

#EDIÇÃO DIGITAL 2 | AGOSTO 2025

# CARIOQUICE



Apoio



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**

## Aventura e natureza correm nas veias do Rio





## Intensidade e poesia cariocas

No Rio, a aventura é instinto. A natureza, destino. Entre trilhas que rasgam a mata, paredões que desafiam o fôlego e o mar que se abre infinito, está a alma carioca — inquieta, corajosa, em busca do próximo horizonte. Estar no Rio é sentir esse impulso: o chamado da pedra, da água, da floresta. Viver a cidade também é escalar, correr, mergulhar. É encontrar, em cada desafio, uma forma de contemplar a paisagem e de se reconhecer nela. A identidade carioca pulsa nesse movimento constante, onde a vida urbana e o cenário natural se misturam sem fronteiras.

Nesta edição digital do Almanaque Carioquice, reunimos roteiros que traduzem essa energia: a travessia da Trilha Transcarioca, o rapel na Pedra do Pontal, a corrida Uphill no Corcovado, a madrugada na Trilha Dois Irmãos e o desafio da Pedra da Gávea. Aventuras que revelam o Rio em toda a sua intensidade e poesia.

# SUMÁRIO



## 4

### Trilha Transcarioca

O PASSEIO DESVELA ÂNGULOS INUSITADOS  
DO RIO DE JANEIRO

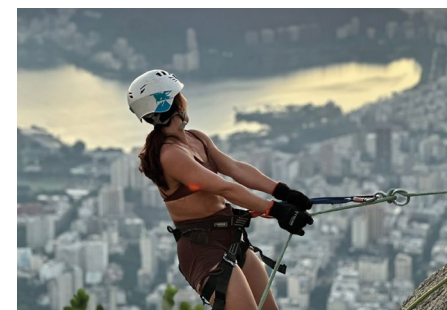
## 6

### Rapel na Pedra do Pontal



## 7

### Trilha Dois Irmãos



## 9

### Uphill Corcovado



## 11

### Trilha da Pedra da Gávea



# Trilha Transcarioca

TRAJETO DE LONGO CURSO VAI DE GUARATIBA  
AO PÃO DE AÇÚCAR



Um circuito de cerca de 180 quilômetros, da Barra de Guaratiba ao Morro da Urca, cruzando seis unidades de conservação nas Zonas Oeste, Norte e Sul, compõe a maior trilha urbana do país. É a **Trilha Transcarioca**, que desvela ângulos inusitados do Rio de Janeiro, permitindo a observação de atrativos naturais pouco conhecidos da cidade.

A iniciativa partiu do Mosaico Carioca de Áreas Protegidas, criado pelo Ministério do Meio Ambiente (MMA) em 2011 em torno de unidades de conservação administradas nos níveis federal, estadual e municipal do Rio, cujos gestores são responsáveis pelo planejamento e implantação da obra.

A trilha tem início no acesso à Represa dos Ciganos, na guarita do Cardoso Fontes na Serra Grajaú-Jacarepaguá, passando por pontos como Pico da Tijuca, Bico do Papagaio, Bom Retiro e Meu Recanto. O trajeto segue pela Serra da Carioca, onde o frequentador

se extasia com o visual do Morro do Queimado e da Vista Chinesa. Na descida em direção ao Horto e Jardim Botânico, um pit stop, que ninguém é de ferro, para se refrescar nas Cachoeiras da Gruta e dos Primatas, até chegar ao Parque Lage, estação final.

O circuito, dividido em 25 trechos, pode ser percorrido na sua integralidade ou em seções independentes, todos os dias, das 8h às 17h. Hoje, interliga nove unidades de conservação de proteção integral: Parque Natural Municipal de Grumari, Parque Estadual da Pedra Branca, Parque Nacional da Tijuca, Parque Natural Municipal da Cidade, Parque Natural Municipal da Catacumba, Parque Natural Municipal Fonte da Saudade, Parque Natural Municipal José Guilherme Merquior, Parque Natural Municipal da Paisagem Carioca e Monumento Natural Municipal dos Morros do Pão de Açúcar e da Urca. Também permite o acesso a áreas protegidas, como o Sítio Burle Marx, o Parque Estadual da Chacrinha e o Museu do Açude.

