

• ILHA COMPRIDA • IGUAPE • PARIQUERA-AÇU • JACUPIRANGA • CANANEIA

# GUIA



## CIRCUITO LAGAMAR SP DE CICLOTURISMO



A região do Lagamar  
Características do percurso  
Dicas importantes  
Mapa completo dos trechos  
Informações sobre as cidades  
Atrativos anexos

GUIA OFICIAL

# A REGIÃO

O Circuito está inserido numa região de extrema importância para o Estado de São Paulo, o Vale do Ribeira, que abriga remanescentes contínuos de Mata Atlântica e seus ecossistemas associados (dunas, restingas e manguezais), a fauna é bem diversa apresentando espécies endêmicas e ameaçadas de extinção como o papagaio-de-cara-roxa e o bugio-ruivo, respectivamente. Fauna e flora são protegidos através de Unidades de Conservação (UC) de diversas categorias.

Inserido no Vale do Ribeira encontra-se um dos cinco estuários menos degradados e mais produtivos do mundo, o Lagamar. Este, faz parte da bacia hidrográfica do rio Ribeira de Iguape e é for-

mado pelos Complexos Estuarinos de Iguape e Cananeia (SP) e o Complexo Estuarino de Paranaguá (PR). Configura uma área muito importante para reprodução, criação de filhotes e abrigo de diversas espécies da fauna.

A cultura local reúne populações tradicionais caiçaras, quilombolas e indígenas, além de imigrantes poloneses, húngaros, italianos, alemães e suíços. Essa variedade de costumes se reflete na música, no artesanato e na culinária.

A bicicleta é parte do cotidiano do Lagamar, companheira nos momentos de trabalho e lazer, inclusive existem grupos de ciclistas espalhados em cada município integrante do Circuito.



## GUIA OFICIAL CIRCUITO LAGARMAR SP DE CICLOTURISMO

**Texto:** William Mendes

**Revisão:** Maíra Carcelen de Souza

**Mapas:** Paula Oddone Souza

**Designer Gráfico:** Marcos Rey

**Mídia Oficial:** Revista Bicicleta

**Fotos:** Aerojam, Acervo Pref. Ilha Comprida, Andre Coelho, Del Carlos, Therbio Felipe.

### Referências Bibliográficas:

[www.fflorestal.sp.gov.br](http://www.fflorestal.sp.gov.br)  
[www.ilhacomprida.sp.gov.br](http://www.ilhacomprida.sp.gov.br)  
[www.iguape.sp.gov.br](http://www.iguape.sp.gov.br)  
[www.pariqueraacu.sp.gov.br](http://www.pariqueraacu.sp.gov.br)  
[www.jacupiranga.sp.gov.br](http://www.jacupiranga.sp.gov.br)  
[www.cananeia.sp.gov.br](http://www.cananeia.sp.gov.br)



## THE REGION

*The circuit is set in a region of extreme importance to the State of São Paulo, the Ribeira Valley, home to continuous remnants of Atlantic Forest and associated ecosystems (dunes and mangroves), the fauna is very different featuring endemic and endangered species of extinction like the red-tailed amazon and auburn monkeys, respectively. Flora and fauna are protected by Conservation Units (UC) in various categories.*

*Inserted in the Ribeira Valley is one of the five least degraded estuaries and most productive in the world, Lagamar. This is part of the basin of the Ribeira de Iguape river and is formed by the Estuarine Complex Iguape and Cananeia (SP) and the estuarine complex of Paranaguá (PR). It sets a very important area for breeding, rearing puppies and under different species of wildlife.*

*The local culture meets traditional populations caíçaras, maroons and indigenous, and plonesses immigrants, Hungarians, Italians, Germans and Swiss. This variety of costumes is reflected in the music, craft in cooking.*

*The bicycle is part of everyday Lagamar, companion in times of work and leisure, including cyclists there are scattered groups in each municipality member of the circuit.*



# CARACTERÍSTICAS DO PERCURSO

---

O Circuito Lagamar SP de Cicloturismo foi criado com o intuito de divulgar a região do Lagamar São Paulo, reconhecida pela UNESCO como Reserva da Biosfera da Mata Atlântica e fortalecer a economia local através da criação da demanda de cicloturistas na região.

É um trajeto a ser percorrido em meio à natureza, com aproximadamente 180km, divididos em cinco trechos entre os municípios de **Ilha Comprida**, **Iguape**, **Pariquera-açu**, **Jacupiranga** e **Cananeia**, sendo seu início e término em Ilha Comprida. Devido às suas

características de altimetria plana, é destinado aos mais diversos cicloturistas, dos mais iniciantes, aos mais experientes. O percurso apresenta diversos tipos de terrenos, alguns trechos de asfalto em cicloviás bem sinalizadas, mas prioriza estradas de terra, trilhas de areia e perenizadas, além de pedalar na areia da praia.

O período estimado para completar o Circuito foi de 3 a 5 dias, o qual pode variar de acordo com o perfil do cicloturista. Desta maneira, o viajante pode conhecer e aproveitar os atrativos de cada município.







#### ROUTE FEATURES

Circuit Lagamar SP Cicloturismo was created in order to disseminate the region of Lagamar São Paulo recognized by UNESCO as a Biosphere Reserve of the Atlantic Forest and strengthen the local economy by creating *dademanda* cyclists in the region.

It is a route to be followed in the nature, approximately 180km, divided into five sections between the cities of Long Island, Iguape, Paríquera-açu, Jacupiranga and Cananea, with its start and finish in Long Island. Due to its characteristics

of flat altimetry, it is designed for many more cyclists, from the beginners to the most experienced.

The route has several types of terrain, some stretches of asphalt in well-marked bike paths, but prioritizes dirt roads, sandy trails and *perenizadas*, and ride on the beach.

The period of time estimated to complete the circuit was 3 to 5 days, which may vary according to the *cicloturista* profile. Thus, the traveler can meet and enjoy the attractions of each city.



