



27 ROTEIROS DE
**TURISMO
SUSTENTÁVEL**
NO RIO DE JANEIRO



PASSAPORTE
VERDE



PASSAPORTE
VERDE

O Passaporte Verde é uma iniciativa do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (ONU Meio Ambiente), em parceria com o Ministério do Meio Ambiente e o Ministério do Turismo do Brasil, para promover práticas sustentáveis no setor do turismo e estimular a adoção de comportamentos responsáveis por parte dos turistas.

O Passaporte Verde pretende sensibilizar turistas nacionais e internacionais quanto ao seu potencial de contribuir para o desenvolvimento sustentável local por meio de escolhas responsáveis durante suas viagens de férias e lazer ou à trabalho. Ao mesmo tempo, promove o Compromisso Voluntário Passaporte Verde para que empresários do setor do turismo apliquem medidas de sustentabilidade em seus negócios e passem a oferecer serviços mais sustentáveis aos turistas.

Cuide do seu destino!

Ficha Técnica

ONU MEIO AMBIENTE
Diretor Executivo
Erik Solheim

Diretora Regional
Leo Heileman

Representante
Denise Hamú

Equipe

Camila Cavallari
Elisa Dettoni
Eduardo Freire
Endaira Santos
Fernanda Daltro
Fernando Sousa
Flora Pereira
Mariana Madureira
Mariana Bortolleti

Design

Natan Aquino

27 ROTEIROS DE TURISMO SUSTENTÁVEL NO RIO DE JANEIRO

O Dia Mundial do Meio Ambiente em 2017 ganha o tema “Conectando as pessoas à natureza”. A ideia central é impulsionar os esforços para a conservação do meio ambiente, transformando ações individuais em uma força coletiva que tenha um verdadeiro e duradouro legado de impacto positivo para o planeta. Com o slogan #EstouComANatureza, promove-se o lançamento oficial de um movimento de incentivo e sensibilização sobre como a reconexão com a natureza pode incentivar um estilo de vida mais sustentável. O turismo sustentável, nesse contexto, tem um papel de destaque, podendo potencializar o sentimento de pertencimento à natureza pelos cidadãos viajantes, além de ampliar a visitação aos Parques Nacionais, encontrando no próprio passeio uma estratégia de conservação. Para incentivar o turismo sustentável e celebrar a parceria entre com o Grupo Cataratas e o Airbnb em ações em pró a preservação da natureza, a ONU Meio Ambiente distribui este catálogo especial para o Rio de Janeiro e convida a todos os anfitriões a se unirem a esta campanha, no Dia Mundial do Meio Ambiente - e em todos os outros dias do ano.

Legenda

Natureza Preservada



Cultura Tradicional



Gastronomia Local



Experiência Autêntica



Transporte Público



Circuito Carioca de Feiras Orgânicas

Localização

Capital

Duração

Meio período

Como chegar

As feiras ficam em locais de fácil acesso o que permite chegar a pé, de bike ou transporte público

O Circuito Carioca de Feiras Orgânicas é uma iniciativa que acontece em vários bairros da cidade do Rio de Janeiro (ver o dia da semana em cada bairro abaixo) e reúne produtos orgânicos de diferentes regiões do estado de RJ e do Brasil, possibilitando a compra de alimentos frescos e saudáveis, diretamente dos produtores familiares que cultivam sem o uso de agrotóxicos ou fertilizantes químicos, protegendo as águas dos rios e o solo do bioma da Mata Atlântica. Além de frutas, verduras, legumes, sucos e outros para levar para casa ou hotel, existem diversas atrações para o consumo no local, como as famosas tapiocas de diversos sabores, empanadas veganas, doces, entre outros alimentos saudáveis servidos na própria feira. O astral é descontraído e amigável, sendo um ponto de encontro de chefes de cozinha (eco-chefs), esportistas, nutricionistas, ambientalistas e entusiastas da alimentação saudável e sustentável.



Avenida Pasteur, Praça Medalha Milagrosa
Bairro: Urca.
Ponto de referência: UNIRIO
Todas as quintas-feiras, 7h00 às 13h00

Parque Garota de Ipanema
Bairro: Arpoador
Ponto de referência: Praia do Arpoador
Todas as quintas-feiras, 7h00 às 13h00

Parque das Rosas
Bairro: Barra da Tijuca
Ponto de referência: Praça General Santander
Todas as quintas-feiras, 7h00 às 13h00

Praça Afonso Pena
Bairro: Tijuca
Ponto de referência: Metrô Afonso Pena
Todas as Quintas - feiras

Rua do Russell
Bairro: Glória
Ponto de referência: Hotel Glória
Todos os sábados.

Praça Edmundo Bittencourt
Bairro: Copacabana
Ponto de referência: Próximo a rua Santa Clara. (Bairro Peixoto)
Todos os sábados

Praça Edmundo Rêgo
Bairro: Grajaú
Todas as quintas-feiras

Praça Jardim Laranjeiras
Bairro: Laranjeiras
Ponto de referência: Rua Gen. Glicério,224
Todas as terças-feiras

Praça Jerusalém
Bairro: Ilha do Governador
Ponto de referência: Praia da Bica
Todos os sábados

Praça Nossa Senhora da Paz
Bairro: Ipanema
Ponto de referência: Entre as R. Joana Angélica e R. Maria Quitéria
Todas as terças-feiras

Praça do Ó
Bairro: Jardim Botânico
Ponto de referência: Paróquia São José da Lagoa
Todos os sábados

Praça Marechal Maurício Cardoso
Bairro: Leopoldina
Ponto de referência: Igreja São Cosme - São Damião
Todos os sábados

Praça Ministro Romeiro Neto
Bairro: Leopoldina
Ponto de referência: Igreja São Cosme - São Damião
Todos os sábados

Praça Nelson Mandela
Bairro: Botafogo
Ponto de referência: Saída do metrô
Todos os sábados

Praça José de Alencar
Bairro: Flamengo
Ponto de referência: R. Marques de Abrantes, esquina com R. São Salvador, pertinho do Metrô Largo do Machado
Todas as terças-feiras

Praça Xavier de Brito
Bairro: Tijuca
Ponto de referência: Final da avenida Maracanã
Todos os sábados

Favela Tour Vidigal

Localização

Capital

Duração

1 dia

Como chegar

Até a Praça do Vidigal há transporte público

Geralmente as agências e guias independentes marcam o ponto de encontro nessa praça. Dali pode-se subir à pé ou de moto táxi

Definida por alguns como 'Favela Chique', Vidigal está super bem localizada a poucos minutos dos badalados bairros de Ipanema e Copacabana. Tem seu acesso pela Avenida Niemeyer e é a base do Parque Natural Municipal do Penhasco Dois Irmãos.

