



GUIA PRÁTICO SÃO BENTO DO SAPUCAÍ-SP

Practical guide São Bento do Sapucaí - SP

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA | VENDA PROIBIDA

**SIMPLES E PRÁTICO | 21 ATIVIDADES AO AR LIVRE
ESCOLHA, PLANEJE E VIVENCIE**

Practical and Simple | 21 outdoor activities | Choose, plan and do



Atividades ao Ar Livre

Outdoor Activities

Caminhada

Hiking

Escalada

Climbing

Cicloturismo

Bike Tours

Como realizar as atividades

How to do the outdoor activities

Mapas

Maps

Onde Comer

Where to Eat

Onde Dormir

Where to Sleep

Agências Receptivas

e Guias Turísticos

Receptive Travel Agencies and Tourist Guides

GUIA PRÁTICO SÃO BENTO DO SAPUCAÍ-SP

Practical guide

São Bento do Sapucaí - SP

- > SIMPLES E PRÁTICO
- > 21 ATIVIDADES AO AR LIVRE
- > TODAS AS INFORMAÇÕES REUNIDAS PARA VOCÊ
- > ESCOLHA, PLANEJE E VIVENCIE

Practical and Simple

21 outdoor activities

All the information for you

Choose, plan and do



TODOS OS TRAJETOS
PRESENTES NESTE GUIA
SÃO SINALIZADOS COM
PLACAS E MARCOS PARA
A SUA ORIENTAÇÃO

*All paths shown in this guide
are indicated by signs and
marks to guide you*

OPÇÕES DESTINADAS
DESDE AS CRIANÇAS AOS
MAIS AVENTUREIROS

*Options for children and the
more adventurous*

About this Initiative

With plenty of waterfalls, beautiful sceneries and an amazing rocky outcrop, the county of São Bento do Sapucaí is the right place for those who wish to enjoy nature and outdoor activities.

This GUIDE presents 11 activities, they are hiking, climbing and bike riding. With it, you can learn about and choose the options that suits better your physical fitness.

These 21 activities were developed by a team specialized in leisure and committed to ensure a pleasant experience to those who are interested.

***Please read the following text,
and try our adventures!***



APRESENTAÇÃO

Repleto de cachoeiras, belas paisagens e surpreendentes formações rochosas, o município de São Bento do Sapucaí é lugar certo para os que buscam contato com a natureza e atividades ao ar livre.

Este GUIA apresenta 21 atividades, entre caminhadas, escaladas e passeio de bicicleta. Com ele, você se informa e escolhe a opção mais adequada ao seu condicionamento físico.

As atividades foram criadas por uma equipe especializada em lazer e preocupada em assegurar uma experiência prazerosa aos interessados.

Leia o que vem a seguir e experimente nossas aventuras!





About São Bento do Sapucaí

*Put the day-to-day stress in the backburner
and discover São Bento do Sapucaí*

São Bento do Sapucaí lies on the border between the states of São Paulo and Minas Gerais, embedded in the Mantiqueira Mountain Range. The chilly weather of the mountain, araucaria pines and the peacefulness of the town, with good inns and restaurants, are an invitation to the visitors.

The county boasts a unique sight: the famous Natural Monument State of Pedra do Baú, one of the most beautiful rocky outcrops of the state of São Paulo and a major destiny for climbers in Brazil. A Post Card of the region, the Complex comprises the Pedra do Baú, the Pedra do Bauzinho and the Pedra da Ana Chata outcrops. The largest one, the Pedra do Baú, is 1950 meters high.

Within the town area, there are beautiful waterfalls, such as the Toldi, dos Amores and the Tobogã. Find out about the wealth of the craftwork, the art and the history of São Bento do Sapucaí, strolling around the Historical and Cultural Route, the Route of the Mosaics and the Route of the Arts.

SOBRE SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

Deixe as pressões do dia a dia de lado e descubra São Bento do Sapucaí

A Estância Climática São Bento do Sapucaí está na divisa dos estados de São Paulo e Minas Gerais, cravada na Serra da Mantiqueira. Friozinho de montanha, araucárias e a tranquilidade da cidade com boas pousadas e restaurantes, são convites à visitação.

Espetáculo à parte é o famoso Monumento Natural Estadual da Pedra do Baú, uma das mais belas formações rochosas do Estado de São Paulo e um dos principais destinos de escalada do Brasil. Cartão Postal da cidade o Complexo é formado pela Pedra do Baú, Pedra do Bauzinho e Pedra da Ana Chata. A maior delas, a Pedra do Baú, alcança 1950m de altitude.

No município estão ainda as belas cachoeiras do Toldi, dos Amores e a Cachoeira do Tobogã. Conheça também a arte e a história do município, percorrendo os vários roteiros existentes.

Contents

Understanding the activities

The outdoor activities

1. Bauzinho Trial
2. Ana Chata Trail
3. Trail to the Top of the Baú Stone
4. Natural Monument State of Pedra do Baú Climbing Routes
 - Normal do Bauzinho Climbing Route
 - Normal do Baú Climbing Route
 - Peter Pan Climbing Route
5. Xtreme Ana Chata
6. Pedra do Baú Xtreme Ascent
7. Crossing Baú Complex
8. Serrano Bike Ride
9. Scholl Camp Climbing Routes
 - Gray Climbing Route
 - Echoes Climbing Route
 - Yellow Climbing Route
 - White Climbing Route
 - Green Climbing Route
10. Divisa Trail
11. Light Circuit
12. Hard Circuit
13. Onça Trail
14. Represa Loop
15. Balança Trekking
16. São Bento do Sapucaí Loop
17. Cantagalo Circuit
18. Pedra do Baú Trail
19. Baú Stone Loop
20. Deus Me Livre Trail
21. MONA Trail

About the Degree of difficulty

Via Ferrata and safety equipment

- In town**
- Tourist Guides and Receptive (Travel) Agencies
 - Where to Eat
 - Where to Sleep

How to Arrive in São Bento do Sapucaí

Eco-conscious

SUMÁRIO

ENTENDA AS ATIVIDADES 10

ATIVIDADES 16

1. Trilha do Bauzinho 18
2. Trilha da Ana Chata 22
3. Trilha Rumo ao topo da Pedra do Baú 26
4. Vias de Escalada do Mona Pedra do Baú 30
 - Via Normal do Bauzinho
 - Via Normal do Baú
 - Via Peter Pan
5. Trilha Ana Chata Radical 40
6. Subida Radical da Pedra do Baú 44
7. Travessia do Mona Pedra do Baú 48
8. Volta do Serrano 52
9. Vias de Escala Campo Escola 56
 - Via Cinza
 - Via Echoes
 - Via Amarela
 - Via Branca
 - Via Verde
10. Trilha da Divisa 64
11. Circuito Light 68
12. Circuito Hard 72
13. Trilha da Onça 76
14. Volta da Represa 80
15. Trekking da Balança 84
16. Volta de São Bento do Sapucaí 88
17. Circuito Cantagalo 92
18. Trilha da Pedra do Baú 96
19. Volta da Pedra do Baú 100
20. Trilha Deus Me Livre 104
21. Trilha do Mona 108

SOBRE O GRAU DE DIFICULDADE 112

VIA FERRATA E O USO DE EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA 120

- NA CIDADE 122**
- Guias Turísticos e Agências Receptivas
 - Onde Comer
 - Onde Dormir

COMO CHEGAR A SÃO BENTO DO SAPUCAÍ 132

CONDUTA CONSCIENTE 134

*Understanding
the activities*

ENTENDA AS ATIVIDADES



FOTOS: HELIO DIAS



The GUIDE São Bento do Sapucaí has maps and the required information to participate in 21 different outdoor activities. The purpose is to help you choose, plan and participate in a pleasant and engaging activity, according to your physical fitness and experience.



Este guia traz mapas e informações necessárias para a realização de 21 atividades ao ar livre. **O objetivo é auxiliar você a escolher, planejar e realizar sua atividade de forma agradável e segura**, de acordo com seu condicionamento físico e experiência.

ENTENDA AS ATIVIDADES

Understanding the activities



FOTO: DENER FONSECA

Ao chegar ao ponto de início da caminhada, escalada ou passeio de bicicleta, você deparará com uma placa descritiva, que demarca o início da atividade. No decorrer do percurso, marcos de orientação indicarão o sentido correto a seguir.

Se você escolheu uma atividade coerente ao seu preparo físico, possui equipamentos necessários, conhece e pratica as normas de segurança da modalidade, você pode realizá-la sem a necessidade de uma agência receptiva de turismo ou guia turístico local. Leve este GUIA impresso sempre com você.

Mas, se esse não for o seu caso, não se acanhe. Na página 113 estão as informações para a contratação de guias turísticos e agências receptoras, ambos capacitados a lhe acompanhar e a disponibilizar equipamentos (serviços cobrados à parte).

Once you arrive in the start point of the hiking, climbing or biking activity, you will see a descriptive sign that indicates the start point of the activity, and throughout the course guidance signs indicate the right direction to follow.

If you choose an activity that is suitable to you, and you have the required equipment to comply with the safety standards of the activity, you may participate in it without the need to request assistance from a Receptive Agency or a tourist guide. Please do not forget to take this GUIDE with you.

However, if you require assistance, don't hesitate. On page 113 you'll find information about hiring Tourist Guides and Receptive Agencies qualified to assist and make equipment available for you, to participate in any activity. Please note these services are charged separately.

SINALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

Signaling of the Activities

PLACA DESCRITIVA:

Localização: Início da Trilha
Apresenta informações
sobre a atividade.

Descriptive sign:

*Location: Start of the Trail
Displays information
about the activity.*

NÚMERO E NOME DA ATIVIDADE:

Auxilia na identificação da atividade e de seu ponto inicial. Ao longo do percurso, nos marcos de orientação, certifique-se da presença desse número.

Number and name of activity: Helps identifying the activity and its start point. Along the entire path, identify this number in the guiding signs.

MAPA: Auxilia na sua orientação espacial. O mapa apresenta: traçado do percurso, perfil altimétrico e localização dos atrativos.

Map: In order to help you in your spatial orientation. The map shows: the course of the path, altimetric profile and location of attractions.

INFORMAÇÕES DA ATIVIDADE:

Trazem o tipo de atividade, o grau de dificuldade e o tempo médio necessário para realizá-la.

Number and name of activity: Helps identifying the activity and its start point. Along the entire path, identify this number in the guiding signs.

ATRATIVOS: indica as belezas que você encontrará durante a atividade.

Attractions: indicates the attractions found along the activity path.

MARCO DE ORIENTAÇÃO:

Localização: Ao longo da trilha. Trazem a orientação e a distância para a chegada a pontos importantes.

Guidance Signs:

*Location: Along the trail
Show the direction and the distance to arrival at important points.*

NÚMEROS DAS ATIVIDADES:

Sinalizam as atividades que passam pelo percurso. Para certificar-se que está no caminho certo, localize o número de sua atividade nos marcos.

Number and name of activity:

Helps identifying the activity and its start point. Along the entire path, identify this number in the guiding signs.

PLACA DE ORIENTAÇÃO

Localização: Ao longo do roteiro. Substitui os marcos quando o percurso passar por estradas e área urbana.

Guidance Sign

*Location: Along the route.
Replaces the milestones when the route is through roads and urban areas.*

SETA: Indica o sentido correto a seguir.

Arrow: Indicates the right direction to follow.

BANDEIRA QUADRICULADA: Indica o fim da atividade.

Checked Flag: Indicates the end of the activity.

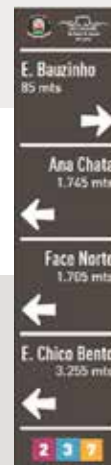
TÍTULO, NÚMERO E ÍCONE: Indica o nome, número e tipo da atividade.

Title, Number and Icon: Indicates the name, number and type of activity.



A leitura das seções **Sobre o grau de dificuldade e Via Ferrata e o uso de equipamentos de segurança** é imprescindível para que você escolha corretamente a atividade a realizar.

Reading of the sections **About the Degree of Difficulty and Via Ferrata and Safety Equipment** of each activity are essential for choosing the activities in which you wish to participate.



Activities

ATIVIDADES



FOTOS 1, 2 E 3: HELIO DIAS



FOTO: CAROLINA PONTES

1



TRILHA DO BAUZINHO

Bauzinho Trail

A trilha conduz a uma bela vista da cidade de São Bento do Sapucaí e de parte da Pedra do Baú. O local é ideal para contemplação e relaxamento. Durante a caminhada, bons observadores têm a chance de avistar pequenos animais.

This trail looks down on the beautiful town of São Bento do Sapucaí, as well as part of the Baú Stone. This area is excellent for sightseeing and relaxing. Good observers also have a chance to spot small animals during the hiking.



TRILHA DO BAUZINHO

Bauzinho Trail



INICIO/Start:

Estacionamento do Bauzinho
Bauzinho Parking



FIM/End:

Estacionamento do Bauzinho
Bauzinho Parking

COMO SE ORIENTAR How to get oriented



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along the pathway.

PASSO A PASSO DA SINALIZAÇÃO

Trail signposts to be followed

IDA:

Siga placa Bauzinho

When going:

Follow the sign Bauzinho

VOLTA:

Siga placa E. Bauzinho

When coming back:

Follow the sign E. Bauzinho



PARA SUA SEGURANÇA:

Parte da trilha é realizada em piso de rocha descontínuo e sem estrutura de proteção. Atenção com as crianças!

For your safety:

Part of the path is rocky and irregular and with no protective structures.

Watch your children!



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS ANIMAIS
Local wild life

NÍVEL DE DIFICULDADE

Level of difficulty

FÁCIL / Easy

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

470 m

TEMPO ESTIMADO/Estimated Time

30 min

Via Ferrata*

Não/No

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1829 m

TRAVESSIA DE CURSO D'ÁGUA

Water crossing

Não/No

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

* Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.