# BOAS PRÁTICAS DO CICLOTURISTA

*Good cyclist practices*

Algumas práticas para minimizar possíveis impactos ao meio ambiente durante o Circuito:

*Some practices to minimize potential environmental impacts during the circuit:*

- Não pedalar de forma agressiva nos terrenos;  
*Do not ride aggressively on land;*
- Evitar danificar a vegetação com a bicicleta;  
*Avoid damaging the vegetation with the bike;*
- Evitar a contaminação de cursos d'água pelo contato com óleo e outros produtos utilizados na bicicleta;  
*Avoid contamination of water bodies by contact with oil and other products used in bicycle;*
- Evitar abrir atalhos ou trilhas;  
*Avoid open shortcuts or trails;*
- Evitar fazer fogueiras;  
*Avoid making fires;*
- Nunca deixar lixo pelo trajeto. Leve-o com você até a lixeira mais próxima;  
*Never leave trash the path. Take it with you to the nearest trash;*
- Respeite os animais que, por acaso, surgirem em seu caminho e não colete nenhum tipo de vegetação;  
*Respect the animals that happen to come your way and do not collect any kind of vegetation;*
- Leve com você apenas memórias e fotos!  
*Carry with you only memories and photos!*

# Dicas importantes

- Alimentação e água são imprescindíveis para os dias de pedalada, já que durante o percurso os pontos de apoio (comércios) são escassos. Leve mochilas de hidratação ou squeezzes e lanches;
- Use roupas e calçados adequados à atividade de cicloturismo e de acordo com a estação do ano em que visitar a região;
- O uso de capacete é vital;
- A capa de chuva é um elemento importante em todas as estações do ano;
- Use protetor solar sempre, independente do clima;
- A incidência de mosquitos na região é grande, principalmente nas épocas de primavera e verão. Portanto, o repelente será o seu maior aliado;
- Planeje o seu dia para pedalar nas horas menos quentes e evite pedalar sozinho e à noite;
- Mantenha suas vacinas em dia.

---

## Em relação ao trânsito:

- Nunca pedale sobre calçadas e outros locais reservados aos pedestres;
- Não pedale na contramão em vias de mão única;
- Lembre-se sempre de sinalizar mudanças de direção;
- Lembre-se de levar um kit de ferramentas e peças extra para o seu tipo de bicicleta, tenha um bagageiro, atente-se para não levar peso desnecessário, principalmente nas costas.
- Tenha lanterna com pilhas extras e um mapa impresso do circuito em mãos caso seja necessário.
- É importante estudar previamente o roteiro, adquirindo o máximo de informações, pois alguns trechos são em locais remotos.
- Faça suas reservas nos hotéis e pousadas da região com antecedência para que sua estadia seja mais confortável.
- Se desejar uma viagem mais tranquila evite a época de temporada de verão, pois os municípios ficam mais cheios.

# Tutorial

## Plano altimétrico

O guia disponibiliza os planos altimétricos dos 5 trechos do Circuito. No geral, não existem desníveis fortes no percurso.

## Mapa

Nos mapas estão identificadas as principais rodovias, as cidades e os principais cursos d'água. Apresenta ainda a quilometragem de cada trecho.

## Placas Diretórios

Em cada município que compreende o Circuito, foi instalado uma placa diretório com a função de acolher o Cicloturista e situá-lo na região com uma breve contextualização sobre o Município, trecho a percorrer no dia, telefones úteis, serviços, atrativos naturais, culturais etc.

## Locais das Placas Diretórios

### Placa diretório de Ilha Comprida

Em frente ao Espaço Cultural Plínio Marcos: Av. São Paulo, 1000 - Balneário Adriana.

### Placa diretório de Iguape

Em frente ao Santuário Senhor Bom Jesus de Iguape: Praça da Basílica, 114 - Centro.

### Placa diretório de Pariquera Açu

Em frente à Igreja Matriz de Pariquera-Açu - São Paulo Apóstolo: Rua João A Rangel, 82 - Centro.

### Placa diretório de Jacupiranga

Em frente à Igreja Matriz de Jacupiranga - Nossa Senhora da Conceição: Rua Conceição, 284 - Centro.

### Placa diretório de Cananea

Ao lado da cabine de cobrança de pedágio.



*O percurso possui placas informativas e de sinalização que apresentam o mesmo padrão de identidade visual.*



## Retirada de kits (Passaporte, guia e entrega de certificado)

O certificado deve ser retirado na base de turismo de Ilha Comprida após conclusão do circuito oficial, mediante apresentação de passaporte devidamente carimbado e de termo de responsabilidade preenchido e assinado.

O passaporte deve ser carimbado nos meios de hospedagens, bares e restaurantes cadastrados neste guia.

## Informações

### WM Multiambiental

(11) 97609-6490

Arquivos gpx,kml, carta de navegação etc., podem ser baixados nos sites abaixo:  
[www.wmmultiambiental.com.br](http://www.wmmultiambiental.com.br)  
[www.circuitolagamar.com.br](http://www.circuitolagamar.com.br)

### Divisão de Turismo de Ilha Comprida

[www.ilhacomprida.sp.gov.br](http://www.ilhacomprida.sp.gov.br)  
(13) 3842.7029



# MAPA GERAL

## CIRCUITO OFICIAL E ATRATIVOS ANEXOS



# ILHA COMPRIDA

SERVIÇOS / SERVICES





# ILHA COMPRIDA

[www.ilhacomprida.sp.gov.br](http://www.ilhacomprida.sp.gov.br)

## **Divisão de Turismo** (*Tourism Division*)

(13) 3842.7029

## **Ponto de venda - Passeios turísticos** (*Point of Sale - Tours*)

(13) 3842.3306

## **Monitor Ambiental** (*Environmental Monitor*)

David Vitor (13) 3842.2185 / 98155.0175 / 99621.3577

[davizinho33@hotmail.com](mailto:davizinho33@hotmail.com)

[www.wix.com/davidzinho33/monitorambiental](http://www.wix.com/davidzinho33/monitorambiental)

## **Transporte Rodoviário** (*Road Transport*)

Vallesul (13) 3864.2009

[www.vallesulservicos.com.br](http://www.vallesulservicos.com.br)

## **Transporte Balsa** (*Ferry Transport*)

Balsa DERSA (13) 99765.9437

## **Serviços de Emergência** (*Emergency Services*)

Polícia Militar (13) 3842-1616 (190)

Polícia Civil (13) 3842.1613 (147)

Bombeiros (13) 3842.1232 (193)