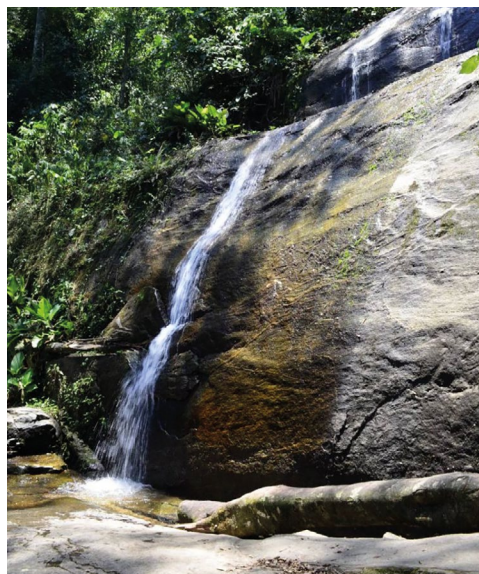
## Modelo de conservação

A Trilha Transcarioca foi idealizada pelo ambientalista Pedro da Cunha e Menezes – a partir de casos bem-sucedidos de trajetos de longo curso ao redor do mundo. Ele publicou, no ano 2000, o livro “Transcarioca: todos os passos de um sonho”. A meta do Mosaico é que a Transcarioca siga o exemplo dessas trilhas internacionais, que proporcionaram um turbinamento na visitação e melhorias na gestão das áreas protegidas, além da geração de emprego e renda.

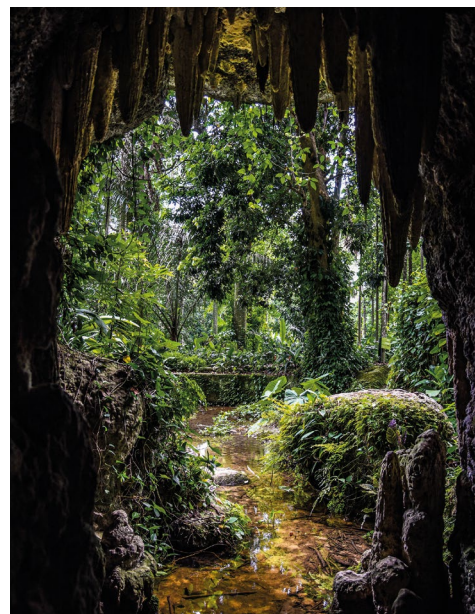
Nesse sentido, a perspectiva é de que o grande circuito ecológico do Rio carrie benefícios ambientais para a cidade, como o tão sonhado corredor florestal entre os maciços da Tijuca e da Pedra Branca. A Transcarioca – uma ferramenta viva de educação ambiental em áreas de restinga, manguezal, praia, costão rochoso, floresta de baixada e floresta montana – está servindo também como modelo de conservação de diferentes ecossistemas da Mata Atlântica.



Parque Nacional da Tijuca



Cachoeira dos Primatas



Parque Lage



Sítio Burle Marx

O projeto conta com o apoio do Movimento Trilha Transcarioca (MTT), que reúne pessoas e instituições da sociedade civil comprometidas em organizar a interlocução entre voluntários e gestores das respectivas unidades de conservação, em caráter colaborativo. São considerados

Amigos da Trilha Transcarioca todos aqueles que contribuem com o movimento – inclusive na adoção de trechos específicos para a manutenção periódica –, compartilhando suas ideias e ações no intuito de promover e proteger o circuito.

