminho do Saco do Céu vamos contemplar algumas belezas escondidas que contam um pouco da história da Ilha. Uma delas é o aqueduto que serviu durante décadas para abastecer de água o Lazareto e a vila do Abraão. Com arquitetura imponente e bom estado de conservação, é parada certa para boas fotos.

CACHOEIRA DA FEITICEIRA - Após cerca de 1 hora caminhando já temos nossa primeira parada para banho. A famosa Cachoeira da Feiticeira com seus 15m de queda permite um banho relaxante e também a prática de rapel. Nossa parada é rápida, apenas para um banho e apreciação.

ENSEADA DAS ESTRELAS - A Enseada das Estrelas leva esse nome devido à quantidade de estrelas do mar na região. Durante séculos a enseada das Estrelas abrigava a maior concentração de construções da ilha. Fazem parte da enseada ainda as praias da Feiticeira (local que abrigava uma fazenda de café com mesmo nome), Camiranga, Praia de Fora, Perequê e Iguaçú.

Continua na próxima página.

01. Volta da Ilha Grande

Dia 12/09/2023 - Travessia Vila do Abraão X Saco do Céu (9km)

SACO DO CÉU - A enseada recebeu esse nome por realmente parecer um saco com a boca voltada para a Enseada das Estrelas. Repleta de praias pitorescas, semi desertas e rodeada de manguezais e vida marinha. Por se tratar de um local bem protegido pelas montanhas, é bastante frequentado por praticantes de esportes aquáticos como jet ski e ski aquático. Registra-se na história que no Saco do Céu ficavam ancorados piratas à espera das naus portuguesas cheias de ouro para serem saqueadas. A praia do Saco do Céu é nosso primeiro local de pernoite.

Dia 13/09/2023 - Travessia Saco do Céu X Praia de Bananal (10km)

O segundo dia de caminhada é tranquilo e dedicado a aproveitar a costa interna da ilha. Pequenas praias e comunidades com tradição pesqueira são comuns e fazem parte dos principais atrativos ao longo do dia.

JAPARIZ- A primeira praia que vamos passar é Japariz, conhecida pelos restaurantes que diariamente atendem centenas de turistas que visitam a ilha através dos passeios de escuna. Nossa passagem pela praia é rápida com uma parada apenas para descanso e abastecimento de água

FREGUESIA DE SANTANA - Freguesia de Santana foi durante muito tempo o principal polo agrícola da Ilha Grande e conseqüentemente um dos mais importantes. Parada certa de quase todos os passeios de barco que saem de Angra, hoje toda memória fica resumida às ruínas das antigas fazendas, o pequeno cemitério e a Igreja de Freguesia, primeira igreja da Ilha Grande.

PRAIA DE BANANAL - A praia de Bananal é um pedacinho do Japão na Ilha Grande. No início do século XX muitos imigrantes acharam na região as condições ideais para viver, pescar e cultivar suas tradições. A sardinha, principal pescado da região, foi durante anos a principal fonte de renda da comunidade e era processada nas dezenas de fábricas existentes na região. Hoje as famílias vivem praticamente do turismo e aqui é o local da nossa segunda noite na Ilha Grande.

Continua na próxima página.

01. Volta da Ilha Grande

Dia 14/09/2023 - Travessia Praia de Bananal X Praia de Araçatiba (16km)

MATARIZ - Saindo de Bananal, a primeira parada é na praia de Matariz, a mais importante da Enseada de Bananal, é nela que ficam o posto de saúde, a escola municipal e a Igreja de Santa Ana. Foi em Matariz que funcionou a principal e última fábrica de sardinha da região. Hoje podemos visitar as ruínas e imaginar como era o local décadas atrás.

ENSEADA DO SÍTIO FORTE - Antes de chegar em Araçatiba vamos caminhar pelo Sítio Forte, uma pequena enseada composta pelas praias de Sítio Forte, Tapera, Maguariquessaba, Ubatuba e Passaterra. O local teve grande importância no período em que as fábricas de sardinha dominavam o cenário econômico da região. É na enseada do Sítio Forte que ficam grande parte das fazendas de criação de vieiras e ostras da Ilha Grande.

LAGOA VERDE - Destaque da Costa Leste da Ilha, a Lagoa Verde é caracterizada pela cor que reflete o verde da mata e pelas águas rasas e calmas, ideais para um bom momento de descanso. Após algumas horas de caminhada uma parada para desfrutar desse pedaço do paraíso é obrigatória. Após o descanso merecido seguimos viagem ao destino final, a praia de Araçatiba.

ENSEADA DE ARAÇATIBA - A Enseada de Araçatiba é hoje o segundo polo de turismo da ilha. Composta ainda pelas praias de Araçatibinha, Cachoeira, Vermelha e Itaguaçu é destino certo para quem procura descanso e muitas trilhas. Após chegar, e nos instalar, vamos conhecer as praias do entorno que tem belos mirantes. Para quem preferir, o passeio de stand up pode ser uma boa pedida.

Dia 15/09/2023 - Travessia Praia de Araçatiba X Praia do Aventureiro (10km)

A travessia Araçatiba x Aventureiro não é a mais longa, mas é a mais puxada de toda a volta. O caminho é dividido em dois trechos. O primeiro liga Araçatiba e Provetá e o segundo liga Provetá a Aventureiro. É nesse trecho que alcançamos a maior altitude de todo trekking.

PRAIA DE PROVETÁ - A comunidade do Provetá é basicamente evangélica e hoje recebe bem os turistas, mas nem sempre foi assim.

Continua na próxima página.

01. Volta da Ilha Grande

Dia 15/09/2023 - Travessia Praia de Araçatiba X Praia do Aventureiro (10km)

Antigamente, quando a ilha não tinha muita estrutura era em Provetá que muitos caminhantes paravam para comprar mantimentos, principalmente quem ficava em Aventureiro. Em Provetá é importante manter o respeito aos moradores e seus costumes. Nossa parada é rápida apenas para abastecimento de água e descanso.

PRAIA DO AVENTUREIRO - Após passar por Provetá começamos a subir a trilha que leva até a praia do Aventureiro, primeira comunidade localizada na face exterior da Ilha. Após subidas e descidas por dentro da mata atlântica observando a baía da Ilha Grande por vários ângulos chegamos à praia do Aventureiro. A comunidade caíçara que durante anos viveu da pesca, hoje encontra no turismo uma outra fonte de renda. O local hoje é considerado uma Reserva de Desenvolvimento Sustentável (RDS) e seus moradores podem viver, continuar suas atividades tradicionais como a pesca e desenvolver o turismo. A praia do Aventureiro fica ao lado da Reserva Biológica da Praia do Sul, local proibido para visitas, por isso o Aventureiro torna-se uma praia com difícil acesso e muito procurada por jovens e surfistas que vão em busca de ondas perfeitas. É no Aventureiro também que vamos conhecer o famoso Coqueiro deitado, cartão postal da Ilha Grande e muito fotografado. No Aventureiro não há energia elétrica e os geradores só funcionam até às 22h. A sugestão é aproveitar a beleza do céu estrelado na praia nos dias sem chuva.

Dia 16/09/2023 - Travessia Praia do Aventureiro X Praia da Parnaioca (9km)

PRAIAS DO SUL E LESTE - Para chegar até lá caminhando é necessário uma autorização do parque e como contrapartida realizar uma coleta de resíduos no local. Sendo assim, nosso quinto dia é dedicado a caminhar pela Reserva Biológica conhecendo a praia do Sul e do Leste, além da lagoa e do mangue que se forma no encontro do rio com o mar enquanto contribuímos com a preservação recolhendo resíduos que são deixados pela maré.

PARNAIOCA - Após um dia de caminhada e muita consciência ambiental, que nos rende uma experiência única, chegamos até Parnaioca onde seremos recebidos com um dos mais belos finais de tarde da Ilha Grande. A praia de Parnaioca já foi uma das mais povoadas da ilha, mas hoje conta apenas com algumas famílias e

Continua na próxima página.

01. Volta da Ilha Grande

Dia 16/09/2023 - Travessia Praia do Aventureiro X Praia da Parnaioca (9km)

uns poucos campings. É considerada uma das mais lindas e também uma das mais desertas e distantes do continente. Assim como no Aventureiro não há energia elétrica e os geradores funcionam até às 22h. Uma passada na cachoeira da Parnaioca é obrigatório.