## **Saúde** (*Health Service*)

Pronto Atendimento - Boqueirão Norte (13) 3842.1629

Unidade de Saúde da Família - Pedrinhas (13) 3843.9257

Unidade de Saúde da Família - Boqueirão Sul (13) 99728.7423

# CALENDÁRIO DE EVENTOS

## Janeiro e Fevereiro

**Ilha Verão - Feira Regional de Artesanato Tradicional Resgatando o Vale**

**Ilha Verão** - Shows na Arena de Eventos (Boqueirão Norte)

**Ilha Verão Cultural - Gastronomia** (Espaço Cultural Plínio Marcos)

**Ilha Verão Esportes e Recreação** (Tenda da Praia - Balneário Monte Carlo)

## Julho

**Ilha Junina**

Shows, danças, artesanato, praça de alimentação e espaço kids (Arena de Eventos da Praia Boqueirão Norte - entrada franca)

**Mostra de Teatro Ilha Comprida**

(Arena de Eventos da Praia Boqueirão Norte - entrada franca)

**Ilha Blues - Festival Internacional**

(Arena de Eventos da Praia Boqueirão Norte - entrada franca)

## Maiο

**Mostra Cinematográfica de Ilha Comprida** - Espaço Plínio Marcos - filmes adultos e infantis (entrada franca)

## Outubro

**Festaça Caiçara** - Vila de Pedrinhas - Shows, espaço gastronômico, artesanatos tradicionais, casa de costumes caiçara, casa do pescador, desafios de mountain bike e corrida a pé.

## Junho

**29/06 - Festa de São Pedro**, padroeiro dos pescadores - Vila de Pedrinhas.



## Dezembro

**31/12 - Corrida da cerveja**

Tradicional competição que une esporte, cerveja e bom humor (período da tarde - Boqueirão Norte)

**31/12 - Reveillon**



# RECEPTIVO LOCAL

## **Pousada Recanto**

(13) 3842.1546 / 3842.3838  
pousadarecanto@terra.com.br

## **Iate Park Hotel**

(13) 3842.4122  
recepcao@iatepark.com.br

## **Pousada Icarai**

(13) 3842.1110  
contato@pousadaicarai.com.br

## **Hotel Nossa Senhora do Carmo**

(13) 3842.1164  
contato@hotelnsc.com.br

## **Pousada Estrela do Mar**

(13) 3842.1271 / 3842.2397  
pousadaestreladomar@terra.com.br

## **Pousada Namastê**

(13) 98168-8868  
pousada.namaste@hotmail.com

## **Santo Drop - Skate House - Hostel**

(13) 3842-1810  
www.santodrop.com.br

## **Hotel Intermares**

WhatsApp: (13) 9 8107.3297  
Vivo: (13) 9 9715.3963  
Claro: (13) 99180.8758  
Tim: 9 8179.5517  
contato@hotelintermares.com.br

## BOQUEIRÃO SUL

### **Tribos - Bar Camping e Aventura**

(13) 9 9707.3833

## BOQUEIRÃO NORTE

### **Pousada Bem Brasil**

(13) 3942.4331  
marina@pousadabembrasil.com.br

## Bares e Restaurantes

### **O Portuga**

(13) 3842-4129  
www.oportugailhacomprida.com.br

### **Casa Porto Velho**

(13) 3842-2171  
www.casaportovelho.com.br



# IGUAPE

SERVIÇOS / SERVICES





# IGUAPE

www.iguape.sp.gov.br

## **Prefeitura de Iguape**

(City Hall)

(13) 3848.6800

## **Técnicos em Turismo**

(Technical Tourism)

Kellem (13) 9 9635.2570

Maurício (13) 9 9656.5177

Isabela (13) 9 8211.2059

## **Transporte Rodoviário**

(Road Transport)

Intersul (13) 3841.1209

www.intersul-transporte.com.br

## **Transporte Balsa**

(Ferry Transport)

Balsa DERSA (13) 99765.9437

## **Serviços de Emergência (Emergency Services)**

Polícia Militar (13) 3841-2386 (190)

Polícia Civil (13) 3841.1112 (147)

Bombeiros 193

## **CALENDÁRIO DE EVENTOS**

### **Janeiro e Fevereiro**

Festival de Verão

### **Junho**

Revelando São Paulo

Iguape Junino

### **Julho**

Festa da tainha - Bairro do Icapara

Festival de Jazz e Blues de Iguape

### **Agosto**

Festa em Louvor ao Senhor do Bom Jesus

(final de julho e início de agosto)

### **Outubro**

Festa do Robalo (Bairro do Ribeira)

### **Novembro**

Festa da Colonização Japonesa

### **Dezembro**

02/12 - Aniversário de Iguape (cinco dias de evento)

31/12 - Reveillon

## **RECEPTIVO LOCAL**

### **Solar Colonial Pousada**

(13) 3841-1591

solarcolonial@terra.com.br

### **Pousada Recanto das Aves**

(13) 99641.3155 / 98108-5159

contato@pousadarecantodasaves.com

### **Silvi Hotel**

(13) 3841-1421

josi.silvihotel@outlook.com

reservas@silvihotel.com.br

### **Pousada dos Lampiões**

(13) 3841.1313

pousadadoslampioes@hotmail.com

# PARIQUERA-AÇU

SERVIÇOS / SERVICES







# PARIQUERA-AÇU

www.pariqueraacu.sp.gov.br

## **Trilhas**

*(Paths)*

Parque Estadual Campina do Encantado  
(13) 33856.1002

## **Transporte Rodoviário**

*(Road Transport)*

Intersul (13) 3856.1070  
www.intersul-transporte.com.br

## **Serviços de Emergência** *(Emergency Services)*

Polícia Militar (13) 3856.0190 (190)  
Bombeiros (13) 3821.0193 (193)

## **Saúde**

*(Health Service)*

Hospitais (13) 3856.9600  
Pronto Socorro (13) 3856.0192

## **CALENDÁRIO DE EVENTOS**

### **Janeiro**

Folia de Reis - Festa religiosa

### **Fevereiro e Março**

Carnaval de Rua

### **Abril**

Cicloturismo - Caminho da Febre do Rato

### **Junho**

Pedalada Ecológica  
Café Caipira  
Café Colonial - Comidas típicas dos colonizadores  
Festa Junina nos bairros

