



Trilhas de São Paulo
Conhecer para Conservar

Governo do Estado de São Paulo

José Serra
Governador

Francisco Graziano Neto
Secretário do Meio Ambiente

Paulo Nogueira-Neto
Presidente da Fundação Florestal

José Amaral Wagner Neto
Diretor Executivo da Fundação Florestal

Luiz Roberto Numa de Oliveira
Gerente do Projeto Estratégico de Ecoturismo

**Secretaria do Meio Ambiente
São Paulo / 2008**

Av. Prof. Frederico Hermann Jr., 345
Alto de Pinheiros
CEP: 05459-900 - São Paulo-SP
www.ambiente.sp.gov.br

Informações sobre o Programa Trilhas de São Paulo
www.trilhasdesaopaulo.sp.gov.br
Tiragem: 100 mil exemplares

Uma questão de atitude

Muitas das riquezas de São Paulo estão a céu aberto. Para descobri-las e contemplá-las, basta seguir uma das muitas trilhas existentes nas Unidades de Conservação do nosso Estado.

O que é preciso fazer? O primeiro passo, tomar uma atitude e se libertar do nosso cotidiano apressado, que é mestre em nos fazer reféns dos automóveis, escritórios e do fascínio das cidades.

A Secretaria do Meio Ambiente do Estado de São Paulo priorizou o ecoturismo como um dos seus principais projetos ambientais. Nosso objetivo é compartilhar com a sociedade a experiência inesquecível que é uma visita às áreas naturais protegidas.

Esta publicação é um convite para você conhecer 40 trilhas. Depois de conferir todas elas, escolha uma, saia do papel e pegue a estrada. Ao chegar, você vai desfrutar de nossos tesouros, ao mesmo tempo em que irá redescobrir a importância da preservação ambiental.

Boa caminhada!

Xico Graziano
**Secretário do Meio Ambiente
Governo do Estado de São Paulo**

FICHA TÉCNICA

Organizadores

Anna Carolina Fonseca Lobo de Oliveira
Nerea Massini
Neusa Maria Turci
Roberta Buendia Sabbagh
Roney Perez dos Santos

Coordenação Executiva

Luiz Roberto Camargo Numa de Oliveira

Planejamento Gráfico/Direção de Arte /Diagramação/Edição de Textos

Dirceu Rodrigues
Vivien Zilbermann

Mapas

Cota 100 Consultoria Ambiental e Turística Ltda.
Isadora Parada

Agradecimentos

Laboratório de Geoprocessamento - IF

Marco Aurélio Nalon
Marina Kanashiro

Serviço de Comunicação Técnico - Científica - IF

Priscila Weingartner

Centro de Editoração - SMA

Vera Severo

Instituto Geológico - IG

Antônio Carlos Moretti Guedes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(CETESB – Biblioteca, SP, Brasil)

S242p	São Paulo (Estado). Secretaria do Meio Ambiente. Passaporte para as trilhas de São Paulo / Secretaria do Meio Ambiente do Estado de São Paulo, Fundação para Conservação e a Produção Florestal ; organizadores Anna Carolina Fonseca Lobo de Oliveira. - [et al.] ; coordenação executiva Luiz Roberto Camargo Numa de Oliveira. - São Paulo : SMA, 2008. 104 p. - fotos color. , 1 mapa (28,5 x 17 cm dobrado em 10 x 18 cm) ; 10 x 18 cm
	Documento Integrante do Programa Trilhas de São Paulo. Disponível também em: < http://www.trilhasdesaopaulo.sp.gov.br >. ISBN 978-85-86624-54-4
	1. Caminhadas - guia 2. Conservação - unidades 3. Ecoturismo 4. Esportes - Aventura 5. Florestas - São Paulo (Est.) 6. Mata Atlântica - São Paulo (Est.) 7. Parques - São Paulo (Est.) 8. Trilhas - guia I. Título.
CDD (21.ed. Esp.) 333.7816 816 1	CDU (ed. 99 port.) 502.3:796.51(815.6:253) 333.7816 816 1

Catalogação na fonte: Margot Terada - CRB 8.4422

Foto: Adriana Mattoso

COLABORADORES

Floresta Estadual de Assis

José Carlos Molina Max

Viviane Soares Ramos

Floresta Estadual Edmundo Navarro de Andrade

Denise Zanchetta

Martha Cristina Sanches

Sergio R. Christofolletti

Parque Ecológico do Guarapiranga

Marco Antonio Lucena

Maj Anita De Blasiis

Parque Estadual da Campina do Encantado

Márcia Santana de Lima

Cláudio Sales

Creusa Regina Franco

Parque Estadual de Campos do Jordão

Marco Antonio Pupio Marcondes

Bruno Felipe Silva

Waldir Joel de Andrade

Parque Estadual da Cantareira

Fernando Descio

Alessandra Freire dos Reis

Felipe Augusto Santos Silva

Márcia Oliveira Leite

William Mendes de Souza

Parque Estadual "Carlos Botelho"

José Luiz Camargo Maia

Kátia Cardoso

Marco Antonio Rodrigues

Miguel Pedro Machado

Parque Estadual das Fontes do Ipiranga

Dácio Roberto Matheus

José Paulo Ganzelli

Marília Vasquez Aun

Parque Estadual da Ilha Anchieta

Viviane Buchianeri

Heloiza Folegatti

Parque Estadual de Ilhabela

Carolina Rodrigues Bio Poletto

Parque Estadual da Ilha do Cardoso

Mário José Nunes de Souza

Romeu Mário Rodrigues

Parque Estadual Intervalas

Maurício de Alcântara Marinho

Lidia Jorge

Sergio Luiz dos Santos

Parque Estadual do Itinguçu

Jeanette V. Geenen

Otto Hartung

Parque Estadual do Jaraguá

Vladimir Arrais de Almeida

Bárbara Gamaré dos Santos

Danielle Asenjo Canella

Felipe Augusto Santos Silva

Joelma Cerqueira dos Santos

Patrícia Ferreira Felipe

Reginaldo Fernandes da Rocha

Parque Estadual do Morro do Diabo

Andréa Soares Pires

Alex Quilice

Helder Henrique de Faria

Parque Estadual de Porto Ferreira

Marlene Francisca Tabanez

Sônia Aparecida de Souza

P. E. da Serra do Mar – Núcleo Caraguatatuba

Ivan Suarez da Mota

Daniel Forjaz de Moraes

Parque Estadual da Serra do Mar – Núcleo Cunha

Roberto Starzinski

Ivail Roberto de Toledo

Juliano de Carvalho Oliveira

Paulo do Rosário Araujo

Parque Estadual da Serra do Mar – Núcleo Curucutu

Thales Schmidt Calaça

Valder Soares do Nascimento

Parque Estadual da Serra do Mar - Núcleo

Itutinga Pilões

Adriane Moreira Tempest

Irani Quirino

Júlio W.V. Vellardi

Marli Maria Cardoso

Parque Estadual da Serra do Mar-Núcleo Picinguaba

Eliane Simões

Maria Fernanda Wadt de Oliveira

Parque Estadual da Serra do Mar - Núcleo

Santa Virginia

João Paulo Villani

Douglas da Silva Menezes

Fernanda Cristina de Barros

Hélio Sbruzzi

Parque Estadual Turístico do Alto Ribeira - Petar

Fábio Leonardo Tomas

Antonio Modesto Pereira

Tadeu Gonçalves

Parque Estadual de Vassununga

Heverton José Ribeiro

José da Silva

Paulo Henrique P. Ruffino

Os Parques são seus. Venha visitá-los!

Este é o seu passaporte para visitar as **Trilhas de São Paulo**. Nesta primeira fase do **Programa Trilhas de São Paulo**, selecionamos 40 trilhas em 19 áreas protegidas. O objetivo: oferecer a você a oportunidade de vivenciar experiências em diversos cenários nos quatro cantos do Estado.

Escolha as trilhas conforme suas preferências, experiências e disposição. No canto inferior esquerdo da página inicial de cada trilha existe um espaço com a inscrição **Eu fiz esta trilha**, para receber um carimbo atestando seu feito. Aceite o desafio deste Passaporte!

Lembre-se que estas áreas protegidas são ambientes em seu estado natural. Assim, prepare-se para novas aventuras onde irá encontrar situações pouco comuns no dia-a-dia da cidade.

Cada trilha é apresentada em duas páginas do passaporte. Na primeira, estão descritas suas características e, também, a localização da Unidade, o município e o acesso à trilha. Na seguinte, o croqui de localização. Preste atenção nas legendas que identificam os atrativos que irá encontrar pelo caminho.

Outra questão importante é o nível de dificuldade de cada trilha. Para ajudá-lo na escolha – evitando que sua experiência seja desconfortável, ou muito aquém do que esperava – as trilhas foram classificadas em três níveis de dificuldade. Para isso, foram considerados fatores como tempo de percurso, extensão, desnível, dificuldade do terreno e da atividade.

Caso você ainda não tenha feito nenhuma trilha, escolha as mais fáceis, mas se já caminhou alguns quilômetros em ambientes selvagens, gostou e possui certo condicionamento físico, parta para as médias e difíceis. Vale ressaltar que algumas trilhas são preparadas para receber pessoas com deficiências.

Também estão identificadas as diferentes características ambientais para que possa acompanhar os vários cenários. Caso tenha dúvidas sobre as denominações, consulte o glossário no final deste passaporte.

Fique atento também à necessidade de agendamento e ao horário de funcionamento de cada Unidade de Conservação. Em algumas situações é necessário o acompanhamento de um monitor ambiental. Informe-se da disponibilidade e formas de contratação na ficha técnica de cada trilha.

As 40 trilhas selecionadas estão identificadas com sinalização específica, incluindo as distâncias. Para sua segurança, recomendamos que se mantenha nas trilhas durante todo o percurso.

Prepare-se para esta experiência. Antes de sair de casa, leia atentamente, na página seguinte, os princípios de "Mínimo Impacto". Use roupas adequadas e calçados resistentes e confortáveis. Experimente também deixar alguns hábitos para quando voltar de sua aventura. Para evitar possíveis acidentes, não fumar nas trilhas e não consumir bebidas alcoólicas.

Tenha atenção especial

Pessoas alérgicas ou com doenças crônicas deverão portar seus medicamentos e viajar em companhia de quem saiba ministrá-los. Em relação às crianças, evite, ainda, levá-las às trilhas que, eventualmente, não consigam percorrer. Evite ainda transportar sacolas, malas, e objetos nas mãos. Use mochilas.

Ao seguir as regras de cada Unidade e os princípios de "Mínimo Impacto", dificilmente você encontrará problemas, mas tenha sempre em mente que estará em um ambiente selvagem, com comunicação difícil e distante dos serviços de socorro. Seja responsável!

As 19 Unidades de Conservação guardam mais de 731.000 hectares de remanescentes de Mata Atlântica e cerrado, que originalmente cobriam o Estado. Além do objetivo básico de preservação dos ecossistemas naturais, nestas unidades também são praticados pesquisa científica, atividades de educação ambiental e turismo ecológico.

Contamos com a sua colaboração. O acesso à Unidade de Conservação é um direito de todos. **Venha conhecer para conservar!**

Mínimo impacto nas Trilhas

1. Planejamento é fundamental

- Entre em contato com a administração do parque para saber todos os requisitos e regulamentos para realizar a trilha.
- Informe-se sobre as condições climáticas do local.
- Procure viajar em pequenos grupos.
- Escolha as atividades de acordo com seu condicionamento físico e seu nível de experiência. Tenha claro que os ambientes naturais oferecem condições não controladas e são dinâmicos podendo oferecer dificuldades e riscos pouco comuns para pessoas pouco preparadas.
- Caso você não tenha experiência, não se arrisque. Entre em contato com empresas de ecoturismo da região e monitores ambientais.

2. Você é responsável por sua segurança

- O resgate em ambientes naturais é complexo e frequentemente os serviços médicos estão distantes, mantenha as informações médicas de cada integrante do grupo sempre à disposição.
- Em caso de necessidade entre em contato com um funcionário do parque, informe-se se há sinal de celular na trilha, grave o número telefônico da administração desta Unidade de Conservação.
- Aprenda as técnicas básicas de segurança, como primeiros socorros e orientação.
- Acidentes e agressões à natureza são causados por improvisações, negligência e uso inadequado de equipamentos. Tenha equipamento apropriado para cada situação e saiba utilizá-lo corretamente.
- Leve os itens essenciais: lanterna, agasalho, capa de chuva, chapéu, um estojo de primeiros socorros, alimento, água, repelente e filtro solar.

3. Cuide dos locais por onde passa

- Mantenha-se nas trilhas pré-determinadas. Não utilize atalhos, pois estes favorecem a erosão e a destruição da vegetação.
- Ao percorrer uma trilha certifique-se que esses locais permaneceram como se ninguém houvesse passado por ali.

4. Traga seu lixo de volta

- Se você pode levar uma embalagem cheia pode trazê-la vazia na volta.

- Não enterre o lixo. Animais podem cavar e espalhá-lo.
- Utilize as instalações sanitárias existentes. Caso a área não disponha, cave um pequeno buraco com quinze centímetros de profundidade longe de fontes de água ou áreas de circulação.
- Traga restos de alimentos, papel e outros materiais de volta.
- Não use sabão de nenhum tipo nos rios e fontes de água.

5. Deixe tudo em seu lugar

- Resista à tentação de levar “lembranças” para casa.
- Deixe pedras, flores, frutos, conchas etc. onde você os encontrou.
- Tire apenas fotografias.
- Deixe suas pegadas e leve apenas suas memórias.

6. Não faça fogueiras

- Fogueiras matam o solo e a vegetação.
- Representam um grande risco de incêndios florestais.

7. Respeite os animais e as plantas

- Observe os animais à distância e não tente espantá-los ou pegá-los. A proximidade pode ser interpretada como uma ameaça, provocando grande estresse.
- Não alimente animais selvagens.
- Não retire flores e plantas silvestres. Aprecie sua beleza no local, sem agredir a natureza e dando a mesma oportunidade a outros visitantes.

8. Seja cortês com outros visitantes e com a população local

- Caminhe em silêncio, preservando a tranquilidade e a sensação de harmonia com a natureza.
- Trate os moradores da área com cortesia e respeito. Seja educado e comporte-se com cuidado para não ofendê-los. Aproveite para aprender algo sobre os hábitos e a cultura locais.
- Prefira contratar os serviços locais de hospedagem, monitoria, transporte e outros serviços. Desse modo você estará colaborando para que os recursos financeiros permaneçam na comunidade.
- Deixe os animais de estimação em casa.
- Prefira roupas e equipamentos de cores suaves ou neutras.

Índice das Trilhas

Nível de Dificuldade: Baixo

01. Trilha da Água Branca	16
Parque Estadual de Ilhabela	18
02. Trilha da Brejaúva e Palmáceas	20
Parque Estadual da Campina do Encantado	
03. Trilha da Cachoeira	22
Parque Estadual de Campos do Jordão	
04. Trilha da Figueira	24
Parque Estadual "Carlos Botelho"	
05. Trilha da Nascente do Riacho do Ipiranga	26
Parque Estadual das Fontes do Ipiranga	
06. Trilha da Saúde	28
F.E. Edmundo Navarro de Andrade	
07. Trilha da Vida (sensorial)	30
Parque Ecológico do Guarapiranga	
08. Trilha das Árvores Gigantes	32
Parque Estadual de Porto Ferreira	
09. Trilha do Itinguçu	34
Parque Estadual do Itinguçu	
10. Trilha do Lago	36
Floresta Estadual de Assis	
11. Trilha do Passareúva	38
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Itutinga Pilões	
12. Trilha do Rio Paraibuna	40
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Cunha	
13. Trilha do Silêncio	42
Parque Estadual do Jaraguá	
14. Trilha dos Jequitibás	44
Parque Estadual de Vassununga	

Nível de Dificuldade: Médio

15. Rafting no Rio Paraibuna	46
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Santa Virgínia	48
16. Trilha da Cachoeira	50
P.E. da Cantareira - Núcleo Engordador	
17. Trilha da Cachoeira do Gato	52
Parque Estadual de Ilhabela	
18. Trilha da Pirapitinga	54
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Santa Virgínia	
19. Trilha da Praia Brava da Almada	56
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Picinguaba	
20. Trilha da Praia do Sul	58
Parque Estadual da Ilha Anchieta	

21. Trilha da Represa/Forno	60
Parque Estadual "Carlos Botelho"	
22. Trilha das Cachoeiras	62
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Cunha	
23. Trilha do Betari	64
P.E. Turístico do Alto Ribeira - Petar	
24. Trilha do Garcez	66
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Santa Virgínia	
25. Trilha do Mirante	68
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Curucutu	
26. Trilha do Mirante da Anta	70
Parque Estadual Intervalles	
27. Trilha do Morro do Diabo	72
Parque Estadual do Morro do Diabo	
28. Trilha do Poço	74
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Caraguatatuba	
29. Trilha do Poço das Antas	76
Parque Estadual da Ilha do Cardoso	
30. Trilha do Saco Grande	78
Parque Estadual da Ilha Anchieta	
31. Trilha dos Campos	80
Parque Estadual de Campos do Jordão	
32. Trilha Monumentos Históricos - Caminhos do Mar	82
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Itutinga Pilões	
33. Trilha Subaquática	84
Parque Estadual da Ilha Anchieta	
Nível de Dificuldade: Alto	86
34. Trilha da Pedra Grande	88
Parque Estadual da Cantareira	
35. Trilha das Piscinas da Lage	90
Parque Estadual da Ilha do Cardoso	
36. Trilha Divisor das Águas	92
Parque Estadual Intervalles	
37. Trilha do Baepi	94
Parque Estadual de Ilhabela	
38. Trilha do Corisco	96
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Picinguaba	
39. Trilha do Pai Zé	98
Parque Estadual do Jaraguá	
40. Trilha do Rio Bonito	100
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Cunha	

Legendas

The map displays the Iguazu National Park area, including the cities of Foz de Iguaçu, Iguazú, and Puerto Iguazú. The map is overlaid with a grid of coordinates. The legend on the left lists various symbols for trails, water, and landmarks. The legend on the right lists symbols for trails, water, and landmarks, along with a color-coded scale for elevation.

Left Legend:

- Trails: Various symbols for different types of trails (e.g., paved, dirt, river).
- Water: Symbols for rivers, lakes, and waterfalls.
- Landmarks: Symbols for buildings, towers, and other points of interest.

Right Legend:

- Trails: Various symbols for different types of trails (e.g., paved, dirt, river).
- Water: Symbols for rivers, lakes, and waterfalls.
- Landmarks: Symbols for buildings, towers, and other points of interest.
- Elevation: A color-coded scale from green (low) to brown (high).



Nível de Dificuldade Baixo

Estas trilhas podem ser percorridas por visitantes de qualquer idade e que não praticam atividades físicas com regularidade. Nesta categoria estão incluídas as trilhas adaptadas para pessoas com deficiência.

01. Trilha da Água Branca

Parque Estadual de Ilhabela

Localização: Município de Ilhabela

Endereço: Praça Cel. Julião de Moura Negrão, 115

Distância: 210 km de São Paulo

Acesso: Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto/Pres. Dutra /Tamoios. Seguir em direção a São Sebastião pela Rio- Santos (BR 101). Balsas São Sebastião/ Ilhabela: 15 min.

Extensão: 4,4 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 200 m → 520 m

Percurso: 4 horas

Piso da trilha: terra, com grande desnível

Características ambientais: floresta atlântica de encosta

Trilha: autoguiada ou monitorada para grupos

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (12) 3896-2585/3896-1646

E-mail: peilhabela@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Clayton Lino

Horário da trilha:

das 08h00 às 15h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

nenhuma

Atrativos da trilha:

Cachoeira da
Água Branca,
Poço da Pedra,
Poço da Escada,
Poço do Jabuti

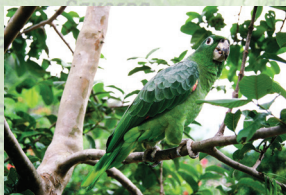
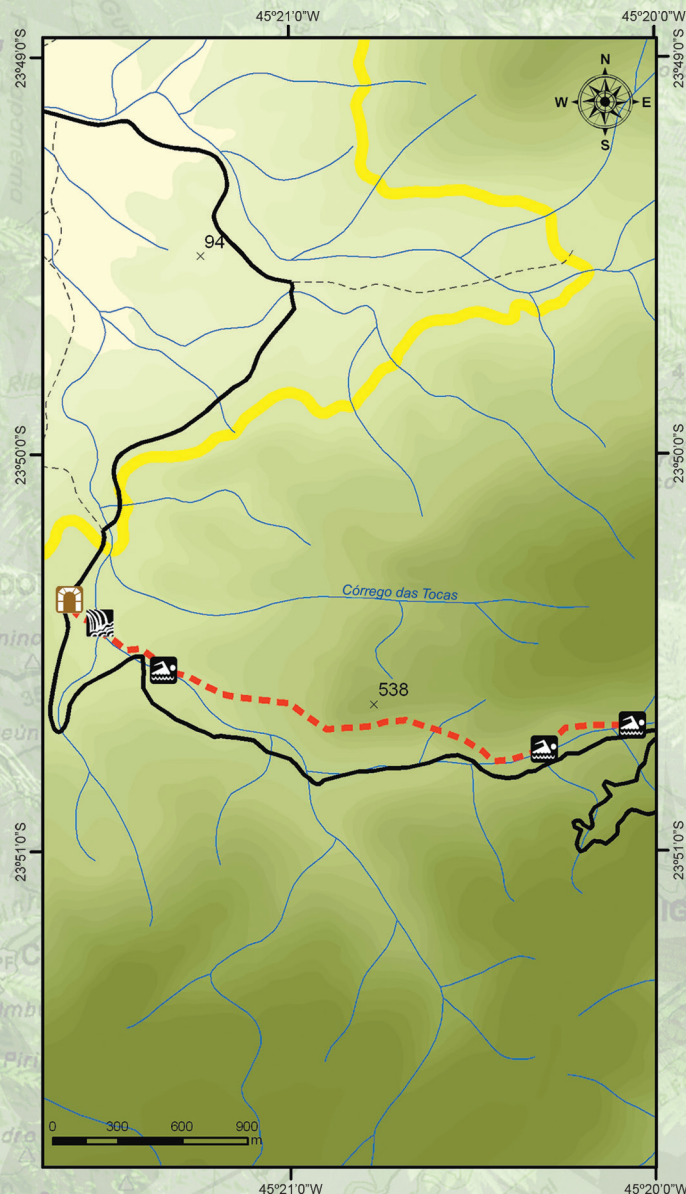


Foto: Fausto P. Campos



Foto: Thereza Nisi

Eu fiz esta trilha



02. Trilha da Brejaúva e Palmáceas

Parque Estadual da Campina do Encantado

Localização: Município de Pariqueira-Açu

Endereço: Rua Santo Saletti, 262

Distância: 250 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 16 km

Acesso: Rodovia Régis Bittencourt (BR 116) até o km 465 com destino a Pariqueira-Açu, Bairro Braço Preto - 12 km. Seguir mais 2 km até a Fazenda Lombadinha. Pegar acesso à direita e seguir por mais 1 km.