FOTO: HELIO DIAS

2



TRILHA DA ANA CHATA

Ana Chata Trail

O objetivo é chegar ao topo da Pedra Ana Chata. Para realizar essa atividade, você caminhará ao longo da trilha estreita, cercada por árvores e coberta por sombra. A prazerosa caminhada leva à base da pedra. A partir daí, é hora de colocar os equipamentos e subir a Via Ferrata*, localizada dentro de uma caverna. Após a subida, a surpresa de um belíssimo visual!

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

The purpose here is to reach the top of the Ana Chata Rock. In order to accomplish this task, you'll have to hike along the narrow track, surrounded by trees, completely covered by their shadows. The very pleasant hike ends at the base of the Ana Chata Rock. From that point on, it's time to use the equipment and climb the Via Ferrata, located inside a cave. Once climbing is finished, you'll be overwhelmed by the wonderful view!*

** Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.*

TRILHA DA ANA CHATA

Ana Chata Trail



INICIO/Start:

Estacionamento do Bauzinho
Bauzinho Parking



FIM/End:

Estacionamento do Bauzinho
Bauzinho Parking

COMO SE ORIENTAR *How to get oriented*



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along the pathway.

PASSO A PASSO DA SINALIZAÇÃO

Trail signposts to be followed

IDA:

Siga placa Ana Chata

VOLTA:

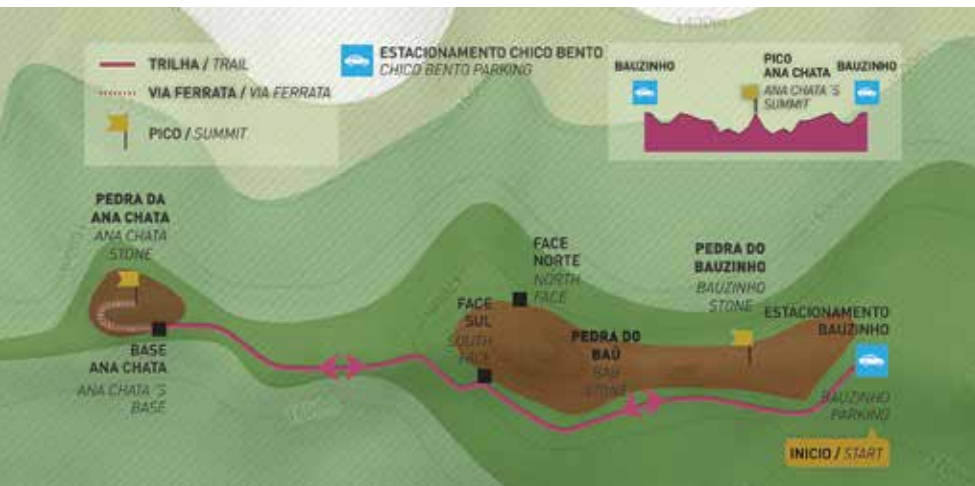
Siga placa E. Bauzinho

When going:

Follow the sign Ana Chata

When coming back:

Follow the sign E. Bauzinho



PARA SUA SEGURANÇA:

A caminhada em Via Ferrata não é indicada para pessoas com medo de altura. Exige o uso de Equipamentos de Segurança. Leia pág 120.

For your safety:

Hiking at the Via Ferrata is not indicated for people that are afraid of heights. Requires the use of Safety Equipment. Read page 120.



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



VIA FERRATA
Via Ferrata



CAVERNA
Cave

NÍVEL DE DIFICULDADE

Level of difficulty

MODERADO/Moderate

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

3,8 km

TEMPO ESTIMADO/Estimated Time

2 h

Via Ferrata*

Sim/Yes

ALTITUDE MÁXIMA/Maximum Altitude

1770 m

TRAVESSIA DE CURSO D'ÁGUA

Water crossing

Não/No

CAVERNA/Cave

Use lanterna/Use a flashlight

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

* Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.

FOTO: HELIO DIAS

3



TRILHA RUMO AO TOPO DA PEDRA DO BAÚ

Trail to the Top of the Pedra do Baú

Rume à imponente Pedra do Baú. A caminhada até a base (localizada na face norte da pedra) é moderada. A aventura segue. Da base, suba os 600 degraus da Via Ferrata* e chegue a 1.892m de altitude. Desfrute a emoção da subida e a bela paisagem. A descida é feita pelos degraus da face sul. Após a descida, mais um trecho de trilha até o Estacionamento do Bauzinho.

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

This track leads the hikers to the most impressive rock in the whole area, the Baú Rock. Hiking until the rock's base (located on its northern face) is a moderate hiking. The adventure goes on! From the base, climb the 600 steps of the Via Ferrata, and you'll reach a 1892-meter high spot. Enjoy the emotions of climbing and viewing the beautiful scenery. The return path is along the south-face steps. After climbing down, there is another stretch of the trail towards the Bauzinho parking lot.*

** Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.*

TRILHA RUMO AO TOPO DA PEDRA DO BAÚ

Trail to the Top of the Pedra do Baú



INICIO/Start:

Estacionamento do Bauzinho
Bauzinho Parking



FIM/End:

Estacionamento do Bauzinho
Bauzinho Parking

COMO SE ORIENTAR How to get oriented



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along the pathway.

PASSO A PASSO DA SINALIZAÇÃO

Trail signposts to be followed

IDA:

1. Siga placa Face Norte
2. Suba toda a Via Ferrata

VOLTA:

3. Siga placa Face Sul
4. Desça a Via Ferrata Face Sul
5. Siga Placa E. Bauzinho

When going:

1. Follow the sign Face Norte
2. Climb up all the Via Ferrata

When coming back:

3. Follow the sign Face Sul
4. Climb down all the Via Ferrata
5. Follow the sign E. Bauzinho



PARA SUA SEGURANÇA:

A caminhada em Via Ferrata não é indicada para pessoas com medo de altura. Exige o uso de Equipamentos de Segurança. Leia pág 120.

For your safety:

Hiking at the Via Ferrata is not indicated for people that are afraid of heights. Requires the use of Safety Equipment. Read page 120.



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



VIA FERRATA
Via Ferrata



NÍVEL DE DIFICULDADE

Level of difficulty

DIFÍCIL/Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

4 km

TEMPO ESTIMADO/Estimated Time

3 h

Via Ferrata*

Sim/Yes

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1892 m

TRAVESSIA DE CURSO D'ÁGUA

Water crossing

Não/No

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

* Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.

FOTO: HELIO DIAS

4



VIAS DE ESCALADA DO COMPLEXO DO BAÚ

Baú Climbing Routes

4.1 VIA NORMAL DO BAUZINHO

Indicada para aqueles que nunca escalaram e têm interesse em viver a experiência.

4.1 Normal do Bauzinho Climbing Route

Recommended for those who have never climbed and are interested in the experience

4.2 VIA NORMAL DO BAÚ

Conquistada em 1974 é a via mais famosa do Complexo do Baú. Visual de tirar o fôlego!

4.2 Normal do Baú Climbing Route

Conquered in 1974 it is the most famous path of the Baú area. Breathtaking scenery!

4.3 VIA PETER PAN

Alcance o topo da Pedra da Ana Chata escalando a Via Peter Pan! Aprecie a bela paisagem e vença, com calma, os obstáculos da via.

4.3 Peter Pan Climbing Route

Reach the top of Ana Chata Stone climbing the Peter Pan Climbing Route! Enjoy the beautiful scenery and take your time to overcome the obstacles of the route.

COMO SE ORIENTAR *How to get oriented*



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along the pathway.

4.1 VIA NORMAL DO BAUZINHO

Via relativamente fácil, o escalador está a 1840m de altitude e cercado por uma belíssima paisagem. Deixe o medo de lado e escale em um dos principais pontos de escalada do país.

4.1 Normal do Bauzinho Climbing Route

The climb is relatively easy, reaching 1840m above sea level and surrounded by a beautiful landscape. Leave your fears aside and climb into one of the main climbing sites in the country.

4.2 VIA NORMAL DO BAÚ

Após escalar os 4 metros da chaminé, você encontrará o primeiro grampo da Normal. Rapel possível em qualquer parte da via.

4.2 Normal do Baú Climbing Route

After climbing the 4 meters of the chimney, you will find the first anchor of the Norma do Baú. Rappelling is possible anywhere along the path.

4.3 VIA PETER PAN

A Pedra da Ana Chata é repleta de surpresas. Para retornar é preciso descer a via ferrata localizada dentro de uma caverna.

4.2 Peter Pan Climbing

Ana Chata Stone is full of surprises. To return, the climber must descend the via ferrata located inside a cave.



PARA SUA SEGURANÇA:

A escalada deve ser conduzida por pessoas com experiência. Nunca a faça desacompanhado. Use os devidos equipamentos e respeite as normas de segurança. Recomendamos a contratação de guia local ou agência receptiva para a realização dessa atividade (consulte a página 122). Inexperientes devem escalar vias de graduação baixa (veja o quadro de graduações na página 119).

For your safety:

The climb should be conducted by people with experience. Never go mountain climbing alone. Use the required equipment and respect the safety standards. For this practice, we advise the participants hire a local guide or a Receptive Agency. (Please refer to page 122). Inexperienced persons shall begin at the lower gradient paths (see gradient table on page 119).



FOTO: FABRÍCIO BARBOSA

4.1 VIA NORMAL DO BAUZINHO

Normal do Bauzinho Climbing Route



INICIO/Start:

OPÇÃO01/ First Option

Estacionamento do Bauzinho
Bauzinho Parking



FIM/End:

Estacionamento do Bauzinho
Bauzinho Parking

OPÇÃO02/ Second Option

Estacionamento Chico Bento
Chico Bento Parking

Estacionamento Chico Bento
Chico Bento Parking

PASSO A PASSO DA SINALIZAÇÃO

Trail signposts to be followed

OPÇÃO 1 · IDA:

1. Siga placa Bauzinho
2. Siga até o bico da Pedra do Bauzinho
3. Faça um rapel de 25 m até a base da via

VOLTA:

1. Após escalar, retorne até o E. Bauzinho pela crista da Pedra do Bauzinho
2. Siga Placa E. Bauzinho

OPÇÃO 2 · IDA:

1. Siga placa E. Bauzinho
2. Siga até o bico da Pedra do Bauzinho
3. Faça um rapel de 25 m até a base da via

VOLTA:

1. Após escalar, retorne até o E. Bauzinho pela crista da Pedra do Bauzinho
2. Siga placa E. Chico Bento

First Option · When going:

1. Follow the sign Bauzinho
2. Follow up to the tip of Bauzinho Stone
3. Do a 25 m of rappel until the base of the climb route

When coming back:

1. After climbing, return to the E. Bauzinho by the Crest of the Stone
2. Siga Placa E. Bauzinho

Second Option · When going:

1. Follow the sign Bauzinho
2. Follow up to the tip of Bauzinho Stone
3. Do a 25 m of rappel until the base of the climb route

When coming back:

1. After climbing, return to the E. Bauzinho by the Crest of the Stone
2. Siga placa E. Chico Bento



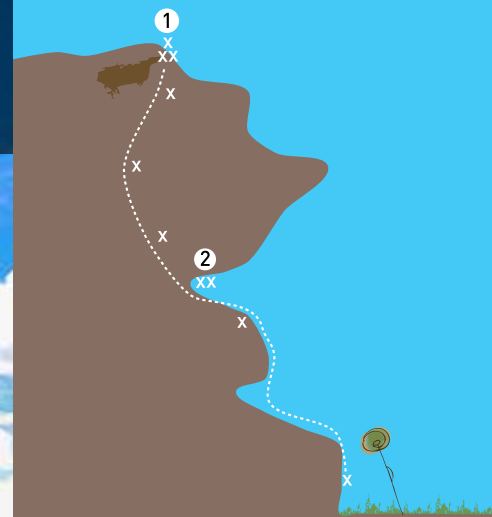
MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



TIPO DE ESCALADA

Rock climbing style

CLÁSSICA/Traditional climbing

ALTURA DA VIA/Height of the route

25 m

GRADUAÇÃO/Grading

Brasileira/Brazilian: **2ºIII**

PROTEÇÃO/Protection

Quant. Fixas/Amount of fixed: **4**

Quant. Móveis/Amount of movable: **0**

CRUX

2º para 3º/2º to 3º

TAMANHO MÍNIMO DA CORDA

Minimum rope length

60 m

PRESENÇA DE SOMBRA/Shaded Pela manhã/Morning

CONQUISTADOR/First climbers

Max Haim

4.2 VIA NORMAL DO BAÚ

Normal do Baú Climbing Route



INICIO/Start:

OPÇÃO1/ First Option

Estacionamento do Bauzinho
Bauzinho Parking



FIM/End:

Estacionamento do Bauzinho
Bauzinho Parking

OPÇÃO2/ Second Option

Estacionamento Chico Bento
Chico Bento Parking

Estacionamento Chico Bento
Chico Bento Parking

PASSO A PASSO DA SINALIZAÇÃO

Trail signposts to be followed

OPÇÃO 1 · IDA:

1. Siga placa Ana Chata até o 1395 m
2. Suba a trilha à sua direita
3. Suba a escada e siga a esquerda pela crista da pedra

VOLTA:

4. Após a escalada suba a trilha até o Pico da Pedra do Baú
5. Desça toda a Via Ferrata (Face Sul)
6. Siga Placa E. Bauzinho

OPÇÃO 2 · IDA:

1. Siga placa E. Bauzinho até o 435 m
2. Suba a trilha à sua esquerda
3. Suba a escada e siga a esquerda pela crista da pedra

VOLTA:

4. Após a escalada suba a trilha até o Pico da Pedra do Baú
5. Desça toda a Via Ferrata (Face Sul)
6. Siga Placa E. Chico Bento

First Option · When going:

1. Follow the sign Ana Chata until the 1395 m
2. Climb the trail on your right
3. Climb the steps and follow left on the stone edge