Há muitos anos já faz parte dos principais roteiros de turismo do Rio de Janeiro. Garante ao visitante, além de uma experiência fantástica com o turismo de base comunitária, como é o ponto de partida para subir o Morro Dois Irmãos, uma aventura que permite o contato com a fauna e flora da nossa capital e uma vista 360° dos principais cartões postais do Rio de Janeiro. (Pedra da Gávea, Copacabana, Leblon, Ipanema, Lagoa, Corcovado, Pão de Açúcar e outros)

Atrações

Cortejo Cultural Favelidade - Vidigal • Favela Experience Vidigal Mirante do Arvrão • Morenas de Sol • Morro Dois Irmãos Nós do Morro • Parque Ecológico Sitiê • SER Alzira de Aleluia Tamo Junto Hostel



Lapa: O Coração da Boemia Carioca

Localização

Capital

Duração

Meio período

Como chegar

Transporte público

Atrações

- Arraial do Cabo
- Cabo Frio
- Armação dos Búzios
- São Pedro da Aldeia

À noite a boemia carioca sai às ruas no entorno dos Arcos da Lapa, na região central, para se encontrar, tomar cerveja, flertar e curtir o tradicional samba, o choro e outros gêneros. A Lapa ainda é um dos poucos bairros cariocas onde a mistura de classes, tribos e gêneros é contundente, e onde o espaço público é elemento constituinte da diversão, vivido de forma relativamente democrática.

Se quiser conhecer melhor a cultura carioca e as origens do samba e da boemia característica da cultura local, a melhor pedida é visitar o bairro da Lapa! Dica: vá de transporte público ou de táxi!



Roteiro Zona Norte: Madureira e Ramos

Localização
Capital

Duração
Meio período

Como chegar
Mercadão
Trem: Estação de Madureira ou Estação do Mercadão de Madureira pela linha auxiliar

Metrô: Quem pega o metrô linha 1, fazer transferência para linha 2 no Estácio, saltar na estação de Vicente Carvalho e pegar o ônibus 355

BRT: Estação de Madureira Manaceia e Estação Paulo da Portela

Com mais de 400 anos de história, o bairro de Madureira é, para muitos cariocas, o coração da Zona Norte. Berço de escolas de samba, bailes de charme e casas de jongo, Madureira ainda abriga um dos mercados mais populares da cidade e um parque público com Arcos Olímpicos de 12 metros de altura.

Comece de manhã pelo Mercadão de Madureira, que conta com cerca de 600 lojas de todo tipo de produto: de artigos religiosos a produtos de festas, de pipas artesanais a esmaltes de unha, de utilidades domésticas a fantasias de carnaval. Não perca a feira de temperos e ervas medicinais. Com mais de 100 anos de existência, estima-se que cerca de 100 mil pessoas passem diariamente por lá.

Próximo do Mercadão, fica o Grupo Cultural Jongo da Serrinha, dança de roda de escravizados afrobrasileiros mantida viva na Favela da Serrinha. O Grupo Cultural mantém uma escola de dança, que pode ser visitada durante o dia, e organiza apresentações noturnas. Para visitá-lo, é preciso fazer agendamento prévio por telefone.

Em seguida, relaxe um pouco no Parque de Madureira, um ponto de encontro onde os moradores praticam esportes, encontram os amigos e assistem a shows de música. Aproveite para fazer como os moradores e tirar selfies com os Arcos Olímpicos gigantes instalados no parque como marco dos Jogos Rio 2016.

Se for sábado, ainda dá para cair na pista no Baile de Charme do Viaduto de Madureira, um dos redutos mais famosos do movimento black na cidade. Uma curiosidade: o baile surgiu com um grupo de camelôs do viaduto de Madureira que também gostava de discotecagem. Hoje, há barraquinhas que vendem caipirinha e CDs de charme para levar o som para a casa.

Para os turistas mais apaixonados pelo samba, uma atração tradicionalíssima na Zona Norte é o Cacique de Ramos. Com mais de 50 anos de história no carnaval carioca, o Cacique reúne músicos do Brasil inteiro para rodas de samba de raiz e partido alto. Os sambas são abertos e acontecem aos domingos.



Localização
Costa do Sol

Duração
2 dias ou mais

Mais informações
www.cidadesmaravilhosas.rj.gov.br/costadosol.asp

Atrações

- Arraial do Cabo
- Cabo Frio
- Armação dos Búzios
- São Pedro da Aldeia

Ecoturismo e Passeios Secretos em Búzios e Arredores

O Município de Armação de Búzios, localizado na Região Turística Costa do Sol a 165 Km da capital, é o destino mais visitado no litoral norte fluminense. A fama internacional dessa península de 8 km se deve à atriz Brigitte Bardot, que visitou a antiga vila de pescadores, hoje com cerca de 27 mil moradores. Um dos endereços mais badalados, a Orla Bardot, homenageia a francesa. Que Búzios é fascinante não é novidade. O que pouca gente sabe é que fora dos roteiros turísticos mais conhecidos existe uma parte dessa região ainda mais charmosa que os destinos óbvios. No meio de tanta harmonia, Armação dos Búzios desvenda praias desertas. O paraíso perdido que muitos aventureiros tentam alcançar fica bem perto, protegido por costões rochosos. Búzios se transformou num dos mais sofisticados balneários da América do Sul. A cidade oferece bares e restaurantes que servem desde a comida regional a base de peixe até a cozinha internacional.

Suas ilhas e as 23 praias são visita obrigatória para quem deseje conhecer melhor a beleza do lugar, em escunas, catamarãs, carros alugados ou city tours em ônibus abertos. Quem aprecia caminhadas também vai encontrar várias opções de trilhas. O programa noturno é passear pela Rua das Pedras e pela Orla Bardot, com suas lojas de grifes, bares com música ao vivo, restaurantes e boates.



Favela Tour Cabritos 360

Localização

Capital

Duração

Meio período

Como chegar

Metrô: Linha 1, sentido General Osório descer na Estação Siqueira Campos

Linhas de ônibus para Copacabana: descer próximo a rua Siqueira Campos ou rua Santa Clara

Atrações

- Favela Morro dos Cabritos C.T.J.V.F.C.
- Mirante da Pedra do Urubu Parque Municipal José Guilherme Merquior
- Pedra do Maroca - Morro dos Cabritos

Esse roteiro é aquela grande oportunidade que você procurava para conhecer o Rio de Janeiro em uma autêntica experiência a partir de um percurso que passa por vielas, subindo e descendo degraus, descobrindo uma relação histórica entre a favela, cidade e o bairro de Copacabana conduzida por moradores da própria comunidade.

Localizado no Parque Natural Municipal da Catacumba e sua altura máxima é de 378 metros. O roteiro está inserido em uma enorme Área de Proteção Ambiental, criada em 1992, para guardar a biodiversidade do conjunto dos morros dos Cabritos, Sacopã, Catacumba e Saudade.

