



Trilha Transcarioca

GUIA DE BOLSO / *POCKET GUIDE*

PREFÁCIO *Foreword*

Pedro da Cunha e Menezes

TEXTOS *Texts*

Beto Mesquita

Rafael Duarte

FOTOGRAFIAS *Photography*

Marcello Cavalcanti

Rafael Duarte

MAPAS *Maps*

Bruno Coutinho

Maria Isabel Martinez

Jhone Araújo

SUPERVISÃO TÉCNICA *Technical Supervision*

Adriano Melo

Beto Mesquita

Horácio Raggiucci

Pedro da Cunha e Menezes





Trilha Transcarioca

GUIA DE BOLSO / POCKET GUIDE

CIP – CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

M582t

Mesquita, Beto, 1970-

Trilha Transcarioca : guia de bolso = pocket guide / prefácio Pedro da Cunha e Menezes ; textos Beto Mesquita, Rafael Duarte ; fotografias Marcello Cavalcanti, Rafael Duarte ; coordenação técnica Conservação Internacional (Beto Mesquita e Adriano Melo), Pedro da Cunha e Menezes ; [ilustração Marcello Cavalcanti e Marco Alonso ; tradução Kika Bradford]. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Bambalaio, 2016.
100 p. : il. retrats. ; 12 x 20 cm

Texto em português com versão em inglês
ISBN 978-85-67413-03-7

1. Trilhas - Rio de Janeiro (RJ). 2. Caminhada em trilhas - Rio de Janeiro (RJ). 3. Rio de Janeiro (RJ) - Descrições e viagens - Guias. I. Duarte, Rafael, 1982-. II. Menezes, Pedro da Cunha e. III. Cavalcanti, Marcello. IV. Alonso, Marco. V. Bradford, Kika. VI. Título.

0027/2016

CDD: 918.153
CDU: 913(815.3)

Bibliotecária
Eliane Lemos
CRB 5866

Foto da capa / Front cover photograph
Pico da Tijuca / Tijuca Peak

Patrocínio / Sponsorship



Iniciativa / Initiative



Produção / Production

Apoio / Partnerships



PREFÁCIO *Foreword*
Pedro da Cunha e Menezes

TEXTOS *Texts*
Beto Mesquita
Rafael Duarte

EDIÇÃO *Editing*
Bambalaio

FOTOGRAFIAS *Photography*
Marcello Cavalcanti
Rafael Duarte

SUPERVISÃO TÉCNICA
Technical Supervision
Adriano Melo
Beto Mesquita
Horácio Raggiucci
Pedro da Cunha e Menezes