When coming back:

4. After the climb ascend the trail until Baú Stone Peak
5. Step down the Via Ferrata (South Face)
6. Follow the sign E. Bauzinho

Second Option · When going:

1. Follow the sign E. Bauzinho until the 435 m
2. Climb the trail on your left
3. Climb the steps and follow left on the stone edge

When coming back:

4. After the climb ascend the trail until Baú Stone Peak
5. Step down the Via Ferrata (South Face)
6. Follow the sign E. Chico Bento



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



FOTO: HELIO DIAS



TIPO DE ESCALADA

Rock climbing style

CLÁSSICA/Traditional climbing

ALTURA DA VIA/Height of the route
20 m

GRADUAÇÃO/Grading

Brasileira/Brazilian: **3ºIII Sup**

PROTEÇÃO/Protection

Quant. Fixas/Amount of fixed: **4**

Quant. Móveis/Amount of movable: **0**

CRUX

1º enfiada da 4º proteção para 2º base
4º protection to 2º base

TAMANHO MÍNIMO DA CORDA

Minimum rope length/60 m

PRESENÇA DE SOMBRA/Shaded
À tarde/Afternoon

CONQUISTADOR/First climbers

Adalbert Kolpatzik, Domingos Giobbi,
Isaac Schwaicer, Leonel Brites, Max Haim,
Peter Slavec e Salvador Haim

4.3 VIA PETER PAN

PETER PAN CLIMBING ROUTE



INICIO/Start:

OPÇÃO1/ First Option

Estacionamento do Bauzinho
Bauzinho Parking



FIM/End:

Estacionamento do Bauzinho
Bauzinho Parking

OPÇÃO2/ Second Option

Estacionamento Chico Bento
Chico Bento Parking

Estacionamento Chico Bento
Chico Bento Parking

PASSO A PASSO DA SINALIZAÇÃO

Trail signposts to be followed

OPÇÃO 1 · IDA:

1. Siga placa Ana Chata até a distância de 280 m
2. Desça a trilha à direita e siga sempre margeando a Pedra Ana Chata

VOLTA:

3. Após a escalada desça a Via Ferrata
4. Siga placa E. Bauzinho

OPÇÃO 2 · IDA:

1. Siga placa Ana Chata até a distância de 210 m
2. Desça a trilha à direita e siga sempre margeando a Pedra Ana Chata

VOLTA:

3. Após a escalada desça a Via Ferrata
4. Siga placa E. Chico Bento

First Option · When going:

1. Follow the sign Ana Chata until the 280 m
2. Step down the trail to the right and go straight bordering the Ana Chata Stone

When coming back:

3. After the climb step down the Via Ferrata
4. Follow the sign E. Bauzinho

Second Option · When going:

1. Follow the sign Ana Chata until the 210 m
2. Step down the trail to the right and go straight bordering the Ana Chata Stone

When coming back:

3. After the climb step down the Via Ferrata
4. Follow the sign E. Chico Bento

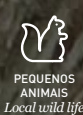


FOTO: HELIO DIAS



TIPO DE ESCALADA

Rock climbing style

CLÁSSICA/Traditional climbing

ALTURA DA VIA/Height of the route

140 m

GRADUAÇÃO/Grading

Brasileira/Brazilian: 4º Sup

PROTEÇÃO/Protection

Quant. Fixas/Amount of fixed: 5

Quant. Móveis/Amount of movable: 0

CRUX

3º enfiada da 3º para 4º proteção
3º protection to 4º base

TAMANHO MÍNIMO DA CORDA

Minimum rope length/60 m

PRESENÇA DE SOMBRA/Shaded

Não há/No

CAVERNA/Cave

Use lanterna/Use a flashlight

CONQUISTADOR/First climbers

Eliseu Frechou e Saulo de Tarso



5



TRILHA ANA CHATA RADICAL

Ana Chata Radical Trail

O começo da trilha é marcado por fortes subidas até a base da Pedra da Ana Chata. Ao chegar à base da pedra, adentre a caverna e inicie a Via Ferrata*. No topo, o momento é de descanso e contemplação.

O caminhante é agraciado com descidas ao retornar.

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

The trail begins with steep grades all the way to the base of the Ana Chata Rock. Once you arrive at the base of the rock, enter the cave and start climbing the Via Ferrata. As you reach the top, it is time for a little rest and sightseeing. Hikers are finally rewarded with the pleasant downhill path as they return.*

** Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.*

TRILHA ANA CHATA RADICAL

Ana Chata Radical Trail



INICIO/Start:

Estacionamento
Chico Bento

Chico Bento Parking



FIM/End:

Estacionamento
Chico Bento

Chico Bento Parking

COMO SE ORIENTAR How to get oriented



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no
decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along
the pathway.

PASSO A PASSO DA SINALIZAÇÃO

Trail signposts to be followed

IDA:

1. Siga placa Ana Chata
2. Suba toda a Via Ferrata

VOLTA:

3. Desça toda a Via Ferrata
4. Siga placa E. Chico Bento

When going:

1. Follow the sign Ana Chata
2. Climb at the Via Ferrata

When coming back:

3. Climb down all the Via Ferrata
4. Follow the sign E. Chico Bento



PARA SUA SEGURANÇA:

A caminhada em Via Ferrata não é indicada para pessoas com medo de altura. Exige o uso de Equipamentos de Segurança. Leia página 120.

For your safety:

Hiking at the Via Ferrata is not indicated for people that are afraid of heights. Requires the use of Safety Equipment. Read page 120.



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



VIA FERRATA
Via Ferrata



CAVERNA
Cave



NÍVEL DE DIFICULDADE

Level of difficulty

DIFÍCIL / Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

5,5 km

TEMPO ESTIMADO/Estimated Time

3 h

Via Ferrata*

Sim/Yes

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1695 m

TRAVESSIA DE CURSO D'ÁGUA

Water crossing

Sim/Yes

CAVERNA/Cave

Use lanterna/Use a flashlight

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

* Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.

FOTO: HELIO DIAS



6



SUBIDA RADICAL DA PEDRA DO BAÚ

Radical Pedra do Baú Climbing

A aventura começa em trecho de subida íngreme até a chegada à base da Pedra do Baú. Mas caminhante aventureiro não desanima e fica ansioso para a subida da Via Ferrata*. Ao atingir o pico, uma belíssima paisagem que recompensa todo o esforço.

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

This adventure begins with a long steep uphill stretch all the way to the base of the Baú Rock. But a real adventurous hiker does not give up, and will be eager to climb the Via Ferrata. Once the peak is reached, a beautiful sight makes it all worthwhile.*

** Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.*

SUBIDA RADICAL DA PEDRA DO BAÚ

Radical Pedra do Baú Climbing Trail



INICIO/Start:

Estacionamento Chico Bento
Chico Bento Parking



FIM/End:

Estacionamento Chico Bento
Chico Bento Parking

COMO SE ORIENTAR How to get oriented



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along the pathway.

PASSO A PASSO DA SINALIZAÇÃO

Trail signposts to be followed

IDA:

1. Siga placa Face Norte
2. Suba toda a Via Ferrata Face Norte

VOLTA:

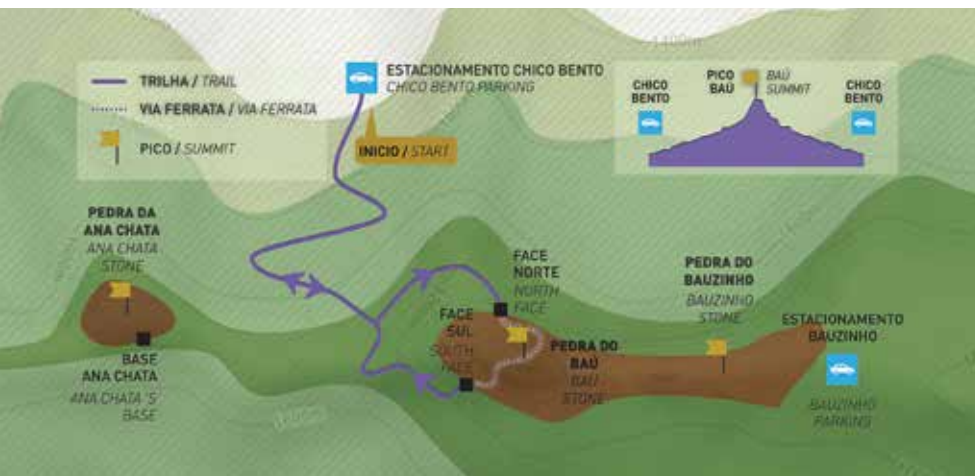
3. Siga Placa Face Sul
4. Desça toda a Via Ferrata Face Sul
5. Siga placa E. Chico Bento

When going:

1. Follow the sign Face Norte
2. Climb all the Via Ferrata (North Face)

When coming back:

3. Follow the sign Face Sul
4. Climb down all the V. Ferrata (South Face)
5. Follow the sign E. Bauzinho



PARA SUA SEGURANÇA:

A caminhada em Via Ferrata não é indicada para pessoas com medo de altura. Exige o uso de Equipamentos de Segurança. Leia página 120.

For your safety:

Hiking at the Via Ferrata is not indicated for people that are afraid of heights. Requires the use of Safety Equipment. Read page 120.



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



VIA FERRATA
Via Ferrata



FOTO: HELIO DIAS

NÍVEL DE DIFICULDADE

Level of difficulty

DIFÍCIL Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

5,6 km

TEMPO ESTIMADO/Estimated Time

4 h

Via Ferrata*

Sim/Yes

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1829 m

TRAVESSIA DE CURSO D'ÁGUA

Water crossing

Sim/Yes

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

* Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.

7



TRAVESSIA DO COMPLEXO DO BAÚ

Complexo do Baú Crossing Path

Indicada para caminhantes experientes que desejam desbravar boa parte do Complexo do Baú. A travessia começa com subida íngreme e longa que leva à face norte da Pedra do Baú. De lá, suba os 600 degraus da Via Ferrata*, chegue ao topo e desça os degraus da face sul. Finalizada essa etapa, caminhe em meio à mata fechada até o Estacionamento do Bauzinho, o ponto final.

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

This is recommended for experienced hikers who wish to explore a large part of the Baú Complex. The crossing begins with a steep and long slope that leads to the north face of the Baú Rock. From that point on, the hiker will climb up the 600 steps of the Via Ferrata, arrive at the top of the rock, and climb down the south-face steps. Once this stage is completed, there is a walk through a stretch of dense woods all the way to the Bauzinho parking lot, the end point.*

** Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.*

TRAVESSIA DO MONA PEDRA DO BAÚ

Complexo do Baú Crossing Path



INICIO/Start:
Estacionamento
Chico Bento
Bauzinho Parking



FIM/End:
Estacionamento do
Bauzinho
Bauzinho Parking

COMO SE ORIENTAR How to get oriented



SIGA A SINALIZAÇÃO
Placas de orientação no
decorrer do percurso.

Follow the signs
Orientation signs along
the pathway.

PASSO A PASSO DA SINALIZAÇÃO

Trail signposts to be followed

IDA:

1. Siga placa Face Norte
2. Suba toda a Via Ferrata

VOLTA:

3. Siga placa Face Sul
4. Desça toda a Via Ferrata
5. Siga Placa E. Bauzinho

When going:

1. Follow the sign Face Norte
2. Climb all the Via Ferrata (North Face)

When coming back:

3. Follow the sign Face Sul
4. Climb down all the Via Ferrata (South Face)
5. Follow the sign E. Bauzinho



PARA SUA SEGURANÇA:

A caminhada em Via Ferrata não é indicada para pessoas com medo de altura. Exige o uso de Equipamentos de Segurança. Leia pág 120.

For your safety:

Hiking at the Via Ferrata is not indicated for people that are afraid of heights. Requires the use of Safety Equipment. Read page 120.



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



VIA FERRATA
Via Ferrata



NÍVEL DE DIFICULDADE

Level of difficulty

DIFÍCIL/Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

4,5 km

TEMPO ESTIMADO/Estimated Time

3 h

Via Ferrata*

Sim/Yes

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1892 m

TRAVESSIA DE CURSO D'ÁGUA

Water crossing

Não/No

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

* Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.

FOTO: HELIO DIAS



8

VOLTA DO SERRANO

Serrano Bike Ride

A pedalada inicia em ciclovias, segue por estradas de terra e trilhas estreitas localizadas no bairro rural do Serrano. As subidas fortes e técnicas são recompensadas com mergulho na Cachoeira do Tobogã, bela vista da Pedra da Balança e simpático ambiente rural.

The cycle track follows along narrow dirt roads located in the rural district of Serrano. The effort to ride on the steep grades and technical terrain is rewarded with a dive in the Tobogã Waterfall, a beautiful view of the Balança Rock and the most pleasant countryside.

VOLTA DO SERRANO

Serrano Bike Ride



INICIO/Start:

Centro do bairro
Serrano

*Serrano neighborhood
center*



FIM/End:

Centro do bairro
Serrano

*Serrano neighborhood
center*

COMO SE ORIENTAR *How to get oriented*

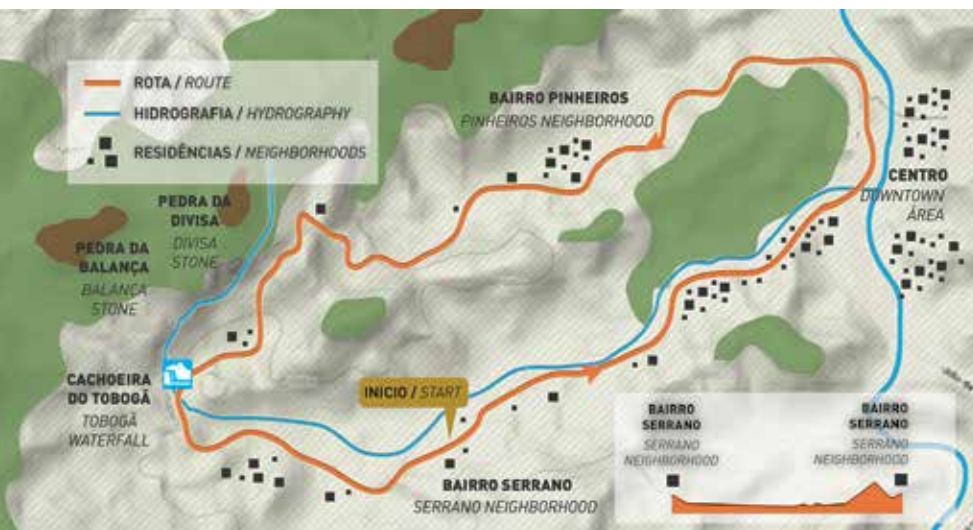


SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no
decorrer do percurso.