### Trilha Transcarioca

Início no acesso à Represa dos Ciganos, na guarita do Cardoso Fontes, na Serra Grajaú-Jacarepaguá, até o Parque Lage, no bairro do Jardim Botânico

# Rapel na Pedra do Pontal

## UM OLHAR SOBRE A IMENSIDÃO AZUL DO ATLÂNTICO

**A** Pedra do Pontal, situada na praia homônima, entre o Recreio dos Bandeirantes e Grumari, é um dos locais preferidos para a prática de esportes radicais ao ar livre no Rio. A formação rochosa, que se ergue a aproximadamente 120 metros de altura, proporciona uma visão ampliada para o mar aberto, as praias de areias brancas e a vegetação de restinga, além da serra e das montanhas que compõem a paisagem da Zona Oeste.

O percurso até o topo da Pedra do Pontal demanda uma pequena caminhada e um pouco de escalada. Não é preciso ser um alpinista profissional, mas ter um preparo físico razoável se torna importante para enfrentar o terreno rochoso e íngreme.

Já a descida de rapel, ponto alto da experiência, conta com instrutores que garantem toda a tranquilidade aos participantes. Para quem nunca praticou o esporte, a ideia de descer uma encosta pode parecer intimidante. Mas o trabalho das equipes especializadas é justamente fazer com que cada momento seja aproveitado com segurança.

Após as orientações iniciais e a colocação dos equipamentos – cintos, capacetes e cordas –, os aventureiros começam a descida. A sensação de pendurar-se na rocha e olhar a imensidão azul do Atlântico é uma das mais inesquecíveis para quem decide encarar esse desafio.

Embora o rapel na Pedra do Pontal exija coragem, é uma atividade acessível à maioria das pessoas com idade e condição física que permitam a prática de atividades ao ar livre. Muitos grupos oferecem pacotes que incluem transporte, equipamentos, instrução e acompanhamento especializado. Recomenda-se, contudo, checar a previsão do tempo e as condições climáticas, pois o vento e a umidade podem influenciar na segurança.

### Rapel na Pedra do Pontal

Praia do Recreio dos Bandeirantes, Posto 12  
Recreio dos Bandeirantes



# Trilha Dois Irmãos

## DOSE EXTRA DE EMOÇÃO NA MADRUGA

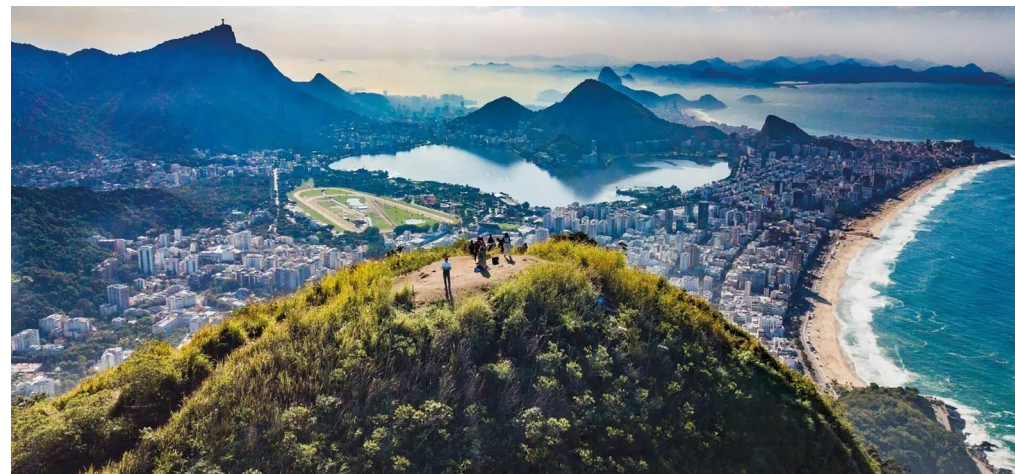
**D**espertar antes do nascer do sol para uma superaventura no Rio de Janeiro pode parecer uma tarefa árdua, mas para os amantes da natureza e da adrenalina significa uma experiência que vale cada segundo de sono perdido. É o caso da **Trilha Dois Irmãos**, no Vidigal, um programa sedutor para turistas e cariocas.