Dia 17/09/2023 - Travessia Praia da Parnaioca X Vila do Abraão (20km)

VILA DE DOIS RIOS - Nossa jornada agora é no sentido a Vila de Dois Rios. O local é um dos que rendem mais histórias de toda ilha, condenados pelos mais diversos crimes eram enviados para a Unidade Prisional Cândido Mendes. Lá ficaram também muitos presos políticos na época da ditadura como Graciliano Ramos, Fernando Gabeira, entre outros. A caminhada até Dois Rios é longa e cansativa, mas a recompensa vale a pena. A praia cercada por montanhas com um rio em cada ponta é realmente linda. Ficar imaginando que presos cumpriam pena no local é um misto de inveja e indignação. Afinal, como podem presos condenados viverem livres nesse paraíso? A resposta encontra-se nas ruínas e no museu que existe no local e pode ser visitado. A constante violência e falta de estrutura deu ao presídio o apelido de "Caldeirão do Inferno".

ENSEADA DO ABRAÃO - A enseada composta pelas praias de Abraãozinho, Crena, Comprida, Júlia e Abraão é a mais visitada por turistas pela proximidade com a vila. As pequenas praias contam com pousadas e restaurantes que atendem aos turistas e sempre estão cheias. A Vila do Abraão é o local da nossa última noite.

Dia 18/09/2023 - Travessia Vila do Abraão X Lopes Mendes (11km)

Nosso último dia de caminhada será dividido em duas partes. A primeira entre Abraão e Lopes Mendes e a segunda sendo o retorno de Lopes Mendes até o Abraão.

ENSEADA DE PALMAS - Antigo local de fazendas de café, foi cenário também de combates entre colonizadores e piratas. Hoje poucas famílias ainda vivem no local, que conta com o turismo como importante fonte de renda. Fazem parte da enseada de Palmas as praias de Pouso, Mangues, Itaoca e Palmas.

Continua na próxima página.

01. Volta da Ilha Grande

Dia 18/09/2023 - Travessia Vila do Abraão X Lopes Mendes (11km)

LOPES MENDES - Escolhida como a segunda praia mais linda do Brasil e uma das 10 mais lindas do Mundo (Revista Lonely Planet, 2016), a praia de Lopes Mendes tem 3km de extensão e é a última praia oceânica da Ilha, um verdadeiro paraíso para os surfistas. De areia fina e clara, é a preferida dos jovens e estrangeiros em busca de paz e tranquilidade, mesmo nos dias cheios de verão.

Nosso retorno é feito de escuna até Vila do Abraão, local do nosso último pernoite, aproveitando o pôr do Sol.

Dia 19/09/2023 - Retorno para o Rio de Janeiro

Após 7 dias de aventura chega a hora de voltar para casa e começar a pensar no II Congresso Brasileiro de Trilhas.

O embarque para o Rio de Janeiro será feito às 8h da manhã no cais de turismo da Vila do Abraão, na Ilha Grande.

NOTA: Os participantes que optarem por participar das atividades da Trilha TransMangaratiba poderão optar pelo deslocamento para Mangaratiba, também às 8h da manhã (verificar a página da trilha TransMangaratiba neste guia).



01. Volta da Ilha Grande

Custos da Atividade

- **Valor:** R\$ 1.660,00 (não incluso guiamento)
- **Forma de pagamento:** 2x R\$ 830,00.
- **Guiamento:** R\$ 300,00/dia (dividido pelos participantes, cerca de R\$ 60,00/dia, dependendo da quantidade de participantes). O pagamento do guia deverá ser feito no dia da atividade, considerando a quantidade de participantes.

Incluso

- Condutor local credenciado pelo INEA/PEIG especialista em Trilhas de Longo Curso.
- Hospedagem em quarto duplo ou triplo (7 noites).
- Café da Manhã (7 dias) e 1 refeição diária (jantar).
- Autorização para acessar a Reserva da Praia do Sul e Leste e pernoite no Aventureiro.
- Retorno de Escuna trecho Pouso x Abraão.
- Acompanhamento remoto em tempo real.
- Consultoria para logística de viagem.
- Transporte marítimo (Angra dos Reis x Ilha Grande x Angra dos Reis) ida e volta.



Responsável pela atividade:

Cesar Américo

Email: contatoecotripcv@gmail.com

Telefone: (24) 99875-2728 / (24) 99823-5767
(WhatsApp)

Instagram: @volta.da.ilha.grande



02. TransMagé

Circuito Cachoeira Grande de Suruí (Véu da Noiva)



Data: 15 de setembro

Vagas disponíveis: 15

Características: Trekking e contemplação

Percurso: aproximadamente 3,5km

Tempo estimado: 30 a 50 minutos

Dificuldade da trilha:
Trilha leve/moderada

Trilha com poços pelo caminho e uma queda d'água de 110m (aprox.) no final da caminhada.

A TransMagé é uma trilha circular que corta distritos do município de Magé, a trilha possui trechos que passam pelos atrativos turísticos da cidade.

Durante o pré-congresso será apresentado o Circuito da Cachoeira Grande de Suruí (Véu da Noiva), parte do trecho da Trilha TransMagé que se inicia no distrito de Guia de Pacobaíba, precisamente na Estação Ferroviária Guia de Pacobaíba, onde foi construída a primeira linha Férrea do Brasil, um marco histórico nacional, e também percorre outros distritos com grandes belezas culturais, históricas e naturais. A trilha possui ponto de hidratação.

A trilha TransMagé está sendo implementada e sinalizada, o trecho oferecido será o ponto inicial da sinalização da trilha.

Parada de alimentação ao final da atividade: Restaurante Recanto de Ouro.



Mais informações

- Trilha sinalizada
- Inclui atividade de banho



02. TransMagé - Circuito Cach. Grande de Suruí (Véu da Noiva)

Cronograma da Atividade

Dia 15/09/2023

07:00 - Saída da cidade do Rio de Janeiro – Rodoviária Novo Rio (van).

09:30 - Início da atividade, na entrada da Cedae – Rio do Ouro, Magé.

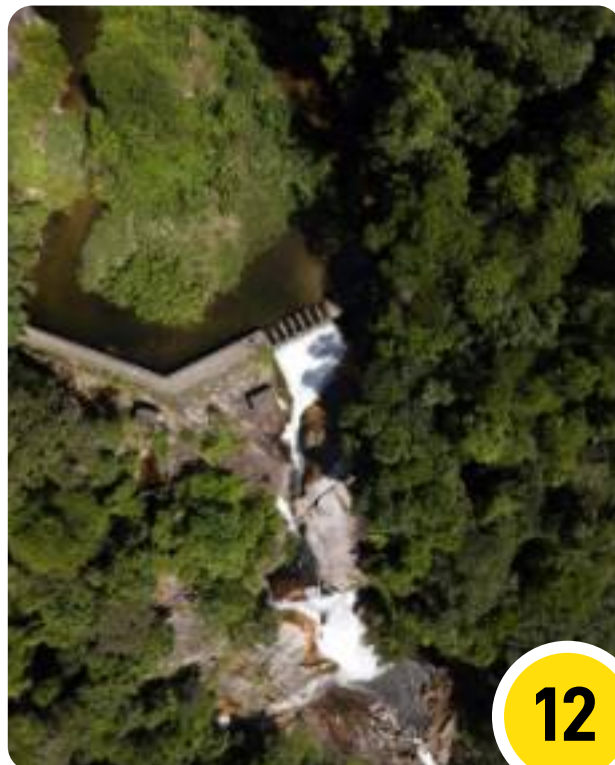
13:00 - Volta para almoço (restaurante sugerido: Recanto de Ouro. Prato comercial de segunda a sexta R\$ 19,00 - <https://www.instagram.com/restauranterecontodeouro>).

15:00 - Término da atividade e retorno para a cidade do Rio de Janeiro (van).

Nota: A atividade poderá ser realizada por participantes que venham por meios próprios, sendo o ponto de encontro na entrada da Cedae – Rio do Ouro, Magé.

Custos da Atividade

- **Transporte:** cedido pela Secretaria de Turismo.
- **Guiamento:** com a Guia Oficial da Secretaria de Turismo e voluntários.
- **Alimentação:** no valor médio de R\$30,00 por pessoa.
- **Custo total médio da atividade:** cerca de R\$ 30,00, referente a alimentação.