### **Julho**

Festa São Paulo Apóstolo - Festa do Padroeiro

### **Outubro**

Aniversário de Pariquera-Açu

### **Novembro**

Festa de Santa Luzia - Bingos e quermesses

### **Dezembro**

Cicloturismo - Circuito Caminho dos Imigrantes

## **RECEPTIVO LOCAL**

### **Hotel do Bi**

(13) 3856.1609 / 3856.1833  
contato@hoteldobi.com.br

### **Hotel Joli**

(13) 3856.4556 / 3856.1833  
contato@hoteljoli.com.br

# JACUPIRANGA

SERVIÇOS / SERVICES





# JACUPIRANGA

www.jacupiranga.sp.gov.br

## Divisão de Turismo

(Tourism Division)

(13) 3864.6400 / 9 9708.4859

turismo@jacupiranga.sp.gov.br

## Transporte Rodoviário

(Road Transport)

- Viação Mina do Vale Transportes e Turismo LTDA

(13) 3864.1290 / 3864.1717

- Vallesul (13) 3864.2009

www.vallesulservicos.com.br

- Princesa dos Campos

(13) 3864.1417 / 0800 42 1000

www.princesadoscampos.com.br

## Aluguel de carros

(Car rent)

Localiza - Agência Registro/SP

(13) 3821.1820 / 0800 979 2929

www.localiza.com.br

## Serviços de Emergência

(Emergency Services)

Polícia Militar (13) 3864.2500 (190)

Polícia Civil (13) 3864.1721

Bombeiros (13) 3821.2984 (193) - Município de Registro/SP

## Saúde

(Health Service)

Hospital Municipal (13) 3864.3440

Pronto Atendimento (13) 3864.1428

## CALENDÁRIO DE EVENTOS

### Abril

Festa do Divino Espírito Santo

### Junho

Expojac - Evento tradicional próximo ao aniversário do município, com exposição de artesanato local, comidas típicas, danças, fanfarras, missa caipira, entre outras atrações.

23/06 - Exposição de artesanato local, comidas típicas, apresentação de pontos turísticos, danças, fanfarras, miss caipira, entre outras atrações.

### Dezembro

Festa da Padroeira Nossa Senhora da Conceição, com procissão fluvial.

### Para visitar o ano todo:

- Casa do Artesão: Reúne o trabalho de artesãos de Jacupiranga para exposição e venda.

- Igreja Matriz: Construída em 1888, ainda preserva arquitetura colonial. Conta também com museu de arte sacra.

- Rios e cachoeiras: propícios para banho e diversas modalidades de turismo de aventura.

## Bares e Restaurantes

### Restaurante Carneiro

(13) 9 9724.6693 / 9 9745.8956

### Churrascaria 477

(13) 3864.1661

## RECEPTIVO LOCAL

### Hotel Morada do Sol

(13) 3864.1616

### Via Bike Oficina Especializada

(13) 3864.3147

WhatsApp: (13) 9 9762.5316

Pão & Cia (13) 3864-2830

# CANANEIA

SERVIÇOS / SERVICES







# CANANEIA

[www.cananeia.sp.gov.br](http://www.cananeia.sp.gov.br)

## **Divisão de Turismo**

*(Tourism Division)*

(13) 3851.1931

## **Monitores Ambientais**

*(Environmental Monitors)*

(13) 3851.1222

## **Trilhas**

*(Paths)*

Pq. Estadual Ilha do Cardoso / Pq.

Estadual Lagamar de Cananeia

(13) 3851.1108 / 3851.1163

## **Turismo Comunitário**

*(Community Tourism)*

Associação Rede Cananeia

(13) 3851.1201

[www.recaicaraturismo.com.br](http://www.recaicaraturismo.com.br)

## **Transporte Rodoviário**

*(Road Transport)*

Intersul (13) 3864.2009

[www.intersul-transporte.com.br](http://www.intersul-transporte.com.br)

## **Transporte Rodoviário**

*(Ferry Transport)*

Balsa DERSA (13) 99765.9437

## **Serviços de Emergência**

*(Emergency Services)*

Polícia Militar (13) 3851.1688 (190)

Bombeiros 193

## **Saúde**

*(Health Service)*

Pronto Socorro

(13) 3851.2032 (192)

## **RECEPTIVO LOCAL**

### **Hotel Coqueiro**

(13) 3851.1255 / 3851.1694

[fabionakajima@yahoo.com.br](mailto:fabionakajima@yahoo.com.br)

[fabio\\_nakajima@hotmail.com](mailto:fabio_nakajima@hotmail.com)

### **Hotel Recanto do Sol**

(13) 3851.1162

[recantodosol@gmail.com](mailto:recantodosol@gmail.com)

### **Pousada Vila de Cananeia**

(13) 38513367

[pousadavilladecananea@gmail.com](mailto:pousadavilladecananea@gmail.com)

[pousadavilladecananea.com.br](http://pousadavilladecananea.com.br)

### **Golfinho Plaza Hotel**

(13) 3851.1655

[golfinhoplazahotel@yahoo.com.br](mailto:golfinhoplazahotel@yahoo.com.br)

### **Hotel e Restaurante**

#### **Marina Utamaru**

(13) 3851-6126 / 38516240

[marinautamaru@yahoo.com.br](mailto:marinautamaru@yahoo.com.br)

[www.marinautamaru.com.br](http://www.marinautamaru.com.br)

#### **Lagamar Ecohotel**

(13) 3851-1341 / 98145-5317

[contato@lagamarecohotel.com](mailto:contato@lagamarecohotel.com)

[www.lagamarecohotel.com](http://www.lagamarecohotel.com)

#### **Casa Verde Hostel e Camping**

(13) 3851.1645

[jonasroots@hotmail.com](mailto:jonasroots@hotmail.com)

#### **Pousada e Camping das Bromélias**

(13) 9 8117.6268 / 3851.4042

[campingdasbromelias@yahoo.com.br](mailto:campingdasbromelias@yahoo.com.br)

## TRECHO 1

# ILHA COMPRIDA À IGUAPE

O Circuito tem início na Ilha Comprida, no Espaço Plínio Marcos, onde está uma placa diretório com informações do município e do trecho. Esse é o menor dos trechos, com 6 km de extensão e baixa altimetria, em todo o trajeto ciclovias bem sinalizadas estão disponíveis para uma pedalada segura.