Extensão: 2,1 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 18 m → 19 m

Percorso: 2 horas

Piso da trilha: solo arenoso, trechos com turfa

Características ambientais: várzea, floresta atlântica de restinga, vegetação arbustiva de restinga e córregos

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (13) 3856-1002 / 3856-2267 / 3856-1002

E-mail: pe.campinadoencantado@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Acervo do PECE

Horário da trilha:

das 09h00 às 15h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

2 grupos diários com

40 pessoas

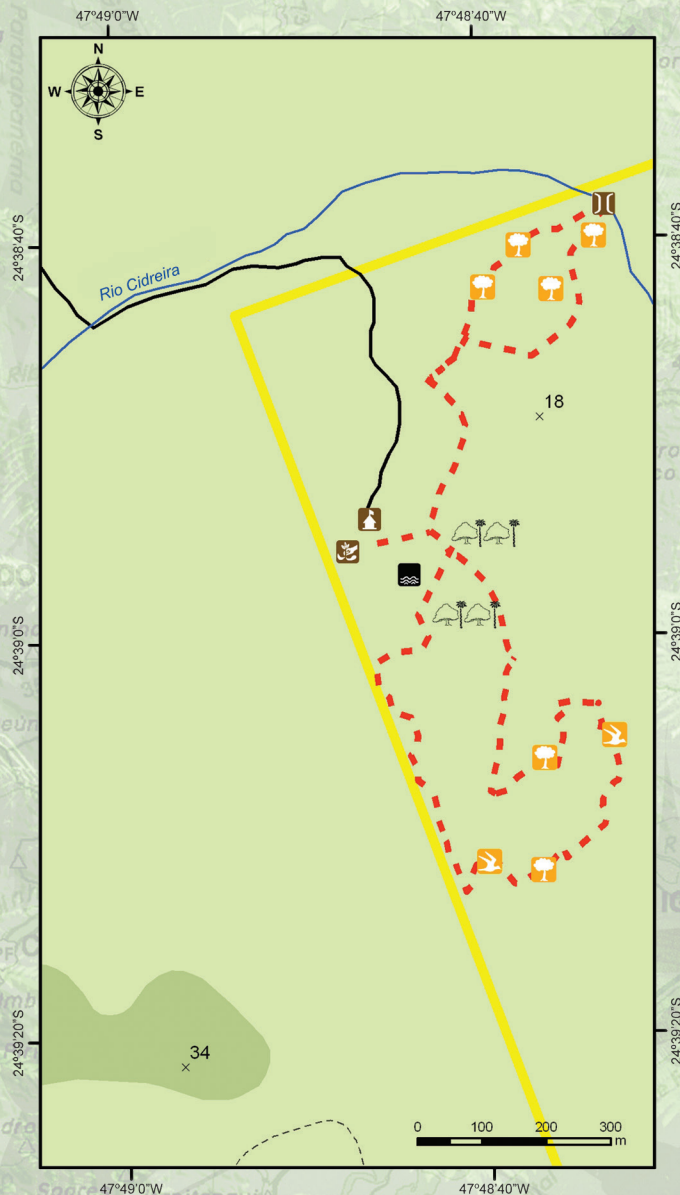
(visitantes espontâneos,
sem limites)

Atrativos da Trilha:
guaricica, palmito,
brejaúvas, palmáceas,
observação de aves,
viveiro de mudas nativas



Foto: Mário Nunes

Eu fiz esta trilha



03. Trilha da Cachoeira

Parque Estadual de Campos do Jordão

Localização: Município de Campos do Jordão

Endereço: Av. Pedro Paulo, s/n

Distância: 165 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 15 km

Acesso: Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto ou Dutra até Taubaté/Rod. Floriano Rodrigues Pinheiro (SP 123)

Extensão: 4,7 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 1.528 m → 1.573 m

Percurso: 2 horas

Piso da trilha: terra

Características ambientais: mata de araucárias, *podocarpus* (floresta ombrófila mista)

Trilha: autoguiada

Fone: (12) 3663-1977

E-mail: pecamposdojordao@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Bruno F. Silva

Horário da trilha:

das 08h00 às 15h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

nenhuma

Obs: o parque oferece hospedagem

Atrativos da trilha:

ribeirão
e cachoeira
do Galharada,
orquidário,
viveiro

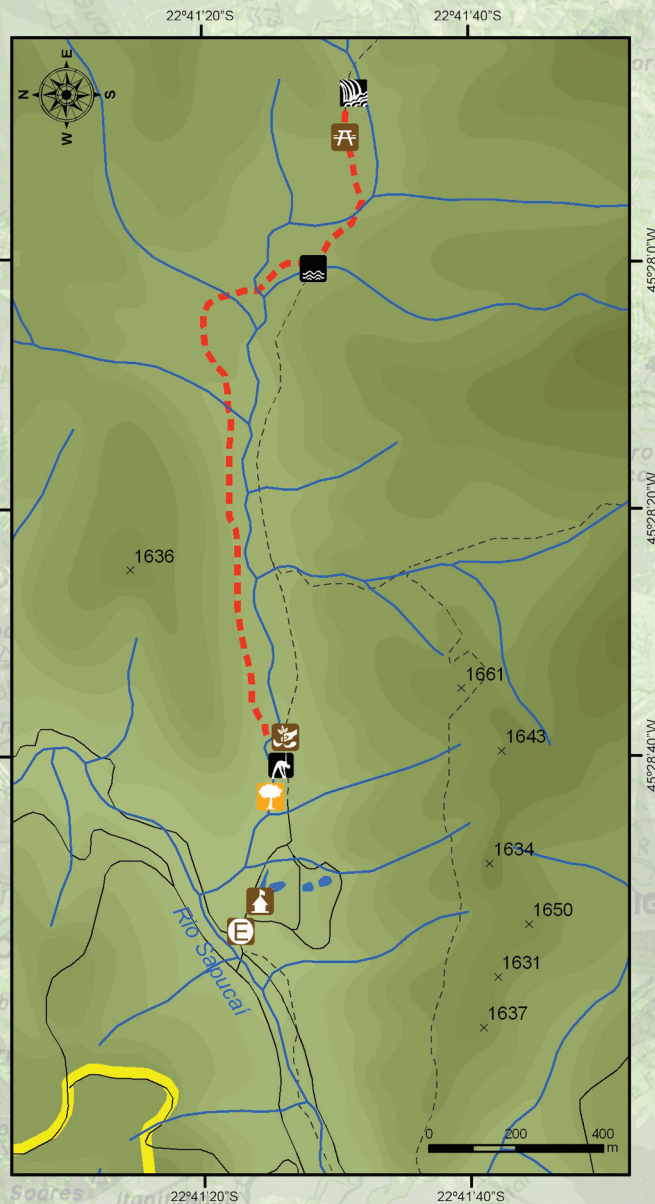


Foto: Bruno F. Silva



Foto: Bruno F. Silva

Eu fiz esta trilha



04. Trilha da Figueira

P.E. "Carlos Botelho" - Núcleo Sete Barras

Localização: Município de Sete Barras

Endereço: Rodovia SP-139, km 45 - Bairro Mamparra

Distância: 220 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 30 km

Acesso: Rod. Régis Bittencourt (BR-116) até Registro. Seguir pela SP-139 até Sete Barras, após o final do asfalto continuar mais 3 km pela Rod. SP-139 até o Núcleo Sete Barras

Extensão: 4 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 112 m → 112 m

Percurso: 2 horas

Piso da trilha: terra, vegetação rasteira

Características ambientais: floresta atlântica de encosta

Trilha: monitorada

Como agendar: no Núcleo Sete Barras

Fone: (13) 3822-1714

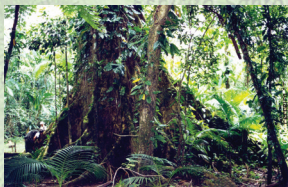


Foto: Célio Paulo Ferreira

Horário de saída da trilha:

às 10h00 e 14h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

2 grupos diários com 10 pessoas

Atrativos da trilha:
Ribeirão da Serra
margeando a trilha,
riachos, figueira
de aproximadamente
1.000 anos



Foto: acervo PECB

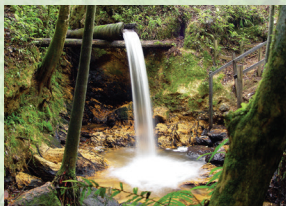
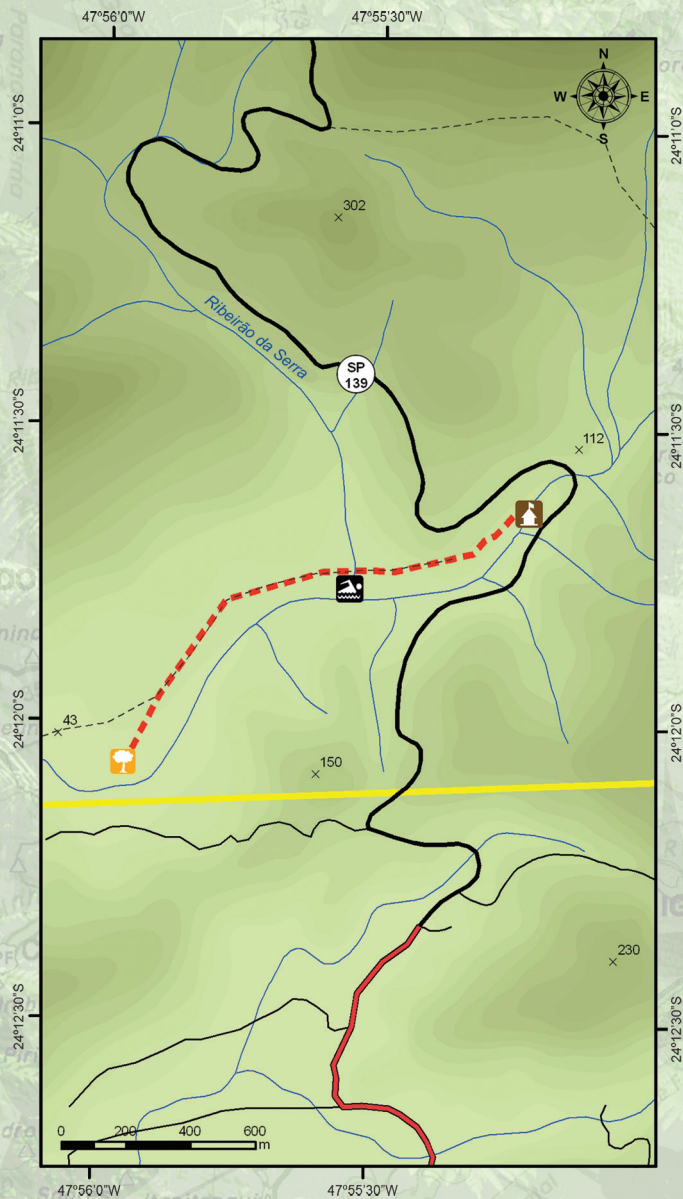


Foto: Rogério Zaglobinski

Eu fiz esta trilha



05. Trilha da Nascente do Riacho do Ipiranga

Parque Estadual das Fontes do Ipiranga – Jd. Botânico

Localização: Município de São Paulo

Endereço: Av. Miguel Stefano, 3.031

Distância: 10 km da Praça da Sé, 2 km da Estação do Metrô Jabaquara

Extensão: 720 m (ida e volta)

Perfil altitudinal: 790 m → 805 m

Percurso: 40 minutos

Piso da trilha: passarela de madeira fixa, suspensa, com três pontos de observação, projetada para não causar impacto na Mata Atlântica. Adaptada para usuários de cadeira de rodas

Características ambientais: floresta atlântica de planalto

Trilha: autoguiada

Fone: (11) 5073-6300

E-mail: faleconosco@ibot.sp.gov.br



Foto: Nilton Neves

Horário da trilha:

das 09h00 às 16h00

Horário da Unidade:

das 09h00 às 17h00

(de quarta a domingo)

Limitação de usuários:

nenhuma

Atrativos da trilha:
aspectos
histórico-ecológicos,
uma das nascentes
que formam
o Riacho
do Ipiranga

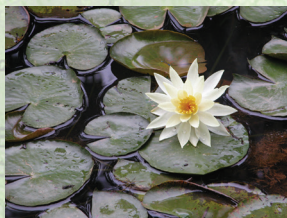
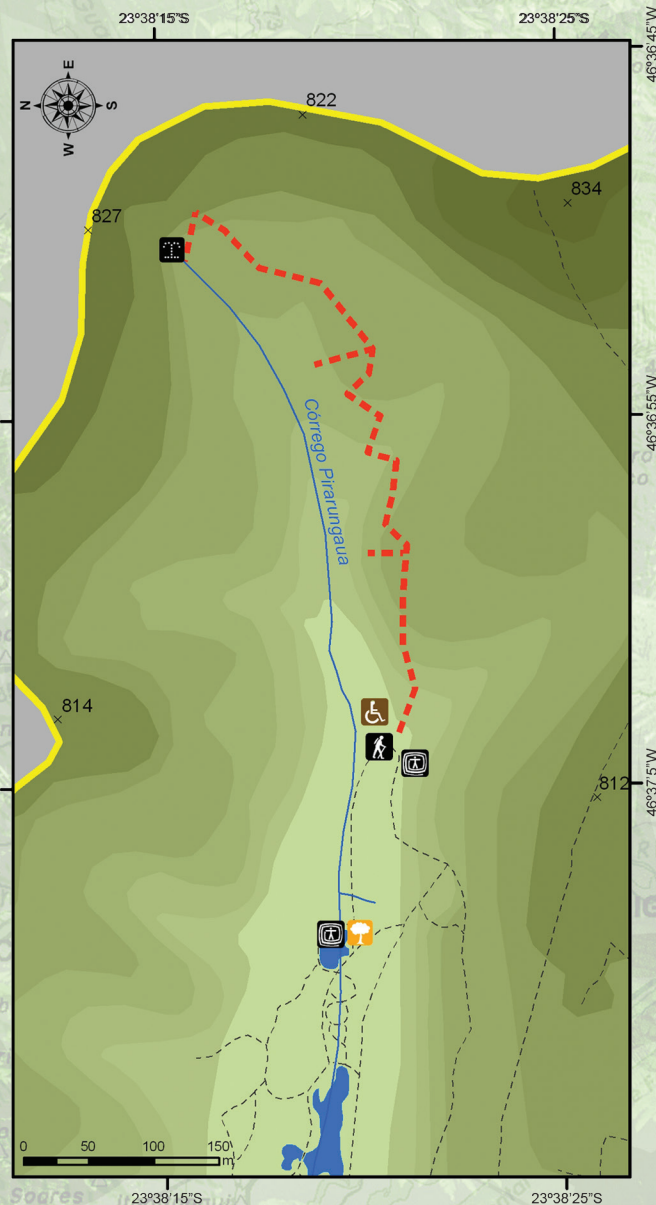


Foto: Nilton Neves



Foto: Marília Vasques Aun

Eu fiz esta trilha



06. Trilha da Saúde

Floresta Estadual Edmundo Navarro de Andrade

Localização: Município de Rio Claro

Endereço: Av. Navarro de Andrade, s/n°

Distância: 178 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 500 metros do Shopping de Rio Claro

Acesso: Anhangüera/Bandeirantes - Rod. Washington Luís (SP 310) - Rod. Fausto Santomauro (SP127)

Extensão: 1,3 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 590 m → 617 m

Percurso: 30 minutos

Piso da trilha: terra e cascalho fino

Características ambientais: floresta de eucalipto com regeneração de sub-bosque composto por espécies nativas. Presença de arboreto composto por espécies nativas e exóticas

Trilha: autoguiada

Fone: (19) 3524-7916

E-mail: feena@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Pedro Calado

Horário da trilha:

das 08h00 às 16h30

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

nenhuma

Obs: o parque oferece hospedagem



Foto: Sérgio R. Christofoletti

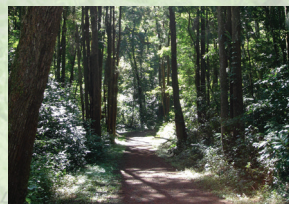
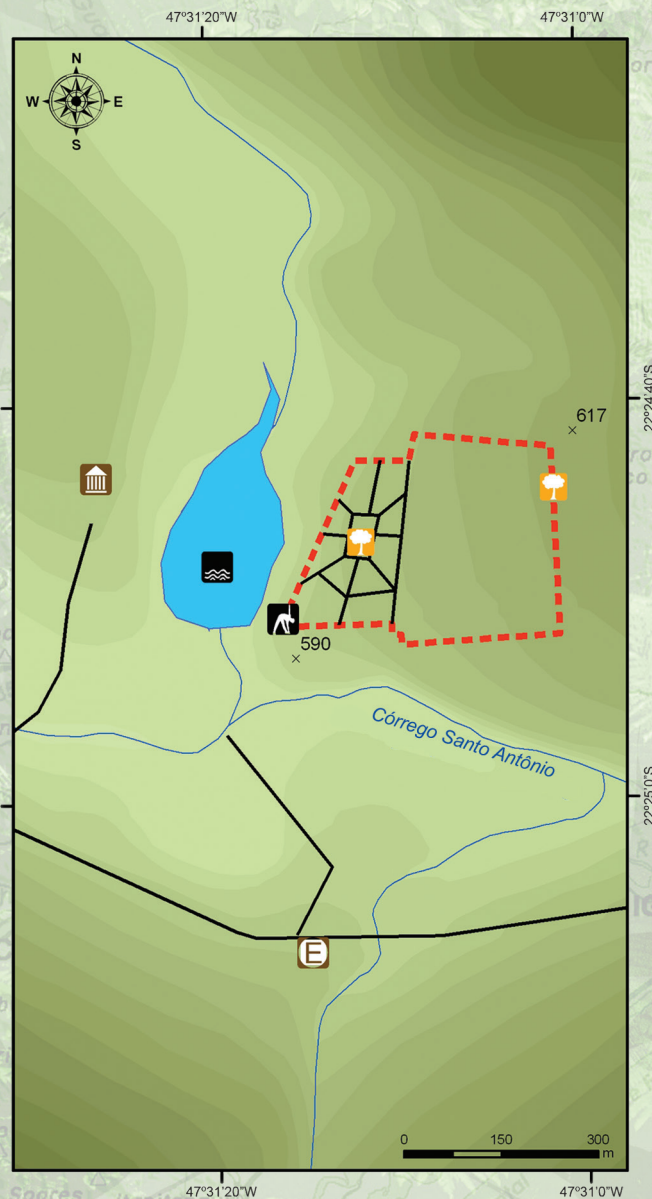


Foto: Ricardo A. Hardt

Atrativos da trilha:
placas e equipamentos
para realização de
exercícios físicos,
arboreto com espécies
exóticas e nativas

Eu fiz esta trilha



07. Trilha da Vida

Parque Ecológico do Guarapiranga

Localização: Município de São Paulo

Endereço: Estrada da Riviera, 3.286

Distância: 35 km da Praça da Sé

Acesso: Marginal Pinheiros - Estrada do Guarapiranga

Extensão: 65 m (ida e volta)

Perfil altitudinal: 750 m → 750 m

Percurso: 30 minutos

Piso da trilha: terra

Características ambientais: floresta atlântica de planalto

Trilha: monitorada

Como agendar: no local, 15 minutos antes da saída

Fone: (11) 5517-6707 (de terça a domingo)

E-mail: pe.guarapiranga@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Pedro Calado



Foto: Pedro Calado



Foto: Pedro Calado



Foto: José Jorge Neto

Atrativos da trilha:
trilha sensorial
(adaptada a pessoas
com deficiência visual)