COORDENAÇÃO EDITORIAL
Editorial coordination
Rafael Duarte

PROJETO GRÁFICO *Graphic design*
Estúdio Pinzon17

INVENTÁRIO *Inventory*
Ivan Amaral Terralimpa
Jeremias Freitas

MAPAS *Maps*
Bruno Coutinho
Jhone Araújo
Maria Isabel Martinez

ASSISTENTE DE PRODUÇÃO
Production Assistance
Laura Rezende

REVISÃO *Proofreading*
Rosalina Gouveia

TRADUÇÃO *English version*
Isabella Kenfield
Kika Bradford

SITE *Website*
Estúdio Pinzon17

VIDEO *Video*
Bambalaio / Urca Filmes

IMPRESSÃO *Printing*
Stilgraf

AGRADECIMENTOS *Acknowledgements*

Colaboraram com a produção deste guia: Abílio Tozini (Associação de Moradores da Lauro Muller – Alma), Adilson Almeida (Acuca), Adilson Peçanha, Alan Gerarde (Fome de Trilhas), Alexandre Chagas (Parque Natural Municipal de Grumari), Anderson Ribeiro (Avec Trilhas), Andrei Veiga (Parque Estadual da Pedra Branca), Brenno Alves, Charles Sperandio (Movida), Centro Excursionista Brasileiro (CEB), Clube Excursionista Carioca (CEC), César de Castro (Atividade 360°), Christiane Rio Branco, Daise Delfino, Dulce Benke, Ernesto Viveiros de Castro (Parque Nacional da Tijuca), Fabio Rael (Trilhas Quase Secretas), Felipe José (Parque Natural Municipal da Catacumba), Federação de Esportes de Montanha do Estado do Rio de Janeiro (Femerj), Felipe José Correia de Oliveira, Flávio Gondim, Francisco Gondim, Francisco Saraiva (Centro Excursionista Guanabara – CEG), Henrique Marques (Ecotrilhas Aventura), Henrique Mendes, Hugo de Castro, Ingrid Pena (Parque Estadual da Pedra Branca), Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio), Instituto Estadual do Ambiente (Inea), Iuri Rapoport (BTG Pactual), Ivo Carvalho, Jairo Alencar (Fãs de caminhadas), João Mollica (CEG), João Paulo Walier (Sertão Carioca), Jorge Júnior (RJ Aventura), Jyoti Romeu (Aliflor), Luciana Alves (Movida), Maira Bonizzoni (Movida), Marcelo Barros de Andrade (Mosaico Carioca, Monumento Natural dos Morros do Pão de Açúcar e da Urca e Parque Natural Municipal Paisagem Carioca), Marcelo Castro (Acta), Marcus Vinícius Carrasqueira (Clube Excursionista Light – CEL), Maurício Bianco (Conservação Internacional), Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro, Priscila Steffen (Conservação Internacional), Rafael Klein (Amigos do Perigoso), Rodrigo Fernandez (Acta), Rose Oliveira, Sagre Consultoria, Secretaria Municipal de Meio Ambiente (SMAC), Tatiana Martins (Conservação Internacional), Walcleides Alves.

E às Unidades de Conservação que fazem parte da Trilha Transcarioca:

And to the Protected Areas that compose the Transcarioca Trail:

Parque Natural Municipal de Grumari; Parque Estadual da Pedra Branca; Parque Nacional da Tijuca; Parque Natural Municipal da Cidade; Parque Natural Municipal da Catacumba; Parque Natural Municipal Paisagem Carioca; Monumento Natural dos Morros do Pão de Açúcar e da Urca.

Todos os passos de um sonho

Há muitos anos estive no escritório da Appalachian Trail, nos Estados Unidos. O objetivo era conhecer o funcionamento de uma caminhada de longo curso que já estivesse pronta e, a partir daí, planejar a implementação da Trilha Transcarioca, que, então, não passava de um sonho distante, em cuja transformação em realidade poucas pessoas acreditavam.

Em uma das diversas reuniões que mantive naquele período, perguntei a um dos diretores da Appalachian Trail Conservancy - ATC, a ONG que congrega os voluntários que fazem sua gestão, quanto tempo demorou para que ela ficasse pronta. Ele ouviu a pergunta com certa surpresa. Não respondeu imediatamente. Tirou os óculos, limpou-os com um lenço de linho, enquanto olhava algum ponto no horizonte longínquo. Depois, com os óculos de novo no rosto, olhou-me diretamente e disse com o ar de um pediatra que ensina a mãe de primeira viagem:

- Uma trilha de longo curso nunca fica pronta. Ela é um organismo vivo, que nasce, cresce, aprende coisas, se desenvolve, mas também pega doenças e, eventualmente, pode até morrer.

Isso foi em 1999, três anos depois da concepção da Trilha Transcarioca tal como existe hoje. Seus primórdios remontam à época em que um de seus parteiros era comissário da Varig. Com muito tempo livre na semana, enquanto os amigos trabalhavam engratados em escritórios no Centro, ele se divertia caminhando pelas trilhas da Cidade Maravilhosa.

Era uma época em que não havia Google Earth, Wikiloc, nem mesmo mapas detalhados do Rio de Janeiro. Mas o tripulante fazia a rota Rio-São Paulo a bordo do Electra, um quadrimotor turbo-hélice que voava em baixa altitude. Logo após a decolagem e na aproximação para o pouso, o comissário aboletava-se no *cockpit* e atentava aos contornos da Floresta da Tijuca e do Maciço da Pedra Branca, tentando compreender seus vales e picos, suas conformações e as possíveis trilhas existentes sob o dossel da Mata Atlântica. Chamava especialmente a atenção uma feira de morros baixos e pelados que ligavam os dois grandes blocos de vegetação. Qual seria a distância dessa ligação? Seria possível caminhar ininterruptamente entre os Parques Estadual da Pedra Branca e Parque Nacional da Tijuca? Se possível, daria, então, para ligar Guaratiba ao Pão de Açúcar? Valeria a pena tentar? Por que não?

Turbinado pela leitura de relatos dos viajantes como Spix, Ebel, Gardner, Pohl e outros estrangeiros que desbravaram o Brasil em princípios do século XIX e nos legaram belas descrições de como nosso país foi construído por gente que palmilhava trilhas escorregadias e caminhos erodidos em meio à mata exuberante, ele foi pacientemente juntando picadas existentes em uma costura difícil e elaborada que, ao fim e ao cabo, descortinaram uma rota contínua de 180 km, desde Barra de Guaratiba até o local onde a cidade do Rio de Janeiro foi fundada em 1565 por Estácio de Sá, entre os morros Pão de Açúcar e Cara de Cão.