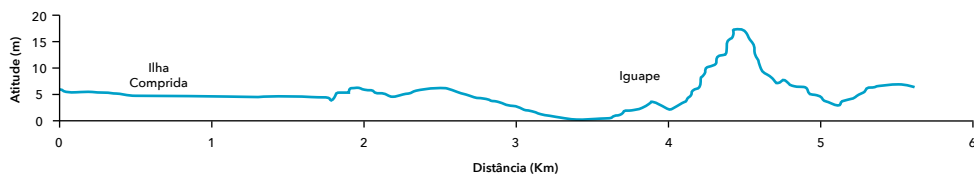
Atravessando a ponte "Prefeito Laércio Ribeiro", já estará em Iguape. Neste dia curto você

poderá desfrutar dos atrativos que o município oferece. Existem desde bares e restaurantes próximos ao Centro Histórico, igrejas e casarões dos séculos XVIII e XIX.

Caso queira explorar um pouco mais a região, a Barra do Icapara é um destino interessante, lembrando que trata-se de uma subida forte que requer bom preparo físico. Para chegar até lá, basta seguir a Estrada do Icapara.






















### ALTIMETRIA TRECHO 1





### Serviços - Ilha Comprida

- |  |   |  |
|--|---|--|
|  Hotel               |  Serviço Sanitário     |  Surfe                                  |
|  Restaurante         |  Área de Campismo      |  Populações tradicionais                |
|  Abastecimento       |  Transporte sobre água |  Trilha                                 |
|  Terminal Rodoviário |  Bicicletaria          |  Sítio Arqueológico Sambaqui do Nóbrega |
|  Pronto Socorro      |  Pesca                 |  APA Estadual Ilha Comprida             |
|  Polícia             |  Estuário              |  |
|  Serviço Telefônico  |  Praia                 |  |

## TRECHO 2

# IGUAPE À PARIQUERA-AÇU

Nesse segundo dia, o trajeto será bem maior, 46km, 20% de asfalto e 80% estrada de terra que se inicia na rotatória da entrada urbana de Iguape, atravessando o Mar Pequeno pela Av, Carvalho Pinto, seguindo pela Rua Joaquim Ribeiro Neto que dará acesso à estrada do Jaire.

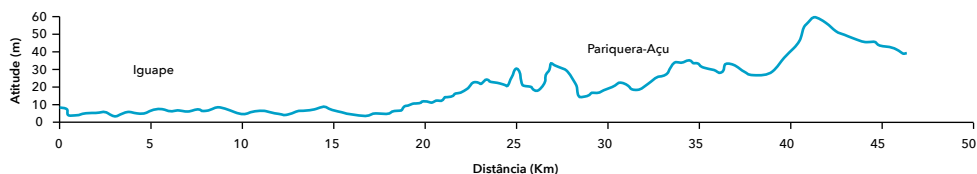
A partir desse ponto o trajeto se torna muito mais agradável e rústico, com paisagens rurais onde se pode avistar fazendas de búfalos, o rio Ribeira de Iguape, aves, entre outros animais.

Com o término da Estrada do Jaire, o acesso até Pariquera-Açu será feito pela Rodovia Ivo Zanella (SP-222) por cerca de 8km ainda sem acostamento, portanto redobre a atenção.

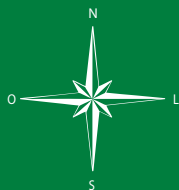
Uma opção de lazer em meio natural é visitar o Parque Estadual Campina do Encantado, localizado à 16km de Pariquera-Açu. As trilhas deverão ser agendadas caso esteja em grupo. Verifique também antecipadamente a possibilidade de pernoitar no parque.



### ALTIMETRIA TRECHO 2







Pariquera-Açu

Iguape

Mar Pequeno

SP-222

Cananeia

Ilha Comprida

- Trecho 2 - 46 km
- Circuito Lagamar
- Municípios Lagamar

### Serviços - Iguape

- |                     |  |
|---------------------|--|
| Hotel               | Informações Turísticas (CITUR)         |
| Restaurante         | Estuário                               |
| Abastecimento       | Patrimônio Cultural (Centro Histórico) |
| Terminal Rodoviário | Museu                                  |
| Pronto Socorro      | Mirante                                |
| Polícia             | Sítio Arqueológico Caverna do Ódio     |
| Serviço Telefônico  | Arquitetura Religiosa                  |
| Bicicletaria        |  |

### TRECHO 3

# PARIQUERA-AÇU À JACUPIRANGA

Este é o único trecho em que o asfalto predomina. Saindo de Parquera-Açu, o acesso até Jacupiranga será realizada pela Rodovia José Redis (SP-222) por 14km. Apesar de ser um trecho curto merece grande atenção, pois a rodovia ainda não possui acostamento.

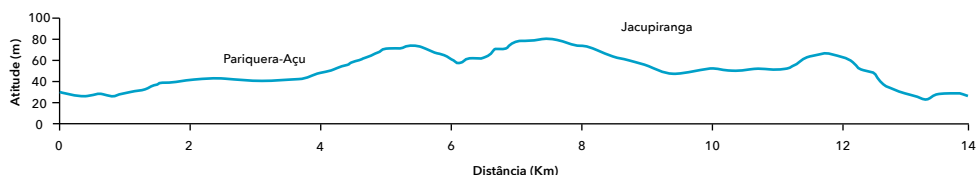
O artesanato e os petiscos típicos são atrativos bem fortes no município e podem ser apre-

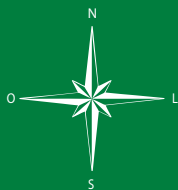
ciadas na Casa do Artesão que reúne diversos segmentos, como entalhes de madeira e raiz, selaria (couro), rabecas artesanais, violões de cabaça, crochê e trabalhos em fibra de bananeira.

Já na parte gastronômica a farinha produzida na região, broas, bananinhas crocantes, entre outras iguarias.