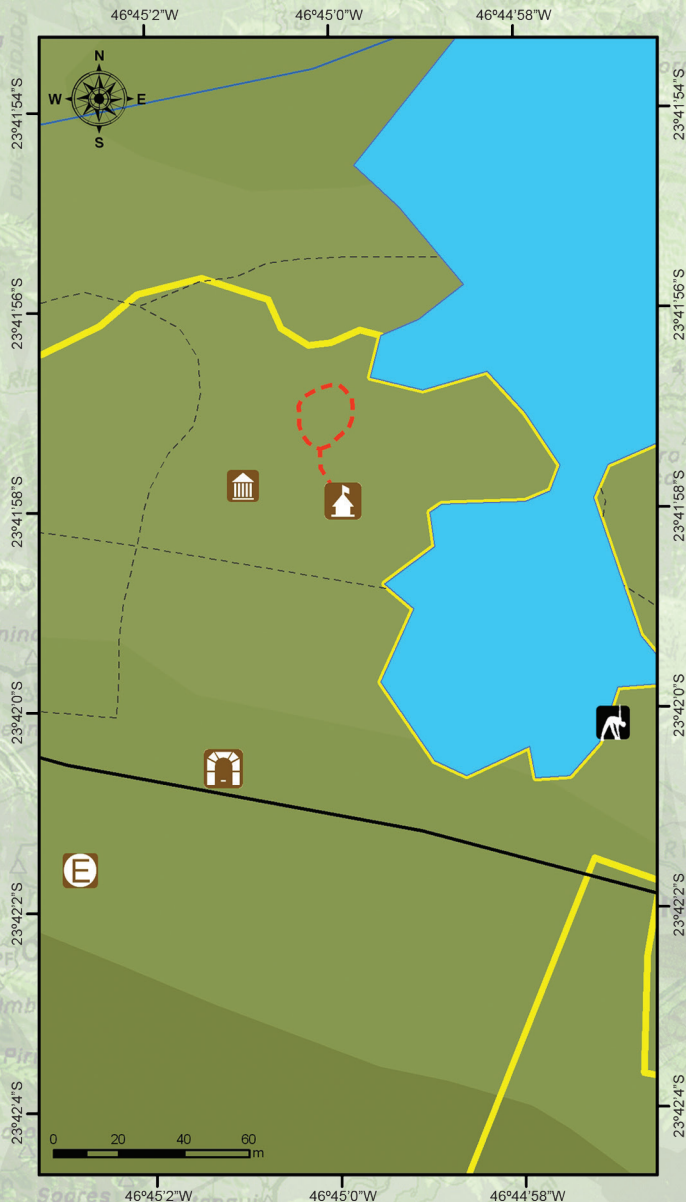
Horário da Unidade:
das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:
2 grupos diários com
20 pessoas

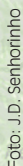
Eu fiz esta trilha



Foto: Pedro Calado

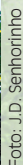


E-mail: pe.pferreira@fflorestal.sp.gov.br



Limitação de usuários:
1 grupo diário com
40 pessoas

Ribeirão dos Patos,
jequitibá-rosa secular,
árvores de grande
porte



09. Trilha do Itinguçu

Parque Estadual do Itinguçu

Localização: Município de Iguape

Endereço: Estrada Ecologista Arnaldo Paschoalino, s/n

Distância: 128 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 18 km

Acesso: Sistema Imigrantes/Anchieta - Pe. Manoel da Nóbrega (SP-55); ou pela Régis Bittencourt (BR-116).

De Peruibe ao parque: Av. Pe. Anchieta/Estrada Guaraú/ Barra do Una/Estrada Ecologista Arnaldo Paschoalino

Extensão: 1 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 18 m → 23 m

Percurso: 40 minutos

Piso da trilha: terra, pedregoso (degraus e corrimãos)

Características ambientais: floresta atlântica de encosta

Trilha: autoguiada (monitores em pontos estratégicos) e monitorada para grupos em período letivo

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (13) 3457-9243

E-mail: pe.itingucu@fflorestal.sp.gov.br

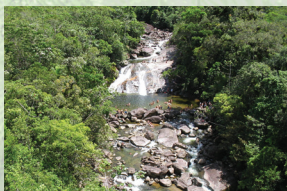


Foto: Joaquim M. Neto

Horário da trilha:

das 09h00 às 17h00

Horário da Unidade:

das 09h00 às 18h00

Limitação de usuários:

4 ônibus de excursões por dia, exceto feriados

Atrativos da trilha:

viveiro de mudas,

Poço do Meio,

Cachoeira do Paraíso,

Rio Itinguçu



Foto: J.D. Senhorinho

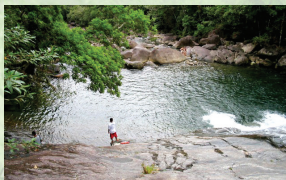
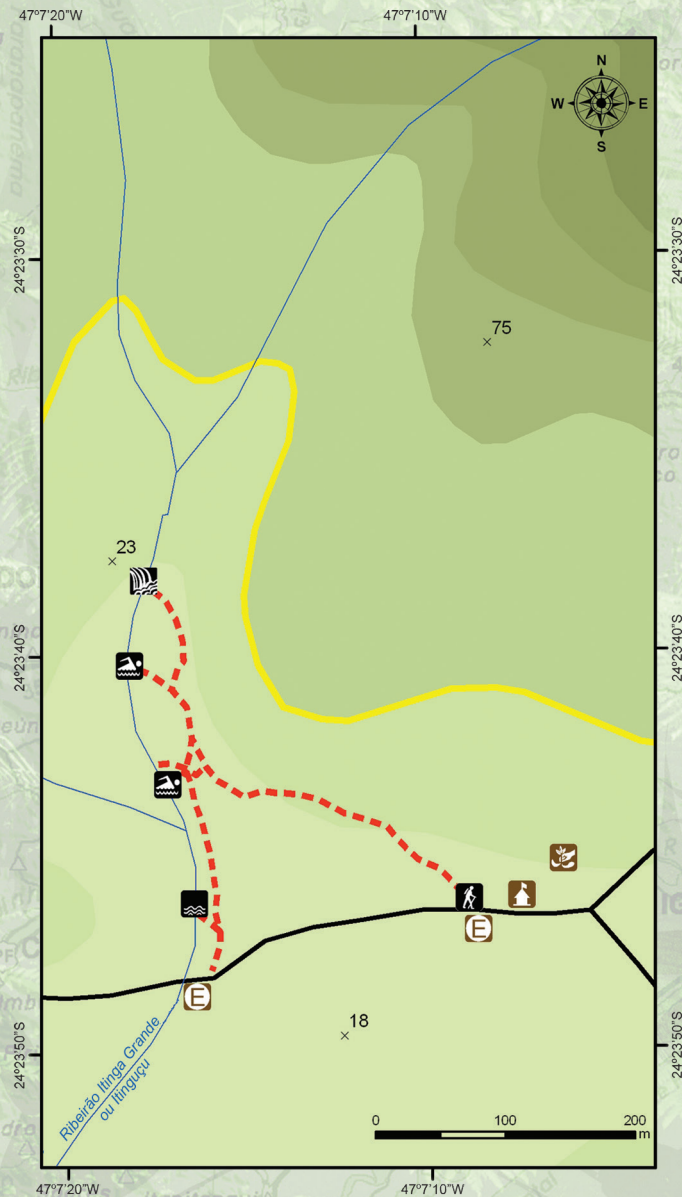


Foto: Otto Hartung

Eu fiz esta trilha



10. Trilha do Lago

Floresta Estadual de Assis

Localização: Município de Assis

Endereço: Estrada Assis-Lutécia, km 9

Distância: 432 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 13 km

Acesso: Rod. Castelo Branco (SP-280)/Rod. Engº João Batista Cabral Rennó (SP-225)/Rod. Orlando Quagliato (SP-327)/Rod. Raposo Tavares (SP-270)/Estrada Assis-Lutécia

Extensão: 1,8 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 528 m → 543 m

Tempo de percurso: 1 hora

Piso da trilha: terra, percurso plano

Características ambientais: cerradão/sub-bosque, florestas de pinus

Trilha: autoguiada e monitorada para grupos

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (18) 3325-1066 / 3325-1045

E-mail: fe.assis@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Viviane Soares

Horário da trilha:

das 08h00 às 15h00

Horário da Unidade:

08h00 às 17h00

Atendimento a escolas:

até as 16h00

Limitação de usuários:

80 pessoas por dia

Obs: a Unidade oferece hospedagem e outras opções de roteiros ecológicos

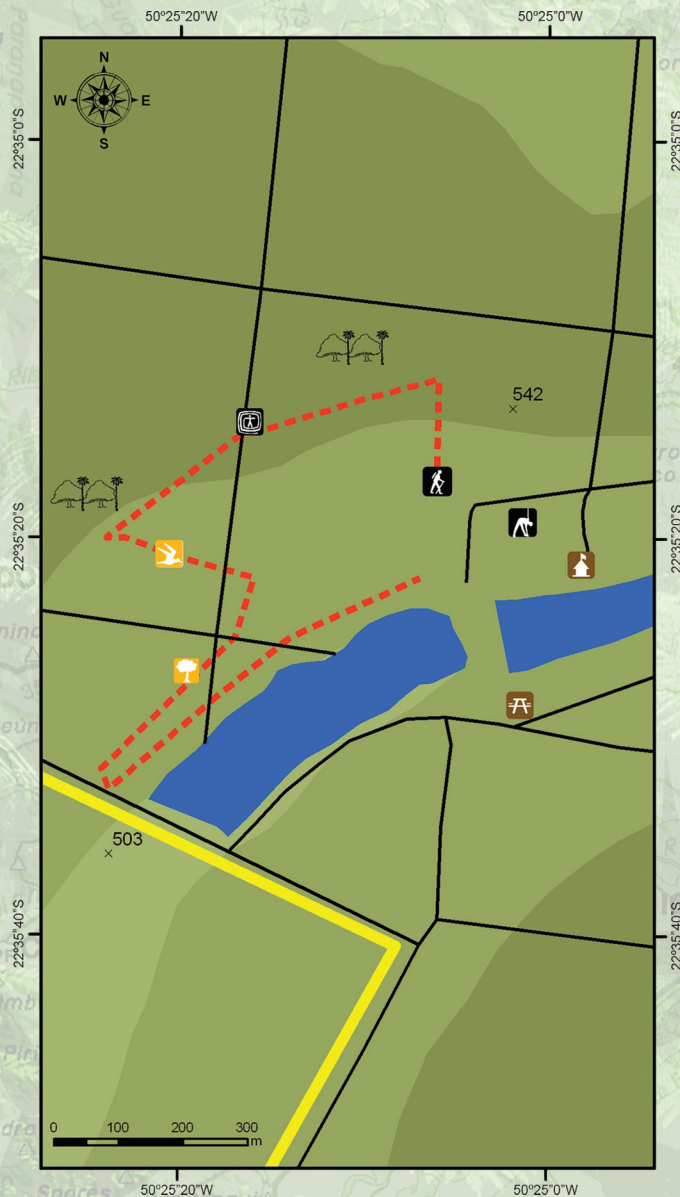
Atrativos da trilha:

Represa do Barro Preto II, reflorestamento, observação de aves, forno de fabricação de carvão para demonstração aos visitantes



Foto: Viviane Soares

Eu fiz esta trilha



11. Trilha do Passareúva

P.E. da Serra do Mar – Núcleo Itutinga Pilões

Localização: Município de Cubatão

Endereço: Estrada Elias Zarzur, km 8

Distância: 70 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 15 km

Acesso: Rod. Anchieta-Pista Sul, entrar à direita no km 49, estrada de serviço. Na primeira bifurcação entrar à esquerda e, na segunda, à direita por mais 3 km

Extensão: 3 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 46 m → 142 m

Percorso: 2 horas

Piso da trilha: calçado com cascalho

Características ambientais: floresta atlântica de encosta

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (13) 3377-9154 / 3361-8250

E-mail: pesm.itutingapiloes@fflorestal.sp.gov.br



Foto: J.D. Senhorinho

Horário da trilha:

das 08h00 às 15h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

2 grupos diários

com 45 pessoas

Atrativos da trilha:

Rio Pilões,
Rio Passareúva,
ruínas da antiga
Vila de Itutinga

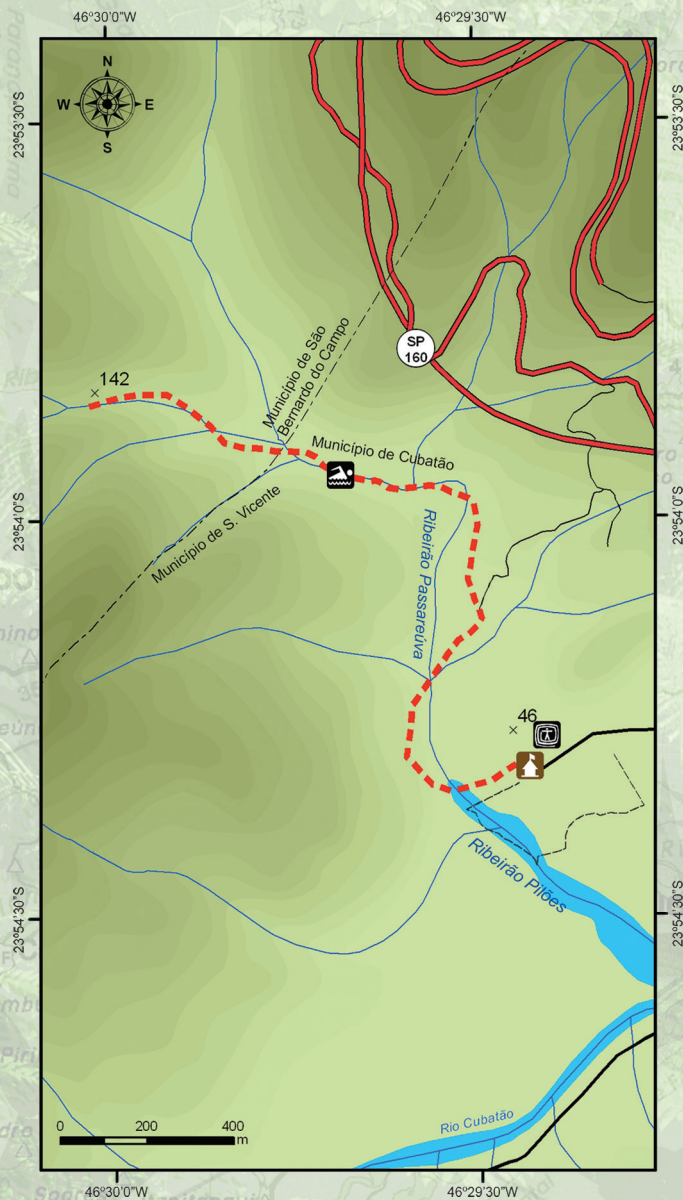


Foto: J.D. Senhorinho



Foto: acervo PESM

Eu fiz esta trilha



12. Trilha do Rio Paraibuna

P.E. da Serra do Mar – Núcleo Cunha

Localização: Município de Cunha

Endereço: Estrada Municipal do Paraibuna, km 20

Distância: 200 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 30 km (sendo 20 de terra)

Acesso: Rodovias Ayrton Senna/Carvalho Pinto. Seguir até a saída 129, acesso para Taubaté. Prosseguir pela Dutra até o trevo de Guaratinguetá. Seguir pela Rod. Paulo Virginio (SP-171) até o km 56 - Est. do Paraibuna

Extensão: 1,7 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 1.020 m → 1.110 m

Percurso: 1 hora

Piso da trilha: terra

Características ambientais: floresta atlântica de planalto, mata de araucárias

Trilha: autoguiada

Fone: (12) 3111-1818 / 3111-2353

E-mail: pesm.cunha@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Attilio Grecchi

Horário da trilha:

das 08h00 às 16h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

nenhuma

Atrativos da trilha:

Cachoeira do Rio Paraibuna,
poços para banho,
Cachoeira do Paredão,
área para lanche

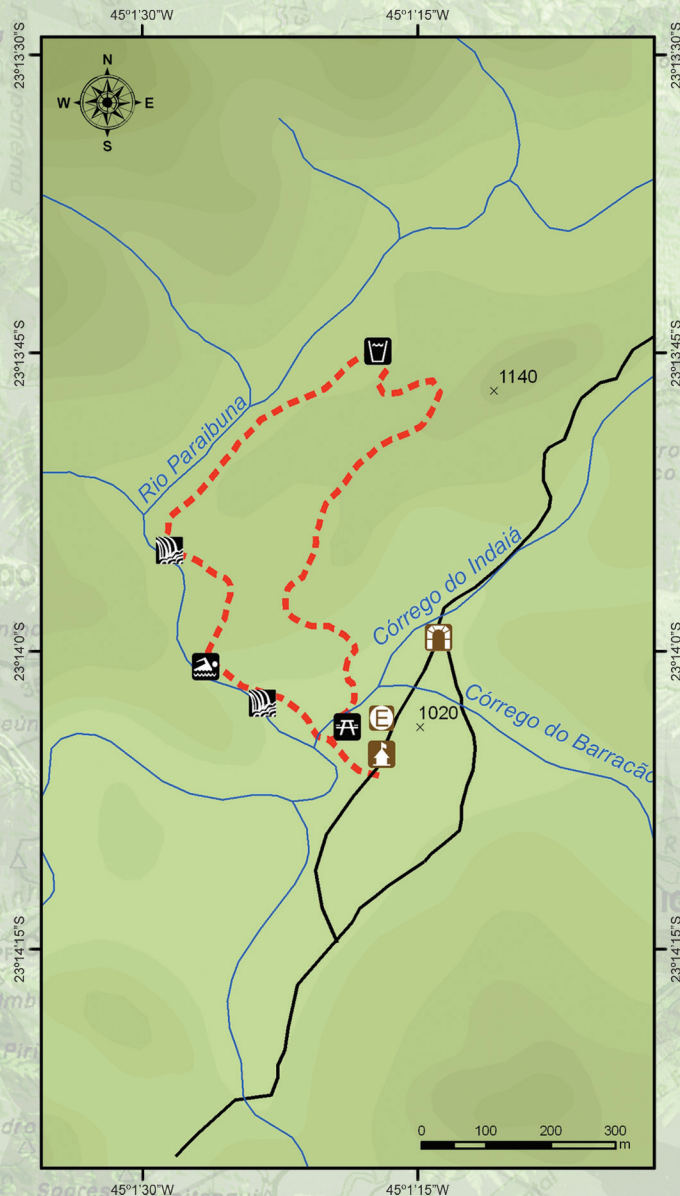


Foto: Attilio Grecchi



Foto: Attilio Grecchi

Eu fiz esta trilha



13. Trilha do Silêncio

Parque Estadual do Jaraguá

Localização: Município de São Paulo

Endereço: Rua Antonio Cardoso Nogueira, 539

Distância: 16 km da Praça da Sé

Acesso: Marginal Tietê, Rod. Anhangüera, saída km 18 -

Av. Jornalista Paulo Zing/Estrada Turística do Jaraguá

Extensão: 828 m (ida e volta)

Perfil altitudinal: 790 m → 830 m

Percurso: 1 hora

Piso da trilha: passarela de madeira

Obs: adaptada para deficientes visuais, pessoas com mobilidade reduzida e usuários de cadeiras de roda

Características ambientais: floresta atlântica de planalto

Trilha: autoguiada e monitorada para grupos

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (11) 3945-4532

E-mail: pe.jaragua@fflorestal.sp.gov.br



Foto: José Jorge Neto

Horário da trilha:

das 09h00 às 16h30

Horário da Unidade:

das 07h00 às 17h00

Limitação de usuários:

45 pessoas na trilha



Foto: José Jorge Neto

Atrativos da trilha:

antigo tanque
usado por
garimpeiros
de ouro



Foto: José Jorge Neto

Eu fiz esta trilha



14. Trilha dos Jequitibás

Parque Estadual de Vassununga

Localização: Município de Santa Rita do Passa Quatro

Endereço: Rod. Anhangüera (SP-330), km 245

Distância: 245 km de São Paulo

Acesso: Rodovia Anhangüera (SP 330), km 245, pegar alça de retorno à direita

Extensão: 2,3 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 560 m → 605 m

Percurso: 1 hora e 30 minutos

Piso da trilha: terra, adaptado a usuários de cadeiras de roda

Características ambientais: várzea, floresta latifoliada, tropical semidecídua

Trilha: autoguiada e monitorada para grupos

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (19) 3582-1807

E-mail: pe.vassununga@florestal.sp.gov.br



Foto: Patrícia Fadel

Horário da trilha:

das 09h00 às 16h00

Horário da Unidade:

das 07h00 às 18h00

Limitação de usuários:

40 pessoas para grupos agendados

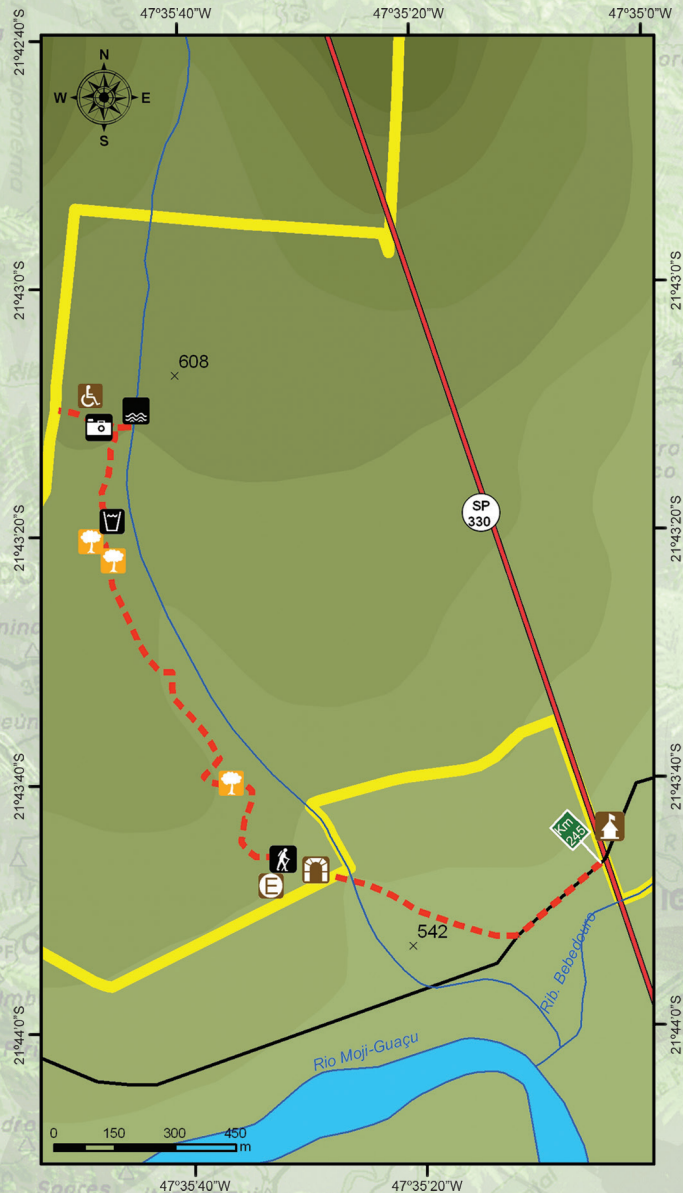
Atrativos da trilha:

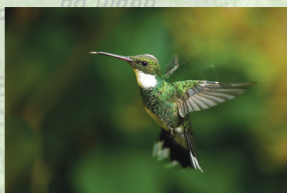
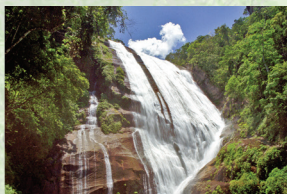
o maior exemplar de jequitibá-rosa do Estado, denominado "O Patriarca" da espécie, mirante, com deck de madeira à margem do córrego da Gruta, para interpretação ambiental e histórico-cultural



Foto: Clayton Lino

Eu fiz esta trilha





Nível de Dificuldade Médio

Estas trilhas exigem forma física mediana para suportar caminhadas que duram, em média, de 3 a 4 horas, com aclives e declives mais pronunciados. É necessária a capacidade de superar obstáculos simples como troncos e pedras. Aconselha-se que o visitante já tenha percorrido algumas trilhas de nível de dificuldade baixo.