A aventura começa a partir de uma escadaria localizada no final da rua Santa Clara em Copacabana ou pela subida da ladeira dos Tabajaras passando pelas ruas da comunidade até chegar ao C.T.J.V.F.C. (Centro de Treinamento Jaca Verde Futebol Clube). Dali a subida continua com uma caminhada leve por dentro da mata passando pelos fundos do nº 600 seguindo a calha feita para proteger a comunidade das águas da chuva que escorrem pela pedra. Não se acostume, porque o caminho até topo ainda reserva muitas emoções e uma paisagem de tirar o fôlego literalmente e se apaixonar. Vale ressaltar que o nível de dificuldade é médio-alto, incluindo subida em pedra com suporte de corda e escalada em escada. A trilha tem seu Grand Finale na Pedra do Maroca com uma vista indescritível da Lagoa Rodrigo de Freitas, Pedra da Gávea e Morro Dois Irmãos. O retorno é feito pelo mesmo caminho o que oferece a oportunidade de aproveitar um pouco mais da cultura da região e também permite desfrutar da gastronomia local que oferece refeições tipicamente caseiras e porções de petiscos de dar água na boca.

Mais informações

Recomendamos fortemente que esse passeio seja realizado apenas com condutores da comunidade, pois eles oferecem equipamentos de segurança nas subidas íngremes, dicas importantes sobre a trilha e no percurso pelas vielas da comunidade. Além disso, contratar serviços locais é uma forma de colaborar com a sustentabilidade econômica do destino.

Para melhor aproveitar essa experiência com toda segurança e conforto possível o Ceesc Cultura & Cia, uma instituição voltada para o desenvolvimento da comunidade, oferece guias formados e acostumados com a rotina da comunidade.

Rua: Euclides da Rocha, 760 casa 9A, Rio de Janeiro.
Gilmar Lopes: (21) 99369 2844 - Ceesc Cultura & Cia.



Favela Tour Complexo do Alemão Comunidade Ativa

Localização

Capital

Duração

1 dia

Mais informações

Favela Experience:
<http://www.favelaexperience.com>;
tours@favelaexperience.com
Telefone:
(21) 98303 3436

Atrações

- Cervejaria do Complexo do Alemão
- Complexo do Alemão
- Favela Arte Teleférico Morro Alemão
- Visita a lojas de Artesanatos do Complexo Alemão
- Visita aos Projetos Sociais

Inesquecível! Esse é o sentimento que o projeto Favelidade do Favela Experience busca em todos os seus roteiros nas comunidades do Rio de Janeiro. O Tour pelo Complexo do Alemão não seria diferente recheado de experiências autênticas como o passeio de teleférico que mostra uma vista panorâmica de toda a comunidade. A visita ainda permite a interação com a comunidade e conhecer seus projetos sociais mais de perto. O passeio a pé pelas ruas e becos da favela criam uma oportunidade única de viver momentos e entender o dia a dia dos moradores.

Como chegar

Aproveite um passeio interativo com guias locais na comunidade do Complexo do Alemão, favela localizada na zona norte do Rio de Janeiro. O passeio terá início no teleférico do Alemão, na estação de Bonsucesso e terminará na Favela do Morro da Baiana, onde visitaremos o projeto de leitura "Ler não é Complexo" e o campo desportivo localizado na entrada do Morro da Misericórdia. A próxima parada será na estação de Palmeiras, onde teremos a oportunidade de apreciar uma incrível vista e conhecer produtos artesanais feito por moradores. Na praça central da comunidade chamada Fazendinha, também acontecerá um projeto de rejuvenescimento do espaço exterior e suas áreas verdes, voltado para comunidade local onde teremos uma oficina de pintura de rua com a equipe do Favela Art. O almoço será fornecido para o grupo e os membros da comunidade que participarem da iniciativa no momento, seguido de uma degustação de cerveja na cervejaria do Alemão.



Favela Tour Vila Canoas Favela Consciente

Localização

Capital

Duração

1 dia

Como chegar

Pegue o metrô até a Estação São Conrado / Rocinha. Ali pegue o ônibus 557 ou 2115 sentido Barra. Desça no entrada da comunidade Vila Canoas

Quem leva

<http://www.parationg.org/>

Favela Consciente é mais um imperdível roteiro do Favela Experience promovido na comunidade Vila das Canoas. Essa experiência permite aprender um pouco mais sobre a comunidade e a história e os impactos criados pelo projeto social *Para Ti* acompanhado pela família Urani. O roteiro permite desfrutar de uma caminhada pela Floresta da Tijuca que se torna uma verdadeira escola para aprender sobre plantas medicinais da floresta. Para os que buscam um pouco de tranquilidade e reflexão o roteiro reserva um breve momento meditação em grupo celebrando a humanidade e as experiências compartilhadas durante o tour. Por fim o Favela Tour Vila das Canoas é um típico roteiro carioca e reserva para o fim uma maravilhosa roda de samba e uma visita a feira de arte, comidas e bebidas.

Atrações

Caminhada pela Floresta da Tijuca • Favela Vila Canoas
Meditação, roda de samba, arte e gastronomia • Projeto Para Ti



Trilha do Parque Lage-Corcovado

Localização

Mata Atlântica

Duração

Meio período

Como chegar

Transporte Privado/
Transporte Público

Atrações

- Parque Lage
- Trilha Parque Lage – Corcovado

Que tal conhecer um centro cultural do Rio de Janeiro e um dos principais cartões postais do planeta de um modo diferente! Ao invés de subir no Corcovado de bondinho ou de carro, você pode fazer um roteiro fazendo a Trilha Parque Lage – Corcovado, descobrindo a exuberante floresta nativa, com contato com diversos pássaros e até micos. São cerca de 3 horas de subida íngreme, sendo recomendado a contratação de um guia. No final do trajeto é possível observar a paisagem do mirante do Corcovado. A área fica dentro do Parque Nacional da Tijuca. Está pronto para a aventura?

Mais informações

<http://www.icmbio.gov.br/parnatijuca/guia-do-visitante.html>
<http://www.corcovado.org.br/trilhas.php>



PARNASO – Parque Nacional da Serra dos Órgãos

Localização

Costa Verde

Duração

2 dias ou mais

Como chegar

São 90km do centro do Rio, viagem de menos de 2h de carro

Atrações

- Parque Nacional da Serra dos Órgãos - Sede Petrópolis
- Parque Nacional da Serra dos Órgãos - Sede Guapimirim
- Parque Nacional da Serra dos Órgãos - Sede Teresópolis

Trilhas em todos os níveis de dificuldade: desde a trilha suspensa, acessível, inclusive para cadeirantes, até a pesada Travessia Petrópolis - Teresópolis, com 30 Km de subidas e descidas pela parte alta das montanhas.

Com mais de 2.800 espécies de plantas catalogadas pela ciência, 462 espécies de aves, 105 de mamíferos, 103 de anfíbios e 83 de répteis, incluindo 130 animais ameaçados de extinção e muitas espécies endêmicas, que só ocorrem neste local, o parque possui três sedes localizadas nos municípios de Teresópolis, Guapimirim e Petrópolis. Em Teresópolis, apenas 90 Km do centro do Rio de Janeiro, está localizada a sede principal, onde os visitantes contam com uma ampla infra-estrutura.

A região oferece tranquilidade e segurança, num clima agradável da serra, com ambientes de densa Mata Atlântica com fauna rica e diversificada. Desenhado por montanhas originais, basta uma simples caminhada pelo parque para observar a exuberância da natureza com árvores centenárias, vegetação e animais nativos.