### ALTIMETRIA TRECHO 3





Pariquera-Açu

Iguape

Jacupiranga

Cananeia

Mar Pequeno

Ilha Comprida

SP-193

SP-222

SP-226

### Serviços - Pariquera-Açu



Hotel



Restaurante



Abastecimento



Terminal Rodoviário



Pronto Socorro



Polícia



Serviço Telefônico



Bicicletaria



Artesanato



Arquitetura Religiosa



Parque Estadual Campina do Encantado



Trilhas

Trecho 3 - 14 km

Circuito Lagamar

Municípios Lagamar

## TRECHO 4

# JACUPIRANGA À CANANEIA

A pedalada neste trecho é intensa, porém divertida e contemplativa. Partiremos do centro de Jacupiranga rumo à Rodovia SP-193, conhecida como Estrada do Canha, percorrendo um trajeto de 45km em estrada perenizada até Cananeia.

No caminho há diversas fazendas, porém não são encontrados pontos de apoio. Tenha sempre alimentação e água suficientes.

Chegando em Cananeia haverá o acesso para a Cocheira do Pitú que faz parte do traçado oficial do Circuito, porém existem outras mais afastadas, também interessantes, mas que exigem maior esforço devido à distância. São elas a Cachoeira do Mandira e Rio das Minas.

Seguindo pela SP-193, mais à frente estarão os bairros Itapitangui e Cubatão. Esta via o levará até a balsa onde será feita a travessia do continente para a Ilha de Cananeia. A partir deste ponto, siga as placas de orientação até chegar ao centro de Cananeia.

A Rede Caiçara de Turismo Comunitário une agricultura familiar, comunidades tradicionais,

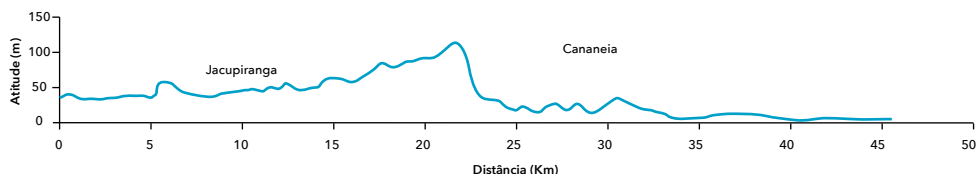
grupos culturais e de artesãos para fortalecer o turismo de base comunitária, gerar renda e valorizar a cultura local. A visita a essas comunidades é uma ótima maneira de conhecer a fundo a região e os costumes da população. Existe a possibilidade de almoçar e se hospedar nessa região mais afastada do centro. Consulte através do site e telefone da Rede Caiçara de Turismo Comunitário.

Outro grande atrativo será a visita ao Centro Histórico de Cananeia, que é uma das mais antigas construções do século XVI e sítios arqueológicos. Cananeia é conhecida também por sua culinária diversificada, uma das iguarias mais procuradas são as ostras.

As Unidades de Conservação também são locais muito interessantes a serem conhecidos, pois preservam uma das maiores áreas contínuas de floresta primária do Estado de São Paulo e diversas espécies de fauna e flora. São elas, o Parque Estadual da Ilha do Cardoso e o Parque Estadual Lagamar de Cananeia.



### ALTIMETRIA TRECHO 4





- Trecho 4 - 45 km
- Circuito Lagamar
- Municípios Lagamar

### Serviços - Jacupiranga

- |                     |   |
|---------------------|---|
| Hotel               | Serviço Telefônico                                |
| Restaurante         | Bicicletaria                                      |
| Abastecimento       | Artesanato  |
| Terminal Rodoviário | Feira Típica                                      |
| Locação de Veículos | Arquitetura Religiosa                             |
| Pronto Socorro      | Mosaico de Unidades de Conservação do Jacupiranga |
| Polícia             |   |

## TRECHO 5

# CANANEIA À ILHA COMPRIDA

Atravessando o Mar Pequeno de balsa em sentido à Ilha Comprida, inicia-se o trecho mais longo, com 65km de pedal, altimetria totalmente plana e trajeto misto de areia da praia, estrada de areia e asfalto.

A partir deste ponto você percorrerá a Ilha Comprida de uma extremidade a outra, sentido Sul-Norte. Na parte sul está localizada na Sede Administrativa do Boqueirão Sul, onde encontrará estruturas comerciais, meios de hospedagem, saúde e atrativos turísticos como o Sambaqui do Nóbrega e o Pontal da Trincheira.

O caminho até a Vila de Pedrinhas é longo e realizado em sua maior parte pela areia da praia, seguindo por um estrada perenizada sem pontos de apoio, certifique-se que terá alimentação e água suficientes. Nessa região estão localizadas algumas vilas çiqaras, as quais você poderá conhecer de bicicleta, como Pedrinhas e Ubatuba.

Pedrinhas é a vila caiçara mais estruturada, possui um pequeno comércio local, unidade de saúde, além de uma proximidade maior do Mar

Pequeno proporcionando uma agradável vista da paisagem.

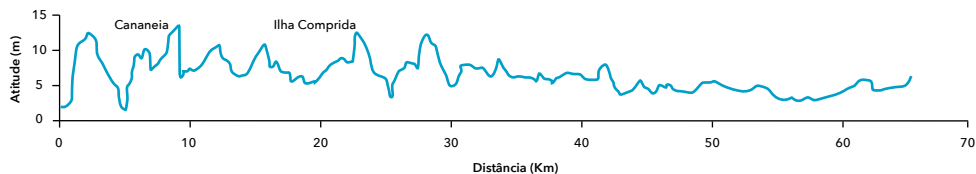
Saindo de Pedrinhas, o trajeto será percorrido pela Estrada de Ubatuba onde o maior terreno de areia fina dificulta a pedalada e exigirá maior equilíbrio na bicicleta. Em seguida a Estrada de Pedrinhas (perenizada) levará até o início do trecho asfaltado (Balneário City Mar) onde encontrará o acesso à Estrada da Vizinhança. Essa estrada é paralela a Avenida Beira-Mar, formada de areia fina e uma saudável vegetação de restinga que proporcionará uma pedalada em meio a belas paisagens e a presença de aves típicas da região.

Chegando no Boqueirão Norte pela Estrada da Vizinhança, siga até a base do departamento de turismo localizada na atual rodoviária, onde será a retirada do certificado de conclusão do percurso.