15. Rafting no Rio Paraibuna

P.E. da Serra do Mar – Núcleo Santa Virgínia

Localização: Municípios de São Luís do Paraitinga e Natividade da Serra

Endereço: Rodovia Oswaldo Cruz, km 78

Distância: 190 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 35 km

Acesso: Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto até Taubaté ou Rod. Pres. Dutra (saída 111)/Rod. Oswaldo Cruz (SP 125) até o **km 65 (Nível 2) e km 78 (Nível 3)**

Extensão: 8,5 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 860 m → 820 m

Percurso: 5 horas e 30 minutos

Piso da trilha: 350 m terra, calçado de pedras, o restante navegação no rio

Características ambientais: floresta atlântica de planalto, Rio Paraibuna e seus afluentes

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (12) 3671-9159 / 3671-9266

E-mail: pesm.santavirginia@florestal.sp.gov.br



Foto: Montana Rafting

Horário da trilha:

das 09h00 às 10h00

Horário a Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

110 por fim de semana,
a cada 15 dias

Atrativos da trilha:

Trecho 1: Cachoeiras do Saltinho, do Salto Grande, Ponte de Pedra, Corredeiras da Gamela de Pedra e do Itapavão

Trecho 2: Cachoeiras dos Bancos e da Caçandoca

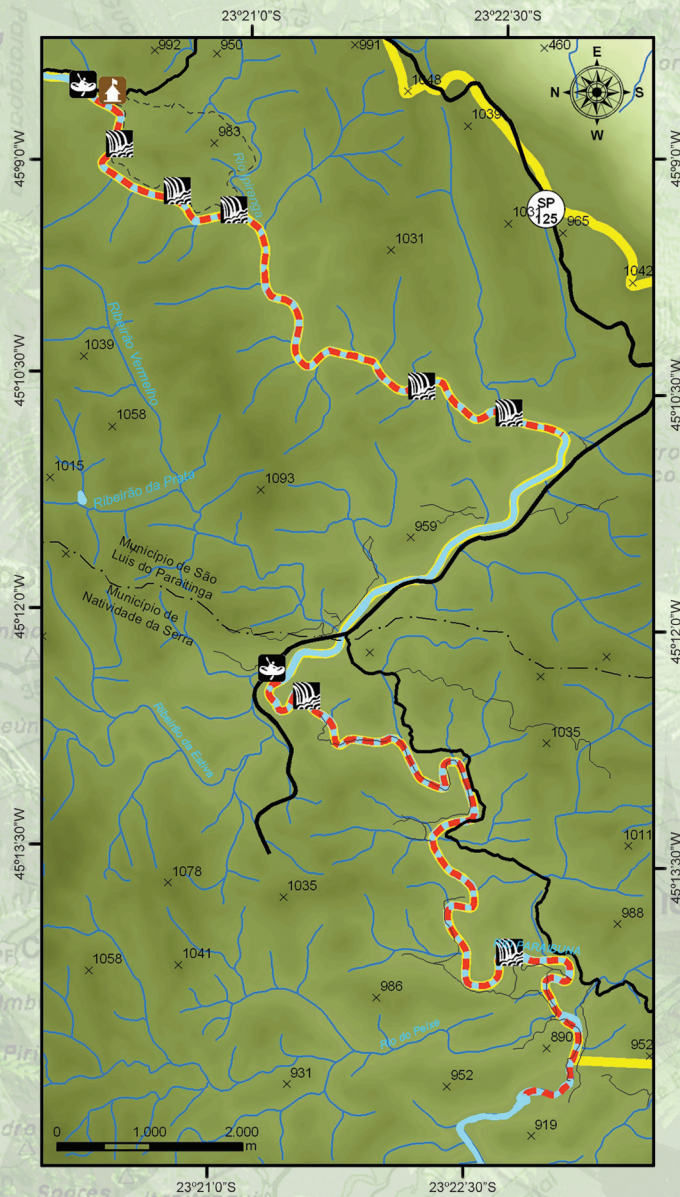


Foto: Montana Rafting



Foto: Montana Rafting

Eu fiz esta trilha



16. Trilha da Cachoeira

Parque Estadual da Cantareira – Núcleo Engordador

Localização: Município de São Paulo

Endereço: Av. Cel. Sezefredo Fagundes, 19.100

Distância: 10 km da Praça da Sé

Acesso: Rod. Fernão Dias, km 79 - sentido SP/BH. Entrar na alça de acesso para a av. Cel. Sezefredo Fagundes, sentido Mairiporã - próximo à Pedreira Itacema

Extensão: 3 km (circular)

Perfil altitudinal: 844 m → 895 m

Percurso: 1 hora e 30 minutos

Piso da trilha: terra, cascalho

Características ambientais: floresta atlântica de planalto

Trilha: autoguiada nos finais de semana e monitorada de terça a sexta-feira (exceto feriados), no período letivo escolar. Pré-agendamento no início do semestre

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (11) 2995-3254

Email: pec.engordador@florestal.sp.gov.br

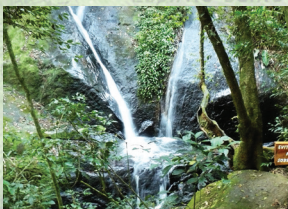


Foto: William M. de Souza

Horário da trilha:

das 08h30 às 15h30

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Horário ao público:

das 08h30 às 16h15

Limitação de usuários:

nenhuma

Atrativos da trilha:

viveiro, represa, diversas quedas d'água, Cachoeira do Engordador, antigo posto de captação da Sabesp, Riacho Engordador

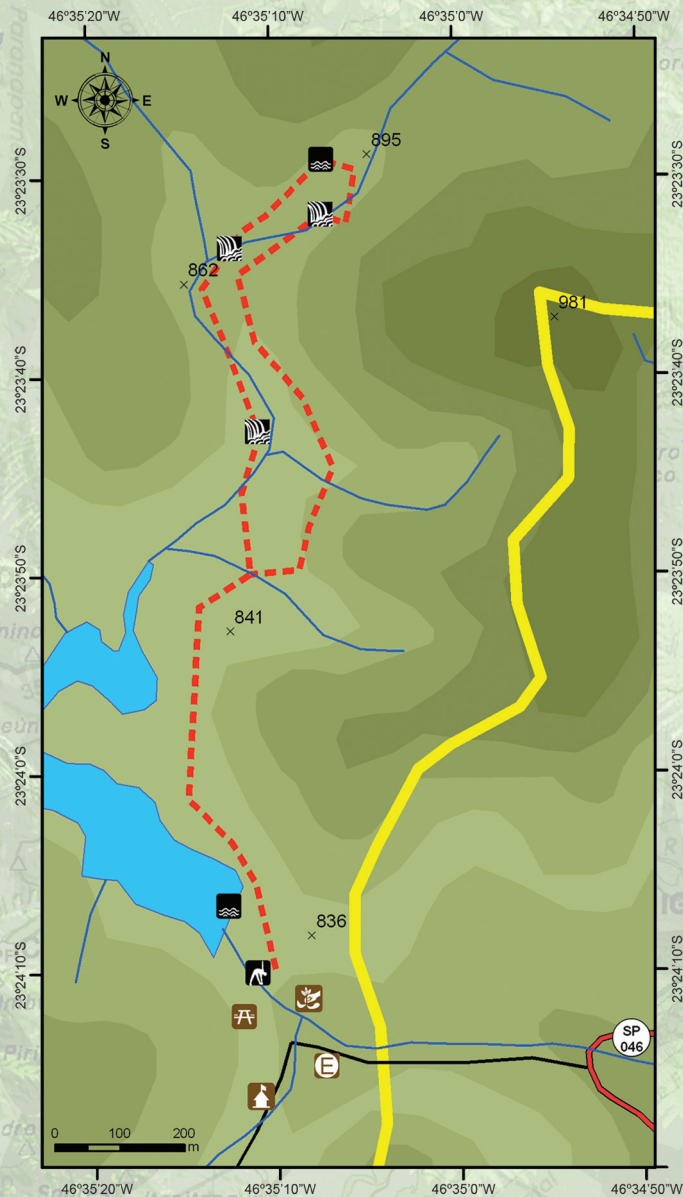


Foto: William M. de Souza



Foto: Fausto P. Campos

Eu fiz esta trilha



17. Trilha da Cachoeira do Gato

Parque Estadual de Ilhabela

Localização: Município de Ilhabela

Endereço: Praça Cel. Julião de Moura Negrão, 115

Distância: 210 km de São Paulo

Acesso: Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto/Pres. Dutra /Tamoios. Seguir em direção a São Sebastião pela Rio-Santos (BR 101). Balsas São Sebastião/Ilhabela: 15 min.

Extensão: 4 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 5 m → 85 m

Percurso: 1 hora e 30 minutos

Piso da trilha: terra, com desnível

Características ambientais: floresta atlântica de encosta, vegetação atlântica de restinga

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (12) 3896-2585 / 3896-1646

E-mail: peilhabela@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Paulo Nogara

Horário da trilha:

das 08h00 às 15h00

Horário da Unidade:

das 08h às 17h00

Limitação de usuários:

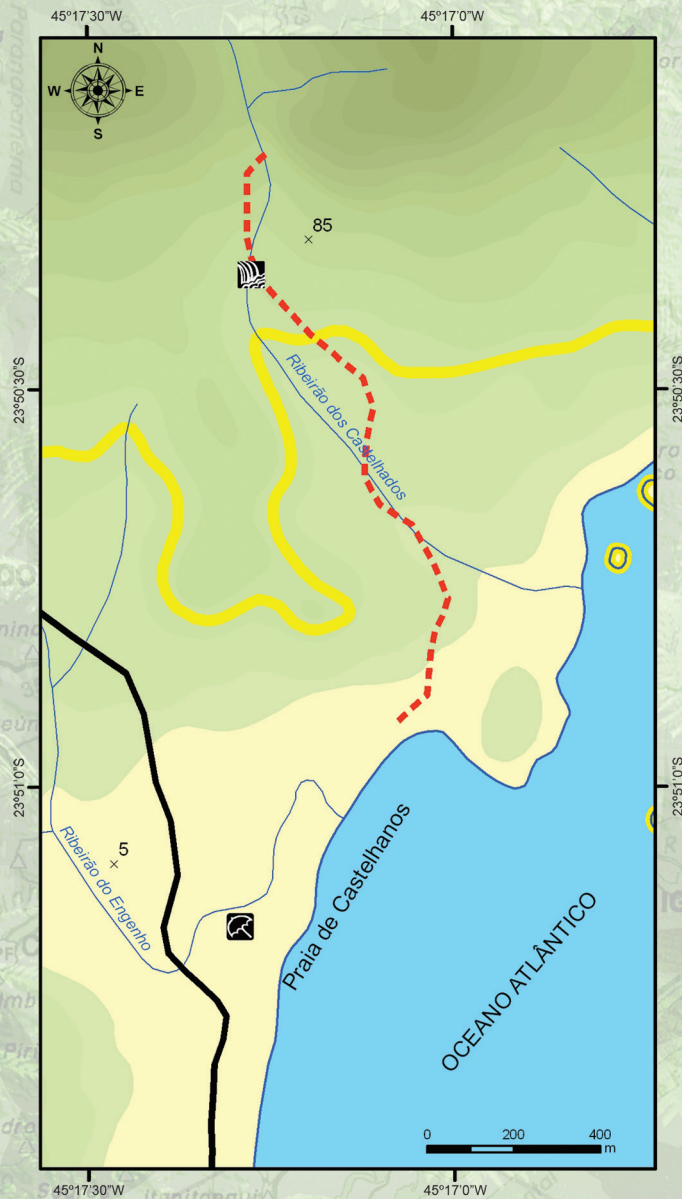
nenhuma

Atrativos da trilha:
Praia de Castelhanos,
Cachoeira do Gato
com 40 metros



Foto: Marco Antonio Vamin

Eu fiz esta trilha



18. Trilha da Pirapitinga

P.E da Serra do Mar – Núcleo Santa Virgínia

Localização: Município de São Luís do Paraitinga

Endereço: Rodovia Oswaldo Cruz, km 78

Distância: 190 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 35 km

Acesso: Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto até Taubaté ou Rod. Pres. Dutra (saída 111)/Rod. Oswaldo Cruz (SP 125) até o km 78

Extensão: 5,7 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 800 m → 840 m

Percurso: 4 horas

Piso da trilha: terra, calçado de pedras ao longo dos rios Ipiranga e Paraibuna

Características ambientais: floresta ombrófila densa em vários estágios sucessionais, floresta atlântica de planalto

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (12) 3671-9159 / 3671-9266

E-mail: pesm.santavirginia@florestal.sp.gov.br



Foto: João Paulo Villani

Horário da trilha:

saída às 09h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

um grupo diário com 40 pessoas

Atrativos da trilha:

Cachoeiras de Saltinho, Salto Grande, Ponte de Pedra, Poços do Peixe Grande e Andorinhas, Mirante do Vale do Rio Paraibuna, rios Paraibuna e Ipiranga

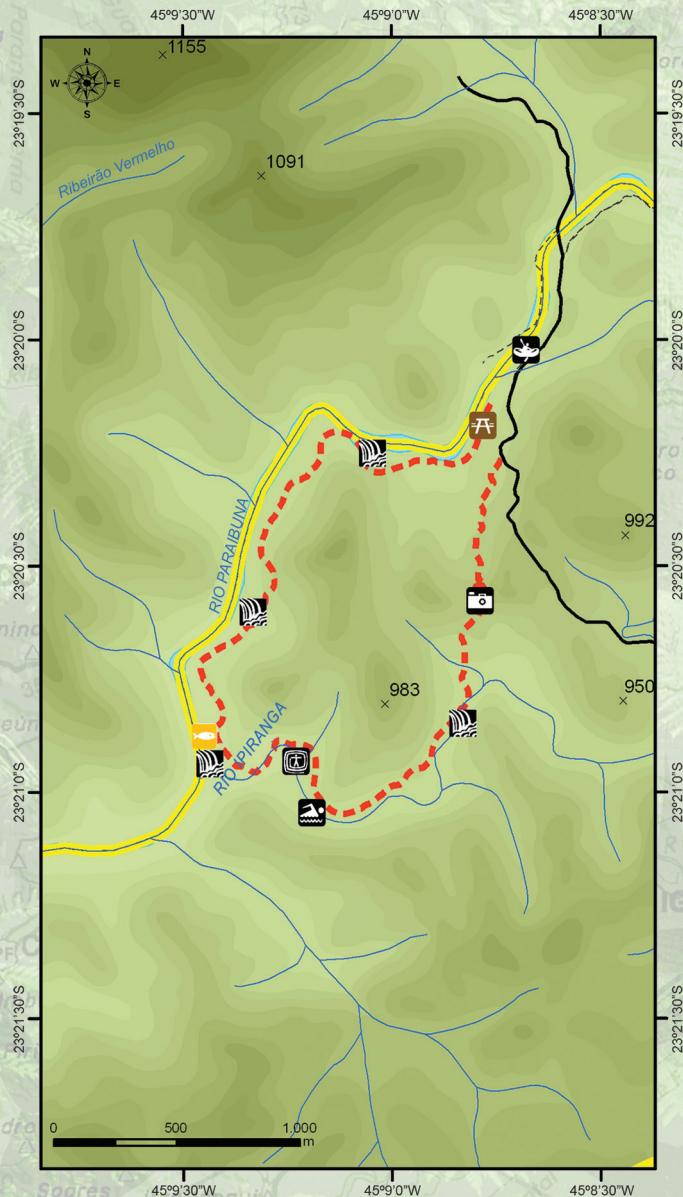


Foto: João Paulo Villani



Foto: João Paulo Villani

Eu fiz esta trilha



19. Trilha da Praia Brava da Almada

P.E. da Serra do Mar – Núcleo Picinguaba

Localização: Município de Ubatuba

Endereço: Rodovia BR 101, km 11

Distância: 240 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 40 km

Acesso: Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto ou Dutra.
Via São José dos Campos: Rod. dos Tamoios (SP-099)/
Rio-Santos (BR-101), km 11. Via Taubaté: Rod. Oswaldo
Cruz (SP-125)/Rio-Santos (BR-101) km 11

Extensão: 6 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 1 m → 105 m

Percurso: 4 horas

Piso da trilha: terra, praia

Características ambientais: floresta atlântica de
encosta, praia

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (12) 3832-9011 / 3832-1397

E-mail: pesm.picinguaba@fflorestal.sp.gov.br

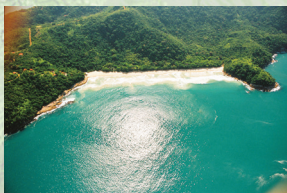


Foto: Adriana Mattoso

Horário da trilha:

das 09h00 às 14h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

3 grupos diários com
15 pessoas

Atrativos da trilha:

Praia das Conchas
(Saco das Taquaras),
costão rochoso



Foto: Carolina da Riva

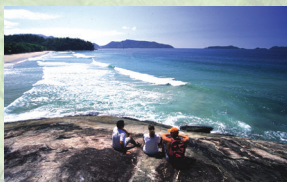
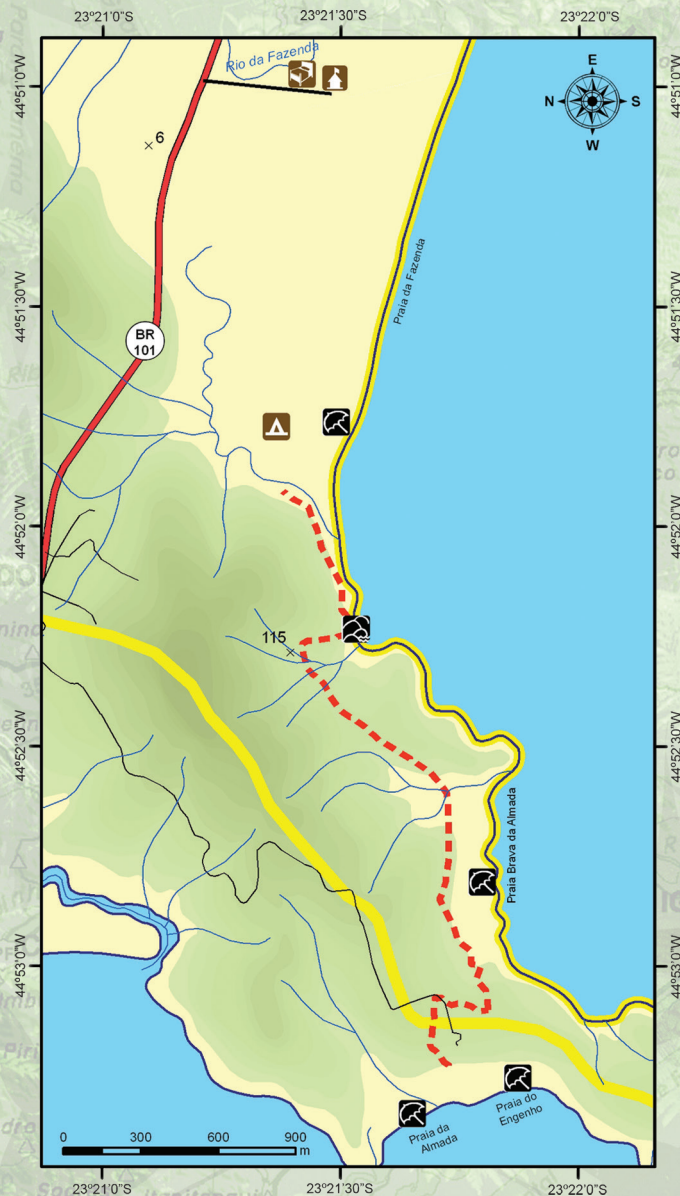