Para quem deseja assistir ao despontar do astro-rei no horizonte, o ideal é subir a comunidade de mototáxi, serviço disponível 24 horas, a partir do início da Avenida Presidente João Goulart. Os pilotos conhecem bem a área e garantem uma subida rápida e segura até o parquinho, ponto de largada da trilha. Essa opção não só economiza tempo, mas também proporciona uma dose extra de emoção antes mesmo de iniciar a caminhada.



A trilha, considerada de nível moderado – há trechos de subida íngreme e algumas partes mais planas –, tem uma extensão de aproximadamente 1,5 km e pode ser concluída em cerca de uma hora. O percurso possibilita apreciar a rica vegetação da Mata Atlântica e, com sorte, avistar alguns animais silvestres.

A recomendação é levar lanterna, água e calçados apropriados para trekking, garantindo segurança e conforto durante o trajeto. É possível fazer a trilha sozinho, mas se recomenda, especialmente a turistas, contratar um guia para maior proteção e uma experiência mais completa.



### Sensação inenarrável

Alcançar o topo do Morro Dois Irmãos antes do sol nascer é um acontecimento mágico. O espetáculo natural ilumina a cidade aos poucos, revelando paisagens como as praias de Ipanema e Leblon, a Lagoa Rodrigo de Freitas e o Cristo Redentor. Com o vento no rosto e uma vista de 360 graus do Rio, a sensação inenarrável do momento contrabalança todo o esforço da subida.

Para os mais aventureiros, há ainda a possibilidade de fazer rapel no Dois Irmãos. Diversas empresas especializadas oferecem a atividade, realizada sob supervisão

de instrutores experientes e com equipamentos de segurança certificados. O rapel proporciona uma visão diferente do morro, permitindo que os participantes sintam a adrenalina de uma descida controlada pelas rochas em um dos pontos mais altos do Rio.

Coloque o despertador para a madrugada, prepare sua mochila e venha vivenciar essa aventura surpreendente.

#### Trilha Dois Irmãos

Serviço de mototáxi: início da Avenida Presidente João Goulart – Vidigal

# Uphill Corcovado

## UMA CORRIDA DESAFIADORA E DE SUPERAÇÃO

Uma das corridas mais emocionantes do calendário esportivo carioca acontece, anualmente, no mês de julho: a **Uphill Corcovado**. Esse evento desafiador, uma prova de resistência e de superação pessoal, está segmentado em modalidades para diferentes níveis de preparo físico.

A primeira, que cobre cinco quilômetros, é voltada àqueles que desejam apreciar a natureza em um ritmo mais tranquilo. A caminhada proporciona a oportunidade de desfrutar das paisagens e do ambiente sem a pressão de uma corrida. Já a modalidade intermediária, de dez quilômetros, configura a opção certa para corredores amadores que querem testar seus limites. Por fim, a terceira, com 21 quilômetros, conhecida por meia-maratona, destina-se aos mais experientes e corajosos, prontos para enfrentar uma subida intensa e longa até o topo do Corcovado.





Todas as categorias têm início na Ladeira do Ascurra, no bairro do Cosme Velho. Ao longo do percurso, pontos de hidratação e equipes de apoio estão estrategicamente posicionados para oferecer suporte aos corredores e caminhantes. Logo nos primeiros metros eles são envolvidos por um décor, com árvores centenárias, que parece saído de um conto de fadas. O trajeto segue pela Estrada das Paineiras e, à medida que avança, a inclinação se acentua, exigindo cada vez mais determinação dos participantes.

Mas, simultaneamente, a vegetação densa da Floresta da Tijuca começa a se abrir, propiciando vistas espetaculares das praias de Copacabana e Ipanema, da Lagoa Rodrigo de Freitas e do Pão de Açúcar, gerando uma recompensa que ajuda a manter a motivação elevada.