Responsáveis pela atividade:

Taiane Paniçollo e Gabriela de Moraes

E-mail: turismo@mage.rj.gov.br

Telefones: (21) 987697256 / (21) 96832-5081

Instagram: @prefeitura_mage

03. Trilha dos Cardeiros



Datas: 15, 16, 17 e 18 de setembro

Vagas disponíveis: 10

Características: Trekking e contemplação

Percurso: 5km

Tempo estimado: 3 horas

Trilha circular as margens da Lagoa de Araruama. Inicia na Praia do Sudoeste, segue lindas praias e costões rochosos, passa pelo bairro de pescadores da Baleia e retorna ao ponto inicial. O trajeto é composto por um pequeno trecho asfaltado, terra batida, longos trechos com areia e conchas, costões rochosos e há a possibilidade (de acordo com a maré) de pequenos trechos de água salgada.

Além das belezas geográficas há a observação de fauna e flora, curiosidades locais e lenda. A Trilha dos Cardeiros está inserida no Projeto Costões e Lagunas do Rio de Janeiro. Há opção de mergulho em águas cristalinas. A trilha não possui ponto de hidratação.

Parada de alimentação ao fim da atividade: restaurantes localizados na Praia da Baleia.

Observação: Caso opte por permanecer na cidade aproveite o Tour Histórico (guiamento gratuito no Centro Histórico da cidade - sextas e sábados 16h); visite a Casa da Flor, obra de arquitetura tombada pelo IPHAN e comparada às obras de Gaudí; visite o Museu da Aviação Naval, dentro Base Naval (guiamento gratuito) e desvende a riquíssima história do sal no recém-inaugurado Museu Regional do Sal, único do tipo no país, com entrada gratuita. Para mais informações entre em contato com a responsável pela atividade.

Dificuldade da trilha: Trilha fácil/moderada

O participante subirá a rocha de acesso a pequena gruta da Maria Faustina e irá atravessá-la. A trilha apresenta exposição solar em todo o percurso.

Mais informações

- Trilha sinalizada
- Inclui atividade de banho



03. Trilha dos Cardeiros

Cronograma da Atividade

Dias 15, 16, 17 ou 18 de setembro

Todos os dias terão o mesmo cronograma. Os participantes deverão chegar por conta própria até o ponto de encontro em São Pedro da Aldeia. Para informações sobre horários de ônibus e aluguel de carros, entrar em contato com o responsável da atividade.

09:00 - Início da atividade, no Píer da Praia do Sudoeste em São Pedro da Aldeia.

12:00 - Término da atividade, na Praia da Baleia.

Custos da Atividade

- **Transporte:** verificar com o responsável da atividade a logística para auxiliar no planejamento de chegada ao ponto de encontro. O valor da passagem de ônibus intermunicipal Rio de Janeiro x São Pedro da Aldeia custa aproximadamente, R\$80,00.
- O valor da passagem municipal Rodoviária São Pedro da Aldeia x Praia do Sudeste custa R\$2,50.
- **Guiamento gratuito.** O guiamento será realizado por servidores da Secretaria Municipal de Turismo de São Pedro da Aldeia.
- **Alimentação:** os restaurantes localizados na Praia da Baleia possuem diversas opções de alimentação. Valor médio de R\$50,00 por pessoa.
- **Custo total médio da atividade:** cerca de R\$ 215,00, referente a transporte e alimentação.

Observação: caso o participante tenha necessidade de hospedagem, o responsável pela atividade possui lista de pousadas no valor médio de R\$300,00 por pessoa.

Responsável pela atividade:

Kátia Santos

Email: katiaturismo1@gmail.com

Telefone: (22) 98816-7900

Instagram: @turismosaopedrodaaldeia



04. Trilha TranSaquarema

Trecho 2 - Trilha da Arca



Data: 15 de setembro

Vagas disponíveis: 15

Características: Trekking e contemplação

Percurso: 5km

Tempo estimado: 3 horas

Dificuldade da trilha:
Trilha leve

A Trilha da Arca integra o trecho 02 da Trilha TranSaquarema. Durante o percurso, o visitante irá apreciar a paisagem e mergulhar na Cachoeira Véu da Noiva e no Poço Meia Hora. O nome da Trilha é devido uma construção em formato de barco denominada "A Arca", ponto turístico de Saquarema.

A trilha possui ponto de hidratação.

Parada para alimentação no final da atividade: restaurante Na Carreta.

Nota: o evento só acontecerá se houver no mínimo 10 pessoas.



Mais informações

- Trilha sinalizada
- Inclui atividade de banho



15

04. TranSaquarema - Trecho 2 - Trilha da Arca

Cronograma da Atividade

Dia 15/09/2023

07:00 - Saída da cidade do Rio de Janeiro, na Rodoviária Novo Rio (van).

09:00 - Início da atividade, na entrada da Cachoeira Vêu da Noiva, Serra do Roncador - Saquarema.

12:30 - Previsão término da atividade.

13:00 - Almoço.

15:00 - Retorno para a cidade do Rio de Janeiro (van).

17:00 - Previsão de chegada à Rodoviária Novo Rio.

Custos da Atividade

- **Transporte:** valor de R\$ 100,00 por pessoa (possibilidade de alteração do valor, de acordo com o número de participantes).
- **Guiamento gratuito.** O guiamento será realizado por operador de turismo da empresa SaquaTrilhas.
- **Alimentação:** valor médio de R\$ 35,00 por pessoa.
- **Custo total médio da atividade:** cerca de R\$ 135,00, referente a transporte e alimentação (valor total pode sofrer alteração de acordo com quantidade de participantes).

Responsável pela atividade:

Receptivo: SaquaTrilhas

Condutor/Guia: Fabio Silva

Email: saquatrilhas@hotmail.com

Telefone: (22) 97400-8285

Instagram: @saquatrilhas

Instagram: @trilha_transaquarema_



05. Trilha TranSaquarema

Trecho 5 - Travessia Rio da Areia x Rio Seco



Data: 15 de setembro

Vagas disponíveis: 20

Características: Trekking e contemplação

Percurso: 8km

Tempo estimado: 4 horas e 30 min.

Dificuldade da trilha:

Trilha média/moderada

A maior parte do caminho é protegido pela mata.

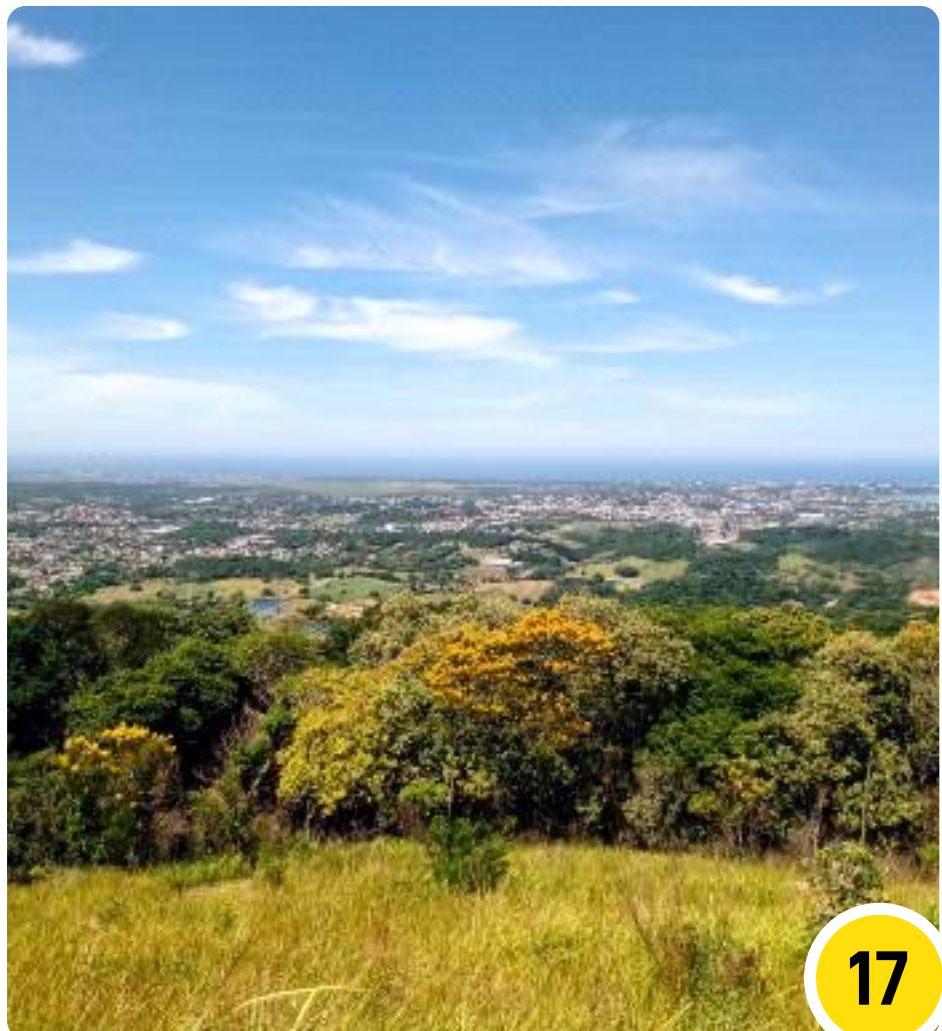
A TranSaquarema é uma trilha que corta todo o município de Saquarema, está dividida em 8 trechos, num total de 86 km. Trilha de mata fechada com passagem pelo Mirante dos Goonies, aproveitando a rica flora e a bela visão do céu, lagoas, mar e montanhas de Saquarema, Araruama até Arraial do Cabo.