Foto: Carolina da Riva

Eu fiz esta trilha



20. Trilha da Praia do Sul

Parque Estadual da Ilha Anchieta

Localização: Município de Ubatuba

Endereço: Av. Plínio de França, 85

Distância: 240 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 15 km

Distância Continente/Parque: 8 km

Acesso (mais próximo): Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto ou Dutra/Rod. dos Tamoios (SP-099)/Rio-Santos (BR-101), km 62/Marina Pier do Saco da Ribeira

Extensão: 2,2 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 5 m → 55 m

Percurso: 2 horas e 30 minutos (banho na Praia do Sul)

Piso da trilha: terra e areia

Características ambientais: floresta ombrófila densa em estágio médio e avançado de recuperação, vegetação de costões rochosos e restinga

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (12) 3832-9059

E-mail: peia_contato@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Tony Fleury

Horário da trilha:

09h00 às 14h30

Horário da Unidade:

das 09h00 às 18h00

(fecha às quartas)

Limitação de usuários:

grupos de 15 pessoas
com intervalos de 1 hora

Atrativos da trilha:

Praias das Palmas e do Sul, mirante dos vários ecossistemas da Ilha e da cadeia de montanhas que forma a Serra do Mar, pesca artesanal por pescadores tradicionais

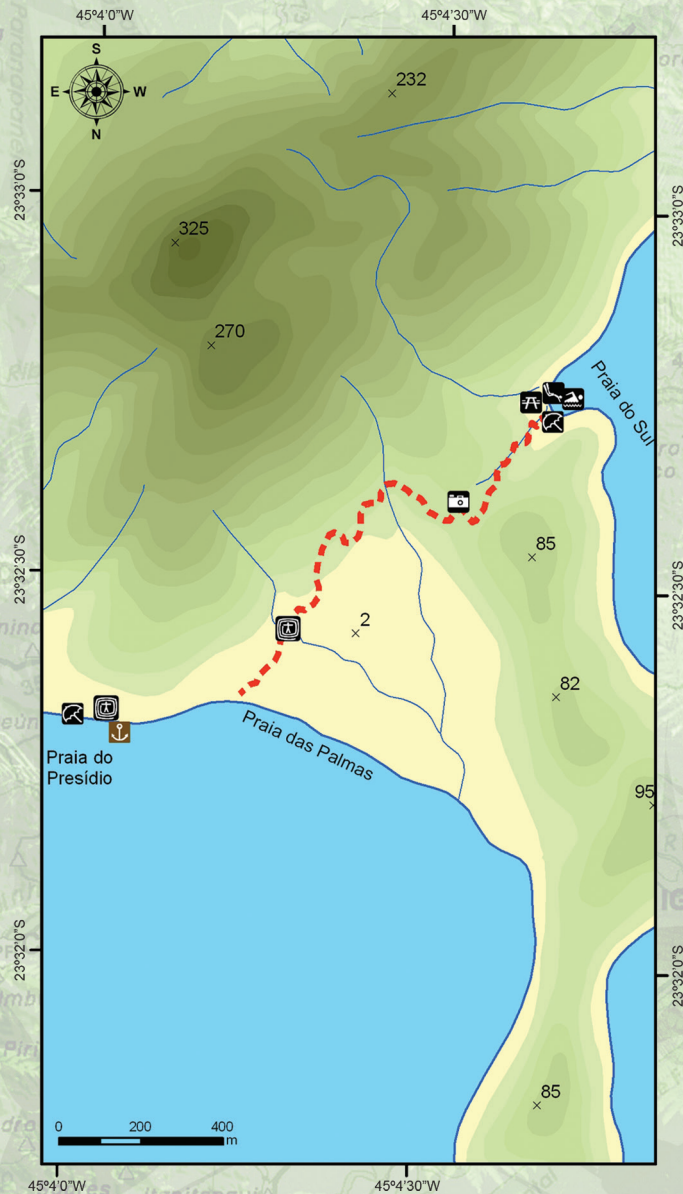


Foto: Tony Fleury



Foto: Tony Fleury

Eu fiz esta trilha



21. Trilha da Represa/Fornos

Parque Estadual "Carlos Botelho" - Sede

Localização: Município de São Miguel Arçanjo

Endereço: Rodovia SP-139, km 78 - Bairro Abaitinga

Distância: 210 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 25 km

Acesso: Rod. Castelo Branco até o km 77/Raposo Tavares até a saída 102B, com destino a Salto de Pirapora. Seguir 74 km pela Rod. Francisco José Ayub (SP-264)

Extensão: 4 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 785 m → 810 m

Percurso: 2 horas e 30 minutos

Piso da trilha: terra

Características ambientais: floresta atlântica de encosta

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (15) 3379-1477 / 3279-1233 / 3379-9391

E-mail: pe.carlosbotelho@fflorestal.sp.gov.br

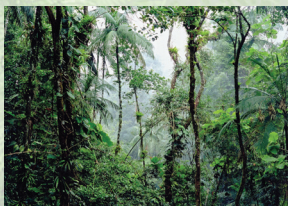


Foto: Fábio Colombrini

Horário da trilha:

às 10h00 e 14h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

2 grupos diários com
10 pessoas

Atrativos da trilha:
represa,
antigos fornos
de carvão

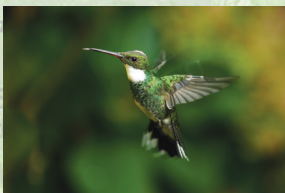
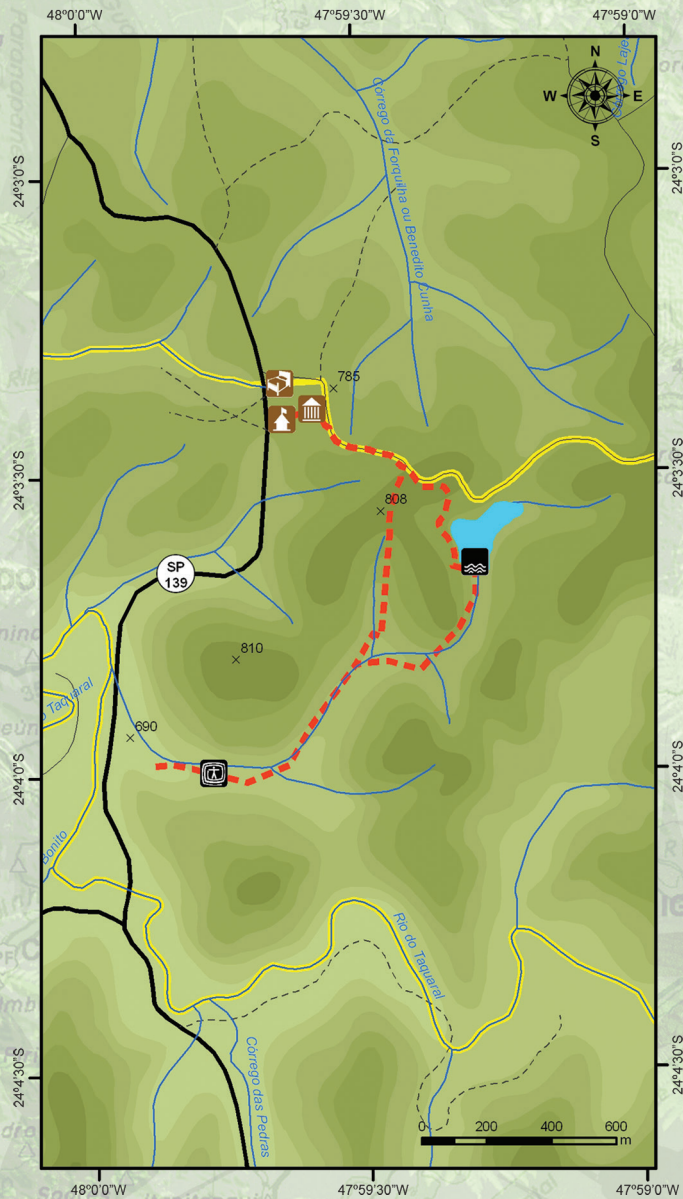


Foto: Fábio Colombrini



Foto: Rogério Zagłobinski

Eu fiz esta trilha



22. Trilha das Cachoeiras

P.E. da Serra do Mar – Núcleo Cunha

Localização: Município de Cunha

Endereço: Estrada Municipal do Paraibuna, km 20

Distância: 200 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 30 km (sendo 20 de terra)

Acesso: Rodovias Ayrton Senna/Carvalho Pinto. Seguir até a saída 129, acesso para Taubaté. Prosseguir pela Dutra até o trevo de Guaratinguetá. Seguir pela Rod. Paulo Virgínio (SP-171) até o km 56 - Est. do Paraibuna

Extensão: 14,4 km (ida e volta - metade do percurso pode ser feito de carro)

Perfil altitudinal: 1.020 m → 1.140 m

Percurso: de 4 a 6 horas

Piso da trilha: terra

Características ambientais: floresta atlântica de planalto

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (12) 3111-1818 / 3111-2353

E-mail: pesm.cunha@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Attilio Grecchi

Horário da trilha:

11h00 (aos domingos)

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

1 grupo diário com
30 pessoas

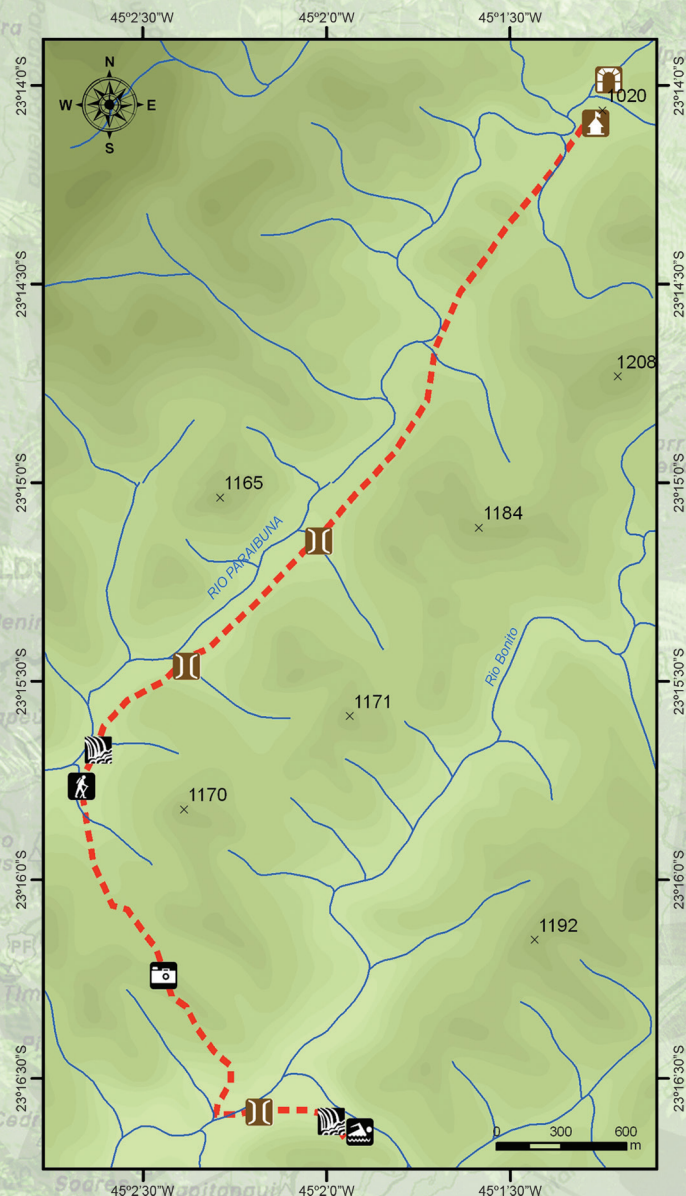
Atrativos da trilha:

Rio Bonito,
Cachoeiras
dos Rios Paraibuna
e Ipiranguinha,
poços para banho



Foto: Attilio Grecchi

Eu fiz esta trilha



23. Trilha do Betari

Parque Estadual Turístico do Alto Ribeira - Petar

Localização: Municípios de Apiaí e Iporanga

Endereço: Av. Isidoro Alpheu Santiago, 364

Distância: Apiaí, 325 km, e Iporanga, 303 km, de São Paulo

Distância Apiaí/Parque: 24 km

Distância Iporanga/Parque: 17 km

Acesso 1: Apiaí - Rod. Castelo Branco (SP 280)/trevo de Tatuí (km 129)/Rod. SP127/Capão Bonito/Rod. SP 250/ Apiaí/posto da Polícia Ambiental

Acesso 2: Iporanga - Rod. Régis Bittencourt (BR-116)/ Jacupiranga (SP 193)/Jacupiranga-Eldorado/SP-165

Extensão: 7,2 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 260 m → 385 m

Percurso: 4 horas

Piso da trilha: terra, pedregoso, calçado de pedras, cascalho e areia, travessia de rio

Características ambientais: floresta atlântica de planalto

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (15) 3552-1875

E-mail: petar@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Roney Perez

Horário da trilha:

das 08h00 às 13h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

200 pessoas por dia

Atrativos da trilha:

Cavernas da Água Suja e Cafezal, Rios Betarizinho e Passa Vinte (formadores do Betari), Cachoeiras das Andorinhas e Betarizinho (Beija-flor)

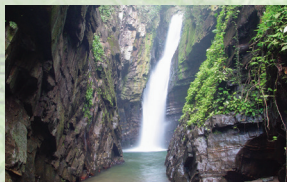
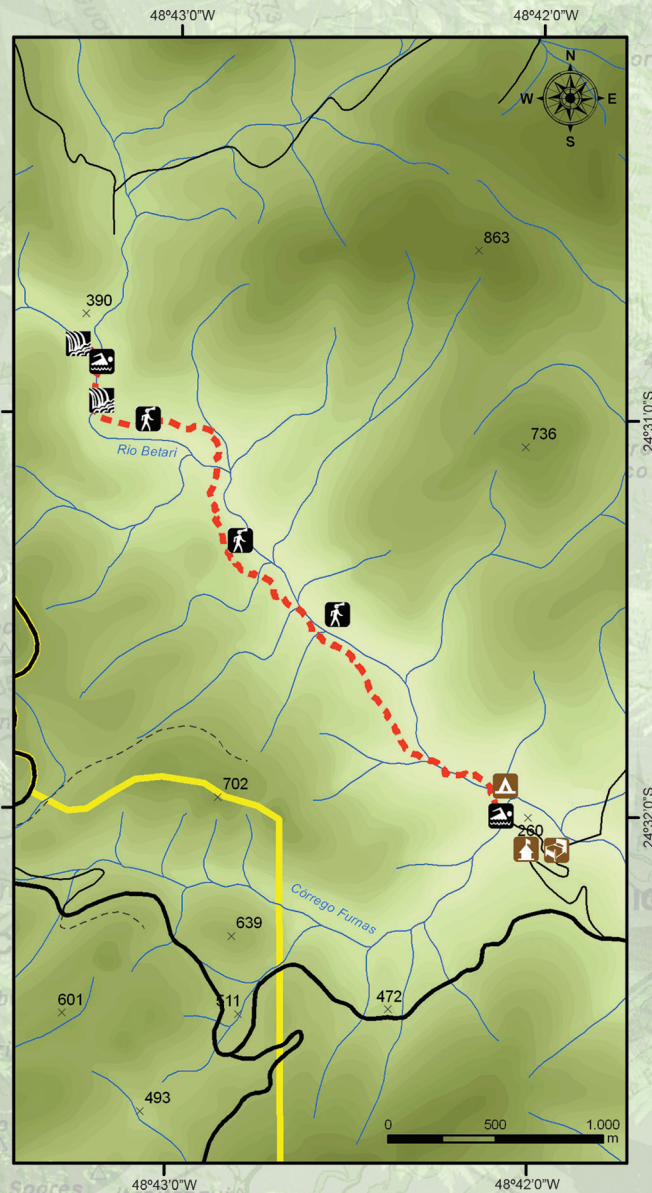


Foto: L.L. Gatti



Foto: L.L. Gatti

Eu fiz esta trilha



24. Trilha do Garcez

P.E. da Serra do Mar – Núcleo Santa Virgínia

Localização: Município de Natividade da Serra

Endereço: Rodovia Oswaldo Cruz, km 78

Distância: 190 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 35 km

Acesso: Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto até Taubaté ou Rod. Pres. Dutra (saída 111)/Rod. Oswaldo Cruz (SP 125) até o km 66, entrar à direita, seguir 15 km até a Vila da Vargem Grande e mais 2 km até a entrada do Parque

Extensão: 6 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 690 m → 915 m

Percurso: 3 horas

Piso da trilha: terra

Características ambientais: floresta atlântica de planalto

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: 12) 3671-9159 / 3671-9266

E-mail: pesm.santavirginia@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Emerson P. Kaseker

Horário da trilha:

saída às 09h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

1 grupo diário com
40 pessoas

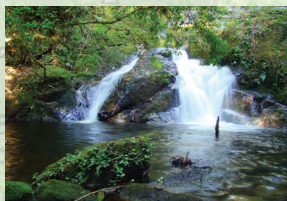


Foto: Emerson P. Kaseker

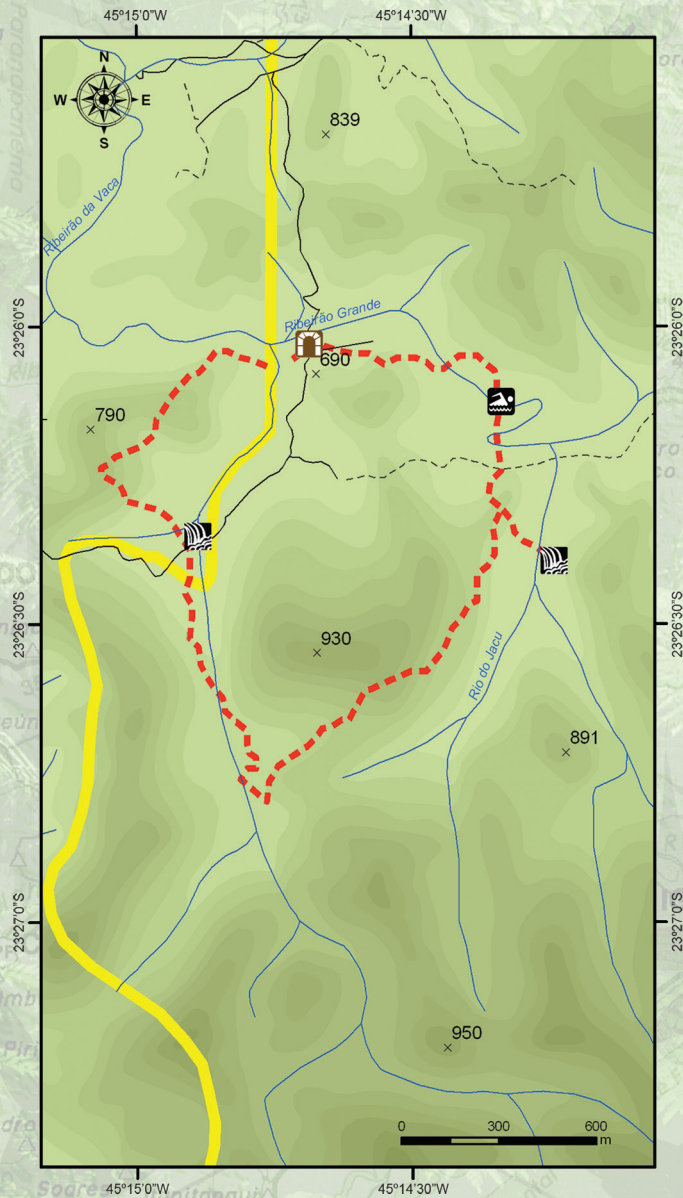
Atrativos da trilha:

Cachoeiras do Garcez
e do Pocinho, Rio Jacu,
poços para banho ao
longo do Rio Grande