Mais tarde, em 1996, em Atlanta, agora trabalhando pela candidatura do Rio para sediar as Olimpíadas, caiu-lhe nas mãos um livro sobre a Appalachian Trail. Devorou-o de uma sentada só. Ao terminar a última página nasceu o sonho de transformar a caminhada que fizera em uma rota de longo curso nos moldes da Appalachian Trail, uma trilha que batizou de Transcarioca, com identidade, e que seria o embrião para uma trilha maior, ao longo da Serra do Mar, conectando o que sobrou da Mata Atlântica no litoral do Brasil, desde o Rio Grande do Sul até a Bahia.

Do sonho à concepção foram vinte anos, tempo necessário para que o sonho passasse a ser sonhado por um grupo coeso de muitas pessoas de ideais semelhantes. Trazer esse bebê à vida foi obra de sêmen coletivo e múltiplos óvulos. Um nascimento que requereu dedicada equipe de parteiras e obstetras. Foi um nascimento delicado, em que muitas vezes o bebê correu risco de morte. Mas está aí. Não é mais um sonho. É um ser vivo, que respira e anseia crescer e vicejar. Não é adulto forte, como a Appalachian Trail. Trata-se de um bebê. Lindo e sorridente mas, ainda, neném. Agora é preciso dar de mamar, providenciar as vacinas, pensar em sua educação da creche à universidade.

Como toda criança de Terceiro Mundo, os cinco primeiros anos de vida serão a maior barreira a ultrapassar. Grande parte morre antes de completar meia década de vida. Com a Trilha Transcarioca não será diferente. São cerca de 180 km abertos e sinalizados. A trilha já existe e pode ser percorrida. Agora é preciso garantir a manutenção da sinalização, que já é alvo de vandalismo, incentivar a criação de locais de pernoite, articular a segurança com as autoridades policiais, integrá-la com o entorno, construir pontes e mirantes, gerar emprego e renda, enfim vê-la crescer sadia e forte. É trabalho para muita gente, profissionais das unidades de conservação por ela ligadas e voluntários dedicados à causa. Convidamos todos os usuários desse belo novo filhote do Rio de Janeiro, cariocas ou forasteiros, a se juntarem a nós como padrinhos e educadores da Trilha Transcarioca. Filho bonito, para crescer e amadurecer, precisa de muitas mães, pais, tios, tias, padrinhos, madrinhas, professores e professoras além de muitas amizades sinceras.

Seja bem-vindo à Trilha Transcarioca, irmã da Bruce Trail, no Canadá, e da Rota Vicentina, em Portugal! Aproveite, desfrute e junte-se ao esforço de fazer dela a primeira trilha de longo curso bem-sucedida do Brasil.

Pedro da Cunha e Menezes

Coordenador de Comunicação do Movimento Trilha Transcarioca

Every step of a dream

Many years ago, I visited the Appalachian Trail office in the United States. My goal was to understand how an established, long-distance trail works, so I could start planning the implementation of the Transcarioca Trail. At the time, the Transcarioca Trail was nothing but a distant dream, and few people believed it was possible to make it a reality.

During one of the many meetings I had, I asked one of the directors of the Appalachian Trail Conservancy, an NGO that brings together volunteers who manage the trail, how long it took them to implement the trail. He was surprised by my question and did not answer immediately. He took off his glasses, wiped them with a linen handkerchief, and looked far away into the horizon. Then, with his glasses again on his face, he looked straight at me and, just like a pediatrician teaching a first-time mother, he said:

- A long-distance trail is never done. It's a living organism that is born, grows, learns things, develops, but also gets sick, and can even die.

That happened in 1999, three years after the idea of the Transcarioca Trail was conceived as it is today. The beginning of this dream goes back to the time when one of the trail creators was a flight attendant. With plenty of free time during the week, while his friends were working a 9-5 job, he had fun walking the trails of the Marvelous City.

That was before Google Earth, Wikiloc and even detailed maps of the city of Rio de Janeiro. The flight attendant worked on the Rio-São Paulo flight route aboard the Electra, a four-engine turbo-propeller plane that flew at low altitude. Soon after taking-off or before landing, he would go to the cockpit and would turn his eyes to the Tijuca Forest and Pedra Branca Range contours, trying to pinpoint the valleys, peaks, features and trails within the Atlantic Forest. He noticed specifically a series of low hills without any native vegetation linking both forests. How far was that stretch? Would it be possible to hike continuously from the Pedra Branca State Park to Tijuca National Park? If it were possible, could we hike from Guaratiba all the way to Sugar Loaf? Was it worth a try? Why not?