Parada de alimentação ao final da atividade: no Bar do Luciano, com feijoada, torresmo raiz e frango assado.



Mais informações

- Trecho sinalizado
- Inclui atividade de banho no final



05. TranSaquerema - Trecho 5 - Trav. Rio da Areia x Rio Seco

Cronograma da Atividade

Dia 15/09/2023

07:30 - Ponto de encontro em Saquarema, no Posto Ipiranga - Bacaxá (Rodovia Amaral Peixoto).

08:00 - Início da atividade, no bairro de Rio da Areia.

13:00 - Término da atividade, no bairro do Rio Seco.

Custos da Atividade

- **Transporte:** consultar o responsável pela atividade a logística para auxiliar no planejamento de chegada ao ponto de encontro. Considerar o valor de R\$ 5,00 por pessoa, por tratar-se de uma travessia o retorno será realizado por transporte de aplicativo até o ponto inicial da atividade.
- **Guiamento:** valor de R\$ 30,00 por pessoa. O guiamento será feito por guia da empresa EcoMontanha Trilhas & Aventuras.
- **Alimentação:** valor médio de R\$ 40,00 por pessoa.
- **Custo total médio da atividade:** aproximadamente R\$ 75,00, referente a transporte, alimentação e guia.

Responsável pela atividade:

Eduardo Bittencourt

Cadastur: 19.477705.97-2

Email: ecomontanhaaventuras@gmail.com

Telefone: (22) 99757-9994

Instagram: @ecomontanha

Instagram: @trilha_transaquerema_



06. Trilha TranSaquarema

Trecho 2 - Trilha Rampa Sul e Cachoeiras



Data: 16 de setembro

Vagas disponíveis: 20

Características: Trekking e contemplação

Percurso: 8km

Tempo estimado: 4 horas e 30 min.

Dificuldade da trilha:

Trilha média/moderada

Esta trilha apresenta exposição solar em alguns trechos do percurso.

A Transaquarema é uma trilha que corta todo o município de Saquarema, está dividida em 8 trechos, num total de 86km. A Trilha é famosa pelo Mirante da Rampa Sul e pela passagem nas Cachoeiras do Pulo e do Véu da Noiva, locais de banho para os participantes.

Parada de alimentação no final da atividade: Restaurante Na Carreta, com diversos pratos à la cart e self-service.



Mais informações

- Trilha sinalizada
- Inclui atividade de banho



06. TranSaquarema - Trecho 2 - Rampa Sul e Cachoeiras

Cronograma da Atividade

Dia 16/09/2023

07:30 - Ponto de encontro em Saquarema, no Posto Ipiranga - Bacaxá (Rodovia Amaral Peixoto).

08:30 - Início da atividade na Pousada Serra do Roncador, Saquarema.

13:00 - Término da atividade, na Serra do Roncador, almoço no Restaurante Na Carreta, referência de gastronomia e voo livre na Serra do Roncador.

Custos da Atividade

- **Transporte:** consultar o responsável pela atividade a logística para auxiliar no planejamento de chegada ao ponto de encontro.
- **Guiamento:** valor de R\$ 30,00 por pessoa. O guiamento será feito por guia da empresa EcoMontanha Trilhas & Aventuras.
- **Alimentação:** valor médio de R\$ 40,00 por pessoa.
- **Custo total médio da atividade:** cerca de R\$ 70,00, referente a alimentação e guiamento.

Responsável pela atividade:

Eduardo Bittencourt

Cadastur: 19.477705.97-2

Email: ecomontanhaaventuras@gmail.com

Telefone: (22) 99757-9994

Instagram: @ecomontanha

Instagram: @trilha_transaquarema_



07. Circuito Restinga de Jurubatiba



Data: 16 e 17 de setembro (atividade de 2 dias)

Vagas disponíveis: 6

Características: Trekking e vivência nos ecossistemas de restinga e lagoas costeiras, com ênfase em Educação e Interpretação Ambiental. Possibilidade de visita ao patrimônio histórico e social.

Percurso: cerca de 8km por dia

Tempo estimado: 4 horas

O Circuito de Trilhas da Restinga de Jurubatiba está sendo desenvolvido pelo Parque Nacional da Restinga de Jurubatiba e pelas prefeituras municipais de Quissamã, Carapebus e Macaé, visando a integração com a Trilha Volta ao Rio (em âmbito estadual) e com a Trilha Oiapoque – Chuí (âmbito nacional).

A visita visa apresentar as trilhas da região como uma oportunidade importante para atividades de educação e interpretação ambiental. Incluindo como opcionais, e complementares, um passeio de barco passando pelo canal Campos-Macaé (maior obra do império Brasileiro e segundo maior canal artificial do mundo) ou uma visita ao centro histórico de Quissamã, destacando o processo de ocupação da região.

Dificuldade da trilha: Trilha moderada

A trilha não possui dificuldade técnica elevada, entretanto durante o percurso existe grande exposição solar (aproximadamente 90% do trajeto) na maior parte caminhada em areia, com pequenos trechos saibrados.



Mais informações

- Trilhas guiadas
- Inclui atividade de banho
- Pernoite em hotel ou pousada



07. Circuito Restinga de Jurubatiba

Cronograma da Atividade

Dia 16/09/2023

- 08:00** - Saída de Niterói.
- 11:00** - Chegada Em Carapebus.
- 11:30-13:00** – Almoço em Carapebus.
- 14:00** - Início da Trilha do Castelo.
- 17:30** - Término da caminhada. Pôr do sol no Balneário de Carapebus. Deslocamento para Quissamã.
- 19:00** - Pernoite em Quissamã (Hotel Maravilha ou similar).
- 20:00** - Jantar livre em Quissamã.

Dia 17/09/2023

- 06:30** - Café da manhã no Hotel.
- 07:30h** - Saída para Trilha Lagoa das Garças – Lagoa Bezerra.
- 08:30 – 12:30** - Trilha Lagoa das Garças – Lagoa Bezerra.
- 12:30 – 18:00** - Opção 1 – Passeio de barco Lagoa Paulista – Canal Campos Macaé – almoço no Balneário de Carapebus
- Opção 2 – Visita ao centro histórico de Quissamã – almoço em Quissamã
- 18:30h – 22:30** - Retorno a Niterói

Custos da Atividade

- **Transporte:** van entre Niterói e a região por conta da organização.
- **Guiamento nas trilhas:** equipe do Parque Nacional da Restinga de Jurubatiba, sem custo.
- **Alimentação:** os restaurantes localizados na região possuem diversas opções de alimentação. Valor médio de refeição R\$50,00 por pessoa.
- **Hospedagem:** o pernoite no Hotel Maravilha R\$ 288,00 para seis pessoas (dois quartos triplos com ventilador e frigobar) ou R\$ 400,00 (dois quartos triplos com ar-condicionado e frigobar). Outra opção é a Pousada Quissamã com quarto Individual (R\$ 110,00), casal ou duplo (R\$ 180,00) e triplo (R\$ 250,00).
- **Opcional 1:** passeio de barco saindo da Lagoa do Paulista em direção a Lagoa de Carapebus, passando pelo canal Campos-Macaé (R\$ 120,00 por pessoa).
- **Opcional 2:** passeio pelo centro histórico de Quissamã. Guiamento R\$ 100,00 para o grupo.