Follow the signs

*Orientation signs along
the pathway.*



PARA SUA SEGURANÇA:
Exige o uso de Equipamentos de
Segurança. Leia pág 120.

For your safety:
Safety Equipment. Read page
120.



CACHOEIRA
Waterfall



VIDA RURAL
Rural life



FLORESTA
Forest

DIFICULDADE FÍSICA
Physical difficulty

DIFÍCIL / Hard

DIFICULDADE TÉCNICA
Technical difficulty

MUITO DIFÍCIL / Very Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA
Distance (Round Trip)

15,6 km

TEMPO ESTIMADO
Estimated Time

1.30 h

ALTITUDE MÁXIMA
Maximum Altitude

1140 m

USO DE ALFORGE/Backpack use
Sim/Yes

TIPO DE TERRENO/Type of terrain
Misto/Mixed



FOTO: HELIO DIAS

9



VIAS DE ESCALADA CAMPO ESCOLA

School Camp Climbing Route

VIAS DE ESCALADA CAMPO ESCOLA

School Camp Climbing Route



LOCALIZAÇÃO/Location:

Rodovia SP-042, KM 167
SP-042 Road - Km 167



DICA:

Se possível leve cones para sinalizar o acostamento da rodovia.

Hint:

If possible bring cones to mark the shoulders of the road.



9.1 VIA CINZA

Gray Climbing Route

TIPO DE ESCALADA

Rock climbing style

ESPORTIVA

Sport climbing

ALTURA DA VIA

Height of the route

13 m

GRADUAÇÃO/Grading

Brasileira/Brazilian: **Vsup**

PROTEÇÃO/Protection

Quant. Fixas/Amount of fixed: **3**

Quant. Móveis/Amount of movable: **0**

CRUX

1º para 2º proteção 1º protection to 2º base

TAMANHO MÍNIMO DA CORDA

Minimum rope length

40 m

PRESENÇA DE SOMBRA/Shaded

À tarde/Afternoon

CONQUISTADOR/First climbers

Eliseu Frechou e Saulo de Tarso

FOTO: HELIO DIAS

9.2 VIA ECHOES

Echoes Climbing Route

TIPO DE ESCALADA

Rock climbing style

ESPORTIVA

Sport climbing

ALTURA DA VIA

Height of the route

13 m

GRADUAÇÃO/Grading

Brasileira/Brazilian: IV

PROTEÇÃO/Protection

Quant. Fixas/Amount of fixed: **5**

Quant. Móveis/Amount of movable: **0**

CRUX

1º para 2º proteção/1º to 2º protection

TAMANHO MÍNIMO DA CORDA

Minimum rope length

40 m

PRESENÇA DE SOMBRA/Shaded

À tarde/Afternoon

CONQUISTADOR/First climbers

Eliseu Frechou e Saulo de Tarso



FOTO: HELIO DIAS

9.3 VIA AMARELA

Yellow Climbing Route

TIPO DE ESCALADA

Rock climbing style

ESPORTIVA

Sport climbing

ALTURA DA VIA

Height of the route

17 m

GRADUAÇÃO/Grading

Brasileira/Brazilian: V

PROTEÇÃO/Protection

Quant. Fixas/Amount of fixed: **4**

Quant. Móveis/Amount of movable: **0**

CRUX

1º para 2º proteção/1º to 2º protection

TAMANHO MÍNIMO DA CORDA

Minimum rope length

40 m

PRESENÇA DE SOMBRA/Shaded

À tarde/Afternoon

CONQUISTADOR/First climbers

Eliseu Frechou e Saulo de Tarso

9.4 VIA BRANCA

White Climbing Route

TIPO DE ESCALADA

Rock climbing style

ESPORTIVA

Sport climbing

ALTURA DA VIA

Height of the route

16 m

GRADUAÇÃO/Grading

Brasileira/Brazilian: V

PROTEÇÃO/Protection

Quant. Fixas/Amount of fixed: **4**

Quant. Móveis/Amount of movable: **0**

CRUX

2° para 3° proteção/2° to 3° protection

TAMANHO MÍNIMO DA CORDA

Minimum rope length

40 m

PRESENÇA DE SOMBRA/Shaded

À tarde/Afternoon

CONQUISTADOR/First climbers

Eliseu Frechou e Saulo de Tarso



PARA SUA SEGURANÇA:

A escalada deve ser conduzida por pessoas com experiência. Nunca a faça desacompanhado. Use os devidos equipamentos e respeite as normas de segurança. Indicamos a contratação de guia local ou agência receptiva. (Consulte a página 122). Inexperientes devem escalar vias de graduação baixa (veja quadro de graduações na página 119).

For your safety:

The climb should be conducted by people with experience. Never go mountain climbing alone. Use the required equipment and respect the safety standards. For this practice, we advise the participants hire a local guide or a Receptive Agency. (Please refer to page 122). Inexperienced persons shall begin at the lower gradient paths (see gradient table on page 119).

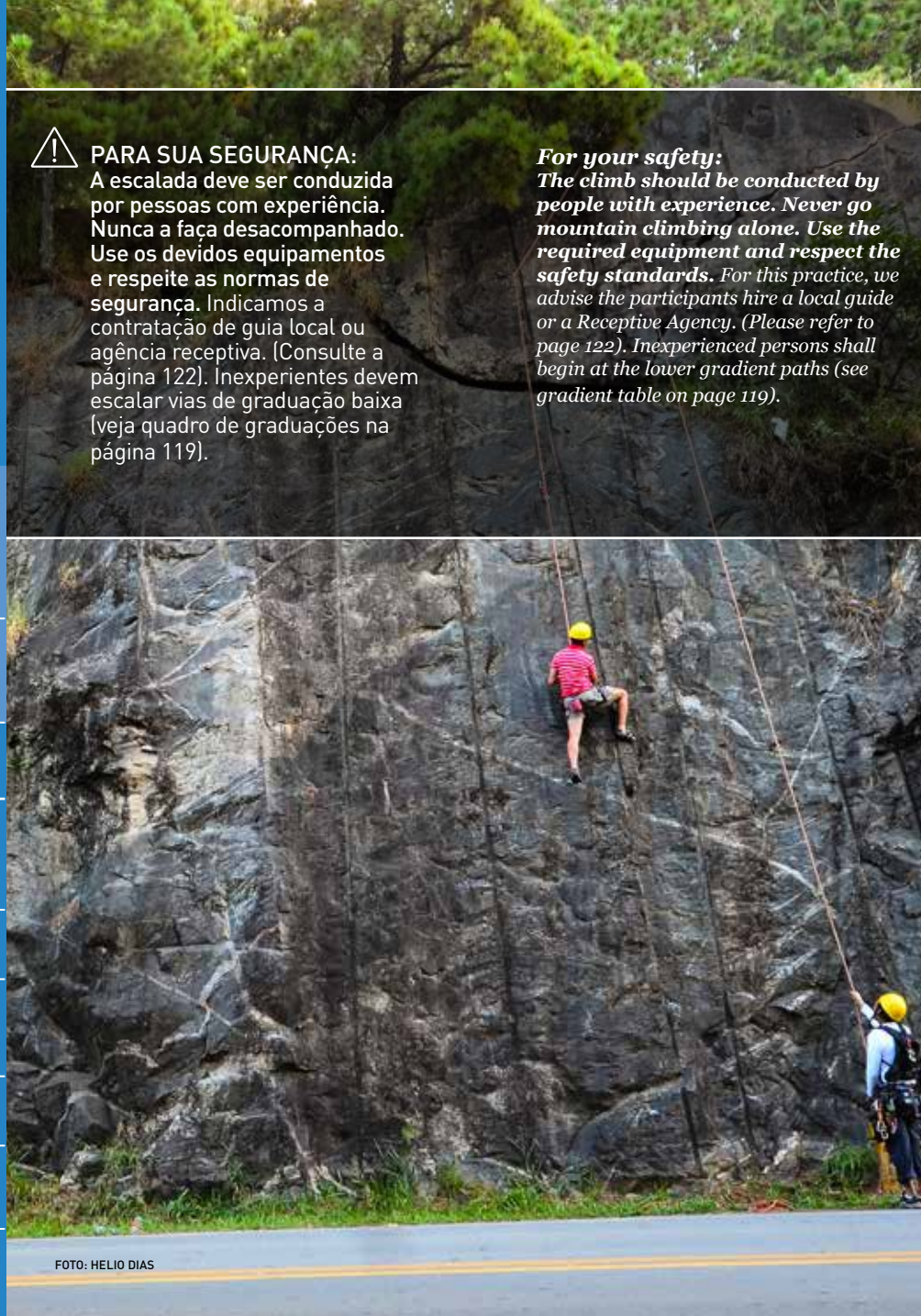


FOTO: HELIO DIAS

9.5 VIA VERDE

Green Climbing Route

TIPO DE ESCALADA

Rock climbing style

ESPORTIVA

Sport climbing

ALTURA DA VIA

Height of the route

16 m

GRADUAÇÃO/Grading

Brasileira/Brazilian: IV

PROTEÇÃO/Protection

Quant. Fixas/Amount of fixed: **4**

Quant. Móveis/Amount of movable: **0**

CRUX

2° para 3° proteção/2° to 3° protection

TAMANHO MÍNIMO DA CORDA

Minimum rope length

40 m

PRESENÇA DE SOMBRA/Shaded

À tarde/Afternoon

CONQUISTADOR/First climbers

Eliseu Frechou e Saulo de Tarso

10



TRILHA DA DIVISA

Divisa Trail

A pedalada inicia e termina na Cachoeira do Tobogã. A subida, que começa íngreme, leva a um belo mirante, onde o aconselhamos a se sentar e contemplar a belíssima paisagem.

Após o descanso, a pedalada continua em meio a araucárias e hortênsias. Durante o trecho, é possível avistar a Pedra da Balança. Ao fim, um mergulho na cachoeira para repor as energias.

The ride starts and ends at the Toboggan Waterfall. The climb, which starts steep, leads to a beautiful viewpoint, where we encourage you to sit and contemplate the beautiful landscape. After the rest, the ride continues amid Araucaria trees and hydrangeas. Along the path, one can see the Pedra da Balança (Balance Stone). In the end, you can swim in the waterfall to recharge your energy.

TRILHA DA DIVISA

Divisa Trail



INICIO/Start:

Cachoeira do

Tobogã

Tobogã Waterfall



FIM/End:

Cachoeira do

Tobogã

Tobogã Waterfall

COMO SE ORIENTAR *How to get oriented*



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along the pathway.



PARA SUA SEGURANÇA:

Consulte sobre o grau de dificuldade na página 113.

For your safety:

Consult about the degree of difficulty on page 113.



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



CACHOEIRA
Waterfall



VIDA RURAL
Rural life



DIFICULDADE FÍSICA

Physical difficulty

MUITO DIFÍCIL / Very Hard

DIFICULDADE TÉCNICA

Technical difficulty

DIFÍCIL / Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

19,5 km

TEMPO ESTIMADO

Estimated Time

2.30 h

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1610 m

USO DE ALFORGE / Backpack use

Sim / Yes

TIPO DE TERRENO / Type of terrain

Não Pavimentado / Unpaved

11



CIRCUITO LIGHT

Light Circuit

O passeio de bike é em meio à Mata Atlântica. O contato com a mata, a sombra e o clima fresco são coisas que todo ciclista aprecia. Ouça o cantar dos pássaros e não fique surpreso em se deparar com outros pequenos animais inofensivos que habitam o local. Ao cruzar um pequeno curso d'água, você já estará um pouco além da metade do percurso.

The bike ride is through the Atlantic Forest. The contact with the forest, the shades and the cool climate are things that every cyclist enjoys. Listen to the chanting of birds and don't be surprised to come across other small harmless animals that inhabit the site. After crossing a small waterway, you will be already a little beyond the middle of the route.

CIRCUITO LIGHT

Light Circuit



INICIO/Start:

Centro do Bairro
do Baú

Baú neighborhood center



FIM/End:

Centro do Bairro
do Baú

Baú neighborhood center

COMO SE ORIENTAR How to get oriented

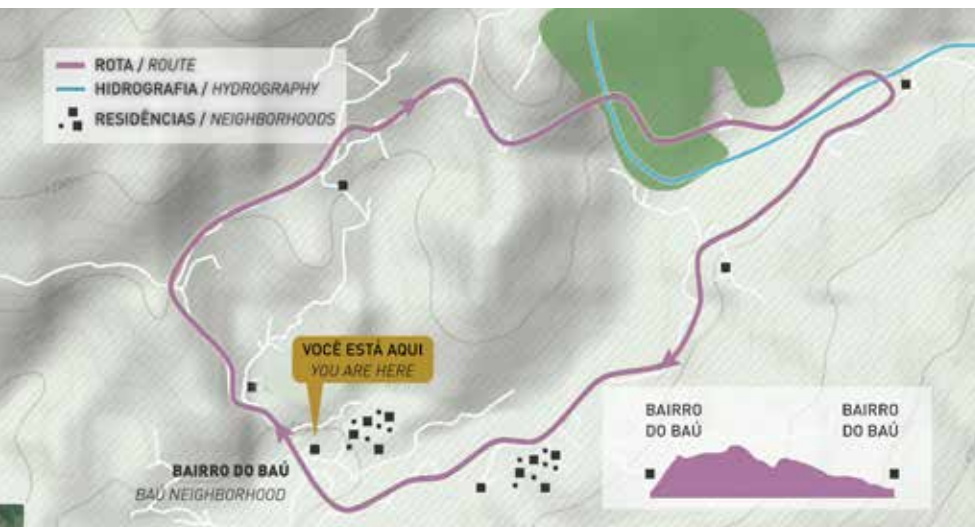


SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no
decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along
the pathway.