He was motivated by the travel reports describing the expeditions in Brazil of Spix, Ebel, Gardner, Pohl and other foreigners in the beginning of the nineteenth century, which provide beautiful descriptions of how our country was built by people walking on slippery trails and eroded paths in the midst of the lush forest. Patiently and elaborately, he put together distinct trails that became a continuous 180-kilometer route from Barra de Guaratiba to the place where Estácio de Sá founded Rio de Janeiro, in 1565—in between Sugar Loaf and Cara de Cão Hill.

Later, in 1996, while working in Atlanta for the Rio de Janeiro candidacy to host the Olympics, the flight attendant came across a book about the Appalachian Trail. He could not stop reading it. When he finished the last page, the dream of transforming the path he had hiked in Rio into a long-distance trail like the Appalachian Trail had been born. He named this path the Transcarioca, which would be the seed for an even longer trail along the Serra do Mar, a mountain range on the East Coast of Brazil,

that connects what is left of the Atlantic Forest from the southernmost state of Rio Grande do Sul to Bahia in the Northeast.

It took 20 years from when the dream was born to the creation of the trail. During this time, many other people who shared the same dream joined the movement. Actually, this trail is like a baby with many parents and who was born with the help of a dedicated team of midwives and obstetricians. It was a delicate birth, and the baby was often at risk of dying.

Yet it was born, and is no longer a dream. The Transcarioca Trail is a living organism that breathes and longs to grow and thrive. Unlike the Appalachian Trail, the Transcarioca is not a strong adult. Beautiful and smiling, it remains an infant that needs to be nurtured with much care.

As with any child from a developing country, the first five years are the most critical. In fact, many children die before reaching the age of five. The Transcarioca Trail is no different. About 180 km of this trail has been created and features trail marking. The trail already exists and can be hiked, but now we have the task of maintaining the trail markings—some have already been destroyed—creating overnight accommodations, and working with police authorities to ensure hikers' safety. We also need to integrate nearby communities, build bridges and viewpoints, and generate employment and income. In short, we need to enable the trail to grow healthy and strong.

The Transcarioca Trail requires the dedication of many individuals, including the professionals who work for the protected areas through which it travels, as well as the volunteers who dedicate their time to the cause. We invite all users—natives of Rio and tourists alike—of the Transcarioca Trail to join us as its caretakers and educators. The Trail's growth and development require the dedication of many.

Welcome to the Transcarioca Trail, which is twinned with the Bruce Trail, in Canadá, and Rota Vicentina, in Portugal!

Pedro da Cunha e Menezes
Communications Leader of Transcarioca Trail Movement

Apresentação

Precisamos da natureza para prosperar. Esse tem sido o lema da Conservação Internacional nos últimos anos. Mais do que reforçar a dependência que a espécie humana tem dos recursos e serviços que a natureza provê, essa máxima traz em si a importância do convívio com as áreas naturais para nosso bem-estar e prosperidade.

Atuando no Brasil desde 1988, estabelecemos, em 2012, nossa sede nacional na cidade do Rio de Janeiro. Com a maioria das ações concentradas em áreas rurais, onde florestas e outros ecossistemas abrigam grande parte da biodiversidade existente, localizar nosso escritório principal na segunda maior metrópole brasileira simboliza o compromisso da CI-Brasil também com os remanescentes florestais urbanos.

Mundialmente conhecida como uma das cidades onde os ambientes naturais e urbanos se encontram entremeados e fortemente interdependentes, o patrimônio natural, histórico e cultural do Rio de Janeiro salta aos olhos de moradores e visitantes. Por certo, tal convívio sempre se deu de maneira conflituosa e muitas vezes antagônica. Em que pesem problemas crônicos ainda longe de serem equacionados – como a ocupação irregular de encostas e margens de rios, a escassez e ineficiência do saneamento básico e a poluição da baía de Guanabara e das lagoas costeiras –, a cidade foi merecedora do título de Patrimônio Mundial na categoria Paisagem Natural e Cultural.

A paisagem natural que justificou esse reconhecimento é legalmente protegida por um vasto conjunto de parques e reservas – formalmente chamados de unidades de conservação – onde não apenas a biodiversidade e os serviços ecossistêmicos se encontram, mas também onde residem as melhores oportunidades de contemplação, recreação e lazer em contato direto com a natureza. Do ponto de vista do planejamento e da gestão, essas áreas compõem o Mosaico Carioca, do qual todas fazem parte, independentemente de qual esfera governamental seja por elas responsável.