Foto: J.D. Senhorimio

Eu fiz esta trilha



25. Trilha do Mirante

P.E. da Serra do Mar – Núcleo Curucutu

Localização: Município de São Paulo

Endereço da sede: Rua D. Sebastião Leme, 135 - Itanhaém

Endereço da trilha: Estrada Bela Vista, 7.090 - São Paulo

Distância: 70 km do centro de São Paulo

Acesso: Av. Teotônio Vilela/Estrada de Parelheiros/
Ponte Alta/Estrada Bela Vista (19 km de terra)

Extensão: 2,1 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 742 m → 873 m

Percurso: 2 horas

Piso da trilha: terra

Características ambientais: floresta atlântica de
encosta, campos de altitude

Trilha: monitorada

Como agendar: no Núcleo Curucutu

Fone: (11) 5975-2000

E-mail: pesm.curucutu@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Emerson P. Kaseker

Horário da trilha:

até as 15h30

Horário da Unidade:

das 07h00 às 17h00, de
segunda a domingo

Limitação de usuários:

6 grupos diários com
12 pessoas

Atrativos da trilha:
mirante de onde
se observa o Litoral
Sul, Itanhaém
e Mongaguá

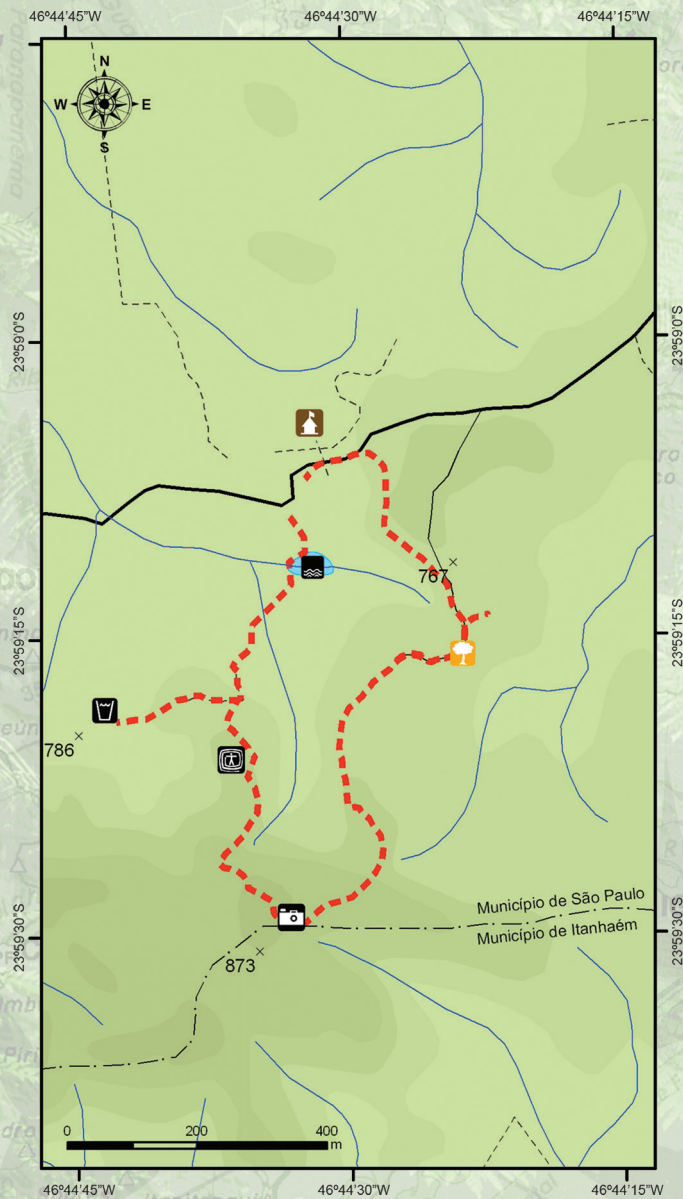


Foto: Emerson P. Kaseker



Foto: Emerson P. Kaseker

Eu fiz esta trilha



26. Trilha do Mirante da Anta

Parque Estadual Intervales

Localização: Município de Ribeirão Grande

Endereço: Estrada Municipal, km 25

Distância: 270 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 25 km (estrada de terra)

Acesso: Rod. Castelo Branco (SP280) até o trevo de Tatui/SP-127 Itapetininga/Capão Bonito/Rod. SP-181 até Ribeirão Grande

Extensão: 4,2 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 847 m → 962 m

Percurso: 2 horas e 30 minutos

Piso da trilha: argiloso ou cascalhado, trechos com degraus

Características ambientais: floresta atlântica de encosta

Trilha: monitorada ou autoguiada (mediante prévia reserva e termo de responsabilidade)

Como agendar: na sede da Unidade

Reservas: (15) 3542-1511 / 3542-1245

E-mail: reservasintervales@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Acervo PEI

Atrativos da trilha:
vista
panorâmica
da sede
e da região

Horário da trilha:

das 08h00 às 15h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Horário da recepção:

das 08h00 às 20h00

Limitação de usuários:

2 grupos autoguiados
diários com 7 pessoas
e 4 grupos monitorados
diários com 10 pessoas

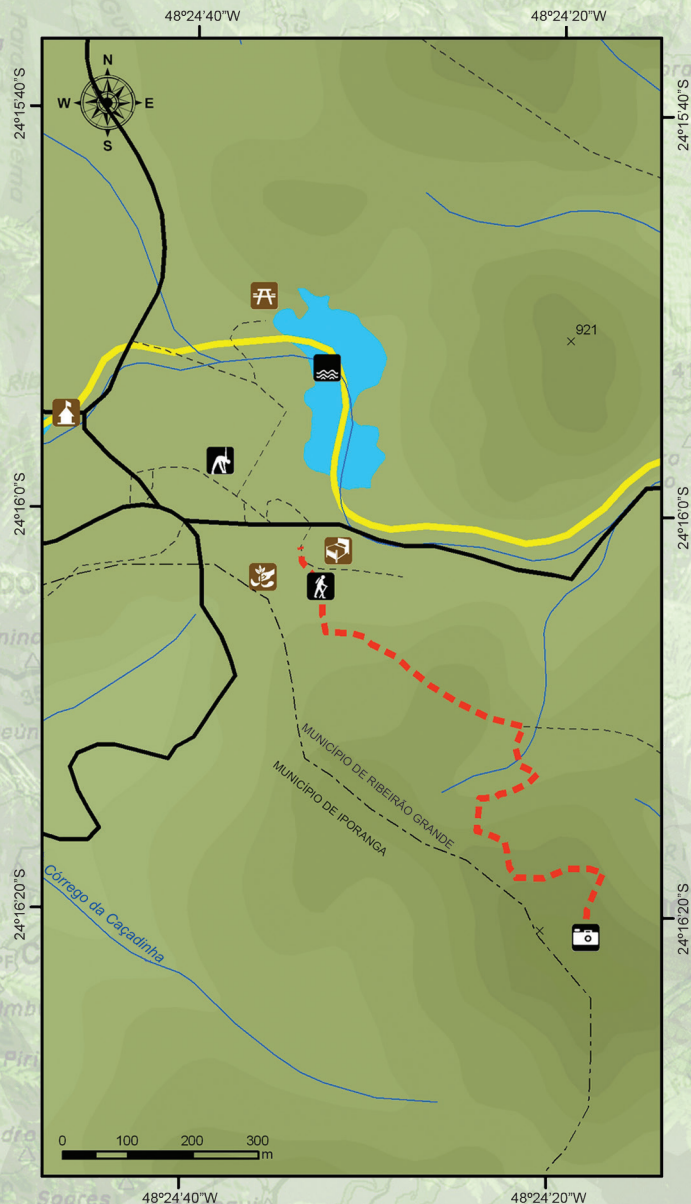
Obs: o parque oferece
hospedagem e
alimentação



Eu fiz esta trilha



Foto: Acervo PEI



27. Trilha do Morro do Diabo

Parque Estadual do Morro do Diabo

Localização: Município de Teodoro Sampaio

Endereço: Rodovia SPV-028, km 11

Distância: 680 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 12 km

Acesso: Rodovia Castelo Branco (SP 280) ou Rodovia Raposo Tavares (SP 270) até Presidente Prudente. Seguir em direção a Pirapozinho pelas estradas SP-272/SP-563 /SP 613. Até o parque: SPV-028

Extensão: 2,5 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 388 m → 600 m

Percurso: 3 horas

Piso da trilha: terra, pedregoso

Características ambientais: mata atlântica de interior, floresta estacional semidecidual e floresta decídua

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (18) 3282-1599

E-mail: pemd@florestal.sp.gov.br



Foto: Jairo Tardelli

Horário da trilha:

das 07h00 às 13h30

Horário da Unidade:

das 07h00 às 16h30

Limitação de usuários:

3 grupos diários com
20 pessoas

Obs: o parque oferece
hospedagem

Atrativos da trilha:

vista panorâmica
da floresta, do
alto do Morro
do Diabo

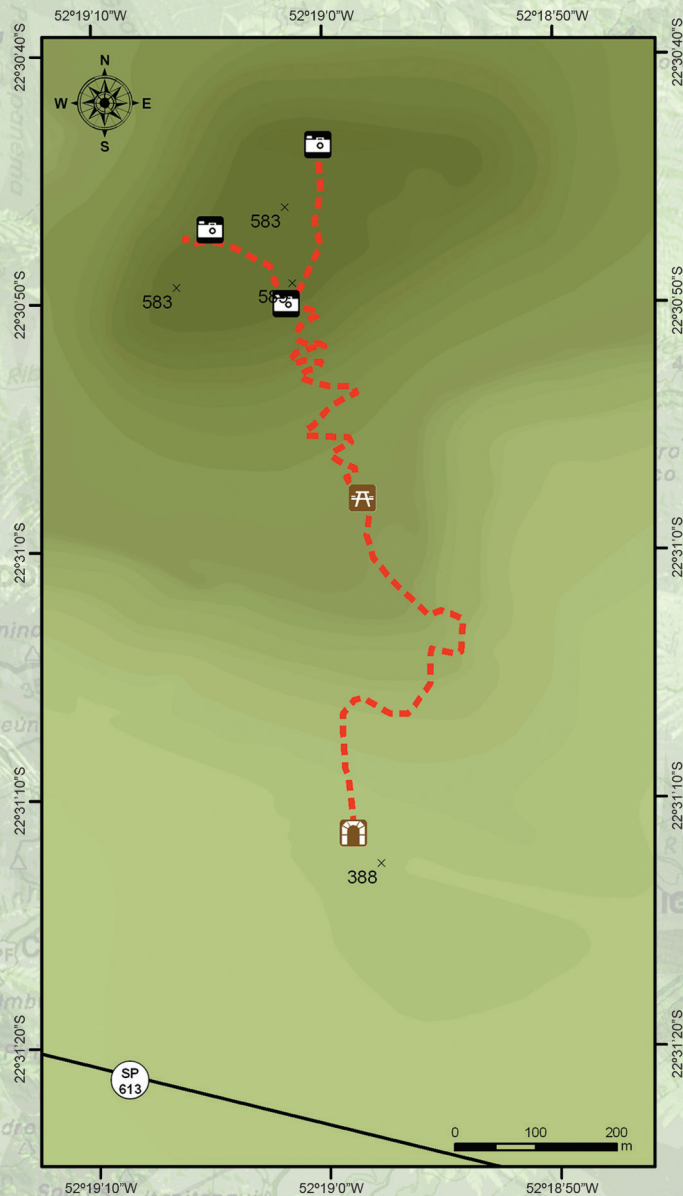


Foto: Jairo Tardelli



Foto: Peter Mix

Eu fiz esta trilha



28. Trilha do Poço

P.E. da Serra do Mar – Núcleo Caraguatatuba

Localização: Município de Caraguatatuba

Endereço: Rua Horto Florestal, 1.200 - Bairro Rio do Ouro

Distância: 200 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 6,2 km

Acesso: Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto ou Dutra/
Rodovia dos Tamoios (SP-99) até o km 80

Extensão: 3,5 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 16 m → 122 m

Percurso: 4 horas

Piso da trilha: terra, escadas de rocha, pinguelas de madeira, com passagem por rios

Características ambientais: floresta atlântica de encosta

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (12) 3882-3166 / 3882-5999

E-mail: pesm.caragua@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Francisco E. Villela

Horário da trilha:

às 09h00 e às 13h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

2 grupos diários com

35 pessoas

Atrativos da trilha:

Cachoeira da Pedra Redonda (com piscina de 2 m de profundidade), corredeiras, ponte sobre o Ribeirão Mantegueira, poços para banho, Ribeirão do Ouro

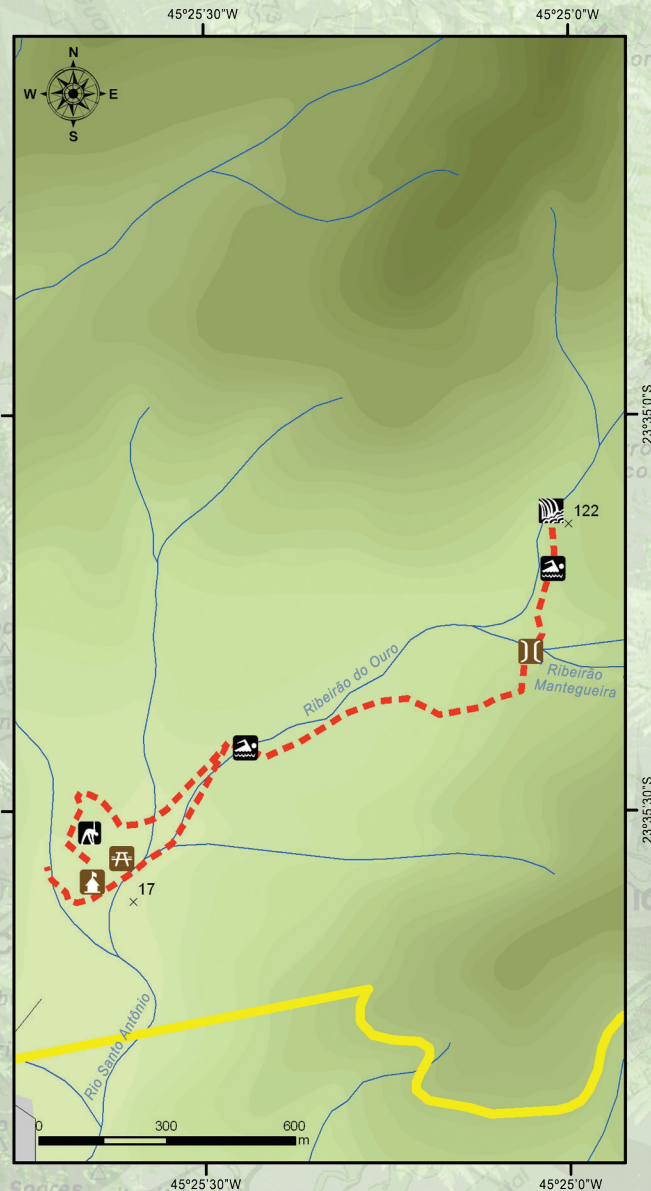


Foto: Fausto P. Campos



Foto: Fausto P. Campos

Eu fiz esta trilha



29. Trilha do Poço das Antas

Parque Estadual da Ilha do Cardoso

Localização: Município de Cananéia

Endereço: Av. Prof. Wladimir Besnard, s/n - Morro S. João

Distância: 272 km de São Paulo

Acesso: Rod. Régis Bittencourt (BR-116) até o acesso para Pariquera-Açu (km 465)/seguir pela SP-226 até Cananéia, de onde saem os barcos para Ilha do Cardoso (Núcleos Perequê e Marujá)

Extensão: 7 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 5 m → 62 m

Percurso: 3 horas e 30 minutos

Piso da trilha: areia e terra

Características ambientais: floresta atlântica de encosta, floresta atlântica de restinga

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (13) 3851-1163

E-mail: pe.ilhacardoso@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Acervo PEIC

Horário da trilha:

das 07h00 às 14h30

Horário da Unidade:

das 07h30 às 17h00

Limitação de usuários:

3 grupos diários com
20 pessoas.

Atrativos da trilha:

Poço das Antas (para
banho), Morro das
Almas, trilha didática,
lago com plantas
carnívoras, Árvore do
Desejo (araçá)



Foto: Acervo PEIC

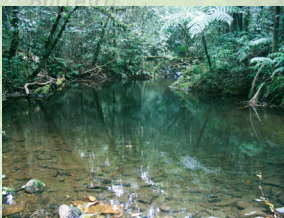
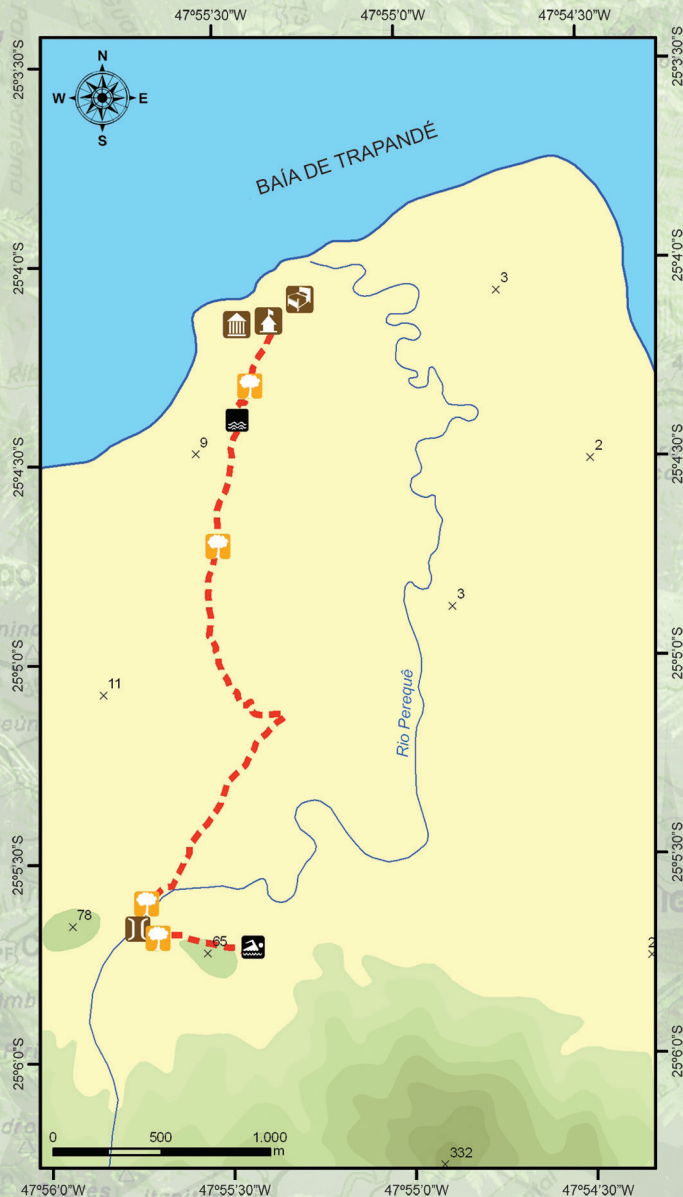


Foto: Acervo PEIC

Eu fiz esta trilha



30. Trilha do Saco Grande

Parque Estadual da Ilha Anchieta

Localização: Município de Ubatuba

Endereço: Av. Plínio de França, 85

Distância: 240 km de São Paulo

Distância Cidade/Ilha Anchieta: 15 km

Distância Continente/Parque: 8 km

Acesso (mais próximo): Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto ou Dutra/Rod. dos Tamoios (SP-099)/Rio-Santos (BR-101), km 62/Marina Pier do Saco da Ribeira

Extensão: 2,6 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 5 m → 68 m

Percurso: 2 horas

Piso da trilha: terra, solo argilo arenoso nas encostas

Características ambientais: floresta ombrófila densa em estágio médio e avançado de recuperação, vegetação de costões rochosos e restinga

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (12) 3832-9059

E-mail: peia_contato@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Tony Fleury



Foto: Tony Fleury

Atrativos da trilha:
ruínas do Quartel
e da Vila Militar
do antigo Presídio,
costão rochoso,
mirante para
observação das Ilhas
das Palmas e das Cabras

Horário da trilha:

09h00 às 14h30

Horário da Unidade:

das 09h00 às 18h00,

(fecha às quartas)

Limitação de usuários:

grupos com 8 pessoas
com intervalos de 1 hora



Foto: Tony Fleury

Eu fiz esta trilha



31. Trilha dos Campos

Parque Estadual de Campos do Jordão

Localização: Município de Campos do Jordão

Endereço: Av. Pedro Paulo, s/n

Distância: 165 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 15 km

Acesso: Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto ou Dutra até Taubaté/Rod. Floriano Rodrigues Pinheiro (SP 123)

Extensão: 3 km

Perfil altitudinal: 1.540 m → 1.660 m

Percurso: 1 hora e 30 minutos

Piso da trilha: terra

Características ambientais: campos de altitude, reflorestamento e floresta ombrófila mista

Trilha: autoguiada

Fone: (12) 3663-1977

E-mail: pecamposdojordao@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Reginaldo F. Rocha