PARA SUA SEGURANÇA:

Consulte sobre o grau de
dificuldade na página 113.

For your safety:

Consult about the degree of
difficulty on page 113.



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



FLORESTA
Forest



VIDA RURAL
Rural life

DIFICULDADE FÍSICA

Physical difficulty

MODERADO/Moderate

DIFICULDADE TÉCNICA

Technical difficulty

MODERADO/Moderate

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

7 km

TEMPO ESTIMADO

Estimated Time

1 h

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1137 m

USO DE ALFORGE/Backpack use

Sim/Yes

TIPO DE TERRENO/Type of terrain

Não Pavimentado/Unpaved



FOTO: HELIO DIAS



12



CIRCUITO HARD

Hard Circuit

A pedalada é hard, mas repleta de emoção. Anime-se! Os primeiros quilômetros são um aquecimento para uma forte subida que exige técnica do ciclista. Ao longo da subida, surgem os vales de São Bento do Sapucaí e, já no ponto mais alto da trilha, a bonita vista dá fôlego para uma descida forte, em terreno encascalhado, que também exigirá experiência e habilidade com a bicicleta. Se você é fera da bike, irá curtir bastante a descida.

The ride is hard, but full of thrill. Cheer up! The first kilometers are a warm up for a strong climb which requires a good technique from the rider. Along the climb, one can see the valleys of São Bento do Sapucaí and, at the highest point of the trail, the beautiful view gives a breath to a strong decline in a gravel ground, which also requires experience and good skills with the bicycle. If you are a good biker, you'll quite enjoy the downhill.

CIRCUITO HARD

Hard Circuit



INICIO/Start:

Centro do Bairro
do Baú

Baú neighborhood center



FIM/End:

Centro do Bairro
do Baú

Baú neighborhood center

COMO SE ORIENTAR How to get oriented

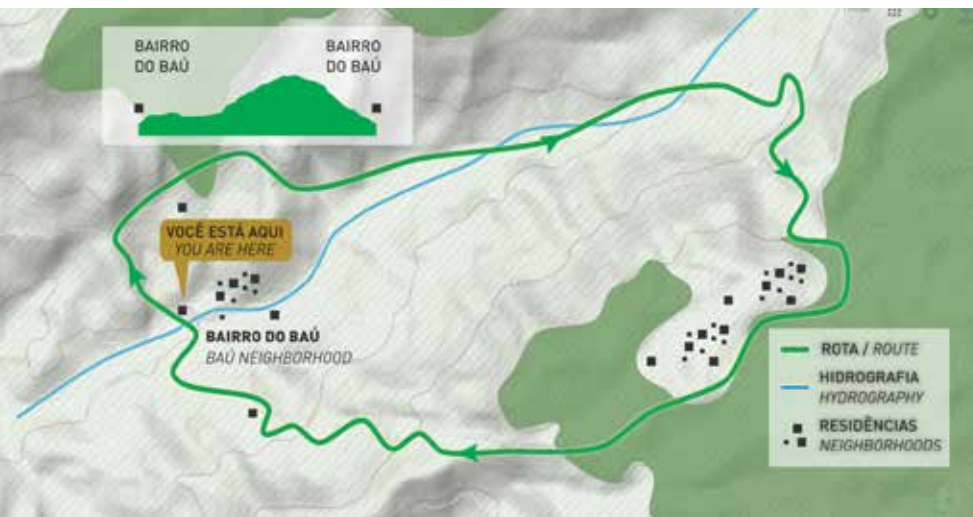


SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no
decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along
the pathway.



PARA SUA SEGURANÇA:

Consulte sobre o grau de
dificuldade na página 113.

For your safety:

Consult about the degree of
difficulty on page 113.



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



VIDA RURAL
Rural life



DIFICULDADE FÍSICA

Physical difficulty

MUITO DIFÍCIL/Very Hard

DIFICULDADE TÉCNICA

Technical difficulty

MUITO DIFÍCIL/Very Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

16 km

TEMPO ESTIMADO

Estimated Time

2 h

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1712 m

USO DE ALFORGE/Backpack use

Sim/Yes

TIPO DE TERRENO/Type of terrain

Não Pavimentado/Unpaved

FOTO: HELIO DIAS

13



TRILHA DA ONÇA

Onça Trail

O objetivo é chegar ao mirante da Pedra da Onça, onde se pode avistar os mares de morros e o distrito mineiro de Luminosa.

A trilha, sempre estreita e com parte considerável em meio à mata, adentra a Área de Proteção Ambiental Fernão Dias e cruza, em diferentes momentos, as divisas dos estados de São Paulo e Minas Gerais.

The goal is to reach the viewpoint at Pedra da Onça (Jaguar Stone), where you can see a landscape full of hills and the district of Luminosa. The trail, most of it in the woods and always narrow, enters into the Environmental Protection Area Fernão Dias and crosses, at different points, the boundaries of the states of São Paulo and Minas Gerais.

TRILHA DA ONÇA

Onça Trail



INÍCIO/Start:

Centro do Bairro
Cantagalo

Cantagalo neighborhood
center



FIM/End:

Centro do Bairro
Cantagalo

Cantagalo neighborhood
center

COMO SE ORIENTAR *How to get oriented*



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no
decorrer do percurso.

Follow the signs

*Orientation signs along
the pathway.*



PARA SUA SEGURANÇA:

Consulte sobre o grau de
dificuldade na página 113.

For your safety:

*Consult about the degree of
difficulty on page 113.*



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



NÍVEL DE DIFICULDADE

Level of difficulty

DIFÍCIL / Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

11 km

TEMPO ESTIMADO/Estimated Time

5 h

Via Ferrata*

Não/No

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1603 m

TRAVESSIA DE CURSO D'ÁGUA

Water crossing

Não/No

* Degraus de ferro que
facilitam o progresso
do caminhante em
paredões de rocha.

** Iron steps that
make the hikers'
path easier along
the rocky walls.*

FOTO: FABRÍCIO BARBOSA

14



VOLTA DA REPRESA

Represa Loop

Boa parte do percurso é em estrada de terra com pouco movimento de carros. Árvores que proporcionam sombra e algumas pequenas propriedades rurais surgem ao longo do caminho. A subida mais forte leva a uma pequena represa e, após passar por ela, é hora de descer até o bairro do Quilombo. Prepara-se para um downhill eletrizante.

A large part of the route is on dirt road with little traffic. Trees provide shade and some small farms arise along the way. The strongest climb leads to a small dam and, after passing it, it's time to go down to the Quilombo neighborhood. Prepare yourself for a thrilling downhill.

VOLTA DA REPRESA

Represa Loop



INICIO/Start:

Centro do Bairro
do Quilombo

Quilombo neighborhood
center



FIM/End:

Centro do Bairro
do Quilombo

Quilombo neighborhood
center

COMO SE ORIENTAR How to get oriented



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no
decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along
the pathway.



PARA SUA SEGURANÇA:

Consulte sobre o grau de
dificuldade na página 113.

For your safety:

Consult about the degree of
difficulty on page 113.



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



VIDA RURAL
Rural life



DIFICULDADE FÍSICA

Physical difficulty

MUITO DIFÍCIL/Very Hard

DIFICULDADE TÉCNICA

Technical difficulty

MUITO DIFÍCIL/Very Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

23 km

TEMPO ESTIMADO

Estimated Time

2.30 h

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1700 m

USO DE ALFORGE/Backpack use

Não/No

TIPO DE TERRENO/Type of terrain

Não Pavimentado/Unpaved

FOTO: HELIO DIAS



15



TREKKING DA BALANÇA

Balança Trekking

O percurso é imperdível. Começa na Cachoeira do Tobogã e segue subindo por uma estrada de terra, onde é possível avistar a pedra em formato de balança, até chegar a uma trilha bastante estreita em meio à mata. Após poucos quilômetros, a trilha segue em meio ao pasto. Avistando o cruzeiro, você estará próximo ao topo da pedra, com o seu belíssimo visual.

The route is a must. It begins at the Toboggan Waterfall and continues up through a dirt road, where one can see the stone in the shape of a balance, until you reach a very narrow trail through the woods. After a few kilometers, the trail continues amid the pasture. When you see the cross, you will be near the top of the stone, with its fantastic overlook.

TREKKING DA BALANÇA

Balança Trekking



INICIO/Start:

Cachoeira do Tobogã
Tobogã Waterfall



FIM/End:

Cachoeira do Tobogã
Tobogã Waterfall

COMO SE ORIENTAR *How to get oriented*



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along the pathway.

PASSO A PASSO DA SINALIZAÇÃO

Trail signposts to be followed

IDA:

1. Siga placa Pedra da Balança

VOLTA:

2. Siga placa Cachoeira do Tobogã

When going:

1. Follow the sign Pedra da Balança

When coming back:

2. Follow the Sign Tobogã Waterfall



PARA SUA SEGURANÇA:

Consulte sobre o grau de dificuldade na página 120.

For your safety:

Consult about the degree of difficulty on page 120.



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life

NÍVEL DE DIFICULDADE

Level of difficulty

DIFÍCIL / Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

6,5 km

TEMPO ESTIMADO/Estimated Time

2.30 h

Via Ferrata*

Não/No

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1600 m

TRAVESSIA DE CURSO D'ÁGUA

Water crossing

Não/No

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

* Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.

FOTO: HELIO DIAS



16



VOLTA DE SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

São Bento do Sapucaí Loop

Quer conhecer grande parte de São Bento do Sapucaí? Faça esse percurso. Partindo do centro da cidade, siga por estradinhas de terra e trilhas estreitas, cruze bairros rurais e sinta como a vida na roça é um modo de vida a ser admirado. O percurso mescla a todo o momento subidas e descidas fortes e, em cada uma delas, guarda alguma surpresa ao se observar as diferenças na paisagem. É exigido do ciclista técnica e experiência.

Want to see most of São Bento do Sapucaí? Take this route. From the center of the town, go through dirt paths and narrow trails, cross rural neighborhoods and see how the life in the countryside is a way of life to be admired. The route mixes hard climbs and strong declines all the time, and bears some surprise in each of them when observing the differences in the landscape. Good riding technique and experience are required.

VOLTA DE SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

São Bento do Sapucaí Loop



INICIO/Start:

Centro - Praça Adhemar
Pereira de Barros

City Center - Adhemar
Pereira de Barros Square



FIM/End:

Centro - Praça Adhemar
Pereira de Barros

City Center - Adhemar Pereira
de Barros Square

COMO SE ORIENTAR How to get oriented

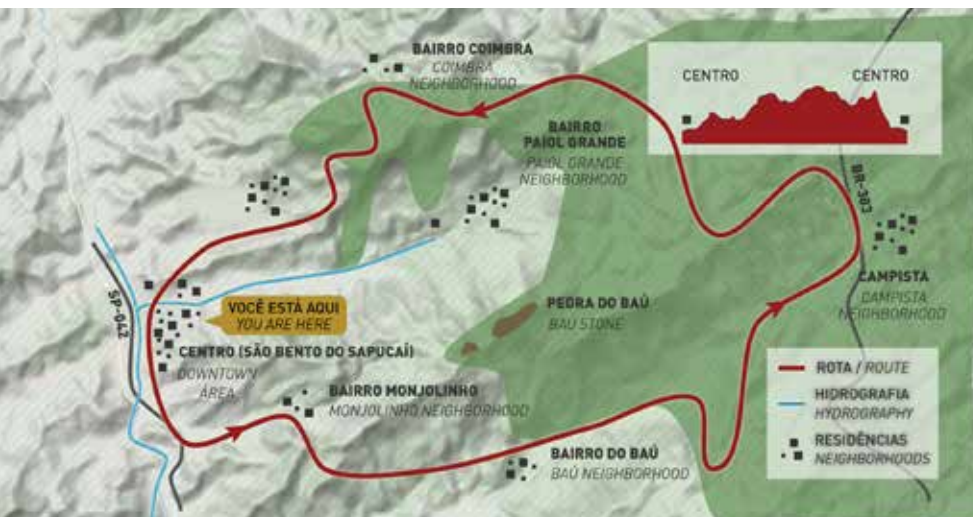


SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no
decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along
the pathway.



PARA SUA SEGURANÇA:

Consulte sobre o grau de
dificuldade na página 113.

For your safety:

Consult about the degree of
difficulty on page 113.



DIFICULDADE FÍSICA

Physical difficulty

MUITO DIFÍCIL/Very Hard

DIFICULDADE TÉCNICA

Technical difficulty

MUITO DIFÍCIL/Very Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

75 km

TEMPO ESTIMADO

Estimated Time

8 h

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1818 m

USO DE ALFORGE/Backpack use

Não/No

TIPO DE TERRENO/Type of terrain

Misto/Mixed



FOTO: HELIO DIAS



17

CIRCUITO CANTAGALO

Cantagalo Circuit

Partindo do simpático bairro rural do Cantagalo, a pedalada começa com uma descida e uma subida fortes e, logo depois, se mantêm exigindo do ciclista esforço e técnica. A paisagem rural é uma constante e parte do trajeto passa pelo estado de Minas Gerais, onde se pode avistar o distrito mineiro de Luminosa.