E foi justamente no âmbito desse modelo de gestão integrada e participativa – incluindo a sociedade civil organizada – que nasceu a Trilha Transcarioca. Ao compreender a dimensão inovadora de se implantar uma trilha de longo percurso conectando várias unidades de conservação, e ao vislumbrar o impacto positivo que a iniciativa poderia gerar na ampliação da proteção dos parques naturais cariocas, os membros do Mosaico Carioca arregaçaram as mangas e calçaram suas botas, iniciando um movimento agregador que conta hoje com mais de 1.200 colaboradores e dezenas de instituições públicas e privadas.

Para nós da Conservação Internacional, não havia dúvidas sobre a relevância desse empreendimento e sobre o enorme simbolismo que ele encerra. Dar a oportunidade a milhares de pessoas de conhecer por dentro o maravilhoso patrimônio natural da cidade, revelando também os aspectos culturais e históricos que nele se escondem, é uma tarefa daquelas às quais não poderíamos nos furtar.

E foi assim que a Trilha Transcarioca se tornou uma das mais importantes e promissoras demonstrações de campo da estratégia institucional que denominamos Áreas Protegidas para Prosperar. Fortalecer a efetividade da gestão das unidades de conservação e ampliar o número de aliados que reconheçam sua importância e se engajem na sua defesa são as premissas dessa estratégia.

A publicação deste guia, juntamente com sua versão *online*, com o *website* e com o minidocumentário em vídeo, representa nosso compromisso e entusiasmo com essa iniciativa. Sabemos que o trabalho está só no começo e que para sua realização plena não bastará apenas a arena do Mosaico Carioca. Justamente por isso, temos apostado em um amplo movimento social, que produza uma espiral para favorecer a implantação da trilha, ao mesmo tempo em que atraia aliados para a causa da proteção ambiental. Porque, embora sejam as pessoas que precisam da natureza, e não o contrário, iniciativas como essa precisam das pessoas para se tornar realidade.

Beto Mesquita

Diretor de Estratégia Terrestre, Conservação Internacional

Presentation

We need nature to thrive. In recent years, this is what Conservation International (CI) has been advocating. This slogan not only reinforces humanity's dependency on natural resources and ecosystem services, but also emphasizes the importance of living in harmony with natural areas for our well-being and prosperity.

CI has been operating in Brazil since 1988 and, in 2012, established its headquarters in Rio de Janeiro. With the majority of the organization's work concentrated in rural areas, where forests and other ecosystems host the majority of the country's biodiversity, the location of CI-Brazil headquarters in the second largest city in Brazil demonstrates our commitment to remaining urban forests as well.

World renowned as a city where nature meets concrete in an interrelated and interdependent way, Rio de Janeiro's natural, historical, and cultural heritages shape the landscape for both tourists and residents alike. No doubt, the relationship between the natural and urban environments in Rio has been laden with conflicts and antagonism. Although there remain many significant problems to be solved—such as settlements on steep hills and the banks of streams and creeks, the lack and inefficiency of a basic sewage system, and the pollution of Guanabara Bay and coastal lagoons—, Rio was designated a United Nations World Heritage Site under the Natural-Cultural Landscape category.

The natural landscape that led to this recognition is legally protected by a valuable set of parks and reserves, formally known as protected areas, which encompass biodiversity and ecosystem services, and offer the best opportunities for contemplation, recreation and leisure in direct contact with nature. In terms of land management, these areas are part of the Mosaico Carioca, a mosaic of protected areas jointly managed by federal, state, and municipal governments.

The Transcarioca Trail was created within this integrated and participatory system, which includes organized civil society. Once the members of the Mosaico Carioca understood the innovative proposal of a long-distance trail that would connect different protected areas, and saw the positive impacts that the initiative could have to increase the protection of Rio de Janeiro's parks, they got to work, starting a movement that now has over 1,200 people and dozens of private and public institutions.

CI-Brazil had no doubt about the importance of this initiative and its potent symbolism. Therefore, the organization embraced the task of providing the opportunity for thousands of people to enjoy the city of Rio de Janeiro's spectacular natural heritage, and reveal the cultural and historic treasures hidden within.

Today, the Transcarioca Trail is one of the most important and promising demonstrations of CI-Brazil's institutional strategy called Protected Areas to Thrive. The premises of this strategy are to strengthen the management of protected areas, and increase the number of allies that recognize their importance and advocate for their protection.