Mais informações

Trek Turismo: Alex Sandro Amorim - alex@trekturismo.com.br

Serra Trekking: serratrekking@yahoo.com.br
leo.holder@hotmail.com • (24) 2242 2360 / (24) 9988 6880

Ecotour : Jerônimo - jeep.ecotour@gmail.com
jaeraecotour@yahoo.com.br • (24) 2231 1845 / (24) 9217 7978

Jeep Tour: André Monnerat - andremonnerat@hotmail.com
(21) 7835 9358 / (21) 2108 5809



Parque Estadual da Pedra Branca Circuito Caminhos das Águas

Localização

Capital

Duração

1 dia

Mais informações

Telefone:
(21) 2333 6608 /
(21) 2333 4500
<http://bit.ly/1cLkRh>

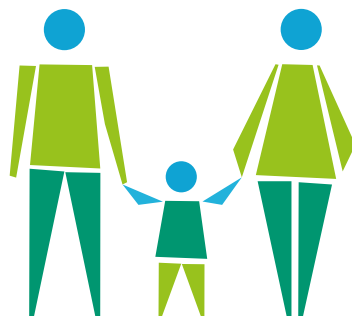
O parque não conta com serviços de alimentação, portanto é necessário levar água e alimentos leves, lembrando-se de trazer de volta o lixo produzido

O Parque Estadual da Pedra Branca está integralmente inserido na cidade do Rio de Janeiro, pertencendo à Região Metropolitana. É reconhecido como uma das maiores florestas em área urbana do mundo e a maior do Brasil, com 12.393,84 hectares. O parque tem um papel central no equilíbrio hídrico e climático da cidade do Rio de Janeiro, ocupando cerca de 10% do seu território. O parque protege mais de 50% do remanescente de Mata Atlântica da cidade do Rio de Janeiro.

Além dos atrativos naturais como cachoeiras e nascentes, o parque protege construções históricas e sítios arqueológicos. Possui um centro de visitantes localizado no núcleo Pau da Fome em Jacarepaguá, com exposições interativas sobre a fauna e flora.

Como chegar

Ônibus: Do centro da cidade para a Sede Pau da Fome (Taquara):
Linha 306 - PRACA SECA X CASTELO (VIA AVENIDA MENEZES CORTES) - Viação Redentor/ Até o centro da Taquara (1:30h)
Linha 331 - PRACA SECA X CASTELO (VIA LINHA AMARELA) - VIAÇÃO REDENTOR/Até o centro da Taquara (1:30h);
Linha 865 PAU DA FOME X TAQUARA - Transportes Santa Maria/ Até a sede do parque (0:20h)



► Roteiro: Circuito Caminhos das Águas

O parque apresenta muitas belezas naturais, nascentes, rios, cachoeiras, poços naturais e artificiais, grande potencial para atividades de escalada e rapel, observação de aves, recreação e lazer, contemplação da natureza, educação ambiental, práticas de caminhadas e trekking que podem ser realizadas em suas diversas trilhas, que variam de trilhas populares a trilhas remotas e de longo curso. Inúmeros mirantes naturais proporcionam aos visitantes variados pontos de observação privilegiados da cidade, como o mirante da Pedra do Ponto, da Pedra Rosilha, de Grumari e da Pedra do Quilombo. Além disso, abriga o Pico da Pedra Branca, ponto culminante do município do Rio de Janeiro, com 1.024 m de altitude.

► Roteiro: Interpretação e Educação

Dentro do Parque, existem construções históricas, ruínas e sítios arqueológicos tombados pelo governo do estado e município, que recontam a história da colonização brasileira. Também no entorno do Parque há sítios tombados pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan) e pelo município. Dentre esses sítios estão igrejas, sedes de antigas fazendas, e áreas naturais tombadas como monumento natural.

Estes aspectos socioculturais e históricos podem ser utilizados como elementos de aprendizado de geografia, história ambiental e educação ambiental, quando são apresentados de maneira integrada às vivências e experiências do visitante durante as trilhas que fazem parte do roteiro.

1. Passeio pelo Centro de visitantes: O centro de visitantes contém painéis interativos e informações sobre o parque, mapas e maquetes, exposição de fotos da fauna e flora do parque e animais taxidermizados, exemplares da fauna do parque. Duração 30 minutos.

2. Visita ao Bromeliário: Duração 20 minutos.

3. Visita às caixas de abelhas do Projeto Natureza Doce: Apresenta o papel desempenhado pelas abelhas nativas sem ferrão na preservação das espécies florestais de Mata Atlântica. Duração de 30 minutos.

4. Trilha do Rio Grande: Trilha Circular e Interpretativa de fácil acesso, de 1,3 km, que permite a observação de aves, insetos, e apresentação de exemplares da flora da mata atlântica e explicação sobre o processo de sucessão ecológica que ocorreu no local. Duração: 40 minutos.

5. Estação de Tratamento de Água Rio Grande: visita à represa do Rio Grande onde ocorre a captação da água. Explicação sobre o processo de tratamento e distribuição da água. Duração 40 minutos.

Parque Estadual da Serra da Tiririca Turismo ecológico, cultural e náutico

Localização
Costa Verde

Duração
1 dia

Atrativos

- Alto Mourão (Trilha da Pedra do Elefante): Mirante e contemplação
- Costão de Itacoatiara
- Enseada do Bananal: Caminhada e escalada
- Lagoa de Itaipu
- Morro das Andorinhas: Mirante, contemplação, história

A Região Oceânica, situada em Niterói, a poucos quilômetros do centro do Rio de Janeiro, é encantadora por suas belezas naturais e atrativos culturais, e apresenta locais privilegiados para a prática do ecoturismo e esportes náuticos. A Região tem como destaque o Parque Estadual da Serra da Tiririca, um dos últimos remanescentes de Mata Atlântica, local ideal para prática de caminhada, escalada, rapel, birdwatching e ciclismo. O local é provido de belezas naturais, mirantes, recreação e lazer, e educação ambiental. O parque possui acessos por trilhas a mirantes e paisagens que oferecem que vista às praias da região oceânica de Niterói.

Como chegar

Para ter acesso ao Museu Arqueológico de Cambóinhas, ao entorno da Duna Grande, à comunidade de pescadores de Itaipu e à comunidade tradicional do Morro das Andorinhas, o visitante pode fazer uso das seguintes linhas de ônibus:

Linha 38: Centro (Niterói) X Itaipu
Linha 770: Castelo (Rio) X Itaipu – Linha da Viação 1001

Catamarã Charitas/integração Região Oceânica: A travessia da Baía de Guanabara pode ser feita por transporte hidroviário (o catamarã), com estação na Praça XV e estação Charitas.

Os catamarãs operam somente em dias de semana e com horário de funcionamento limitado.

Mais informações

Horário de visitação: terça-feira a domingo, de 8h às 17h para visitação em trilhas; de 9h às 17h no setor administrativo.

Atenção: Para sua segurança, antes de acessar a trilha do Costão, solicita-se assinar o livro de visitantes, localizado no posto de recepção de Itacoatiara. Grupos com 10 pessoas ou mais devem comunicar 10 dias antes sua visita à administração do parque.