Starting from the friendly rural district of Cantagalo, the ride begins with strong descent and ascent, and soon after, it keeps demanding good technique and effort from the rider. The countryside landscape is a constant and part of the route passes through the state of Minas Gerais, where one can sight the district of Luminosa.

CIRCUITO CANTAGALO

Cantagalo Circuit



INICIO/Start:

Centro do Bairro
Cantagalo

*Cantagalo neighborhood
center*



FIM/End:

Centro do Bairro
Cantagalo

*Cantagalo neighborhood
center*

COMO SE ORIENTAR *How to get oriented*



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no
decorrer do percurso.

Follow the signs

*Orientation signs along
the pathway.*



PARA SUA SEGURANÇA:

Consulte sobre o grau de
dificuldade na página 113.

For your safety:

*Consult about the degree of
difficulty on page 113.*



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



VIDA RURAL
Rural life



FOTO: HELIO DIAS

DIFICULDADE FÍSICA

Physical difficulty

MUITO DIFÍCIL / Very Hard

DIFICULDADE TÉCNICA

Technical difficulty

DIFÍCIL / Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

31 km

TEMPO ESTIMADO

Estimated Time

3.30 h

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1590 m

USO DE ALFORGE/Backpack use

Sim/Yes

TIPO DE TERRENO/Type of terrain

Não Pavimentado/Unpaved

18



TRILHA DA PEDRA DO BAÚ

Pedra do Baú Trail

São inúmeros os percursos que levam ao topo da Pedra do Baú, e esse começa e termina no Restaurante Pedra do Baú, que tem boa estrutura e uma vista agradável. De lá, caminha-se até a base norte da pedra. O ponto alto da experiência é vestir-se com os apetrechos de escalada e subir a via ferrata* que leva ao topo da maior e mais bonita pedra da região. A descida também é feita por via ferrata, só que por sua face sul, onde se tem mais uma nova e surpreendente paisagem.

There are countless paths leading to the top of the Pedra do Baú, and this one begins and ends at the Pedra do Baú restaurant, which offers good services and a nice view. From there, walk up to the northern base of the stone. The highlight of the experience is to dress up with climbing gear and climb the via ferrata, leading to the top of the largest and most beautiful stone of the region. The descent is also done by via ferrata, this time on its southern face, where one can sight a new and amazing landscape.*

** Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.*

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

TRILHA DA PEDRA DO BAÚ

Pedra do Baú Trail



INICIO/Start:

Restaurante Pedra do Baú

Pedra do Baú Restaurant



FIM/End:

Restaurante Pedra do Baú

Pedra do Baú Restaurant

COMO SE ORIENTAR *How to get oriented*



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along the pathway.

PASSO A PASSO DA SINALIZAÇÃO

Trail signposts to be followed

IDA:

1. Siga placa Face Norte
2. Suba toda a Via Ferrata

VOLTA:

3. Siga placa Face Sul
4. Desça toda a Via Ferrata
5. Siga Placa Face Norte
6. Siga Placa Restaurante Pedra do Baú

When going:

1. Follow the sign Face Norte
2. Climb up all the Via Ferrata

When coming back:

3. Follow the sign Face Sul
4. Climb down all the via ferrata
5. Follow the sign Face Norte
6. Follow the sign Restaurante Pedra do Baú



PARA SUA SEGURANÇA:

A caminhada em Via Ferrata não é indicada para pessoas com medo de altura. Exige o uso de Equipamentos de Segurança. Leia pág 120.

For your safety:

Hiking at the Via Ferrata is not indicated for people that are afraid of heights. Requires the use of Safety Equipment. Read page 120.



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



VIA FERRATA
Via Ferrata



NÍVEL DE DIFICULDADE

Level of difficulty

DIFÍCIL / Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

5 km

TEMPO ESTIMADO/Estimated Time

2.30 h

Via Ferrata*

Sim/Yes

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1892 m

TRAVESSIA DE CURSO D'ÁGUA

Water crossing

Não/No

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

* Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.

FOTO: HELIO DIAS



19

VOLTA DA PEDRA DO BAÚ

Baú Stone Loop

O objetivo é dar a volta em duas das principais pedras que formam o Monumento Natural Estadual da Pedra do Baú, um dos monumentos naturais mais relevantes do estado de São Paulo. Percorrendo a trilha circular, você sobe e desce a Pedra do Baú e caminha mais um pouco até o topo da pedra do Bauzinho. Após as subidas, a caminhada continua por trilhas estreitas e repletas de árvores até o retorno ao ponto de partida, o Restaurante Pedra do Baú.

The goal is to get around on two of the main rocks that form the Pedra do Baú Natural Monument, one of the most important natural monuments in the state of São Paulo. Walking the circular track, you go up and down the Baú Stone and walk a little further up to the top of the Bauzinho Stone. After the climbs, the trek continues through narrow trails, full of trees, until returning to the starting point, the Pedra do Baú restaurant.

VOLTA DA PEDRA DO BAÚ

Baú Stone Loop



INICIO/Start:

Restaurante Pedra do Baú
Pedra do Baú Restaurant



FIM/End:

Restaurante Pedra do Baú
Pedra do Baú Restaurant

COMO SE ORIENTAR How to get oriented



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along the pathway.

PASSO A PASSO DA SINALIZAÇÃO

Trail signposts to be followed

IDA:

1. Siga placa Face Norte
2. Suba toda a Via Ferrata
3. Siga placa Face Sul
4. Desça toda a Via Ferrata
5. Siga placa E. do Bauzinho

VOLTA:

6. Siga placa Bauzinho
7. Siga placa E. do Bauzinho
8. Siga Placa Portaria Mona
9. Siga Placa Restaurante do Baú

When going:

1. Follow the sign Face Norte
2. Climb up all the Via Ferrata
3. Follow the sign Face Sul
4. Climb down all the via ferrata
5. Follow the sign E. do Bauzinho (ou Bauzinho Parking?)

When coming back:

6. Follow the sign Bauzinho
7. Follow the sign E. do Bauzinho
8. Follow the sign Portaria MONA (ou MONA Entrance)
9. Follow de sign Restaurante do Baú (ou Baú Restaurant)



PARA SUA SEGURANÇA:

A caminhada em Via Ferrata não é indicada para pessoas com medo de altura. Exige o uso de Equipamentos de Segurança. Leia pág 120.

For your safety:

Hiking at the Via Ferrata is not indicated for people that are afraid of heights. Requires the use of Safety Equipment. Read page 120.



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



VIA FERRATA
Via Ferrata

NÍVEL DE DIFICULDADE

Level of difficulty

DIFÍCIL / Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

9 km

TEMPO ESTIMADO/Estimated Time

4 h

Via Ferrata*

Sim/Yes

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1892 m

TRAVESSIA DE CURSO D'ÁGUA

Water crossing

Não/No

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

* Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.

FOTO: HELIO DIAS



20

TRILHA DEUS ME LIVRE

Deus Me Livre Trail

Caminhante experiente gosta de desafios. O percurso começa no Restaurante Pedra do Baú, com uma subida forte até a Pedra do Bauzinho. Depois, é hora de subidas e descidas íngremes e de se embrenhar na mata no sentido da portaria oficial do MONA Pedra do Baú, até cruzá-la e seguir pela mesma trilha até o final do roteiro. Cada passo vale a pena e, se você for um bom observador, poderá visualizar pequenos animais e espécies interessantes de plantas.

An experienced hiker likes challenges. The route begins at the Pedra do Baú restaurant, with a hard ascent to the Bauzinho Rock. Then it's time for strong climbs, steep descents and to pass through the woods towards the official entrance of the Pedra do Baú Natural Monument, passing it and following the same track until the end of the route. Every step is worth it, and if you are a good observer, you can sight small animals and interesting species of plants.

TRILHA DEUS ME LIVRE

Deus Me Livre Trail



INICIO/Start:

Restaurante Pedra do Baú
Pedra do Baú Restaurant



FIM/End:

Restaurante Pedra do Baú
Pedra do Baú Restaurant

COMO SE ORIENTAR How to get oriented



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along the pathway.

PASSO A PASSO DA SINALIZAÇÃO

Trail signposts to be followed

IDA:

1. Siga Placa Portaria MONA
2. Siga Placa E. Bauzinho
3. Siga Placa Bauzinho

When going:

1. Follow the sign Portaria MONA
2. Follow the sign E. Bauzinho
3. Follow the sign Bauzinho

VOLTA:

4. Siga Placa E. Bauzinho
5. Siga Placa Portaria MONA
6. Siga Placa Restaurante do Baú

When coming back:

4. Follow the sign E. Bauzinho
5. Follow the sign Portaria MONA
6. Follow de sign Restaurante do Baú



PARA SUA SEGURANÇA:

Consulte sobre o grau de dificuldade na página 113.

For your safety:

Consult about the degree of difficulty on page 113.



MIRANTE
View point



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life

NÍVEL DE DIFICULDADE

Level of difficulty

DIFÍCIL / Hard

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

10,5 km

TEMPO ESTIMADO/Estimated Time

3 h

Via Ferrata*

Não/No

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1829 m

TRAVESSIA DE CURSO D'ÁGUA

Water crossing

Não/No

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

* Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.

FOTO: HELIO DIAS



21



TRILHA DO MONA

MONA Trail

A partir da portaria oficial do Monumento Natural Estadual da Pedra do Baú (MONA), é possível seguir até a entrada da trilha para o topo do monumento em vans ou fazer o caminho a pé pela Trilha do MONA, um percurso levemente íngreme por uma trilha fechada em meio à mata.

From the official entrance to the Pedra do Baú Natural Monument (MONA), it is possible to reach the entrance to the trail that leads to the top of the monument in vans or get there by foot following the MONA Trail, a slightly steep path through a closed trail in the woods.

TRILHA DO MONA

MONA Trail



INICIO/Start:

Portaria do MONA
MONA Entrance



FIM/End:

Portaria do MONA
MONA Entrance

COMO SE ORIENTAR *How to get oriented*



SIGA A SINALIZAÇÃO

Placas de orientação no decorrer do percurso.

Follow the signs

Orientation signs along the pathway.

PASSO A PASSO DA SINALIZAÇÃO

Trail signposts to be followed

IDA:

1. Siga Placa E. Bauzinho

When going:

1. Follow the sign E. Bauzinho



PARA SUA SEGURANÇA:

Consulte sobre o grau de dificuldade na página 113.

For your safety:

Consult about the degree of difficulty on page 113.



FLORESTA
Forest



PEQUENOS
ANIMAIS
Local wild life



NÍVEL DE DIFICULDADE

Level of difficulty

MODERADO/Moderate

DISTÂNCIA IDA E VOLTA

Distance (Round Trip)

2 km

TEMPO ESTIMADO/Estimated Time

40 min

Via Ferrata*

Não/No

ALTITUDE MÁXIMA

Maximum Altitude

1784 m

TRAVESSIA DE CURSO D'ÁGUA

Water crossing

Não/No

* Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha.

* Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls.

FOTO: HELIO DIAS

*The degree
of difficulty*

GRAU DE DIFICULDADE



*Understanding the degree of physical
difficulty of our activities*

ENTENDA O GRAU DE
DIFICULDADE FÍSICA DE NOSSAS
ATIVIDADES



FOTO: HELIO DIAS

CAMINHADA

Hiking

TRILHAS FÁCEIS

Easy trails

Pessoa saudável com ou sem preparo físico pode realizá-las. São caminhadas simples, com duração de menos de uma hora. Não requer nenhuma experiência anterior.

A healthy person, even with moderate physical fitness, shall be able to participate. These are simple hiking tracks that last one hour. They do not require any previous experience.

TRILHAS MODERADAS

Moderate Trails

Exigem alguma prática e preparo físico. A atividade terá algumas horas de duração em terreno com inclinação. Em geral, são subidas e descidas, nas quais, por vezes, é necessário usar as mãos. Não são recomendadas para pessoas sedentárias. Caminhadas com Via Ferrata não são indicadas para pessoas com medo de altura.

These require a little practice and physical fitness. The activity lasts for few hours, on a sloping terrain. In general, they include uphill and downhill stretches where many times it may be necessary to use your hands. They are not recommended for sedentary persons. Climbing the Via Ferrata is not suitable for persons that are

É importante ter uma mochila de tamanho pequeno que caiba lanche, filtro solar, água e os equipamentos de segurança destinados para aqueles que farão a Via Ferrata.

afraid of heights. It is important to carry a small-size backpack where you can take some snacks, sun screen, drinking water and safety equipment, in case you wish to take part in the Via Ferrata activities.

TRILHAS DIFÍCEIS

Difficult Trails

Estão em terrenos bastante acidentados e íngremes (subidas e descidas pesadas). Requer excelente condicionamento físico. Necessidade de experiência básica em montanhismo. Na mochila leve lanche apropriado, lanterna, estojo de primeiros socorros, cantil e os equipamentos de segurança destinados para aqueles que farão a caminhada na Via Ferrata.

These trails are in rough and steep grounds (very steep uphill and downhill stretches). They require excellent physical fitness and basic mountain hiking skills. In your backpack, carry some snacks, flashlight, first-aid kit, drinking water, and the safety equipment indicated for those who intend to hike in the Via Ferrata.



DICA:

Mantenha um ritmo adequado, nem rápido nem muito devagar. Ainda assim, saiba variar esse ritmo ao longo do percurso, não se esqueça das inclinações que deverão ser vencidas. Faça paradas de descanso, que podem ser mais curtas no início e um pouco maiores já ao fim da trilha. É recomendável, entretanto, não deixar a musculatura esfriar completamente nas paradas muito longas.

Hint:

Always keep the adequate rhythm, not too slow and not too fast. Nevertheless, be aware of how to change that rhythm along the path. Do not forget about the steep slopes you must overcome. Take breaks for resting, shorter in the beginning, and a bit longer at the end of the track. It is recommended, however, not to allow your muscles to cool down entirely, due to long breaks.