Horário da trilha:

das 08h00 às 15h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

nenhuma

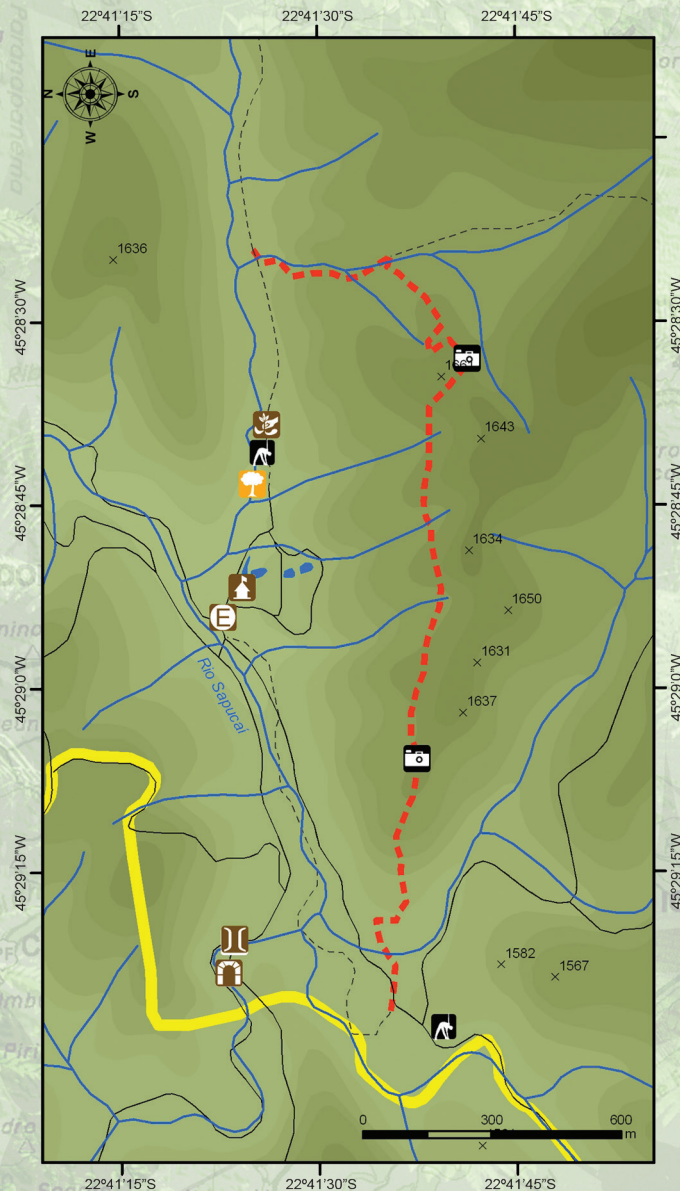
Atrativos da trilha:

mirantes naturais

Obs: o parque oferece hospedagem



Foto: Bruno F. Silva



Eu fiz esta trilha

32. Trilha Monumentos Históricos - Caminhos do Mar

P.E. da Serra do Mar – Núcleo Itutinga Pilões

Localização: Municípios de São Bernardo do Campo e Cubatão

Endereço: km 42 da rodovia SP-148

Distância: 42 km da Praça da Sé

Acesso: Rod. Anchieta, sentido Sul, até o km 29, seguir pela direita, passando por baixo da Rod. Anchieta, acessar a SP-148, observar placas indicativas para Caminhos do Mar – Pólo Ecoturístico

Gestão: Fundação Energia e Saneamento, representando secretarias de Estado e a EMAE

Extensão: 9 km (ida e volta: 18 km)

Percurso: 6 horas

Piso da trilha: asfalto, calçada de pedra

Perfil altitudinal: 745 m → 276 m

Características ambientais: floresta atlântica de planalto e de encosta

Trilha: autoguiada, com a presença de monitores em pontos estratégicos; monitorada para grupos em horários previamente agendados

Como agendar: Caminhos do Mar - Pólo Ecoturístico

Fone: (13) 3372-4114 / 3372-3307

E-mail: caminhosdomar@phesp.org.br

Atrativos da trilha:

Estrada Velha de Santos, passando por monumentos históricos de 1922, Calçada do Lorena, de 1792

Horário da trilha:

de terça a domingo, das 08h30 às 16h00

Horário do Pólo:

de terça a domingo, das 8h00 às 16h00
fecha às segundas-feiras

Limitação de usuários:

200 em dias de semana, 400 nos finais de semana

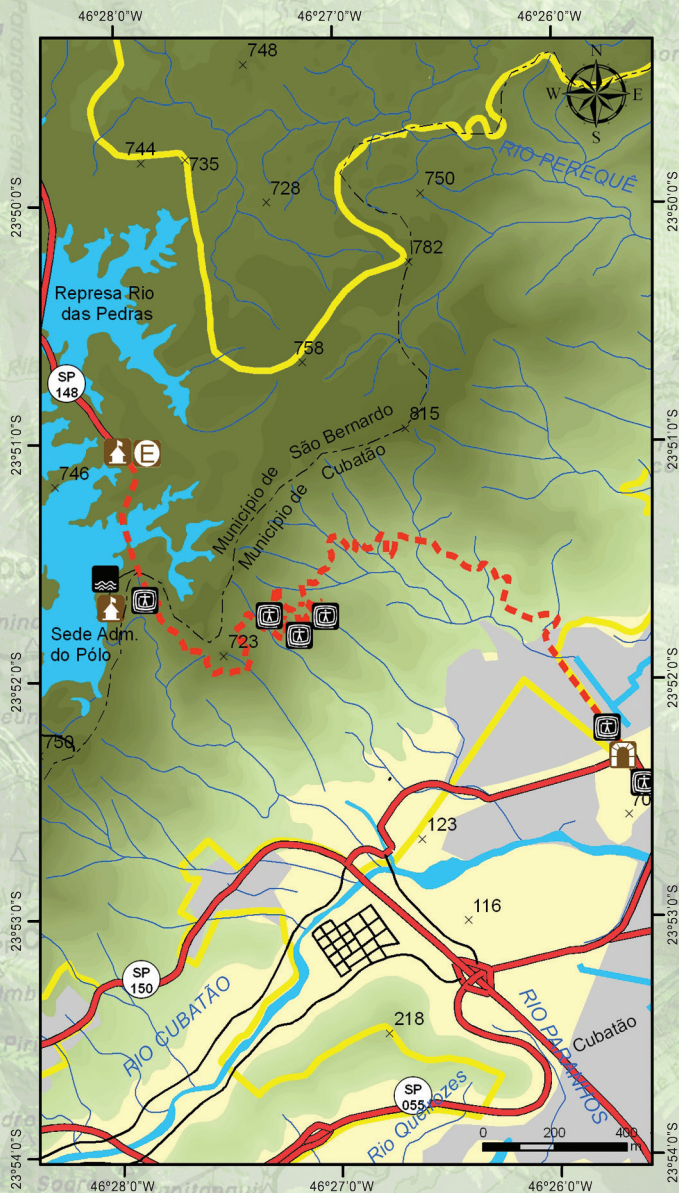


Foto: Mário Luiz Oliveira

Eu fiz esta trilha

33. Trilha Subaquática

Parque Estadual da Ilha Anchieta

Localização: Município de Ubatuba

Endereço: Av. Plínio de França, 85

Distância: 240 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 15 km

Distância Continente/Parque: 8 km

Acesso (mais próximo): Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto ou Dutra. Rod. dos Tamoios (SP-099)/Rio-Santos (BR-101) km 62/Marina Pier do Saco da Ribeira.

Extensão: ida por mar, 350 m, e volta por terra (Trilha do Engenho), 500 m

Perfil altitudinal: 0 m → 0 m

Percurso: 1 hora e 30 minutos

Piso da trilha: mar e terra (acessível a pessoas com deficiência)

Características ambientais: ecossistemas marinhos

Trilha: monitorada por profissionais especializados nos meses de janeiro e autoguiada no restante do ano

Como agendar: na sede da Unidade, somente em janeiro

Fone: (12) 3832-9059

E-mail: peia_contato@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Viviane Buchianeri

Limitação de usuários:

a) trilha subaquática em mergulho livre: 4 pessoas por 2 instrutores

b) trilha subaquática em mergulho autônomo: 1 pessoa por monitor

c) aquário natural: atividade realizada em piscina natural protegida das ondas: 6 pessoas por instrutor

d) trilha subaquática: virtual autoguiada



Foto: Viviane Buchianeri

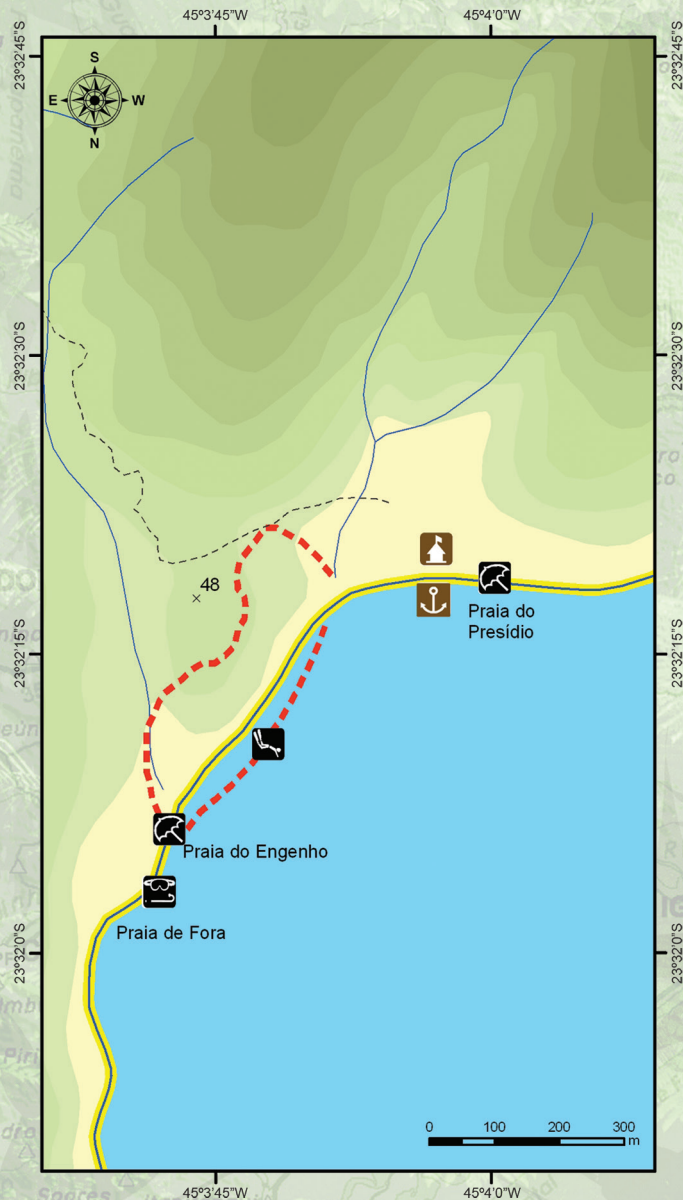
Horário da trilha:

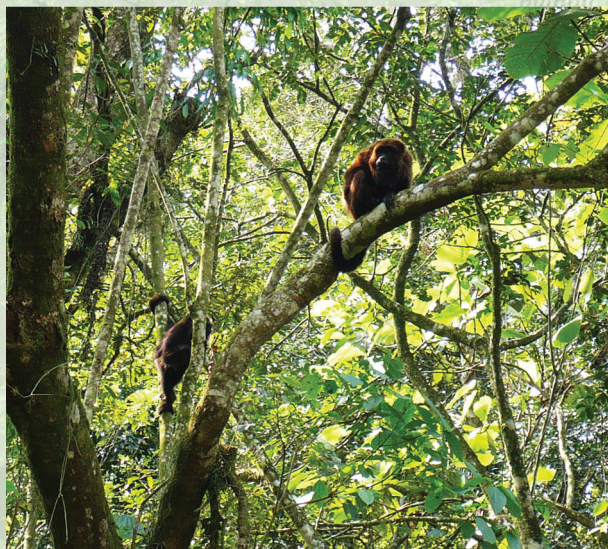
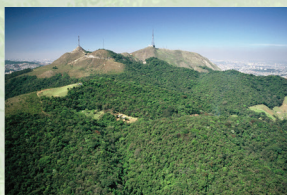
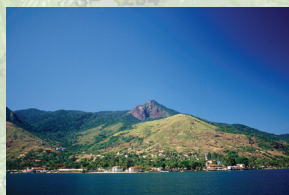
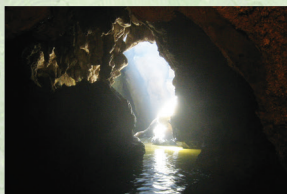
das 09h00 às 14h30
(subaquática: somente nos meses de janeiro)

Horário da Unidade:

das 09h00 às 18h00,
(fecha às quartas)

Eu fiz esta trilha





Nível de Dificuldade Alto

Estas trilhas exigem boa forma física. Não é necessário ser atleta, mas que esteja apto a realizar, em média, de 6 a 8 horas de atividade física, e ter boa desenvoltura para superar obstáculos de diversas dificuldades.

34. Trilha da Pedra Grande

Parque Estadual da Cantareira - Núcleo Pedra Grande

Localização: Município de São Paulo

Endereço: Rua do Horto, 1.799

Distância: 10 km da Praça da Sé

Acesso: Marginal Tietê/Av. Eng Caetano Álvares/Rua Voluntários da Pátria/Av. Santa Inês/Av. Luís Carlos Gentile de Laet/Rua do Horto

Extensão: 9,6 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 848 m → 1.048 m

Percurso: 3 horas

Piso da trilha: asfalto, terra e cascalho

Características ambientais: floresta atlântica de planalto

Trilha: autoguiada nos finais de semana e monitorada de terça a sexta-feira (exceto feriados), no período letivo escolar. Pré-agendamento no início do semestre

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (11) 2203-3266

E-mail: pec.pedragrande@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Fausto P. Campos

Atrativos da trilha:
vista panorâmica
de São Paulo,
Bosque do Lago das
Carpas e Museu
(Casa de Pedra)

Horário da trilha:
das 08h00 às 16h00
Horário da Unidade:
das 08h00 às 17h00
Limitação de usuários:
nenhuma

Eu fiz esta trilha

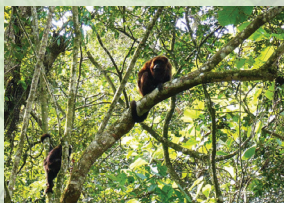
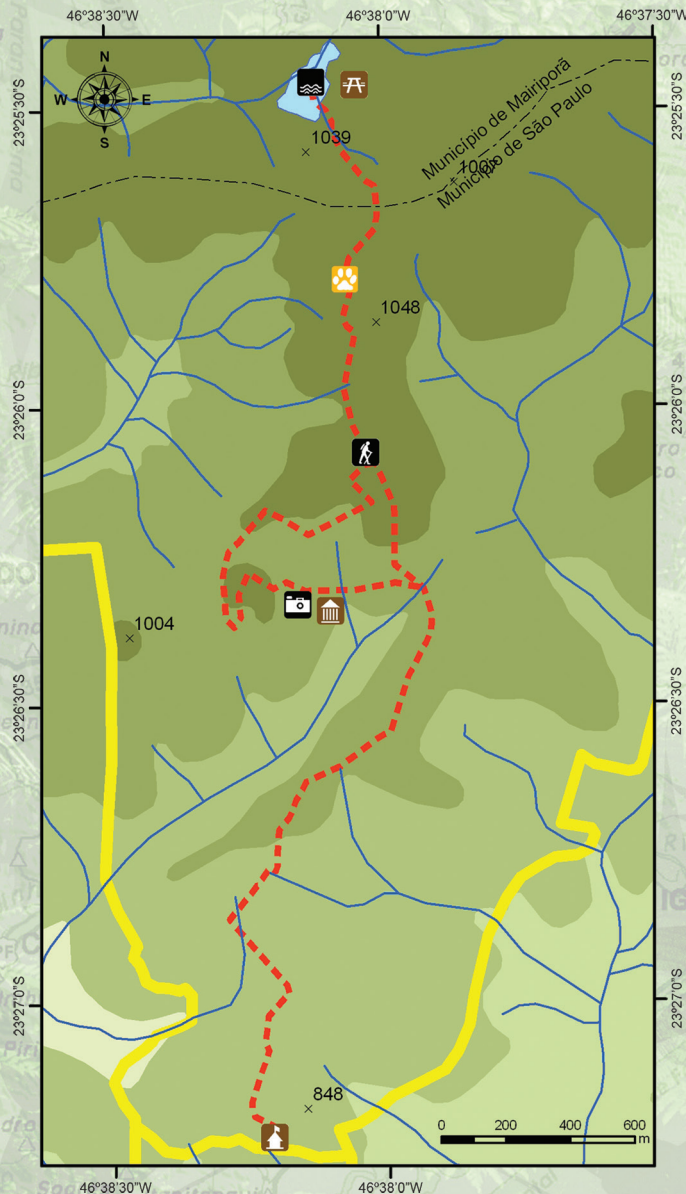


Foto: William M. de Souza



35. Trilha das Piscinas da Lage

Parque Estadual da Ilha do Cardoso

Localização: Município de Cananéia

Endereço: Av. Prof. Wladimir Besnard, s/n - Morro S. João

Distância: 272 km de São Paulo

Acesso: Rod. Régis Bittencourt (BR-116) até o acesso para Pariquera-Açu (km 465)/seguir pela SP-226 até Cananéia, de onde saem os barcos para Ilha do Cardoso (Núcleos Perequê e Marujá)

Extensão: 25 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 8 m → 70 m

Percorso: 8 horas

Piso da trilha: terra e areia

Características ambientais: praia, vegetação pioneira de dunas, floresta atlântica de restinga e de encosta

Trilha: monitorada

Como agendar: no Centro de Visitantes – Marujá

Fone: (13) 3851-1163 (para informações)

E-mail: pe.ilhacardoso@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Isadora Parada

Atrativos da trilha:

Piscinas da Lage
(três poços para
banho), Praias do
Marujá e da
Lage, costão
rochoso

Horário da trilha:

08h00 e 09h00

Horário da Unidade:

das 07h30 às 17h00

Limitação de usuários:

2 grupos diários
de 30 pessoas



Eu fiz esta trilha



Foto: Acervo PEIC



36. Trilha Divisor das Águas (Rios Paranapanema e Ribeira de Iguape)

Parque Estadual Intervales

Localização: Municípios de Guapiara, Ribeirão Grande e Iporanga

Endereço: Estrada Municipal, km 25

Distância: 270 km de São Paulo

Distância Ribeirão Grande/Parque: 25 km (terra)

Acesso: Rod. Castelo Branco (SP 280) até o trevo de Tatui/SP-127 Itapetininga/Capão Bonito/Rod. SP-181 até Ribeirão Grande

Extensão: 14 km (ida e volta)

Percurso: 9 horas

Perfil altitudinal: 817 m → 960 m

Piso da trilha: terra, piso argiloso e cascalhado, degraus, travessia de rios, caverna

Características ambientais: floresta atlântica de encosta

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Reservas: (15) 3542-1511 / 3542-1245

E-mail: reservasintervales@fflorestal.sp.gov.br

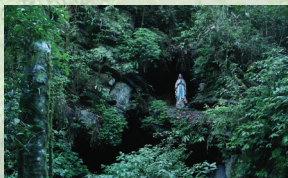


Foto: Lúcia Jorge

Atrativos da trilha:

Piscina de Pedra,
Lago Antigo, Grutas do
Fogo, da Santa (N.Sra.
de Lourdes, protetora
das cavernas), do Fendão
e da Mãozinha,
Figueira-Amarela

Horário da trilha:

às 09h00 e às 10h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Horário da recepção:

das 08h00 às 20h00

Limitação de usuários:

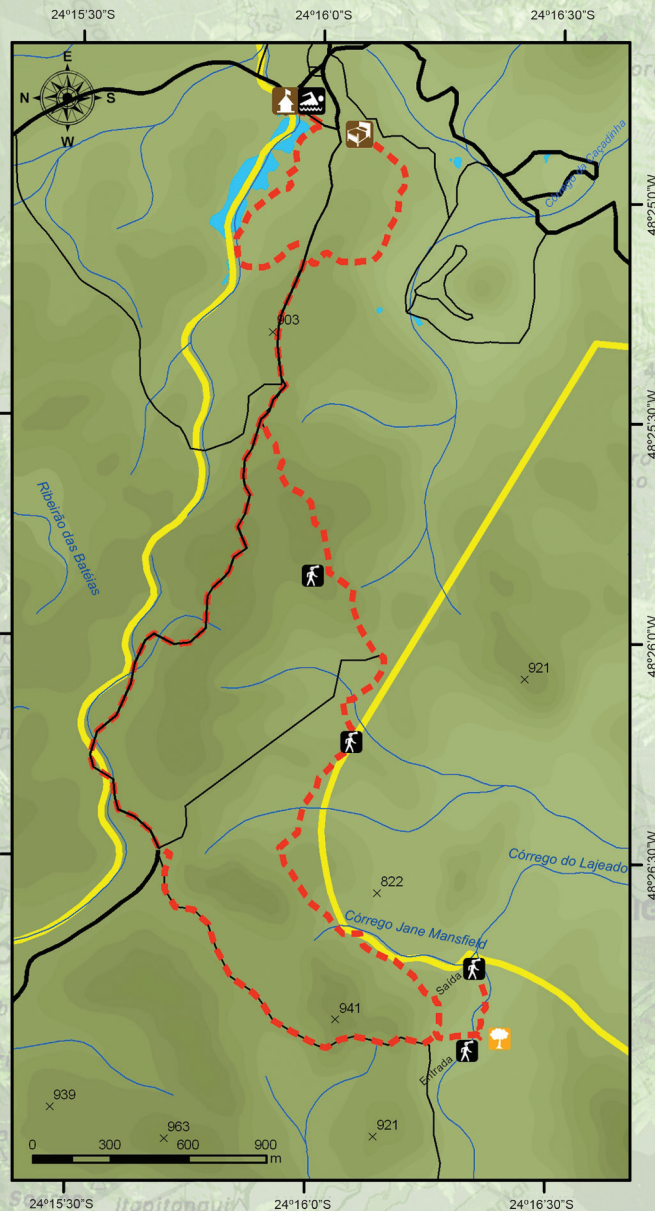
4 grupos diários
com 6 pessoas;