Núcleo Itacoatiara: Rua das Rosas, nº 24 - Itacoatiara
CEP 24348-290 - Niterói - RJ • Tel.: (21) 2709-9176
Email: administrador@parqueserradatiririca.org e falecom@parqueserradatiririca.org

O parque não conta com serviços de alimentação, portanto é necessário levar água e alimentos leves, lembrando-se de trazer de volta o lixo produzido.
<http://bit.ly/2ruL1S3>



Parque Estadual dos Três Picos Caminhando nas Montanhas

Localização
Capital

Duração
2 dias ou mais

Mais informações

E-mail: petp@inea.rj.gov.br
Telefone: (21) 2649-6847
Horário: (visitação) terça a domingo, 9 às 16h30

O parque não conta com serviços de alimentação, portanto é necessário levar água e alimentos leves, lembrando-se de trazer de volta o lixo produzido

Atrações

- Núcleo Jequitibá
- Núcleo Três Picos



Belezas naturais, abundância de recursos hídricos, como cachoeiras, poços e rios, potencialidades atividades de escaladas, observação de aves, recreação e lazer, educação ambiental e práticas de caminhadas e trekking.

Seu nome remete ao conjunto de montanhas conhecido por Três Picos que, com 2.316 metros de altitude, é considerado o ponto culminante de toda a Serra do Mar, sendo reconhecido pelos montanhistas como ponto de referência e um verdadeiro paraíso para escaladas de grande extensão e dificuldade, com mais de 100 vias estabelecidas.

Com 58.700 hectares, o Parque Estadual dos Três Picos (PETP) é a maior Unidade de Conservação (UC) do grupo de Proteção Integral do Estado do Rio de Janeiro. Localizado no Corredor Ecológico da Serra do Mar, o Parque estende-se pelos municípios de Cachoeiras de Macacu, Nova Friburgo, Teresópolis, Silva Jardim e Guapimirim.

Como chegar

O roteiro é programado para ser realizado em 2 dias: 1º dia no Núcleo Jequitibá em Cachoeiras de Macacu e 2º dia no Núcleo Três Picos em Nova Friburgo. É aconselhado que o pernoite se realize em Nova Friburgo próximo ao Núcleo Três Picos que possui serviços de hospedagem na cidade, como pousadas e hotéis.



Passeios Marítimos pela Baía de Guanabara

Localização

Capital

Duração

Meio período

Atrações

- Ilha de Paquetá
- Passeio de Barco Diário pela Baía de Guanabara
- Rebocador Laurindo Pitta

Cartão postal do Rio de Janeiro, a Baía de Guanabara é a segunda em extensão do Brasil. A paisagem clássica, em que desponta a Ilha da Laje e abriga o Forte Tamandaré, estampa o imaginário dos brasileiros e estrangeiros. A oportunidade de conhecer a cidade com um outro olhar, em uma visita panorâmica, é imperdível. Diferentes opções de passeios com embarcações náuticas permitem desfrutar de toda a riqueza ecológica e cultural do entorno da Baía, e das principais atrações do Rio de Janeiro. São ilhas e ilhotas, fortalezas, museus e espaços culturais, o Aeroporto Santos Dummont que já chegou a receber hidroaviões no passado, o Aterro do Flamengo com o belo paisagismo de Burle Max, o Pão de Açúcar, a ponte Rio-Niterói e a Escola Naval.

Como chegar

Ilha de Paquetá

A Ilha de Paquetá é um antigo ponto de abastecimento da Corte, que se tornou refúgio para famílias nobres. Chácaras e casarios desta época marcam a arquitetura local, assim como a vegetação nativa ainda preservada. Estas e outras belezas podem ser contempladas com um passeio de charrete, bicicletas ou a pé, em ruas de saibro. O acesso à Ilha de Paquetá é um belo passeio pela Baía de Guanabara.

Passeio de Barco Diário pela Baía de Guanabara

Diversas empresas oferecem passeios em escunas pela Baía, com duração estimada em uma hora. Contemple os principais atrativos históricos, culturais e naturais da Baía.

Contato: Saveiros Tour - Tel: (21) - 2225.6064

Saída: Marina da Glória loja 13

Embarque às 09:30 horas – desembarque às 11:30 horas

(Crianças até 4 anos não pagam – de 5 a 10 anos e maiores de 60 anos pagam 50%)

Rebocador Laurindo Pitta

Neste passeio operado pela Marinha do Brasil, você conhecerá 17 atrações ao longo da Baía, a bordo do único navio remanescente da Divisão Naval em Operações de Guerra (DNOG) que participou, em 1918, da Primeira Guerra Mundial. Dentro do navio é possível contemplar a exposição permanente “A Participação da Marinha na Primeira Guerra Mundial”. Passeio guiado, com duração estimada em uma hora e vinte minutos e ofertado de quinta-feira a domingo.

Saída: Espaço Cultural da Marinha

Horários: 13:15 e 15:15 horas de quinta-feira a domingo

(Desconto para crianças até 12 anos e maiores de 60 anos)

Parada na Ilha Fiscal: (Estudantes, crianças até 12 anos e maiores de 65 anos pagam 50%)

www.mar.mil.br/dphdm/ecm/ecm.htm

Rio Free Walking Tour

Localização

Capital

Duração

Meio período

Como chegar

Metro Estação Cinelândia

O grupo do Rio Free Walking Tour se encontra em frente ao Teatro Municipal na Cinelândia. Segunda a sexta; às 9h30

Procure os guias de camisa amarela e guarda-chuva amarelo.

A melhor maneira de chegar à Cinelândia é de metro mas pode ir em ônibus, taxi, bicicleta ou a pé. Procure o que é melhor para você.

Se for de metro, desça na estação Cinelândia, saída A (Teatro Municipal)

Grupo pioneiro no turismo cultural gratuito pelo Centro Histórico do Rio de Janeiro. Esta atividade existe há 2 anos no Rio de Janeiro, na Europa há mais de 10 anos.

É um grupo com 15 guias certificados pelo Ministério do Turismo. Fazem passeios em inglês, espanhol e português diariamente. Com 1 guia em cada idioma para o conforto dos turistas do mundo inteiro. O passeio acontece com chuva ou com sol.

Em uma caminhada com duração de 3 horas, os guias explicam um pouco sobre o Rio de Janeiro e os principais pontos por onde passam, como a famosa escadaria Selaron ou a deliciosa Confeitaria Colombo, por exemplo.

Um passeio diferente, divertido, entretido. Sempre com dicas de onde ir e o que fazer. Saindo do trivial Pão de Açúcar, Corcovado ou praias. Os que pensam que Rio de Janeiro é igual a caipirinha, praia e futebol, vão se surpreender com a equipe que mostra que o RJ tem muita cultura e história.

Todos os guias são voluntários e trabalham para divulgar essa parte cultural da Cidade Maravilhosa.