Responsáveis pela atividade:

Parque Nacional da Restinga de Jurubatiba, Secretaria de Turismo de Carapebus e Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Turismo de Quissamã.

Marcelo Pessanha

Email: marcelopessanha@gmail.com

Telefone: (22) 98806-1528



08. Trilha Transcarioca

Praias Selvagens, Grumari e Grota Funda



Data: 16 a 17 de setembro (atividade de 2 dias)

Vagas disponíveis: 6

Características: Trekking e contemplação

Percurso: aproximadamente 18km

Tempo estimado: 6 a 8 horas de caminhada por dia

Dificuldade da trilha:
Trilha leve/moderada

Caminhada com trechos expostos ao sol (praias).

Trilha percorrendo praias, mirantes e atrativos naturais.

Esta atividade percorrerá os três primeiros trechos da Trilha Transcarioca, iniciando na Barra de Guaratiba. Ela passará pelas únicas praias do município do Rio de Janeiro que são acessíveis somente por trilha e por alguns belíssimos atrativos próximos a elas, tais como: a Pedra do Telégrafo, a Pedra da Lua, o Mirante da Faxina e o Mirante da Restinga de Marambaia.



Mais informações

- Trecho sinalizado da Trilha Transcarioca
- Inclui banho de mar
- Pernoite em camping

08. Trilha Transcarioca - Praias Selvagens, Grumari e Gr. Funda

Cronograma da Atividade

Dia 16/09/2023

06:30 - Início, saindo da Barra de Guaratiba em direção ao primeiro atrativo, a Pedra do Telégrafo.

08:00 - Começaremos a travessia das 5 Praias Selvagens - Búzios x Perigoso x Meio x Funda - Pedra da Lua x Inferno x Grumari (parada para banho e fotos).

16:00 - Chegada no acampamento base em Grumari.

17:00 - Churrasco.

Pernoite no camping.

Dia 17/09/2023

07:00 - Café da manhã.

08:00 - Trilha Grumari x Grota Funda com desvio para o atrativo Mirante da Faxina.

16:00 - Fim da travessia.

Brindes da @trilhatranscarioca e do grupo @palma021.

Custos da Atividade

- **2X R\$ 200,00 (no cartão de crédito) ou R\$ 360,00 (à vista).**
- **Transfer em caminhonete Hilux SW4 (opcional, mínimo de 4 passageiros).**
Saindo da Zona Sul até Barra de Guaratiba: R\$90,00 por pessoa.
Saindo da Grota Funda até a Zona Sul: R\$ 90,00 por pessoa.
- **Alimentação: não inclusa nos custos acima,** pode variar de R\$ 30,00 a R\$ 70,00, conforme as preferências dos participantes.

Responsável pela atividade:
Igor Couto

Telefone: (21) 96422-4460

Instagram: @trilhassempre

Instagram: @trilhatranscarioca



09. Trilha TranSaquarema

Trecho 4 - Trilha da Pedra Branca (Rio Seco-Saquarema)



Data: 17 de setembro

Vagas disponíveis: 20

Características: Trekking e contemplação

Percurso: 12km (ida e volta)

Tempo estimado: 4 horas e 30 min.

Dificuldade da trilha:

Trilha média/moderada

A maior parte do caminho é protegido pela mata.

A TranSaquarema é uma trilha que corta todo o município de Saquarema, está dividida em 8 trechos, num total de 86km. A trilha da Pedra Branca possui dois famosos mirantes para contemplação da paisagem com visual para a Serra do Mar, lagoas e Parque Estadual da Costa do Sol. Os mirantes são Pedra Branca e Janela do Céu.

O participante poderá banhar-se ao final da atividade em uma ducha natural. A trilha não possui ponto de hidratação.

Parada de alimentação ao final da atividade: no Bar do Luciano, com feijoada, torresmo raiz e frango assado.

Mais informações

- Trilha sinalizada
- Inclui atividade de banho no final da caminhada



09. TranSaquerema - Trecho 4 - Trilha da Pedra Branca

Cronograma da Atividade

Dia 17/09/2023

07:30 - Ponto de encontro em Saquarema, no Posto Ipiranga - Bacaxá (Rodovia Amaral Peixoto).

08:00 - Início da atividade, no bairro de Rio Seco.

13:00 - Término da atividade e almoço no Rio Seco.

Custos da Atividade

- **Transporte:** consultar o responsável pela atividade a logística para auxiliar no planejamento de chegada ao ponto de encontro.
- **Guiamento:** valor de R\$ 30,00 por pessoa. O guiamento será feito por guia da empresa EcoMontanha Trilhas & Aventuras.
- **Alimentação:** valor médio de R\$ 40,00 por pessoa.
- **Custo total médio da atividade:** cerca de R\$ 70,00 referente a alimentação e guiamento.



Responsável pela atividade:

Eduardo Bittencourt

Cadastur: 19.477705.97-2

Email: ecomontanhaaventuras@gmail.com

Telefone: (22) 99757-9994

Instagram: @ecomontanha

Instagram: @trilha_transaquerema_



10. Volta da Praia Seca



Data: 17 de setembro

Vagas disponíveis: 10

Características: Trekking e vivência nos ecossistemas de restinga com ênfase em Educação Ambiental

Percurso: aproximadamente 13km

Tempo estimado: 3 horas

Dificuldade da trilha:
Trilha leve moderada

Com trechos alternando solo entre arenoso e chão batido, com exposição ao sol.

Trilha interligando os municípios de Saquarema, Araruama e Arraial do Cabo. Seguindo pela costa Atlântica, por fragmentos da restinga de Massambaba na unidade de conservação Parque Estadual da Costa do Sol. O percurso segue a rota das aves migratórias e dos estromatólitos, contemplando os ecossistemas de restinga, manguezal, praias oceânicas, lagoas e salinas.

Ao longo do caminho, além da beleza cênica, a atividade promove observação de estromatólitos, fauna, flora e birdwatching. Além da construção do conhecimento a respeito da restinga de Massambaba e das UCs as quais, a mesma está inserida. Dependendo das condições do mar, é possível um mergulho em praias oceânicas não urbanas.

Parada para alimentação no fim da atividade.



Mais informações

- Trilha sinalizada



10. Volta da Praia Seca

Cronograma da Atividade

Dia 17/09/2023

Os participantes deverão chegar por conta própria até o ponto de encontro em Praia Seca (Araruama). Partindo da cidade de origem, o participante deve chegar a rodoviária de Araruama e pegar um ônibus para Praia Seca, indo até o ponto final do mesmo.

09:00 - Ponto de encontro e saída – Praia da Pernambuco, em Praia Seca.

12:00 - Término da atividade.

Custos da Atividade

- **Transporte:** ônibus partindo de Niterói para Araruama: valor médio R\$ 40,00.
 - Ônibus partindo da Rodoviária Novo Rio para Araruama: valor médio R\$ 50,00.
 - Ônibus partindo de Araruama para Praia Seca: valor médio R\$ 4,00.
 - Custo médio da passagem ida e volta: R\$ 100,00.

Sugere-se que o interessado entre no site da empresa Autoviação 1001 que faz o trajeto Rio de Janeiro e Niterói em direção à Araruama para maiores informações quanto aos horários e valores de passagem atuais. E também entre no site da empresa Salineira e acesse a linha B475 (Araruama X Praia Seca) para informações quanto aos horários.

- **Alimentação: fica ao critério do participante.** Ao final da trilha o mesmo opta onde irá almoçar, considerando o seu retorno à sua cidade de origem.
- **Guiamento gratuito** (realizado pelo biólogo do projeto Calango da Praia).
- **Custo médio da atividade:** considerando as passagens ida e volta e alimentação, aproximadamente R\$ 150,00.

Responsável pela atividade:

Erasmu Carlos Barbosa

Email: sgaparticipativa@gmail.com

Telefone: (22) 99987-1006

Instagram: @projetocalangodapraia



11. Trilha TransMaricá

Travessia Silvado-Espraiado



Data: 17 de setembro

Vagas disponíveis: 20

Características: Trekking e contemplação

Percurso: 11km

Tempo estimado: 5 horas

Dificuldade da trilha:
Trilha moderada/difícil

Percurso com subida de nível médio, com travessia de dois pequenos rios.