Finalmente, no topo, o Cristo Redentor se ergue majestoso, acolhendo os participantes que venceram o desafio. Ao cruzar a linha de chegada aos seus pés, a sensação é



indescritível. Muitos corredores descrevem o momento como uma experiência transcendental, em que o esforço físico encontra um significado espiritual mais profundo. A inscrição pode ser feita online no site oficial do evento (<https://uphillbr.com.br>).

#### Up Hill Corcovado

Início do percurso na Ladeira do Ascurra  
Cosme Velho

# Trilha da Pedra da Gávea

FRIO NA ESPINHA NO PAREDÃO DA CARRASQUEIRA



**D**o alto de seus 844 metros, a **trilha da Pedra da Gávea**, definitivamente, não é para os fracos de coração e exige preparo físico e mental e, sobretudo, orientação de guias credenciados. Mas, em troca de tantos requisitos, presenteia os andarilhos com uma das mais belas paisagens da Cidade Maravilhosa.

A caminhada começa de forma suave, mas rapidamente se torna íngreme, com terrenos irregulares, raízes expostas e pedras escorregadias. O verdadeiro teste de coragem e habilidade vem na famosa Carrasqueira, um trecho de aproximadamente 30 metros de escalada em rocha. Trata-se do ponto mais crítico da trilha, onde os aventureiros enfrentam um paredão quase vertical. A exposição ao vazio e a necessidade de usar mãos e pés para progredir tornam essa escalada um desafio significativo.

A Carrasqueira exige técnica e experiência para ser superada com segurança. Sem o conhecimento adequado, os riscos de quedas e acidentes são elevados. É aqui que a importância de guias credenciados se avulta quanto aos cuidados necessários. Eles estão preparados para lidar com emergências e fornecer o devido suporte em situações difíceis. Contratar um guia não só aumenta a segurança, mas também enriquece a jornada, com informações sobre a fauna, a flora e a história da região.

### Contraste ímpar

Chegar ao topo da Pedra da Gávea reflete uma emoção indescritível, avistando-se a orla da Zona Sul, além do imponente Cristo Redentor ao longe. O contraste entre a exuberante vegetação da Floresta da Tijuca e o azul intenso do Oceano Atlântico cria uma paisagem ímpar. Nos dias mais claros, é possível divisar até a Região dos Lagos ao norte e as ilhas costeiras ao sul.

O acesso à trilha se dá pelo Parque Nacional da Tijuca, na Estrada Sorimã (Itanhangá), onde há um estacionamento próximo ao ponto de partida. Recomenda-se usar veículos privados ou aplicativos, já que o transporte público é limitado e pode demandar uma longa caminhada adicional até o início do percurso.

A melhor época do ano para encarar a trilha da Pedra da Gávea corresponde aos meses mais secos, de maio a setembro. Durante esse período, as chances de chuva são menores, o que torna o trajeto menos escorregadio, especialmente na Carrasqueira. E as temperaturas amenas deixam a caminhada mais confortável.

#### Trilha da Pedra da Gávea

Acesso: Parque Nacional da Tijuca – Estrada Sorimã, 936 – Itanhangá



# RJ+digital

## O ESTADO MAIS DIGITAL DO BRASIL.

*Dá pra resolver de tudo no **site e no aplicativo** do Governo do Rio de Janeiro.*

→ **SE LIGA!**

Os serviços públicos que você mais precisa estão no **portal RJ DIGITAL**. Você consegue emitir carteira de identidade, pedir transferência escolar para a rede estadual, consultar exames e acessar crédito para microempreendedor. Tudo isso e muito mais, do jeito que você quer: rápido e com toda segurança.

*Resolva de tudo aqui: [rj.gov.br](https://rj.gov.br) ou baixe o app **RJ DIGITAL**.*



GOVERNO DO ESTADO  
**RIO DE JANEIRO**

O TRABALHO NÃO PARA. É TODO DIA E É DE TODOS

**1º LUGAR INOVAÇÃO DIGITAL  
PRÊMIO ABEP-TIC**