Mais informações

www.riofreewalkingtour.com.br • info@riofreewalkingtour.com.br
[facebook/riofreewalkingtour](https://www.facebook.com/riofreewalkingtour)

Fabiana López: (21) 98600 2593 • (21) 99374 8893



Roteiro adaptado: Caminho Dom Pedro Augusto

Localização
Capital

Duração
Meio período

Como chegar
Transporte Público

Ônibus: Linhas 301, 302 e 345 - descer na praça Afonso Viseu

Obs: O Parque da Tijuca possui estacionamento que permite o acesso de carros particulares durante o horário de funcionamento

O Caminho Dom Pedro Augusto e a Cascata Gabriela são dois destinos mais que especiais do Parque da Floresta da Tijuca. Além da beleza natural que a própria natureza se encarregou de criar, esses dois trechos da Trilhas Transcarioca foram cuidadosamente adaptados para permitir que todos, incluindo os cadeirantes, cegos e pessoas com mobilidade reduzida possam ter a experiência incrível de conhecer as riquezas da fauna e da flora carioca.

A Trilha Transcarioca cruza o Rio de Janeiro por um percurso de aproximadamente 180 km, saindo da Barra de Guaratiba até o Morro da Urca, aos pés do Pão de Açúcar. Em todo o seu trajeto, o visitante tem a oportunidade de apreciar atrativos naturais pouco conhecidos da cidade e descortinar a Cidade Maravilhosa de ângulos inusitados. A trilha poderá ser percorrida na sua integralidade ou em seções, de acordo com o interesse, a aptidão e a disponibilidade de tempo de seus usuários.

Mais informações

Os roteiros da Trilha Transcarioca são autoguiados e podem ser encontrados no site: <http://transcarioca.wikiparques.org/>

AVEC TRILHAS – Aventura e Ecoturismo
Contatos: (21) 98104 9307 • www.avectrilhas.com.br

Para melhor aproveitar essa experiência com toda segurança e conforto possível incentivamos o acompanhamento de guias especializados que também são voluntários que trabalham para manter as trilhas nas melhores condições de uso.



Trilha do Mico Leão Dourado

Localização
Capital

Duração
1 dia

Como chegar
Associação Mico-Leão-Dourado:
www.micoleao.org.br

Para agendar uma visita:
ecoturismo@micoleao.org.br;
(22) 2778 2025 /
(22) 2778 1580
(das 9:00hs às 17:00hs)

Atrações

- Associação Mico Leão Dourado
- Fazenda Santo Antonio dos Cordeiros
- Micolojinha
- Trilha do Mico Leão Dourado

Que o Rio de Janeiro é a cidade maravilhosa ninguém tem dúvida. O que o Passaporte Verde propõe nesse roteiro é que você descubra que o estado do Rio de Janeiro é totalmente maravilhoso, não é à toa que o mico-leão-dourado escolheu nossa região como habitat.

A parceria entre a Associação do Mico-Leão-Dourado e o Passaporte Verde promove uma experiência única que vai muito além de uma simples visita. Permite que o turista conheça um dos maiores projetos de preservação da vida selvagem no Brasil, reconhecido em todo mundo, e o programa de conservação e restauração da Mata Atlântica que é casa dessa espécie endêmica do estado.

Esqueça toda experiência que você já teve com visitas de animais em zoológicos e parques. A Trilha do Mico-Leão-Dourado te leva para o mundo dos micos em uma experiência conduzida por guias especializados como a bióloga Andrea Martins, que participa do projeto desde 1983. Durante todo o percurso você tem contato com ambientes de florestas e áreas rurais e consegue ver de perto toda a beleza dessa espécie que já esteve quase extinta.



CACHOEIRA DOS PRIMATAS

Trilha Transcarioca: Cachoeira da Gruta x Primatas

Localização
Capital

Duração
1 dia

Como chegar
Ônibus: Linha 409. Descer na Rua Pacheco Leão próximo ao 1317 e seguir a partir desse ponto a pé

Mais informações
Informações sobre os trechos Transcarioca: <http://transcarioca.wikiparques.org/>

AVEC TRILHAS
- Aventura e Ecoturismo
Contatos:
(21) 98104 9307
www.avec trilhas.com.br

A Trilha Transcarioca cruza o Rio de Janeiro por um percurso de aproximadamente 180 km, saindo da Barra de Guaratiba até o Morro da Urca, aos pés do Pão de Açúcar. Em todo o seu trajeto, o visitante tem a oportunidade de apreciar atrativos naturais pouco conhecidos da cidade e descortinar a Cidade Maravilhosa de ângulos inusitados. A trilha poderá ser percorrida na sua integralidade ou em seções, de acordo com o interesse, a aptidão e a disponibilidade de tempo de seus usuários.

Este trecho da Trilha Transcarioca é bem curtinho e tem o potencial de levar o caminhante a duas cachoeiras, a da Gruta e a dos Primatas. Suas trilhas de acesso de entrada (na estrada da Vista Chinesa) e saída (na rua Sarah Villela) estão sinalizadas com setas amarelas (em direção à Trilha Transcarioca) e com setas brancas (em direção ao asfalto).

Para encontrar o início do trecho, siga a rua Pacheco Leão até o final. Quando ela termina, há uma bifurcação. Suba pela direita, em direção à Vista Chinesa. Fique atento! Logo vai acabar a área edificada à direita da estrada; em seguida, antes de uma curva radical para a esquerda, está a última casa do lado esquerdo da estrada. A trilha de acesso começa aí, antes da guarita de entrada do Parque Nacional da Tijuca e quase em frente ao portão dessa última casa, do outro lado do asfalto (lado direito de quem sobe).



Localização
Capital

Duração
Meio período

Como chegar
Ônibus: Linhas 301, 302 e 345 - descer na praça Afonso Viseu

Atrações

- Alto do Cruzeiro
- Capela Mayrink
- Morro do Visconde (Mirante da Cascatinha)
- Museu do Açude
- Trilha do Leopoldo e Trilha do Matheus
- Trilha dos Estudantes (Antiga Trilha da Cascatinha)

Trilha Transcarioca: Cova da Onça x Portão da Floresta

A Trilha Transcarioca cruza o Rio de Janeiro por um percurso de aproximadamente 180 km, saindo da Barra de Guaratiba até o Morro da Urca, aos pés do Pão de Açúcar. Em todo o seu trajeto, o visitante tem a oportunidade de apreciar atrativos naturais pouco conhecidos da cidade e descortinar a Cidade Maravilhosa de ângulos inusitados. A trilha poderá ser percorrida na sua integralidade ou em seções, de acordo com o interesse, a aptidão e a disponibilidade de tempo de seus usuários.

O Trecho Cova da Onça x Portão da Floresta tem toda sua extensão dentro do Parque da Tijuca que por si só já é o maior atrativo e onde o visitante tem a oportunidade de conhecer a fauna e a flora carioca. O percurso 5,5 km distância e todo sinalizado. Pode ser feito em um período de duas horas e meia, exigindo um nível de esforço moderado aos visitantes. O trajeto ainda reserva incríveis atrações como o Mirante da Cascatinha, Museu do Açude, Trilha Suspensa, Capela Mayrink, Centro de Visitantes e a possibilidade de no final descansar e aproveitar mais um pouquinho da natureza com um banho de cachoeira.

