



Uma das modalidades esportivas mais praticadas no Brasil, o trekking vem ganhando cada vez mais adeptos em busca de aventura e daquele sabor gostoso de liberdade

TREKKING

PARA QUE TE QUERO



Todas as modalidades esportivas são válidas e transformadoras, mas convenhamos: quando existe a possibilidade de colocar no mesmo balaio esporte + natureza, as coisas ficam ainda melhores, não é mesmo? Pois é. Pensando nisso, a equipe da TUdo foi atrás de um dos esportes mais legais neste sentido, o Trekking – caminhadas que podem ser praticadas tanto como forma de lazer, quanto em competições - que neste caso chama-se trekking de regularidade - modalidade que surgiu na década de 90, quando os amantes da natureza adaptaram as regras das competições de motociclismo e ralis às caminhadas ecológicas – e preparou um super roteiro com as melhores trilhas do litoral e região serrana de São Paulo.

Lembre-se: se existe uma certeza nessa vida é a de que o corpo humano não foi feito para ficar parado. Pratique esporte!



- » O trekking é uma das atividades ao ar livre mais seguras, e que pode ser praticada por qualquer pessoa saudável, em qualquer idade. Para aqueles que não praticam atividade física regularmente, o melhor caminho é se exercitar em caminhadas mais curtas, em praias ou parques;
- » Uma das formas de iniciar no esporte é fazendo a primeira trilha com uma agência especializada ou com algum grupo organizado; existem vários bacanas nas mídias sociais.
- » De modo geral, a atividade é muito acessível do ponto de vista financeiro, pois são poucos os equipamentos necessários para a sua prática. O uso de calçados adequados – como botas – é fundamental, assim como uma mochila, um vestuário adequado como calças bermudas (com a parte de baixo removível), camisetas específicas e uma jaqueta corta-vento ou capa de chuva – tudo na cor clara, preferencialmente, pois absorvem menos calor.

🕒 que você precisa levar na mochila?

- bússola e mapa da região;
- canivete ou faca;
- saco de dormir;
- repelente;
- fogareiro, cantil, capa de chuva;
- boné ou chapéu.



Grupo Lusófona
BRASIL



Infantil com prédio exclusivo

COLÉGIO MARIO SCHENBERG

*Acesse nosso site, conheça
nosso projeto pedagógico
e o que podemos fazer
pelo futuro do seu filho!*

 colegiomarioschenberg.com.br



MATRÍCULAS ABERTAS

11 4613 6200

 **11 96884 0119**



Agora sim. Prepare o fôlego e bom "rolê"!

» VALE DAS OSTRAS



Localizado na comunidade quilombola do Sapatú, em Eldorado, sul do estado, o Vale das Ostras é uma belíssima trilha em meio à Mata Atlântica que abriga inúmeras belezas naturais, entre elas cachoeiras, piscinas naturais e cavernas. É lá, inclusive, que fica a famosa Caverna do Diabo. Essa trilha é considerada de nível fácil a moderado, ou seja, (não exige muito esforço físico, mas é preciso gostar de caminhadas, uma vez que são aproximadamente seis quilômetros de percurso. No caminho, é possível passar por 12 cachoeiras, sendo a última delas a grandiosa Cachoeira do Meu Deus, com seus mais de 50 metros de altura. Sua imponência a fez levar o título de a mais bonita de todo o estado de São Paulo.

» TRILHA DO CORISCO



UBATUBA/PARATY



Essa é punk, mas vale super a pena! A Trilha do Curioso tem 20 km e dura, em média, nove horas. É preciso ter bom preparo físico para aguentar. Essa é uma trilha considerada histórica – pois no século XVIII era utilizada para escoar a produção de açúcar, álcool e cachaça – e liga os municípios de Ubatuba (São Paulo) e Paraty (Rio de Janeiro). Durante o percurso, os trilheiros passam por dois grandes parques: o Parque Estadual da Serra do Mar e o Parque Nacional da Serra da Bocaina. Entre as dificuldades que se pode encontrar nessa trilha estão a variação de altitude (que vai do nível do mar a 760 metros), trechos bem íngremes e pontos em que a mata cobre a trilha, exigindo bastante atenção para não se perder. O percurso começa no bairro do Corisco, em Paraty, e termina na Casa da Farinha, antigo engenho do século XIX, no bairro Sertão da Fazenda, dentro do Núcleo Picinguaba da Serra do Mar, em Ubatuba.

» JURÉIA



A Estação Ecológica de Juréia-Itatins (EEJI), está localizada no litoral sul do estado, na região da Baixada Santista, e abrange cerca de oitenta mil hectares de Mata Atlântica que se distribui pelos municípios de Iguape, Miracatu, Itariri, Pedro de Toledo e Peruíbe, com belezas naturais preservadas como cachoeiras, rios, costões e praias quase desertas. Nessa trilha, cujo nível é moderado, os trilheiros percorrem uma distância de doze quilômetros e tem a oportunidade de conhecer oito belas praias selvagens: Barra do Una, Caramborê, Desertinha, do Guaraú, Parnapuã, Arpoador, Guaraúzinho e Praia Brava. Um presentão e tanto ao final de todo o esforço!

» TRILHA DO RIO BETARI NO PETAR



APIÁ/IPORANGA



Conhecido por abrir um conjunto de mais de 300 cavernas, o Parque Estadual Turístico do Alto da Ribeira (Petar) impressiona. No Núcleo Santana, a íngreme Trilha do Rio Betari tem um trajeto de 7,2 km (ida e volta) e é feita pela mata ciliar que protege o rio. Durante o trajeto, você vai atravessar corredeiras, andar em pedras e até em pontes. As paradas nas cachoeiras do Betarizinho e Andorinhas, que deságua em um lindo cânion, é a recompensa desse "roleção".

Páginas legais para seguir e acessar:

www.trilhaape.com.br



• /whitebearviagens • /viajantestur
• /parqueaventuras • /jureiabarra