The publication of this guide, along with its online version, website and a short video, represents our commitment to, and enthusiasm for, this initiative. CI's work on this initiative is just beginning, and the organization needs to increase its reach beyond Mosaico Carioca to achieve its potential. That is why the organization has stimulated a broad grassroots movement, to create momentum to implement the trail while, at the same time, attract more allies to the environmental cause. Because, even though humans need nature, and not visa versa, initiatives like this require the efforts of individuals in order to become a reality.

Beto Mesquita

Director of Landscape Strategy, Conservation International Brazil

Sumário

Summary

Mapa da Trilha Transcarioca

Transcarioca Trail map

12

Sinalização

Navigating the Transcarioca Trail

15

Atrativos culturais e históricos

Cultural and historical landmarks

16

Flora e fauna

Flora and fauna

17

Planeje a sua caminhada

Read this before hiking

18

Como usar este guia

How to use this guide

19

Parque Natural Municipal de Grumari ●

20

01. Barra de Guaratiba x Grumari

26

02. Grumari x Grota Funda

28

Parque Estadual da Pedra Branca ●

30

03. Grota Funda x Cabungui

36

04. Cabungui x Rio da Prata

38

05. Rio da Prata x Casa Amarela

40

06. Casa Amarela x Pau da Fome

42

07. Pau da Fome x Piraquara

44

08. Piraquara x Estrada dos Teixeiras

46

09. Estrada dos Teixeiras x Aqueduto do Catonho

48

Parque Nacional da Tijuca ●

50

10. Aqueduto do Catonho x Represa dos Ciganos (Indisponível / *Unavailable*)

-

11. Represa dos Ciganos x Bom Retiro

56

12. Bom Retiro x Cova da Onça

58

13. Cova da Onça x Portão da Floresta da Tijuca

60

14. Portão da Floresta da Tijuca x Mesa do Imperador

62

15. Mesa do Imperador x Vista Chinesa

64

16. Vista Chinesa x Dona Castorina (+ Circuito Parque da Cidade)

66

17. Dona Castorina x Primatas

68

18. Primatas x Paineiras/Corcovado

70

19. Paineiras/Corcovado x Parque Lage

72

Parque Natural Municipal da Catacumba ●

74

20. Parque Lage x Parque da Catacumba

80

21. Parque da Catacumba x Alto da Rua Vitória Régia

82

22. Alto da R. Vitória Régia x Ladeira dos Tabajaras (Indisponível / *Unavailable*)