Mais informações

Informações sobre os trechos Transcarioca:
<http://transcarioca.wikiparques.org/>

AVEC TRILHAS – Aventura e Ecoturismo
Contatos: (21) 98104 9307 • www.avec trilhas.com.br



Trilha Transcarioca: Grumari X Grota Funda

Localização

Capital

Duração

Meio período

Como chegar

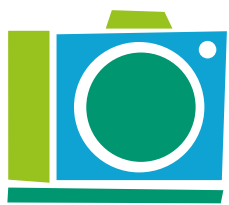
60km do centro do Rio. Pode-se chegar usando o metrô e o BRT até o ponto final em Guaratiba e de lá pegar o ônibus 2382, 867 ou 874A

Mais informações

<http://transcarioca.wikiparques.org/>

A Trilha Transcarioca cruza o Rio de Janeiro por um percurso de aproximadamente 180 km, saindo da Barra de Guaratiba até o Morro da Urca, aos pés do Pão de Açúcar. Em todo o seu trajeto, o visitante tem a oportunidade de apreciar atrativos naturais pouco conhecidos da cidade e descortinar a Cidade Maravilhosa de ângulos inusitados. A trilha poderá ser percorrida na sua integralidade ou em seções, de acordo com o interesse, a aptidão e a disponibilidade de tempo de seus usuários.

No trecho entre Grumari e Grota Funda, o excursionista vai caminhar cercado por bananeiras mescladas com frondosas árvores de Mata Atlântica. Da sede administrativa do Parque Natural Municipal de Grumari para a Grota Funda, o transcarioqueiro vai caminhar em estradas de terra por 1,3 km até chegar ao pé da serra, onde vai começar a subir por uma antiga estrada cujo asfalto danificado ainda é visível. Após 2,4 km desde a sede do Parque, em um platô. Desça e atravesse um córrego após uma curva para a esquerda. A trilha vai progredir em meio a bananeiras, passar por uma encruzilhada com quatro opções (subir à esquerda), passar junto a uma casa branca com duas janelas dando de frente para a trilha e subir bastante, até atingir o topo do morro de Santo Antônio da Bica. A partir daí os próximos 2,5 quilômetros passarão por formações rochosas até que a descida final será bem íngreme, sendo necessário o auxílio de um cabo de aço na parte logo antes de chegar à Grota funda.



Trilha Transcarioca: Jequitibá x Cachoeira da Gruta

Localização

Capital

Duração

1 dia

Como chegar

Ônibus: Linha 409. Descer na Rua Pacheco Leao próximo ao 1317 e seguir a partir desse ponto a pé

Mais informações

<http://transcarioca.wikiparques.org/>



Trilha Transcarioca: Primatas x Paineiras/Corcovado

Localização

Capital

Duração

1 dia

Como chegar

Ônibus: Linha 409. Descer na Rua Lopes Quintas próximo ao 23 e seguir a partir daí a pé

Mais informações

<http://transcarioca.wikiparques.org/>



A Trilha Transcarioca cruza o Rio de Janeiro por um percurso de aproximadamente 180 km, saindo da Barra de Guaratiba até o Morro da Urca, aos pés do Pão de Açúcar. Em todo o seu trajeto, o visitante tem a oportunidade de apreciar atrativos naturais pouco conhecidos da cidade e descortinar a Cidade Maravilhosa de ângulos inusitados. A trilha poderá ser percorrida na sua integralidade ou em seções, de acordo com o interesse, a aptidão e a disponibilidade de tempo de seus usuários.

Este trecho da Trilha Transcarioca começa na estrada da Vista Chinesa, virando logo à esquerda e subindo. Em breve, você vai chegar a uma bifurcação. Para a direita, descendo, o caminhante vai chegar às cachoeiras do Jequitibá por uma trilha íngreme e bem difícil. Seguindo a sinalização da Trilha Transcarioca, logo vai deparar com outra bifurcação. À direita, cerca de cem metros abaixo, está um jequitibá centenário que tem um salão em seu tronco onde cabem cerca de dez pessoas. Seguindo a sinalização da Trilha Transcarioca, você vai andar em meio à mata até chegar à bifurcação da Cachoeira da Gruta e, em seguida à própria cachoeira.

A Trilha Transcarioca cruza o Rio de Janeiro por um percurso de aproximadamente 180 km, saindo da Barra de Guaratiba até o Morro da Urca, aos pés do Pão de Açúcar. Em todo o seu trajeto, o visitante tem a oportunidade de apreciar atrativos naturais pouco conhecidos da cidade e descortinar a Cidade Maravilhosa de ângulos inusitados. A trilha poderá ser percorrida na sua integralidade ou em seções, de acordo com o interesse, a aptidão e a disponibilidade de tempo de seus usuários.

Este trecho da Trilha Transcarioca é a melhor opção para quem quer chegar ao Cristo Redentor caminhando em meio à verdejante Mata Atlântica, passando por duas cachoeiras, uma estrada colonial e dois mirantes de cair o queixo. De bônus ainda há grandes chances de encontros com micos-estrela ou com macacos-prego. Mas atenção: a trilha, apesar de contar com excelente manutenção e sinalização feita pela equipe de monitores de trilhas do Parque Nacional da Tijuca com a colaboração voluntária da ECOTRIBO e do Grupo Terralimpa, é longa e íngreme. Para chegar confortavelmente ao destino, comece sua caminhada sempre na primeira metade da manhã.

Trilha Transcarioca: Mesa do Imperador x Vista Chinesa

Localização

Capital

Duração

1 dia

Como chegar

Ônibus: Linha 409. Descer na Rua Pacheco Leão próximo ao 1317 e seguir a partir desse ponto a pé

Mais informações

<http://transcarioca.wikiparques.org/>

A Trilha Transcarioca cruza o Rio de Janeiro por um percurso de aproximadamente 180 km, saindo da Barra de Guaratiba até o Morro da Urca, aos pés do Pão de Açúcar. Em todo o seu trajeto, o visitante tem a oportunidade de apreciar atrativos naturais pouco conhecidos da cidade e descortinar a Cidade Maravilhosa de ângulos inusitados. A trilha poderá ser percorrida na sua integralidade ou em seções, de acordo com o interesse, a aptidão e a disponibilidade de tempo de seus usuários.

A partir da Mesa do Imperador, a Trilha Transcarioca avança cerca de 100 metros pelo asfalto em direção ao Alto da Boa Vista, atravessa a rua na altura de uma pracinha com uma fonte e reentra na mata. Dali é só seguir a sinalização até a Vista Chinesa. Na metade da trilha há uma bifurcação. À direita, a trilha sobe até o alto do Morro do Cochrane. A Trilha Transcarioca segue em direção à Vista Chinesa. No percurso, há uma janela de mata com excelente vista da Cidade.