CICLOTURISMO

Bike Tour

TRILHAS FÁCEIS

Hiking

A pedalada é leve e dura poucas horas. Pessoas saudáveis com ou sem preparo físico específico podem realizá-las. Use bicicleta em bom estado de conservação, regulada de acordo com a sua altura. Não se esqueça do capacete e das roupas apropriadas. Leve água e use protetor solar.

Cycling is light and lasts only a few hours. A healthy person even with moderate physical fitness shall be able to participate. Always wear the hardhat. Use a bicycle in good conditions, adjusted to your height. Take water and wear sunscreen.



FOTO: HELIO DIAS

TRILHAS MODERADAS

Moderate Trails

A pedalada terá maior duração e o terreno apresentará inclinações que exigirão esforço. Essas trilhas não são recomendadas para pessoas sedentárias ou com nenhuma experiência. Caso opte por percorrê-las sem auxílio de agência receptiva ou guia turístico, leve kits de primeiros socorros e de manutenção (bomba de ar, canivete de ciclismo, chave de corrente e kit-remendo). Não se esqueça do capacete e das roupas apropriadas. Beba água e use protetor solar.

These tracks require some practice and physical fitness. The cycling may be a little longer, and the landscape will be steeper and will require more effort. These trails are not recommended for sedentary persons or those without any experience. If you choose to participate without any assistance from a receptive agency or a tourist guide, do not forget your first-aid kit and the bike maintenance kit (air pump, cycling pocket knife, chain wrenches and a tire repair kit). Do not forget the helmet and appropriate clothing. Drink water and use sunscreen.

TRILHAS DIFÍCEIS

Difficult Trails

Estão em terreno bastante acidentado e íngreme (fortes subidas e descidas). Recomendáveis apenas para aqueles que têm experiência. Requerem excelente condicionamento físico. Essas trilhas não podem ser realizadas por pessoas sedentárias ou com nenhuma experiência. Caso opte por percorrê-las sem auxílio de agência receptiva ou guia turístico, não se esqueça dos kits de primeiros socorros e de manutenção (bomba de ar, canivete de ciclismo, chave de corrente e kit-remendo). Não se esqueça do capacete e das roupas apropriadas. Beba água e use protetor solar.

These are in very rough and steep grounds (steep uphill and downhill stretches). They are recommended only to experienced mountain bikers, requiring excellent physical fitness. Sedentary or entirely inexperienced people should not participate in these trails. If you choose to participate without the assistance of a receptive agency or tourist guide, do not forget your first-aid kit and your maintenance kit (air pump, cycling pocket knife, chain wrenches and a tire repair kit). Do not forget the helmet and appropriate clothing. Drink water and use sunscreen.



ESCALADA

Climbing

GRADUAÇÃO BRASILEIRA

Brazilian Grading

I sup
II
IIsup
III
IIIsup
IV

IVsup
V
VI

VI/VI=
VIsup/VI+
VIsup

7a

7b

7c

7c

8a

8b

8c

9a

9b

9c

10a

10b

10c

11a

11b

11c

12a

12b

12c

FÁCIL/*Easy*

MÉDIO/*Average*

DIFÍCIL/*Hard*



FOTO: HELIO DIAS

VIA FERRATA E USO DE EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA

*The Via Ferrata and the use
of safety equipment*

A Via Ferrata são degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha. Para trilhar por ela, são exigidos os seguintes equipamentos de segurança básicos de escalada:

CAPACETE;
CADEIRINHA;
DUAS FITAS TUBULARES;
DOIS MOSQUETÕES.

Caso não possua esses equipamentos e seja inexperiente, contrate uma agência receptiva ou um guia turístico. Consulte a página 124.

The Via Ferrata is a set of iron steps that make the hikers' progress on the rocky walls a lot easier. However, the use of the following basic climbing safety equipment is required:

*Hardhat;
Sit Harness;
Two rolls of Tubular Webbing;
Two Snap Hooks.*

In case you don't have this equipment or if you have no experience in this activity, it is advisable to hire a Receptive Agency or tourist guide. Please refer to page 124.



DICA:

A caminhada em Via Ferrata não é indicada para pessoas com medo de altura.

Hint:

Hiking at the Via Ferrata is not indicated for people that are afraid of heights.

In town



*Tourist Guides and
Receptive Travel
Where to Eat
Where to Sleep*

NA CIDADE



INFORMAÇÕES
TURÍSTICAS E AGÊNCIAS
ONDE COMER
ONDE DORMIR



NA CIDADE INFORMAÇÕES TURÍSTICAS E AGÊNCIAS

In Town

Tourist Guides and Receptive Travel Agencies

BAÚ ECOTURISMO

📍 Estrada do Quilombo, 1403
☎ (12) 99623-1620
✉ contato@bauecoturismo.com.br
🌐 www.bauecoturismo.com.br

BBLOC ESCALADA EM BOULDER

📍 R. Major Monteiro de Carvalho, 96 - Centro
☎ (12) 3971-2235 / (12) 99652-1906
✉ espacobbloc@gmail.com

DIMY CLIMBING

📍 Rua Cândido José da Silva, 436 - Centro
☎ (12) 99748-3450 / (12) 98118-8253
✉ dimyclimbing@hotmail.com

EMBAÚ TURISMO DE AVENTURA

📍 Estrada para a Pedra do Baú, km 11
☎ (12) 99737-5968
✉ fabriciohbsbs@hotmail.com

AGÊNCIA MONTANHISMUS

📍 Estrada do Serrano, km 2
☎ (12) 3971-1470
✉ frechou@montanhismus.com
🌐 www.eliseufrechou.com.br

ROTAS & ROCHAS TURISMO

📍 Av. Conselheiro Rodrigues Alves, 92 (Galeria Pedra D'Água) - Centro
☎ (12) 99652-1217
✉ rotas.rochas@gmail.com
🌐 www.rotaserochas.com.br



ONDE COMER

Where to Eat

ARMAZÉM SÃO BENTO

📍 Rua Abade Pedrosa, 88 - Centro
☎ (12) 99638-3130
🌐 (Facebook) Armazém São Bento

BAR E RESTAURANTE OCÊ KI SABE

📍 Praça Vereador Rui de Souza Camargo, 251 - Centro
☎ (12) 3971-1592
✉ rennodiascor@yahoo.com.br

CAFÉ BBLOC

📍 R. Major Monteiro de Carvalho, 96 - Centro
☎ (12) 3971-2235 / (12) 99652-1906
✉ espacobbloc@gmail.com

CAFÉ E PROSA

📍 Av. Doutor Rubião Júnior, 522 - Centro
☎ (12) 99622-3257

CANTINA DO TIO GIUSEPPE

📍 Estrada do Paiol Grande, km 2,5 - Paiol Grande
☎ (12) 3971-1988 / (12) 9706-7135
✉ abelmachadosbs@hotmail.com

DELÍCIAS ROMA

📍 R. Capitão Procópio Azevedo, 88 - Centro
☎ (12) 99735-1952
✉ deliciasromasb@gmail.com

DOCE CAFÉ

📍 Av. Conselheiro Rodrigues Alves, 463-A - Centro
☎ (12) 3971-2177
✉ teixeiradepinho@yahoo.com.br

ENGENHO VELHO DELÍCIAS DA ROÇA

📍 Estrada Municipal do Serrano, km 08
☎ (12) 99706-3519

HUB RESTAURANTE, LOUNGE, BAR

📍 R. Capitão Procópio Marcondes Azevedo, 155 - Centro

JAPA DIMY

📍 Rua Cândido José da Silva, 436 - Centro
☎ (12) 3971-2215
✉ japadimy@hotmail.com

RESTAURANTE ECO PARQUE PESCA NA MONTANHA

📍 Estrada da Campista, km 18
☎ (12) 99716-5017
✉ ecoparque@pescanamontanha.com.br

RESTAURANTE E LANCHONETE SABOR COM ARTE

📍 Rodovia Benedito Gomes, 5160 - Paiol Grande
☎ (12) 3971-1471
✉ artepaiol@bol.com.br

RESTAURANTE GRÃO DO GALO

📍 Av. Conselheiro Rodrigues Alves, 348 - Centro
☎ (12) 3971-2301
✉ restaurante.graodogalo@yahoo.com.br
🌐 www.restaurantegraodogalo.com.br

RESTAURANTE MORRO A RIBA

📍 Estrada Municipal José Aécio Venâncio
(acesso pela SP42, km162) - Bairro Caracol
☎ (12) 99778-1872 / (12) 99626-5907
✉ ribajhone@hotmail.com

RESTAURANTE Ô TREM BÃO SÔ

📍 Estrada João Batista Furquim, 35 - José da Rosa

RESTAURANTE PÁTIO SÃO BENTO (ROÇA BAR)

📍 Rua Pintora Adelaide A. Melo, 12460 - Centro
☎ (12) 3971-2425
✉ adrianasilva0202@gmail.com

RESTAURANTE PEDRA DO BAÚ

📍 Estrada para Pedra do Baú, km 11 - Paiol Grande
☎ (12) 99703-9512
✉ restaurantepedradobau@hotmail.com
🌐 www.restaurantepedradobau.com.br

RESTAURANTE SABOR DA SERRA

📍 Av. Conselheiro Rodrigues Alves, 128 - Centro
☎ (12) 3971-1772
✉ benedaserri@yahoo.com.br

RESTAURANTE SÍTIO DO ROBERTINHO

📍 Bairro do Baú do Centro
☎ (12) 3971-8178 / (12) 99782-2509
✉ pousada@pousadasitiodorobertinho.com.br

RESTAURANTE TRINCHEIRA

📍 Estrada do Quilombo, 1403
☎ (12) 3971-2686
✉ falecom@trincadeira.com.br

RESTAURANTE VÓ ELZA

📍 Bairro do Cantagalo, s/nº
☎ (35) 99707-8627 / (12) 99732-7131
✉ hospedariavomaria@gmail.com

ROTAS & ROCHAS FOOD AND ADVENTURES

📍 Av. Conselheiro Rodrigues Alves, 92 (Galeria Pedra D'Água) - Centro
☎ (12) 99652-1217
✉ rotas.rochas@gmail.com
🌐 www.rotaserochas.com.br

TAIPA RESTAURANTE

📍 Rua Desembargador Afonso de Carvalho, 200 - Centro
☎ (12) 3971-2772
✉ inaciobatista@bol.com.br

SÃO BENTO GELEIAS E DOCES - LOJA DE FÁBRICA E CAFÉ

📍 Rodovia Vereador Júlio da Silva (SP 42), km 168
☎ (12) 98196-9310
✉ saobentogeleias@bol.com.br
🌐 www.saobentogeleias.com



ONDE DORMIR

Where to Sleep

ACAMPAMENTO PAIOL GRANDE (AGENDAMENTO PARA GRUPOS)

📍 Estrada do Paiol Grande, km 7
☎ (12) 3971-1537 / (12) 3971-1579 / 0800 771 1537
✉ paiolsbs@paiolgrande.com.br
🌐 www.paiolgrande.com.br

CHALÉ ALTO DA PAINEIRA

📍 Estrada do Paiol Grande, km 7,5
☎ (12) 99759-8519 / (12) 99734-3927
✉ grinaura77@hotmail.com
🌐 www.chalealtodapaineira.com

CHALÉ AZALÉIA

📍 Estrada do Paiol Grande, km 9
☎ (12) 99733-4243 / (12) 99756-5467
✉ waltternor@gmail.com
🌐 www.chalesazaleia.com.br

CHALÉ BAUZINHO/ CASINHA AMARELA

📍 Av. Sebastião de Mello Mendes, 151 - Jardim Santa Terezinha
☎ (12) 3971-1887
✉ saradaluster@gmail.com

CHALÉ SÍTIO BRUMAS DO BAÚ

📍 Bairro do Paiol Grande - Estrada Ana Chata, km 3,5
☎ (11) 99697-6700
✉ cleusapavan@gmail.com

CHALÉ VISTA LINDA

📍 Bairro do Paiol Grande - Comunidade São Pedro
☎ (12) 98182-7329 / (12) 99774-9260
✉ vistalindasaobento@hotmail.com
🌐 www.chalevistalinda.com.br

CHALÉS CARA DE CÃO E CAMPING VALE DAS PEDRAS

🏠 Comunidade São Pedro
☎ (11) 7205-8340 / (12) 99716-4894
✉ waldirjoel@yahoo.com.br
🌐 www.caradecaocales.com.br

CHALÉS BOA VISTA

🏠 Sítio Boa Vista, Km 08 (Acesso pela Estrada Municipal do Serrano)
☎ (12) 99704-1037
🌐 www.chalesboavista.com.br

CHALÉS DA ESTALAGEM

🏠 Rua Eng. José Donato Carneiro, 4 - Jd Santa Terezinha
☎ (12) 3971-1924 / (12) 99642-5077
✉ edsonbergamaschi@gmail.com

CHALÉS MONTANHA

🏠 Estrada Vereador Benedito Cândido Ribeiro, 101
☎ (12) 3971-1536 / (12) 99739-7686
✉ contato@chalesmontanha.com
🌐 www.chalesmontanha.com

CHALÉS PEDRA DO BAÚ

🏠 Estrada Municipal da Ana Chata, km 2,5
☎ (12) 99703-1065 / (12) 99789-4079
✉ carinav13@yahoo.com.br
🌐 www.chalepedradobau.com.br

CHALÉS REFUGIO ANA CHATA

🏠 Bairro do Paiol Grande, Estrada Ana Chata, km 3
Comunidade São Pedro
☎ (12) 99764-0262 | (12) 99790-6190 | (12) 99627-9636
✉ refugio.anachata@gmail.com | eddysanttos@gmail.com
🌐 www.chalerefugioanachata.com.br

ECO PARQUE PESCA NA MONTANHA

🏠 Rodovia Benedito Gomes de Souza, km 14,3 - Campista
☎ (12) 99716-5017
✉ ecoparque@pescanamontanha.com.br
🌐 www.pescanamontanha.com.br