Existem diversos atrativos turísticos a bordo de veículos UTVs, quadriciclos e um Catamarã, com passeios pelas dunas, vilas caiçaras, mares de dentro e de fora e também trilhas ecológicas.



### ALTIMETRIA TRECHO 5







- Trecho 5 - 65 km
- Circuito Lagamar
- Municípios Lagamar

### Serviços - Cananeia

- |   |   |
|---|---|
|  Hotel                 |  Patrimônio Cultural (Centro Histórico)                                  |
|  Restaurante           |  Museu   |
|  Pronto Socorro        |  Arquitetura Religiosa   |
|  Abastecimento         |  Artesanato  |
|  Serviço Telefônico    |  Parque Estadual Ilha do Cardoso/<br>Parque Estadual Lagamar de Cananeia |
|  Polícia               |  Cachoeira (Cachoeira do Pitú)   |
|  Transporte sobre água |  Pesca   |
|  Terminal Rodoviário   |  Populações Tradicionais<br>(Rede Caiçara de Turismo Comunitário)        |
|  Bicicletaria          |   |

## ATRATIVO ANEXO 1

# ENTRE ILHAS

Pedalar pelo Mar pequeno significa cruzar matas de restinga que se estende de Ilha Comprida à Ilha do Cardoso, na Cananéia. Em sequência chega ao destino final que é a Ilha do Superagui - Paraná. Ao rodar por estas praias, o viajante faz uma imersão em paisagens distantes do ambiente urbano, onde somente é permitida a permanência de algumas comunidades tradicionais.

### Locação de embarcações

#### Marina Utamaru

(13) 3851-6126 / 3851-6240

[www.utamaru.com.br](http://www.utamaru.com.br)

[marinautamaru@yahoo.com.br](mailto:marinautamaru@yahoo.com.br)

A pedalada acontece sobre a areia de praia compactada, e cruza por túneis de restinga e single track de tirar o fôlego. Chegando no Superagui existem opções de hospedagem em pousadas. É uma ótima oportunidade de lazer, aventura e contato com a natureza em terrenos que oferecem pouca dificuldade para pedalar e conhecer o que você e sua bicicleta podem fazer juntos.

#### Pousada sobre as ondas - Ilha do Superagui/PR

Contato: Carioca ou Denise

(41) 3842-7118 / 98524-9033

[www.pousadasobreasondas.com.br](http://www.pousadasobreasondas.com.br)

[cariocasuperagui@gmail.com](mailto:cariocasuperagui@gmail.com)





Paripuera-Açu

Rio Ribeira de Iguape

Iguape

Jacupiranga



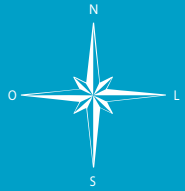
Mar Pequeno

Ilha Comprida

Cananéia

Guarequeçaba/PR

Baía de Paranaguá



— Circuito Oficial 176 Km

— Circuito Anexo  
Entre Trilhas - 270 Km (188 navegáveis)

## ATRATIVO ANEXO 2

# COSTÃO ROCHOSO DA JUREIA

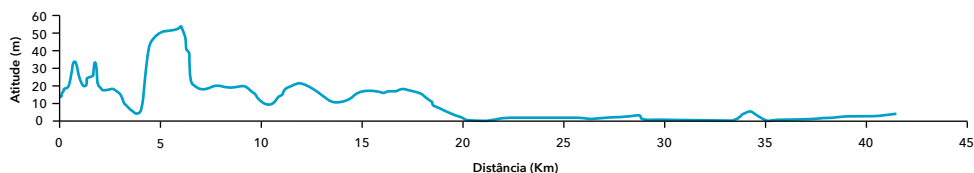
Este atrativo anexo ao Circuito Lagamar leva o cicloturista de Iguape até o Costão Rochoso da Juréia. O trajeto envolve estradas de asfalto e de areia com algumas subidas mais acentuadas que requerem um pouco mais de esforço que será bem recompensado com a paisagem do Mirante do Cristo. Lá do alto,

contempla-se o mar pequeno e a estrada do Icapara, onde de balsa, o viajante chega na Praia da Juréia.

Para chegar ao Costão Rochoso da Juréia, o trajeto cruza a calmaria da Comunidade do Prelado, inserida no contexto mosaico de Unidades de Conservação Juréia-Itatins.



### ALTIMETRIA - COSTÃO ROCHOSO DA JUREIA





Iguape

Rio Ribeira de Iguape

Ilha Comprida

-  **Circuito Oficial 176 Km**
-  **Circuito Anexo**  
Costão Rochoso da Juréia - 74 Km



### ATRATIVO ANEXO 3

# PE CAMPINA DO ENCATADO E ROTA ALTERNATIVA PARA JACUPIRANGA

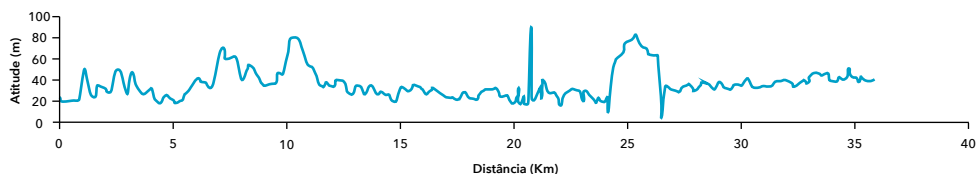
Este atrativo anexo é uma rota que leva o visitante até o ponto de acesso ao Parque Estadual da Campina do Encantado, onde o turista poderá se informar sobre as condições de visitação. O Parque é uma Unidade de Conservação com 3,2 mil hectares. A paisagem é composta por restingas e apresenta o tipo de solo denominado de “turfeira”. A fauna residente é bastante diversa,