A Travessia Silvado-Espraiado, trecho da trilha TransMaricá possui 11 km. O ponto de encontro será na sede ambiental da APASEMAR no Silvado, onde faremos uma visita ao ecomuseu, além de reforçar as energias com um café da manhã. No início da trilha, os participantes irão atravessar dois pequenos rios.

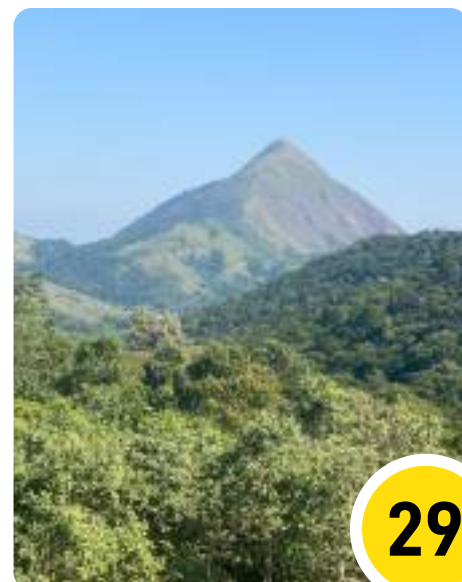
Ao longo do percurso, os participantes irão contemplar a mata atlântica, com paradas em rios, cachoeiras, mirantes e ruínas históricas, além de passar pelas duas sedes de unidades de conservação municipal: REVIS e APASEMAR. Teremos a participação do Projeto Costões e Lagunas do Rio de Janeiro, fazendo uma trilha interpretativa, guiada por um geólogo. Há opção de mergulho em cachoeiras em 3 pontos do percurso. Recomenda-se ir com calçado adequado, levar bastante água, lanches, protetor solar e sandália para travessia dos rios.

Observação: o local do final da atividade é diferente do início.

Parada de alimentação: opcional em restaurante ao fim da trilha, no bairro Espraiado.

Mais informações

- Trilha sinalizada
- Inclui atividade de banho



11. TransMaricá - Travessia Silvado-Espraiado

Cronograma da Atividade

Dia 17/09/2023

08:30 - Início da atividade, na Sede da APASEMAR, bairro Silvado - Maricá.

14:00 - Término da atividade, no bairro Espraiado - Maricá.

Custos da Atividade

- **Transporte:** consultar o responsável pela atividade planejamento de chegada no ponto de encontro. O valor da passagem de ônibus intermunicipal Rio de Janeiro x Rodoviária Maricá custa R\$ 32,00. O valor da passagem de ônibus intermunicipal Niterói x Rodoviária Maricá custa R\$ 21,00.
- **O transporte público municipal em Maricá é gratuito.** Não existe cobrança de valor para passagem municipal da Rodoviária de Maricá até Silvado, ponto de encontro da atividade. Ônibus da linha E04-Silvado com saída 8:15 da rodoviária de Maricá.
- **Guiamento gratuito.** O guiamento será realizado por servidores da Secretaria da Cidade Sustentável de Maricá e Secretaria Municipal de Turismo de Maricá.
- **Alimentação:** restaurante de comida caseira, previamente reservado, localizado no bairro Espraiado. Valor médio de R\$ 35,00 por pessoa.
- **Custo total médio da atividade:** cerca de R\$ 100,00, referente a transporte e alimentação.

Responsável pela atividade:

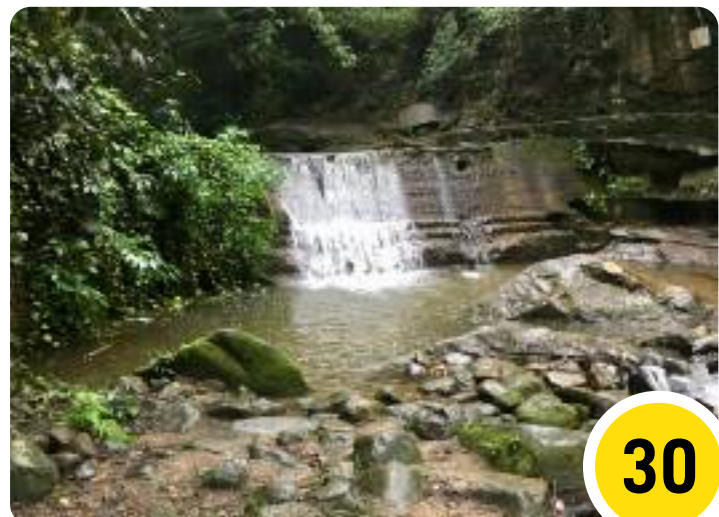
Felipe Zeidan Silveira

Email: felipezeidan@hotmail.com

Email: transmaricapmm@gmail.com

Telefone: (21) 99989-6494

Instagram: @trilhattransmarica



12. Trilha Transcarioca

Trecho Estação das Barcas do Rio de Janeiro ao Morro da Urca



Data: 17 de setembro

Vagas disponíveis: 20

Características: Trekking e contemplação

Percurso: aproximadamente 10km

Tempo estimado: 4 a 5 horas

Dificuldade da trilha:

Trilha leve/moderada

A maior parte da trilha está localizada em área sombreada.

Nesta atividade percorreremos o trecho de ligação entre a Trilha Transcarioca e a Rede de Trilhas de Niterói e subiremos caminhando o Morro da Urca, ponto final da Transcarioca.

Durante a caminhada passaremos por alguns locais históricos do Rio de Janeiro, como o Paço Imperial, Palácio Tiradentes, Chafariz do Mestre Valentim, Igreja de São José, etc. Também passaremos pelo Aterro do Flamengo, Monumento aos Mortos da 2ª Guerra Mundial, Monumento a Estácio de Sá, Enseada de Botafogo, Praça General Tibúrcio e Trilha do Morro da Urca.

No topo do Morro da Urca existem diversas opções de alimentação. A partir do Morro da Urca existe a opção de subir de Bondinho ao topo do Pão de Açúcar e também descer pelo mesmo meio de transporte até a Praça General Tibúrcio. Quem preferir poderá descer até a Praça General Tibúrcio pela mesma trilha utilizada na subida, sem custo.

Mais informações

- Trecho sinalizado da Trilha Transcarioca
- Passeio de Bondinho (opcional)



12. Trilha Transcarioca - Estação Barcas Rio / Morro da Urca

Cronograma da Atividade

Dia 17/09/2023

09:00 - Encontro na entrada da Estação Praça XV - CCR Barcas (Estação das barcas Rio - Niterói).

09:30 - Início da atividade.

13:30 - Término da atividade na Praça General Tibúrcio (Praia Vermelha - Urca).

Custos da Atividade

- **Guiamento gratuito.**
- **Não estão inclusos os custos de transporte.** Veja os valores de referência baixo:
- **Custo da barca Niterói - Rio:** R\$ 6,30.
- **Custos do Bondinho do Pão de Açúcar (opcionais):**

Bilhete Bondinho Promo Brasil: R\$ 140 (dá direito ao Pão de Açúcar e descida até a Praça General Tibúrcio).

Bilhete Bondinho, Idoso e outras Meias* + Cápsula: R\$ 85,00.

***Meias:** PCD, Acompanhante PCD, Jovem, ID Jovem, Estudante, Professor Municipal (RJ). É necessário apresentar documento com foto para comprovar meia-entrada.

- **Alimentação:** diversas opções disponíveis no topo do Morro da Urca e do Pão de Açúcar.



Responsável pela atividade:

Ivan Amaral da Conceição

E-mail: ivanterralimpa@gmail.com

Telefone: (21) 98207-8025

Instagram: @trilhatranscarioca

Responsável pela atividade:

Horacio Ragucci

E-mail: hragucci@gmail.com

Telefone: (21) 99795-7236

Instagram: @trilhatranscarioca

13. Trilha Transcarioca

Pico da Tijuca - Parque Nacional da Tijuca



Data: 18 de setembro

Vagas disponíveis: 20

Características: Trekking e contemplação

Percurso: aproximadamente 15km ida e volta

Tempo estimado: 6 horas

O Pico da Tijuca, com 1.030m de altitude, é o segundo pico mais alto do município do Rio de Janeiro e o ponto mais elevado do Parque Nacional da Tijuca. Seu cume possui uma vista de 360° sobre a cidade do Rio de Janeiro. Esta trilha é parte integrante dos trechos 11 e 12 da Trilha Transcarioca, que percorreremos parcialmente nesta atividade.

Dificuldade da trilha:
Trilha leve superior

Caminhada com aproximadamente 660 m de desnível total.