HOSPEDARIA CASA VERDE

🏠 Bairro do Baú de Baixo
☎ (12) 99721-0089
✉ casaverdebau@hotmail.com

HOSPEDARIA CASARÃO

🏠 Praça General Marcondes Salgado, 11 - Centro
☎ (12) 3971-2582
✉ hospedaria.casarao@hotmail.com

HOSPEDARIA ESTAÇÃO PÍCCOLA

🏠 Localiza-se a 400 m da Pedra do Baú e do Restaurante Pedra do Baú
☎ (12) 99797-6979
✉ hospedariapiccola@gmail.com
🌐 www.hospedariapiccola.com

HOSPEDARIA REGINA

🏠 R. 13 de maio, 270 - Centro
☎ (12) 3971-2665
✉ hospedariaregina@hotmail.com

HOSPEDARIA VÓ MARIA

🏠 Bairro do Cantagalo, s/nº
☎ (35) 9707-8627 / (35) 8434-3300
✉ hospedariavomaria@gmail.com

HOTEL GIRASSOL

🏠 Av. Vereador José Galdino Barbosa, 200 - Centro
☎ (12) 3971-1436
✉ hotelgirassol.sapuca@hotmail.com

LAGO DO BAÚ

🏠 Bairro do Paiol Grande a 200 m do Restaurante Pedra do Baú
☎ (12) 99777-6643 / (12) 99701-7187
✉ vicentesertao@hotmail.com

LUNA HOSTEL

🏠 Av. Sebastião de Melo Mendes, 165 - Jardim Santa Terezinha
☎ (12) 3971-2425 / (11) 98439-0595
✉ lunahostelsbs@gmail.com

POUSADA ANDREIA

🏠 Rua Major Monteiro de Carvalho, 65
☎ (12) 3971-2065 / (12) 99622-9617
✉ pousadadatiacida@hotmail.com

POUSADA CAMINHO DA MATA

🏠 Estrada do Serrano, km 5
☎ (12) 98817-4741 / (12) 98817-4740 / (12) 99606-2543
✉ contato@caminhodamata.com.br
🌐 www.pousadacaminhodamata.com.br

POUSADA CANTO VERDE

🏠 Rua Doutor Oliveira Ribeiro, 167 - Centro
☎ (12) 3971-2216 / (12) 99746-3377
✉ beatrizrdaluz@uol.com.br

POUSADA CASA ESTRELADA

🏠 Alameda dos Pinheiros, 326 - Village Serrano - Bairro Serrano
☎ (12) 3971-9617 / (11) 99797-9370 / (12) 99767-8127
✉ deananda@gmail.com
🌐 www.casaestrelada.com

POUSADA CASA DO TIGRINHO

🏠 Praça da Bandeira, 12 - Centro
☎ (12) 99707-3872
✉ paulomarcosalbano@gmail.com

POUSADA CÉSAR

🏠 Rodovia SP 50, km 163 - José da Rosa
☎ (12) 3971-3110
✉ reservas@pousadacezar.com.br

POUSADA DO GALO

🏠 Bairro do Cantagalo
☎ (35) 9185-1988 / (35) 8429-4650
✉ pousadadogalos@hotmail.com

POUSADA DO QUILOMBO

🏠 Estrada do Quilombo, 1403
☎ (12) 3971-2686
✉ falecom@trincheira.com.br

POUSADA DO SÍTIO

🏠 Estrada Municipal do Bairro do Sítio, 975
☎ (12) 3971-1640
🌐 www.pousadadositio.com.br

POUSADA FLOR DE IPÊ

🏠 Estrada do Serrano, 262
☎ (12) 3971-1391
✉ luiztuia@terra.com.br

POUSADA NASA

🏠 Rua Dom Antônio de Almeida M. J., 568 - Bairro Campo Monteiro
☎ (12) 3971-2352 / (12) 99795-0789
✉ smgrosa@gmail.com
🌐 www.pousadanasa.blogspot.com

POUSADA PÔR DO SOL

🏠 Rua Benedito Pereira Goulart, 361 - Bairro do Serrano
☎ (12) 99166-8018 / (12) 99702-5397
✉ mpmturismo@itelefonica.com.br

POUSADA 4 IRMÃOS

🏠 Rua Antônio Américo da Silva, 11 - Av. J.K. de Oliveira
☎ (12) 3971-1358 / (11) 9 7731-8880
✉ paulodovalpi2@terra.com.br

POUSADA REFUGIO DO SERRANO

🏠 Estrada do Serrano, 1045
☎ (12) 3971-1758
✉ reservas@refugiodoserrano.com.br

POUSADA ROTA DOS PÁSSAROS

🏠 Bairro do Sítio, 282 (próximo à Igreja)
☎ (12) 3971-2181 / (12) 98210-9623
✉ eliasferreira2010@gmail.com

POUSADA SAPUCAÍ

🏠 Rua Dr. Oliveira Ribeiro, 237 - Centro
☎ (12) 3971-1535
✉ pousada.sapucaia@hotmail.com

POUSADA SÍTIO DO ROBERTINHO

🏠 Bairro do Baú do Centro
☎ (12) 3971-8178 / (12) 99782-2509
✉ pousada@sitiodorobertinho.com.br

POUSADA SOLAR DOS COLIBRIS

🏠 Rua Sargento José Lourenço, 34 - Centro
☎ (12) 3971-2516 / (12) 99175-5198
✉ contato@soldardoscolibris.com.br

POUSADA TURMALINAS

🏠 Rua 13 de maio, 692 - Centro
☎ (12) 97405-0286 / (12) 3971-1804
✉ pfp1973@hotmail.com

POUSADA VILLA DA MONTANHA

🏠 Rua Candido José da Silva, 504 - Centro
☎ 3971-1268
✉ villadamontanha@gmail.com

POUSADA VILLA DOS QUILOMBOLAS

🏠 Estrada do Quilombo - Rua do Artesanato, 4D
☎ (12) 3971-1472 / (11) 98398-9931
✉ reserva@pousdavilladosquilombolas.com.br
🌐 www.pousdavilladosquilombolas.com.br

POUSADA WICCA VALE

🏠 Estrada do Paiol Grande, km 13 - Bairro Paiol Grande
☎ (11) 4063-8643
✉ contato@pousadawiccavale.com.br
🌐 www.pousadawiccavale.com.br

RANCHO ALEGRE

🏠 Estrada do Paiol Grande, km 4,3 - Bairro do Paiol Grande.
☎ (12) 3971-1647
✉ ranchoalegre@ranchoalegre.tur.br

How to Arrive in São Bento do Sapucai Distances

COMO CHEGAR A SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

Principais Distâncias



SÃO PAULO 185 km

RIO DE JANEIRO 352 km

SANTO ANTONIO DO PINHAL 36 km

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Via S. Antonio do Pinhal 88 km

Via Monteiro Lobato 80 km

CAMPOS DO JORDÃO

Via Estrada Velha 44 km

Via Zé da Rosa 40 km

Via S. Antonio do Pinhal 50 km

FOTO: HELIO DIAS



CONDUTA CONSCIENTE

Eco-conscious

Mantenha-se nas trilhas, não use atalhos!

Stay on the trails, do not use shortcuts!

Traga seu lixo de volta!

Bring your trash out with you!

Não remova plantas ou flores!

Do not remove plants or flowers!

Não alimente os animais!

Do not feed the animals!

Não faça fogueiras!

Do not make fires!

Respeite e seja cortês com outros aventureiros e moradores da área!

Respeite e seja cortês com outros aventureiros e moradores da área!



DICAS

Tips

Leve água, protetor solar, repelente e lanches apropriados.

Leve água, protetor solar, repelente e lanches apropriados.

Use roupas, sapatos e todos os equipamentos de segurança exigidos pelas atividades.

Use roupas, sapatos e todos os equipamentos de segurança exigidos pelas atividades.

MAPA

LOCALIZAÇÃO
DAS ATIVIDADES



Map

Activity
Location



1 **TRILHA DO BAUZINHO /** *Bauzinho Trail*
Caminhada / Trekking | 420mts | 30min

2 **TRILHA DA ANA CHATA /** *Ana Chata Trail*
Caminhada com via ferrata* / Trekking with via ferrata* | 3,8km | 2h

3 **RUMO AO TOPO DA PEDRA DO BAÚ**
Pedra do Baú Summit
Caminhada com via ferrata* / Trekking with via ferrata* | 4km | 3h

4 **VIAS DE ESCALADA DO COMPLEXO DO BAÚ**
Complexo do Baú Climbing Routes
4.1 Via Normal do Bauzinho / Normal do Bauzinho Climbing Route [2º III]
4.2 Via Normal do Baú / Normal do Baú Climbing Route [3º III Sup.]
4.3 Via Peter Pan / Peter Pan Climbing Route [4º Sup.]

5 **ANA CHATA RADICAL /** *Xtreme Ana Chata*
Caminhada com via ferrata* / Trekking with via ferrata* | 5,5km | 3h

6 **SUBIDA RADICAL DA PEDRA DO BAÚ**
Pedra do Baú Xtreme ascent
Caminhada com via ferrata* / Trekking with via ferrata* | 5,6km | 4h

7 **TRAVESSIA DO COMPLEXO DO BAÚ**
*Crossing Baú Complex / Trekking with via ferrata**
Caminhada com via ferrata* | 4,5km | 3h

8 **VOLTA DO SERRANO /** *Serrano Loop*
Cicloturismo / Cycle Tourism | 15,6km | 1h30

9 **CAMPO ESCOLA /** *School Camp*
Escaladas / Climbing Routes
9.1 Via Cinza / Gray Climbing Routes [5º Sup.]
9.2 Via Echoes / Echoes Climbing Routes [IV]
9.3 Via Amarela / Yellow Climbing Routes [V]
9.4 Via Branca / White Climbing Routes [IV]
9.5 Via Verde / Green Climbing Routes [IV]

10 **TRILHA DA DIVISA /** *Divisa Trail*
Cicloturismo / Cycle Tourism | 19,5km | 2h30

11 **CIRCUITO LIGTH /** *Ligth Circuit*
Cicloturismo / Cycle Tourism | 17km | 1h

12 **CIRCUITO HARD /** *Hard Circuit*
Cicloturismo / Cycle Tourism | 16km | 2h

13 **TRILHA DA ONÇA /** *Onça Trail*
Caminhada / Trekking | 11km | 5h

14 **VOLTA DA REPRESA /** *Represa Loop*
Cicloturismo / Cycle Tourism | 23km | 2h30

15 **TREKKING DA BALANÇA /** *Balança Trekking*
Caminhada / Trekking | 6,5km | 2h30

16 **VOLTA DE SÃO BENTO DO SAPUCAÍ**
São Bento do Sapucaí Loop
Cicloturismo / Cycle Tourism | 75km | 8h

17 **CIRCUITO CANTAGALO /** *Cantagalo Circuit*
Cicloturismo / Cycle Tourism | 31km | 3h30

18 **TRILHA DA PEDRA DO BAÚ /** *Pedra do Baú Trail*
Caminhada com via ferrata* / Trekking with via ferrata* | 15km | 2h30

19 **VOLTA DA PEDRA DO BAÚ /** *Pedra do Baú Loop*
Caminhada com via ferrata* / Trekking with via ferrata* | 9km | 4h

20 **TRILHA DEUS ME LIVRE /** *Deus me Livre Trail*
Caminhada / Trekking | 10,5km | 3h

21 **TRILHA DO MONA /** *Mona Trail*
Caminhada / Trekking | 1,9km | 40min

*** Via ferrata:**
Degraus de ferro que facilitam o progresso do caminhante em paredões de rocha / Iron steps that make the hikers' path easier along the rocky walls

TÍTULO - Title

GUIA PRÁTICO SÃO BENTO DO SAPUCAÍ

INICIATIVA - Initiative

Secretaria Municipal de Turismo e Desenvolvimento Econômico de São Bento do Sapucaí
Gestão 2009-2012 e 2013-2016

CONCEPÇÃO - Conception

Actio Engenharia Turística
Ana Carolina Pontes / Dener Fonseca

PROJETO GRÁFICO - Graphic Design

Fernanda Assis / Wagner Lúcio

TEXTO - Text

Ana Carolina Pontes

FOTOS - Photos

Helio Dias

MAPAS E FICHAS TÉCNICAS

Maps and Technical Forms
Dener Fonseca

DIAGRAMAÇÃO E FINALIZAÇÃO

Diagramming and Final Artwork
Reinaldo Rodrigues

AGRADECIMENTOS - Acknowledgments

Marcia Azeredo, Fabrício Barbosa, Charles Fonseca, Walkyria Ferraz, Renata Romeiro,
Jane Soldtner, Priscila Kelly Ribeiro, Myrian Ribeiro, Roberto Torrubia

INFORMAÇÕES TURÍSTICAS - Tourist Information

🏠 Rua Dr. Rubião Júnior - Centro

☎ (12) 3971-2453

✉ portal@saobentodosapucaí.sp.gov.br



TODOS OS TRAJETOS
PRESENTES NESTE GUIA
SÃO SINALIZADOS COM
PLACAS E MARCOS PARA
A SUA ORIENTAÇÃO.

*All paths shown in this guide
are indicated by signs and
marks to guide you.*

OPÇÕES DESTINADAS
DESDE AS CRIANÇAS AOS
MAIS AVENTUREIROS

*Options for children and the
more adventurous*



BAIXE SEU GUIA /
Download your guide

www.saobentodosapucai.sp.gov.br
www.saobentodosapucai.com.br



MAIS INFORMAÇÕES PARA / *More information for*

Contratação de guias locais / *Hiring local guides*

Aluguel de equipamentos / *Equipment rental*

Guia impresso gratuito / *Free printed guide*

(12) 3971-2453



SECRETARIA DE TURISMO E
DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO