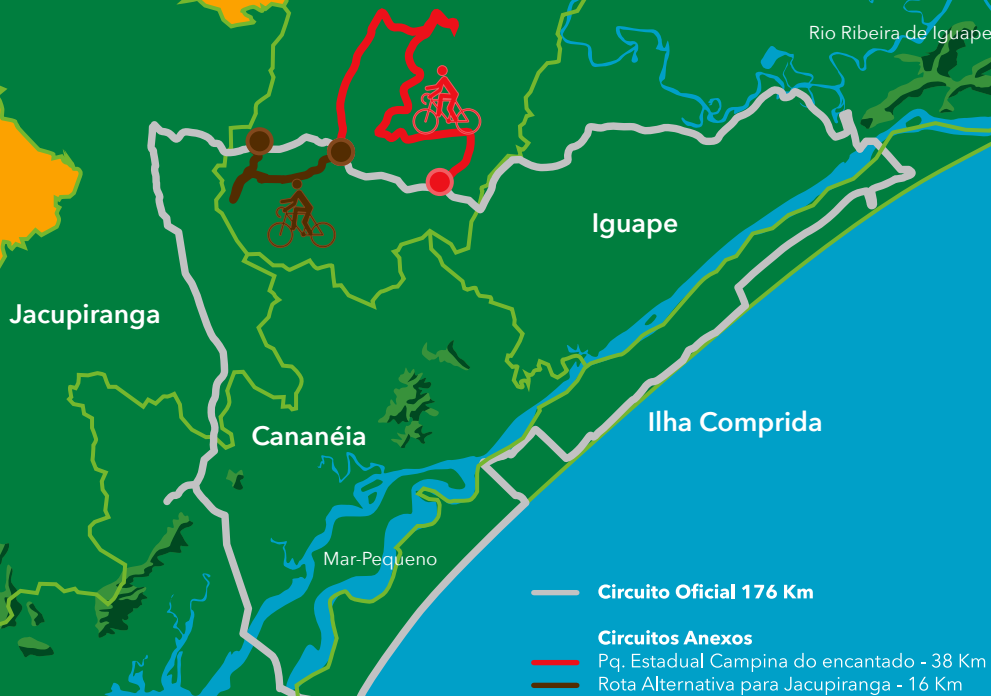
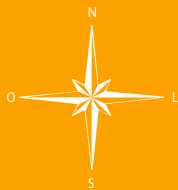
sendo possível visualizar espécies ameaçadas de extinção como o papagaio-de-cara-roxa.

Este caminho também conta com a rota alternativa de Paríquera-Açu à Jacupiranga, que integra o Circuito Lagamar com o intuito de evitar estradas movimentadas de asfalto, que permite desfrutar este trecho de forma mais tranquila, segura e em total harmonia com a natureza.

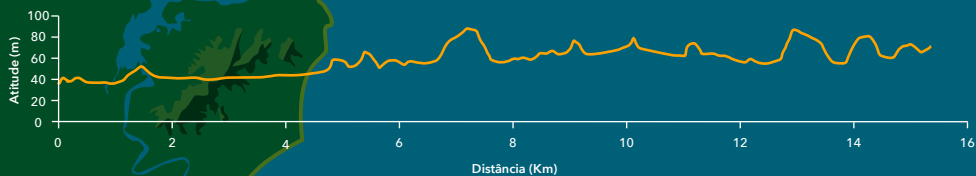


#### ALTIMETRIA - PE CAMPINA DO ENCATADO





### ALTIMETRIA - ROTA ALTERNATIVA PARA JACUPIRANGA



## ATRATIVO ANEXO 4

# COMUNIDADE DO ARIRI

Este é um dos atrativos mais longos e com mais trechos de subida acumulada e apresenta diversas opções de hospedagem. A rota inicia no Bairro Itapitangui e a primeira parada acontece na Comunidade Quilombola do Mandira, localizada na Estrada do Itapitangui/Ariri (Km 11), área natural caracterizada como Resex (Reserva extrativista). As principais atividades econômicas da comunidade são cultivo de ostras, pesca e turismo.

Para conhecer a comunidade Mandira e a Reserva Extrativista é necessário entrar em contato para agendar visitas aos diversos atrativos, sendo eles: Cachoeira do Mandira; Viveiro de ostras; Casa de pedra; Sambaqui; Oficina de Cestaria e Prosa Cultural.

### Informações e contatos:

Chico e Nei Mandira

(13) 98199-8768 / 9970-6714

E-mails: resexmandira@yahoo.com.br  
neimandira@yahoo.com.br

Seguindo viagem você terá a opção de conhecer o Sítio Duas Quedas, localizado no km 20 da mesma estrada, onde oferece um saboroso almoço feito no fogão à lenha e também um passeio guiado até a Cachoeira Rio das Minas, onde o visitante poderá se banhar em cristalinas piscinas naturais.

### Informações e contatos:

Daniel Scharmann

(13) 98195-1965 / (19) 99294-7069

(13) 98195-9573 [whatsapp]

E-mail: danielsharmann@hotmail.com

Site: www.sitioduasquedas.com.br

Para concluir esta experiência, o visitante ainda segue para o destino final há aproximadamente 40 km, onde encontra-se a Comunidade do Ariri, último bairro do município de Cananéia, onde é possível conhecer as riquezas culturais do modo de vida caiçara, seus pratos típicos e histórias contadas pelos antigos moradores.



### Pousadas

Gilberto - (13) 3852-1120

Eulezia - (13) 3852-1106

Junior - (13) 3852-1211

Tereza - (13) 3852-1107

Nivaldo - (13) 3852-1137

Bibi - (13) 3852-1146



### Restaurante

Dona Maria (13) 3852-1148



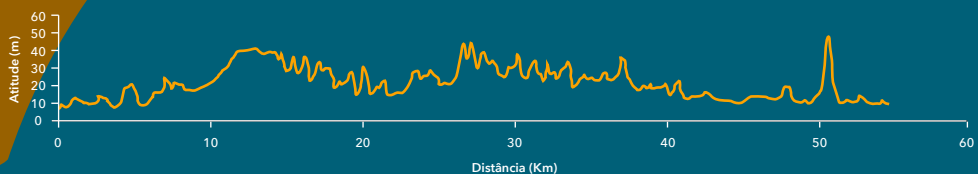
### Barqueiros

Rogerio - Tel.: 13 3852-1208

Paulo - Tel.: 13 38521121



### ALTIMETRIA - COMUNIDADE DO ARIRI



**Realização**



**WM Multiambiental**  
(11) 97609-6490  
[www.wmmultiambiental.com.br](http://www.wmmultiambiental.com.br)  
[www.circuitolagamar.com.br](http://www.circuitolagamar.com.br)

**Iniciativa**  
Prefeitura Municipal de Ilha Comprida