Trilha Transcarioca: Portão da Floresta x Mesa do Imperador

Localização

Capital

Duração

Meio período

Como chegar

Ônibus: Linhas 301, 302 e 345 - descer na praça Afonso Viseu

Mais informações

<http://transcarioca.wikiparques.org/os-trechos/>

A Trilha Transcarioca cruza o Rio de Janeiro por um percurso de aproximadamente 180 km, saindo da Barra de Guaratiba até o Morro da Urca, aos pés do Pão de Açúcar. Em todo o seu trajeto, o visitante tem a oportunidade de apreciar atrativos naturais pouco conhecidos da cidade e descortinar a Cidade Maravilhosa de ângulos inusitados. A trilha poderá ser percorrida na sua integralidade ou em seções, de acordo com o interesse, a aptidão e a disponibilidade de tempo de seus usuários.

O Trecho Portão da Floresta x Mesa do Imperador uma travessia pouco conhecida liga as serras da Tijuca e da Carioca pela linha de cumeeada do Morro do Queimado. Apesar de longa, íngreme e cansativa, a caminhada vale cada gota de suor (leve muita água). Em seu trajeto há uma dezena de mirantes, de onde é possível ver sucessivamente a Barra da Tijuca, a Pedra da Gávea, a Zona Norte, com a Serra dos Órgãos ao fundo, o Cristo, o Pão de Açúcar e a Lagoa Rodrigo de Freitas por uma série de ângulos que só a Trilha Transcarioca é capaz de apresentar.



Vida ao Ar Livre ao Estilo Carioca

Localização

Capital

Duração

Meio período

Como chegar

Transporte Público

Mais informações

Que tal "alugar um amigo" para descobrir o Rio? <https://www.rentallocalfriend.com/>

Com belíssimos cenários, a cidade do Rio de Janeiro é um convite aos moradores e visitantes para a prática de exercícios ao ar livre. Aproveite o seu dia e viva a vida ao ar livre ao estilo carioca, caminhando e se banhando nas cachoeiras da Mata Atlântica, praticando o frescobol, o futebol de areia, o futevôlei, o vôlei de praia, fazendo um passeio de bicicleta pela orla – são muitas opções, não dá pra ficar parado!

Um roteiro para curtir a cidade do Rio de Janeiro ao estilo carioca que frequenta a Zona Sul, onde há muitos parques, para praticarem atividades ao ar livre. Listamos paradas obrigatórias com atividades típicas em parques, praias e com temas culturais.

Atrações

Atividades de Praia em Copacabana e Ipanema • Bike pela Orla Esportes de Aventura no Parque da Catacumba • História e natureza no Jardim Botânico • Parque Lagoa Rodrigo de Freitas



Trilha Transcarioca: Vista Chinesa x Jequitibá

Localização

Capital

Duração

Meio período

Como chegar

Ônibus: Linha 409. Descer na Rua Pacheco Leão próximo ao 1317 e seguir a partir desse ponto a pé

Mais informações

<http://transcarioca.wikiparques.org/>

A Trilha Transcarioca cruza o Rio de Janeiro por um percurso de aproximadamente 180 km, saindo da Barra de Guaratiba até o Morro da Urca, aos pés do Pão de Açúcar. Em todo o seu trajeto, o visitante tem a oportunidade de apreciar atrativos naturais pouco conhecidos da cidade e descortinar a Cidade Maravilhosa de ângulos inusitados. A trilha poderá ser percorrida na sua integralidade ou em seções, de acordo com o interesse, a aptidão e a disponibilidade de tempo de seus usuários.

Esse trecho da Transcarioca começa a partir da Vista Chinesa com uma descida pela estrada de asfalto cerca de 100 metros. Em seguida a trilha segue por um trecho dentro da mata. A partir daí a trilha é só descida até visualizar à direita de quem desce uma casa. Logo a seguir, há um trecho bastante íngreme que desemboca em uma trifurcação. A Trilha Transcarioca segue pela esquerda de quem desce. Agora a trilha avança mais ou menos plana até uma curva em 180° para a direita. Nesse ponto há outra bifurcação. À direita, caminhando mais 400 metros, vai chegar no Solar da Imperatriz. À esquerda a Trilha Transcarioca vai avançar sem grandes subidas e, mesmo assim vai proporcionar uma caminhada imersa em frondosa mata atlântica, com represas do século XIX e banho em uma cachoeirinha.



Trilha Vale Encantado

Localização

Capital

Duração

1 dia

Mais informações

www.valeencantado.org.br;
contato@valeencantado.org.br
(21) 99809 0388

Atrações

- Açude da Solidão
- Capela Santo Cristo dos Milagres
- Cascata Encantada
- Museu do Açude
- Vista exulberante da Barra da Tijuca a serra de Guaratiba

O Vale Encantado está situado no alto da Boa Vista no coração do Parque Nacional da Floresta da Tijuca – considerada em 1991 pela Unesco como Reserva da Biosfera. Um ambiente deslumbrante entre as mais belas paisagens da cidade do Rio de Janeiro que encanta turistas do mundo inteiro. Esse incrível roteiro garante um ao visitante descobrir a natureza exuberante que circunda o Vale e conhecer de perto a grande biodiversidade de flora e fauna, além de grutas, cachoeiras e atrativos históricos. Localizado próximo ao Museu do Açude, do Parque Nacional da Tijuca e de outros ícones do Rio de Janeiro como o Cristo Redentor, a Vista Chinesa, e os bairros históricos de Santa Teresa e Cosme Velho, o Vale Encantado é a perfeita tradução de como é possível a convivência em harmonia entre o homem e a natureza.

Como chegar

Para chegar a estes local, os visitantes devem chegar de ônibus (301, 302 ou 345) no Ponto de encontro é a sede do Corpo de Bombeiros, Alto da Boa Vista.

Dali a pé até o Museu do Açude, depois da visita continuaremos pela estrada até o Açude da Solidão (portão saída do Parque Nacional da Tijuca), dando continuidade pela estrada chegaremos a Capela Santo Cristo dos Milagres, capela construída pelos primeiros moradores do local (dependendo do dia da visita, pode ser visitada).

Depois passaremos por um empreendimento imobiliário da década de 60, chegando a cooperativa de turismo sustentável do Vale Encantado (local com banheiros), depois um breve bate papo sobre os cuidados ao fazer as trilhas.

A iniciar a caminhada pelas trilhas das antigas pedreiras de extração de granito, teremos uma vista maravilhosa da Barra da Tijuca ao final da serra de Guaratiba, seguindo rumo a Cascata Encantada, passaremos pela vegetação regenerada, após o fechamento da extração do granito.

Passaremos pelas antigas ruínas da família Medeiros e em seguida passaremos pelo 1º. Biossistema de tratamento de esgoto do Rio de Janeiro em um comunidade.

Logo depois passamos por uma antiga casa da família Barros feita de granito Tijuca, chegando ao início da Comunidade Vale Encantado, onde encontraremos várias ervas medicinais e árvores frutíferas, ao chegar no biodigestor (gerador de gás e biofertilizante), uma breve apresentação de como ele funciona e por fim conhecer os deliciosos pratos gastronômicos locais (jacalhau, torta de flor da banana, suco de chuchu e sobremesa de mamão verde), feitos na cooperativa Vale Encantado.