Obs: o parque
oferece
hospedagem e
alimentação



Foto: Emerson P. Kaséker

Eu fiz esta trilha



37. Trilha do Baepi

Parque Estadual de Ilhabela

Localização: Município de Ilhabela

Endereço: Av. Cel. Julião de Moura Negrão, 115

Distância: 210 km de São Paulo

Acesso: Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto/Pres. Dutra/Tamoios. Seguir em direção a São Sebastião pela Rio-Santos (BR 101). Balsas São Sebastião/Ilhabela: 15 min

Extensão: 7,4 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 205 m → 997 m

Percurso: 6 horas

Piso da trilha: terra, com muito desnível

Características ambientais: floresta atlântica de encosta

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (12) 3896-2585/3896-1646

E-mail: peilhabela@fflorestal.sp.gov.br

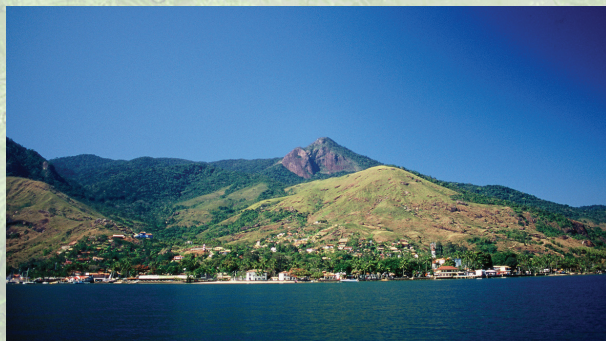


Foto: Fausto P. Campos

Atrativos da trilha:
visão panorâmica
do Arquipélago
de Ilhabela

Horário da trilha:

das 08h00 às 12h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

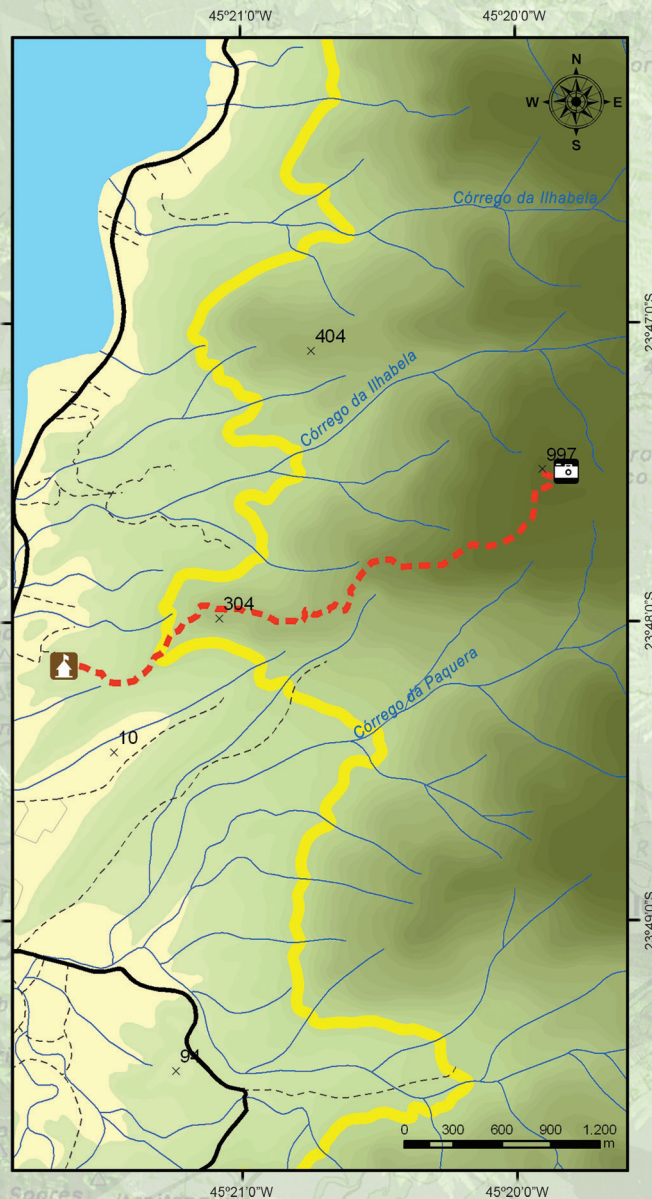
4 grupos diários
de 15 pessoas



Eu fiz esta trilha



Foto: Roney Perez



38. Trilha do Corisco

P.E. da Serra do Mar – Núcleo Picinguaba

Localização: Municípios de Ubatuba e Paraty-RJ

Endereço: Rodovia BR 101, km 11

Distância: 240 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 40 km

Acesso: Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto ou Dutra/
Rod. dos Tamoios (SP-099)/Rio-Santos (BR-101), km 11

Extensão: 20 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 19 m → 760 m

Percurso: 9 horas

Piso da trilha: terra, travessia dos afluentes
do Rio Fazenda

Características ambientais: floresta atlântica
de encosta

Trilha: monitorada

Como agendar: (12) 3832-9011 / 3832-1397

E-mail: pesm.picinguaba@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Carolina de Riva

Horário da trilha:

saída às 06h00

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

1 grupo diário com
com 10 pessoas

Atrativos da trilha:

Marco da Divisa RJ/SP,
atravessa trechos do
Parque Nacional da Serra
da Bocaina, poços para
banho, Morro do
Cuscuzeiro, com 1.275 m
de altura (com
possibilidade
de pernoite)

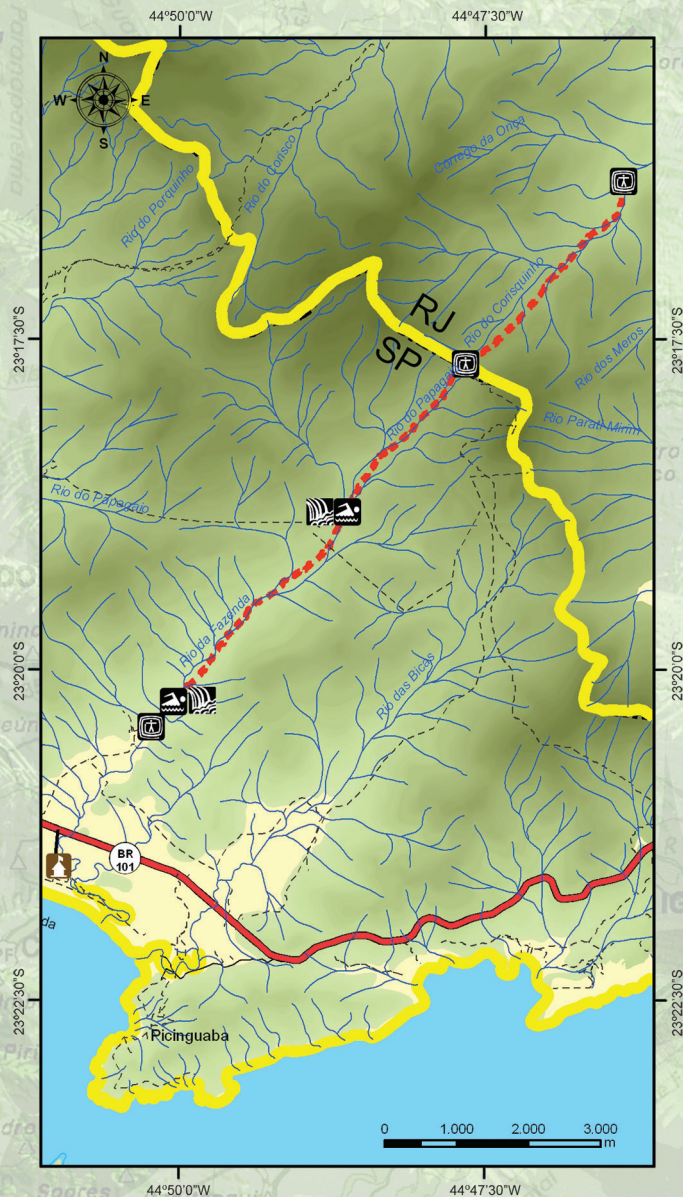


Foto: Acervo do PESM



Foto: Acervo do PESM

Eu fiz esta trilha



39. Trilha do Pai Zé

Parque Estadual do Jaraguá

Localização: Município de São Paulo

Endereço: Rua Antonio Cardoso Nogueira, 539

Acesso: Marginal Tietê/Rod. Anhangüera até o km 18/
Av. Jornalista Paulo Zingg/Estrada Turística do Jaraguá

Extensão: 3,6 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 780 m → 1.135 m

Percurso: 2 horas e 30 minutos

Piso da trilha: terra e rocha

Características ambientais: floresta atlântica
de planalto, campos de altitude

Trilha: autoguiada e monitorada para grupos

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (11) 3945-4532

E-mail: pe.jaragua@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Fausto P. Campos

Atrativos da trilha:
viveiro de mudas,
playground, transição
de vegetação (campos
de altitude),
ponto mais
alto da cidade de
São Paulo (1.135 m)

Horário da trilha:

das 09h0 às 16h00

Horário da Unidade:

das 07h00 às 17h00

Limitação de usuários:

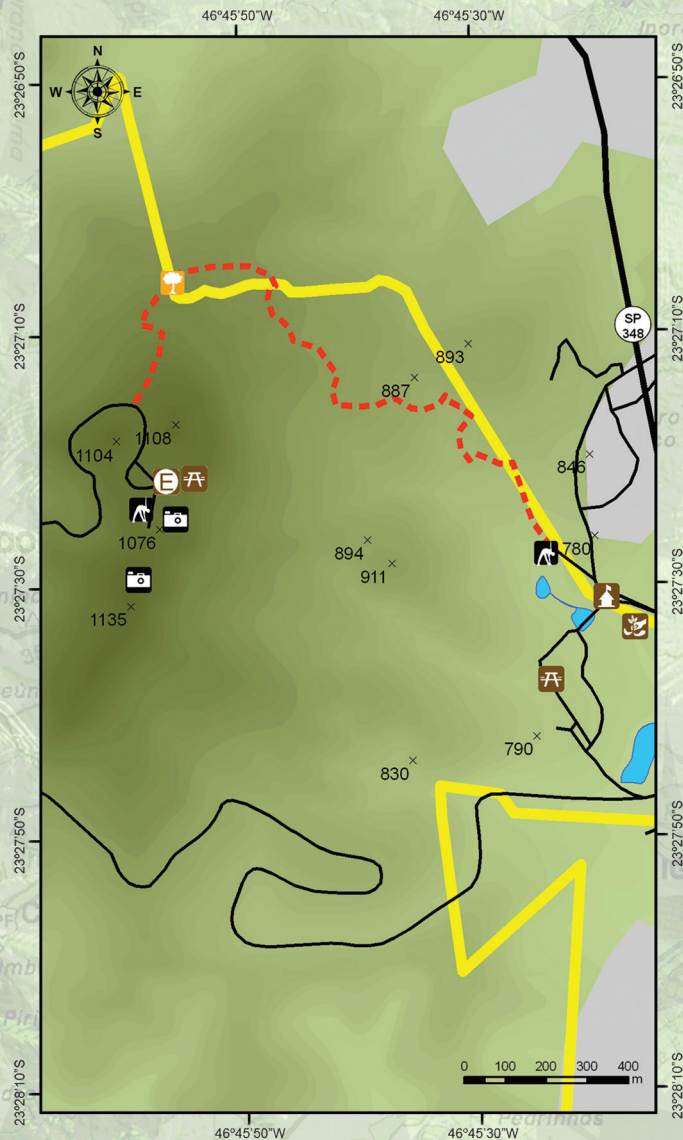
nenhuma



Eu fiz esta trilha



Foto: Clayton Lino



40. Trilha do Rio Bonito

P.E. da Serra do Mar – Núcleo Cunha

Localização: Município de Cunha

Endereço: Estrada Municipal do Paraibuna, km 20

Distância: 200 km de São Paulo

Distância Cidade/Parque: 30 km (sendo 20 de terra)

Acesso: Rodovias Ayrton Senna/Carvalho Pinto. Seguir até a saída 129, acesso para Taubaté. Prosseguir pela Dutra até o trevo de Guaratinguetá. Seguir pela Rod. Paulo Virginio (SP-171) até o km 56 - Est. do Paraibuna

Extensão: 7,6 km (ida e volta)

Perfil altitudinal: 1.020 m → 1.210 m

Percurso: 4 horas e 30 minutos

Piso da trilha: terra e travessia de rio

Características ambientais: floresta atlântica de planalto

Trilha: monitorada

Como agendar: na sede da Unidade

Fone: (12) 3111-1818 / 3111-2353

E-mail: pesm.cunha@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Attilio Grecchi

Horário da trilha:

11h00 aos sábados

Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

Limitação de usuários:

1 grupo diário com

30 pessoas

Atrativos da trilha:

cachoeiras do
Rio Bonito,
poços para
banho

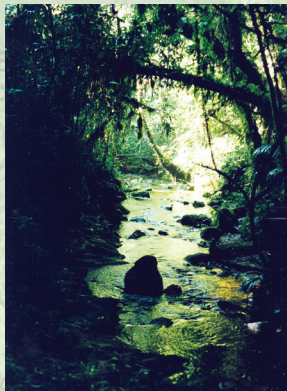
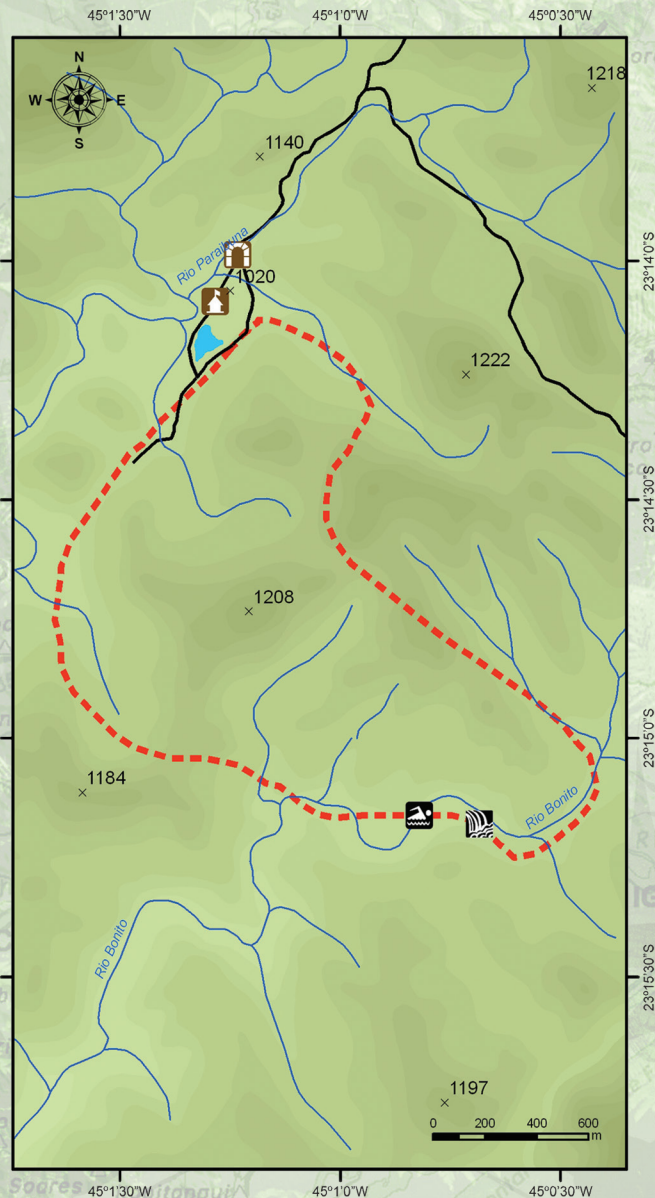


Foto: Attilio Grecchi

Eu fiz esta trilha



GLOSSÁRIO

Arboreto: bosques de árvores plantadas, nativas ou exóticas, com fins de conservação e pesquisa.

Campos de altitude: vegetação típica de ambientes montano e alto-montano, com estrutura arbustiva e/ou herbácea que ocorre no cume das serras com altitudes elevadas, predominando clima subtropical ou temperado. Caracteriza-se por uma ruptura na sequência natural das espécies presentes nas formações fisionômicas circunvizinhas.

Cerradão: fitofisionomia do Cerrado caracterizada por apresentar vegetação arbórea, com árvores em torno de 10 metros de altura (podendo atingir até 15 metros).

Cerrado: tipo de vegetação que ocorre no Planalto Central brasileiro e em certas áreas da Amazônia, do Nordeste e do interior do Estado de São Paulo, em terreno geralmente plano, caracterizado por árvores baixas e arbustos espaçados, associados a gramíneas. As espécies deste tipo de vegetação apresentam troncos e ramos acentuadamente tortuosos e acinzentados.

Ecossistemas marinhos: denominação, para áreas marinhas, do complexo sistema de relações mútuas entre os fatores bióticos (organismos vivos) e fatores abióticos (elementos físicos e químicos do ambiente) que interagem entre si, com transferência de energia e matéria entre esses componentes.

Estágios sucessionais: fase de desenvolvimento em que se encontra uma floresta em regeneração. Para fins da normatização da proteção ou licenciamento, foi classificado em estágio inicial (em média, a regeneração entre 5 a 15 anos de idade), estágio médio (15 a 40 anos) e estágio avançado (acima de 40 anos).

Floresta atlântica de restinga: nomenclatura usada para designar a Mata Atlântica que é encontrada nas planícies litorâneas.

Floresta atlântica de encosta: nomenclatura usada para designar a Mata Atlântica que é encontrada nas encostas das serras litorâneas.

Floresta atlântica de planalto: nomenclatura usada para designar a Mata Atlântica que é encontrada nas regiões de planalto do Sudeste brasileiro.

Floresta de eucalipto com regeneração de sub-bosque: ocorrência de espécies arbóreas e arbustivas da Mata Atlântica no interior de florestas plantadas de eucalipto.

Floresta de pinus/eucaliptos: florestas homogêneas plantadas com espécies de pinheiros (*pinus*) ou eucalipto.

Floresta decídua: tipo de vegetação que perde todas as folhas ou parte delas em determinada época do ano.

Floresta estacional semidecídua: vegetação desse tipo de

floresta está condicionada pela dupla exposição ao clima característico de duas estações: uma tropical, com época de intensas chuvas de verão, seguida por outra subtropical, sem período seco, mas com seca fisiológica provocada pelo intenso frio do inverno. Nessa situação, parte das espécies arbóreas perde as folhas em determinada época do ano.

Floresta latifoliada tropical semidecídua: vegetação com abundância de espécies dotadas de folhas largas, com algumas espécies que perdem suas folhas em determinada época do ano.

Floresta ombrófila densa: floresta perenifólia (sempre verde); cobria originalmente a região litorânea brasileira, do Rio Grande do Norte ao Rio Grande do Sul; área rica em biodiversidade, caracteriza-se por dossel de até 15 metros, árvores de até 40 metros de altura e vegetação arbustiva densa, composta por samambaias arborescentes, bromélias e palmeiras.

Floresta ombrófila mista (Mata de Araucárias e Podocarpos): floresta sempre verde composta de espécies de araucária (pinheiro-do-paraná, árvore-símbolo do Paraná, característica da floresta ombrófila mista) e *podocarpus* (gênero de pinheiro pertencente à família *Podocarpaceae*).

Mata atlântica de interior: denominação genérica para a Mata Atlântica que ocorre no interior do Estado de São Paulo.

Planície arenosa costeira: áreas planas litorâneas formadas por material de deposição flúvio-marinha.

Reflorestamento de pinus: florestas plantadas com espécies de pinheiros do gênero *pinus*.

Sub-bosque: estratos inferiores de uma floresta. Vegetação que cresce sob as árvores.

Várzea: formação vegetal dos vales ou lugares baixos, parcialmente alagados.

Vegetação atlântica de restinga: vegetação que recebe influência marinha, presente ao longo do litoral, também considerada comunidade edáfica, por depender mais da natureza do solo do que do clima. Ocorre em mosaico e encontra-se em praias, cordões arenosos, dunas e depressões, apresentando de acordo com o estágio sucessional, estrato herbáceo, arbustivo e arbóreo, este último mais interiorizado.

Vegetação de costões rochosos: vegetação encontrada em ambiente litorâneo formado por rochas, situado no limite entre o oceano e o continente. O costão rochoso sofre influência das marés, dos embates das ondas e dos raios solares, obrigando as formas de vida a se adaptar a essas condições peculiares.

Vegetação pioneira de dunas: vegetação herbácea que coloniza as primeiras faixas de areia das praias.