Maior parte do percurso é protegido pela mata.

Os participantes devem levar água (aproximadamente 1,5 litros) e lanche de trilha.

Mais informações

- Trecho sinalizado da Trilha Transcarioca



13. Trilha Transcarioca - Pico da Tijuca

Cronograma da Atividade

Dia 18/09/2023

08:30 - Encontro na Praça Afonso Viseu (Alto da Boa Vista).

09:00 - Início da atividade, ingressando no setor "Floresta" do Parque Nacional da Tijuca.

15:00 - Término da atividade e retorno em transporte público, táxi ou Uber.

Custos da Atividade

- **Guiamento gratuito.**
- **Alimentação é de responsabilidade do participante** (não será disponibilizado nenhum tipo de bebida ou alimento).
- **Transporte é de responsabilidade do participante.**



Responsável pela atividade:
Jeremias Freitas

E-mail: jererio@gmail.com

Telefone: (21) 98607-5333

Instagram: @trilhatranscarioca



14. Trilha TranSaquarema

Trecho 8 - Trilha Lagoa Vermelha



Data: 18 de setembro

Vagas disponíveis: 20

Características: Trekking e contemplação

Percurso: 4km

Tempo estimado: 3 horas e 30 min.

Dificuldade da trilha:
Trilha fácil

Somente caminhada, sem subidas.

A Transaquarema é uma trilha que corta todo o município de Saquarema, está dividida em 8 trechos, num total de 86km. A trilha é litorânea, sem obstáculos. O participante poderá observar diferentes espécies de aves costeiras, flora e, ao final, desfrutar um banho na Lagoa Vermelha, que possui hipersalinidade e propriedades medicinais.

Parada de alimentação: restaurante à beira mar, com culinária de frutos do mar.



Mais informações

- Trilha sinalizada
- Inclui atividade de banho

14. TranSaquarema - Trecho 8 - Trilha Lagoa Vermelha

Cronograma da Atividade

Dia 18/09/2023

07:30 - Ponto de encontro em Saquarema, no Posto Ipiranga - Bacaxá (Rodovia Amaral Peixoto).

08:00 - Início da atividade, no bairro Vilatur.

13:00 - Término da atividade, no bairro do Vilatur.

Custos da Atividade

- **Transporte:** consultar o responsável pela atividade a logística para auxiliar no planejamento de chegada ao ponto de encontro.
- **Guiamento:** valor de R\$ 30,00 por pessoa. O guiamento será feito por guia da empresa EcoMontanha Trilhas & Aventuras.
- **Alimentação:** valor médio de R\$ 40,00 por pessoa.
- **Custo total médio da atividade:** cerca de R\$ 70,00, referente a alimentação e guiamento.

Responsável pela atividade:

Eduardo Bittencourt

Cadastur: 19.477705.97-2

Email: ecomontanhaaventuras@gmail.com

Telefone: (22) 99757-9994

Instagram: @ecomontanha

Instagram: @trilha_transaquarema_



15. Translguaba



Datas: 18 e 19 de setembro

Vagas disponíveis: 15

Características: Trekking e contemplação

Percurso: 6km

Tempo estimado: 3 horas

O Parque Municipal de Iguaba Grande é um ecossistema de floresta de Mata Atlântica, com possibilidade de avistamento de fauna silvestre e flora nativa. Possui pequenos declives ao longo do percurso, sendo a sua maior parte em área sombreada. O participante passará pelo Monte de Oração, local cuidadosamente preparado pela administração da unidade de conservação para práticas religiosas.

Dos atrativos apreciados para registros fotográficos, destacam-se duas pontes de madeira. Ao final da trilha, o caminhante tem um privilegiado ponto de observação para a Lagoa de Araruama.

A trilha não possui ponto de hidratação.

Recomendação: Centro Cultural Histórico de Iguaba Grande e as incríveis paisagens das praias lagunares da Lagoa de Araruama. em alguma parte do roteiro.

Dificuldade da trilha: Trilha leve/moderada

O percurso desta trilha possui pequenos declives, sendo a sua maior parte em área sombreada.



Mais informações

- Trilha sinalizada
- Não inclui atividade de banho



15. Translguaba

Cronograma da Atividade

Dias 18/09 e 19/09/2023

As duas datas terão o mesmo cronograma. Os participantes deverão chegar por conta própria até o ponto de encontro em Iguaba Grande. Para saber informações sobre horários de ônibus e aluguel de carros, entre em contato com o responsável pela atividade.

08:30 - Ponto de encontro na Rodoviária de Iguaba Grande.

09:00 - Início da atividade, no Parque Municipal de Iguaba Grande.

12:00 - Término da atividade no Horto Municipal.

Custos da Atividade

- **Transporte:** consultar o responsável pela atividade sobre a logística de chegada ao ponto de encontro. O valor da passagem de ônibus intermunicipal Rio de Janeiro x Iguaba Grande custa, aproximadamente, R\$ 80,00.
- **Guiamento gratuito.** O guiamento será realizado por servidores da Secretaria Municipal de Turismo e da Secretaria Municipal de Meio Ambiente e por condutora ambiental da BBT Adventures.
- **Alimentação:** o responsável pela atividade possui lista de restaurantes localizados no centro de Iguaba Grande com diversas opções de alimentação. Valor médio de R\$ 50,00 por pessoa.
- **Custo total médio da atividade:** cerca de R\$ 210,00, referente a transporte e alimentação.
- Caso o participante tenha necessidade de hospedagem, o responsável pela atividade possui lista de pousadas no valor médio de R\$ 250,00 por pessoa.

Responsáveis pela atividade:

Elizabeth Franco e Dayse Pessanha

E-mail: elizabeth_franco2009@hotmail.com

Telefone: (22) 98109-7845

Instagram: @meioambienteiguaba



16. TransMangaratiba



Data: 19 de setembro

Vagas disponíveis: 15

Características: Trekking e contemplação

Percurso: aproximadamente 10km

Tempo estimado: 3 horas

Dificuldade da trilha:
Trilha fácil/moderada

A maior parte do percurso é protegido pela mata.

A TransMangaratiba é uma trilha que corta parte do município de Mangaratiba, está dividida em 3 trechos e apresenta características e atrativos histórico-culturais e naturais que a tornam a principal trilha de Mangaratiba.

Durante o pré-Congresso, faremos parte do segundo trecho da Trilha TransMangaratiba. O percurso se inicia no Parque das Ruínas do Saco, que é um dos principais portos do Brasil-Colônia, e segue no sentido Serra do Piloto, 5º distrito de Mangaratiba.

O trecho segue pela Trilha Imperial, em direção ao Rubião, percorrendo o Caminho das Águas da Serra do Piloto, que conta com cachoeiras e quilombos. No trajeto, passamos por importantes patrimônios históricos da cidade, como o Mirante Imperial, o Bebedouro da Barreira, a Cachoeira dos Escravos e a Estrada do Atalho, que foi a primeira estrada de rodagem do país. A trilha possui ponto de hidratação.

Parada de alimentação ao fim da atividade: restaurante Empório da Barreira.

Mais informações

- Trecho sinalizado da Trilha
- Inclui atividade de banho



16. TransMangaratiba

Cronograma da Atividade

Dia 19/09/2023

07:00 - Saída da cidade do Rio de Janeiro (van).

09:30 - Início da atividade, no Parque das Ruínas do Saco, em Mangaratiba.

15:00 - Término da atividade e retorno para a cidade do Rio de Janeiro (van).

17:00 - Chegada na cidade do Rio de Janeiro.

Custos da Atividade

- **Transporte:** R\$ 100,00 por pessoa (possibilidade de alteração do valor, de acordo com o número de participantes).
- **Guiamento:** R\$ 300,00 da diária do guia, a ser dividido pelos participantes. Cerca de R\$ 30,00 por pessoa, de acordo com a quantidade de participantes.
- **Alimentação:** média de R\$ 50,00 por pessoa.
- **Custo total médio da atividade:** cerca de R\$ 180,00, referente ao transporte, alimentação e guiamento (valor total pode sofrer alteração de acordo com quantidade de participantes).

Caso o participante tenha necessidade de hospedagem, o responsável pela atividade possui lista de pousadas no valor médio de R\$ 100 por pessoa. Enquadram-se neste cenário, os participantes que optarem em realizar a Volta da Ilha da Ilha ou os participantes que preferirem realizar o deslocamento em dia anterior a atividade.