-

Parque Natural Municipal Paisagem Carioca ●

84

23. Ladeira dos Tabajaras x Alto da Ladeira do Leme

90

24. Alto da Ladeira do Leme x Morro da Babilônia x Praia Vermelha

92

Monumento Natural dos Morros do Pão de Açúcar e da Urca ●

94

25. Praia Vermelha x Morro da Urca

100

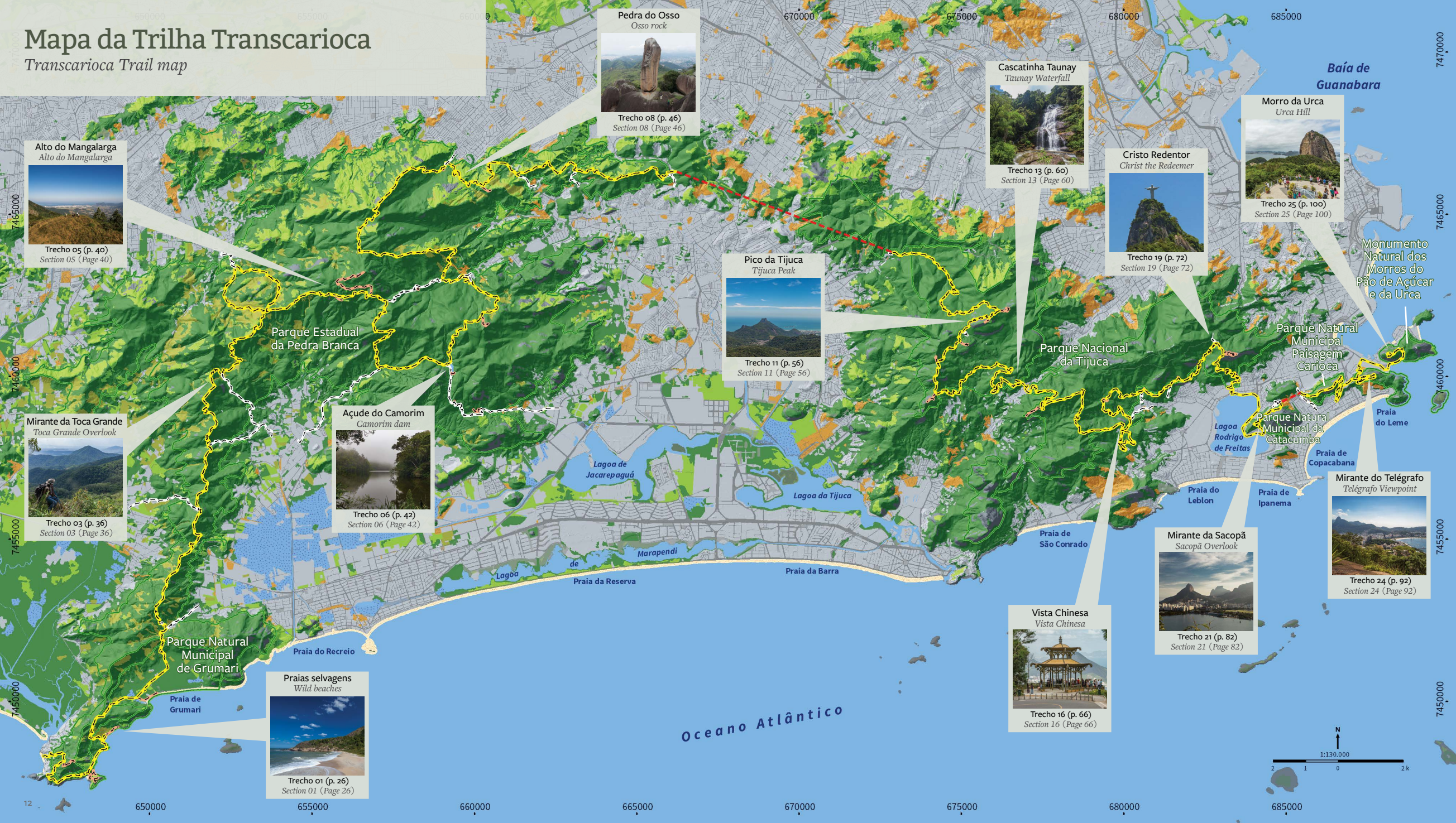
Informações adicionais

102

Additional information

Mapa da Trilha Transcarioca

Transcarioca Trail map



Alto do Mangalarga
Alto do Mangalarga



Trecho 05 (p. 40)
Section 05 (Page 40)

Mirante da Toca Grande
Toca Grande Overlook



Trecho 03 (p. 36)
Section 03 (Page 36)

Parque Natural Municipal de Grumari

Praia de Grumari

Praias selvagens
Wild beaches



Trecho 01 (p. 26)
Section 01 (Page 26)

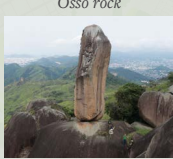
Parque Estadual da Pedra Branca

Açude do Camorim
Camorim dam



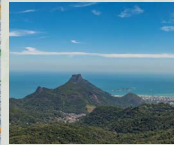
Trecho 06 (p. 42)
Section 06 (Page 42)

Pedra do Osso
Osso rock



Trecho 08 (p. 46)
Section 08 (Page 46)

Pico da Tijuca
Tijuca Peak



Trecho 11 (p. 56)
Section 11 (Page 56)

Cascatinha Taunay
Taunay Waterfall



Trecho 13 (p. 60)
Section 13 (Page 60)

Cristo Redentor
Christ the Redeemer



Trecho 19 (p. 72)
Section 19 (Page 72)

Morro da Urca
Urca Hill



Trecho 25 (p. 100)
Section 25 (Page 100)

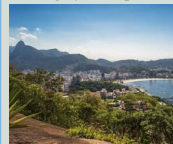
Baía de Guanabara

Monumento Natural dos Morros do Pão de Açúcar e da Urca

Parque Natural Municipal Carioca

Parque Natural Municipal da Catacumba

Mirante do Telégrafo
Telégrafo Viewpoint



Trecho 24 (p. 92)
Section 24 (Page 92)

Mirante da Sacopã
Sacopã Overlook



Trecho 21 (p. 82)
Section 21 (Page 82)

Vista Chinesa
Vista Chinesa



Trecho 16 (p. 66)
Section 16 (Page 66)

Oceano Atlântico



1:130.000

2 1 0 2k

Sinalização

Navigating the Transcarioca Trail

Percorrer a Trilha Transcarioca é simples. Siga a sinalização das pegadas pretas ou amarelas, dependendo do sentido que escolher. Elas funcionam como setas, indicando a direção do percurso, que foi subdividido em trechos para que você possa percorrê-lo em dias diferentes. Este guia é organizado no sentido Oeste-Leste, mas todos os trechos podem ser feitos nos dois sentidos.