Responsável pela atividade:

Daniel Reis

Email: secturismo.daniel@gmail.com

Telefone: (21) 99441-2915

Instagram: @trilhasdemangaratiba

Instagram: @turismomangaratiba



17. Floresta da Posse



Data: 19 de setembro

Vagas disponíveis: 15

Características: Trekking e contemplação

Percurso: 2km

Tempo estimado: 2 horas e 30 min.

Dificuldade da trilha:

Trilha fácil/moderada

Com trechos de subidas.

Trilha curta, de dificuldade fácil a moderada, percorrida em área reflorestada, sinalizada e acessível a maior parte dos visitantes. Dispõe de um belo mirante construído em pedra que oferece uma bela vista do Parque Estadual da Pedra Branca e do Maciço do Mendanha, bem como da Baía de Sepetiba. De lá, o por do sol é maravilhoso!

Dentre os outros atrativos destacam-se a área de convivência equipada com balanço e borboletário, além de área de piquenique com mesas, bancos, pergolado e redário. Ao longo da trilha vamos observar técnicas de restauração florestal, manejo de trilhas e controle de erosão. Ao longo desta caminhada não existe ponto de hidratação.

Parada de alimentação: área de piquenique da ARIE (Área de Relevante Interesse Ecológico) Floresta da Posse. **Cada participante deverá levar o seu lanche.**

Mais informações

- Trilha sinalizada;
- Não inclui atividade de banho.



17. Floresta da Posse

Cronograma da Atividade

Dia 19/09/2023

13:00 - Partida do ponto de encontro, na Rua Afonso Cavalcanti, 455, bairro Cidade Nova - Rio de Janeiro.

15:00 - Início da atividade, na Área de Relevante Interesse Ecológico (ARIE) Floresta da Posse.

17:30 - Término da atividade e retorno para o ponto inicial de encontro, na Rua Afonso Cavalcanti, 455, bairro Cidade Nova - Rio de Janeiro.

19:30 - Chegada no ponto inicial de encontro.

Custos da Atividade

- **Transporte gratuito:** o responsável pela atividade oferecerá o transporte a partir do ponto de encontro.
- **Guiamento gratuito.** O guiamento será realizado por servidores da Secretaria Municipal do Ambiente e Clima do Rio de Janeiro.
- **Alimentação:** o participante deverá levar água e lanche.
- **Custo total médio da atividade:** não haverá custo para o participante.



Responsável pela atividade:
Celso Junius

E-mail: cjunius@gmail.com

Telefone: (21) 97103-1236

Instagram: @nossobosque

18. Trilha Transcarioca

Travessia Parque Lage x Cristo Redentor x Silvestre



Data: 19 de setembro

Vagas disponíveis: 20

Características: Trekking e contemplação

Percurso: aproximadamente 7,5km

Tempo estimado: 3 a 4 horas (ida)

Dificuldade da trilha:
Trilha leve/moderada

Desnível aproximado de 680 metros, sendo a maior parte do percurso em área sombreada.

Percorreremos o trecho 19 da Trilha Transcarioca e subiremos até o Cristo Redentor o ponto turístico mais emblemático da Cidade do Rio de Janeiro, onde efetuiremos uma homenagem ao 2º Congresso Brasileiro de Trilhas. Após isto, descenderemos acompanhando o Rio Carioca, desde as proximidades da sua nascente. Este rio deu origem ao gentílico dos habitantes da Cidade do Rio de Janeiro ("cariocas") e foi uma das primeiras fontes de abastecimento de água desta cidade.

Passaremos por alguns locais históricos, ruínas e mirantes, bem como pelo Centro de Visitantes Paineiras que conta a história e os detalhes do Parque Nacional da Tijuca.



Mais informações

- Trecho sinalizado da Trilha Transcarioca

18. Trilha Transcarioca - Travessia Pq. Lage x Cristo x Silvestre

Cronograma da Atividade

Dia 19/09/2023

08:30 - Encontro na entrada do Parque Lage - Rua Jardim Botânico 404, Bairro Jardim Botânico.

09:00 - Início da atividade.

14:30 - Término da atividade no local conhecido como Silvestre, onde existem conduções públicas para o Centro do Rio de Janeiro e outros bairros.

Custos da Atividade

- **Guiamento gratuito.**
- **Ingresso ao Cristo Redentor:** consulte o organizador da atividade para se informar sobre os valores atualizados dos ingressos para o Cristo Redentor.
- **Alimentação:** tanto no Centro de Visitantes Paineiras como nas proximidades do monumento do Cristo Redentor existem diversas possibilidades de alimentação e bebidas, no entanto **recomendamos que os participantes levem pelo menos um litro e meio de água e lanche de trilha.**

Responsável pela atividade:

Ivan Amaral da Conceição

E-mail: ivanterralimpa@gmail.com

Telefone: (21) 98207-8025

Instagram: @trilhatranscarioca

Responsável pela atividade:

Horacio Ragucci

E-mail: hragucci@gmail.com

Telefone: (21) 99795-7236

Instagram: @trilhatranscarioca

19. Caminhos de Rio das Ostras



Data: 19 a 20 de setembro (atividade de 2 dias)

Vagas disponíveis: 12

Características: Trekking e contemplação

Percurso: aproximadamente 18km

Tempo estimado: 8 horas

Os primeiros indícios de ocupação do território que hoje chamamos de Rio das Ostras datam de cerca de 4 mil anos, quando era habitado por caçadores e coletores seminômades, cuja presença pode ser comprovada em seu solo repleto de sambaquis, com áreas de sítios arqueológicos demarcadas em 1967 por pesquisadores do IAB - Instituto de Arqueologia Brasileira.

Entre alguns atrativos que visitaremos destaca-se a Praia da Foz de Rio das Ostras, onde o encontro das águas formam uma praia ideal para crianças. A praia passou por um processo de revitalização e conta com quiosques e restaurantes.

Depois desse trecho seguiremos para o Monumento Natural dos Costões Rochosos que inclui a Praia da Joana, Praia Virgem e Praia das Areias Negras, de beleza exuberante, com muitas amendoeiras, que fazem sombra para os visitantes. Seguindo pelo litoral chegaremos à Costa Azul, uma praia mais urbana, com ótimas opções de almoço. Após seguiremos para Lagoa do Iriry e ARIE de Itapebussus, considerada a paisagem natural mais bonita de Rio das Ostras. No final da tarde chegaremos ao Mar do Norte e no Tayra Ecoparque, local de pernoite opcional.

Dificuldade da trilha:

Trilha moderada

Não possui dificuldade técnica, entretanto durante o percurso existe grande exposição solar (cerca de 95% do trajeto) e parte da caminhada é na areia da praia.

Mais informações

- Atividade com pernoite
- Inclui banho de mar
- Trilha sinalizada



19. Caminhos de Rio das Ostras

Cronograma da Atividade

Dia 19/09/2023

- 09:00** - Início da caminhada na rodoviária de Rio das Ostras.
- 17:00** - Término da caminhada no Tayra Ecoparque (local de pernoite).
- 20:00** - Jantar.

Dia 20/09/2023

- 06:30** - Café da manhã no Tayra Ecoparque.
- 07:30** - Saída para rodoviária de Rio das Ostras.

Custos da Atividade

- **Transporte:** verificar com o responsável pela atividade a logística para chegar ao ponto de encontro. O valor da passagem de ônibus intermunicipal Rio de Janeiro x Rio das Ostras custa aproximadamente R\$ 85,00.
- **Guiamento:** R\$ 50,00 por pessoa.
- **Alimentação:** os restaurantes localizados na Costa Azul possuem diversas opções de alimentação. Valor médio de R\$ 40,00 por pessoa.
- **Hospedagem:** o pernoite no Tayra Ecoparque possui valor médio de R\$ 60,00 por pessoa (disponibilidade de opções como ocas e campings mais baratos).
- **Opcional:** transporte de mochilas cargueiras até o local de pernoite: R\$ 100,00. Transporte do pernoite até a rodoviária no dia 20/09: R\$ 100,00.
- **Custo total médio da atividade:** aproximadamente R\$ 350,00, referente ao guiamento, transporte, hospedagem e alimentação.

Responsável pela atividade:

Anderson Ribeiro

E-mail: andersonrmontanha@gmail.com

Telefone: (21) 98104-9307

Instagram: @caminhosriodasostras

Site: <https://www.experimenteriiodasostras.com.br>