It is easy to navigate the Transcarioca Trail. Depending on the direction you choose, follow the black or yellow footprints, which act like arrowheads, pointing you to the right direction. The trail was divided into sections, so you can hike it on different days. This pocket guide is organized according to eastbound direction, but all the sections can be traversed in both directions.

Direção Direction

Sentido Oeste x Leste

(BARRA DE GUARATIBA x PÃO DE AÇÚCAR)

Eastbound



Sentido Leste x Oeste

(PÃO DE AÇÚCAR x BARRA DE GUARATIBA)

Westbound



Siga em frente Go straight



Vire à esquerda Turn left



Vire à direita Turn right



Sinalização adicional Additional trail signs

Placas indicativas
Trail signs



Direções, distâncias,
pontos de interesse
Directions, distances,
points of interest



X em preto e amarelo
Yellow and black "X"



Caminho Incorreto
Wrong way



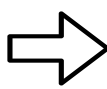
Sinalização zebraada
Warning sign



Atenção à sinalização!
Attention ahead!



Seta branca
White arrow



Saída para áreas urbanas
Exit the trail to roads or
nearby urban areas



Atrativos culturais e históricos

Cultural and historical landmarks

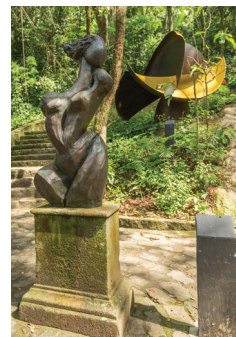


Ruínas de aqueduto no Pau da Fome (Trecho 06)
Aqueduct ruins at Pau da Fome (Section 06)

O Rio de Janeiro abriga um valioso patrimônio histórico e cultural, construído ao longo dos seus mais de 450 anos de fundação. Boa parte encontra-se “escondida” no interior de suas florestas. Vários trechos da Trilha Transcarioca, tanto na Pedra Branca quanto na Tijuca, aproveitam antigos caminhos rurais, implantados entre os séculos XVII e XIX para o escoamento da produção rural. Ao longo do caminho revelam-se ruínas e vestígios de fazendas e engenhos, estruturas de captação de água e aquedutos que evidenciam a relevância que essas florestas tiveram no passado como mananciais para a cidade. Em alguns casos, essas estruturas atuam ainda hoje como sistema complementar de abastecimento hídrico para os bairros limítrofes à floresta. O acervo artístico encontrado nos arredores da Trilha Transcarioca também é bastante expressivo. Do Museu Casa do Pontal, o mais importante do país dedicado à arte popular, até o Museu de Ciências da Terra, passando pelo Museu da Cidade, Museu do Açude e Capela Mayrink, os caminhantes dispõem de várias opções para conhecer mais sobre a história e a cultura cariocas, enquanto apreciam as belezas naturais da Cidade Maravilhosa.

Rio de Janeiro hosts a valuable historical and cultural heritage, built since its founding more than 450 years ago. A large part of this heritage is “hidden” within the forests. Many sections of the Transcarioca Trail in both Pedra Branca and Tijuca follow old colonial paths, established between the seventeenth and nineteenth centuries to transport crops.

Along the way, you can see ruins and remains of farms and plantations, water collection structures, and aqueducts that show the forests’ relevance in the past as a water source for the city. Some of these structures continue to provide part of the water needed to nearby neighborhoods. You can also visit beautiful art collections located nearby the Transcarioca Trail. The attractions starts at the Casa do Pontal Museum, the most important popular art museum in the country, and extends to the Earth Science Museum, passing by the City Museum, Açude Museum, and Mayrink Chapel. Hikers have many opportunities to get to know Rio de Janeiro’s history and culture, while enjoying the natural beauties of the Marvelous City.



Arte Contemporânea (Trecho 21)
Contemporary Art (Section 21)



Parque Lage (Trecho 19)
Lage Park (Section 19)

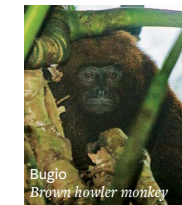


Alto do Cruzeiro (Trecho 13)
Alto do Cruzeiro (Section 13)

Flora e fauna

Flora and fauna

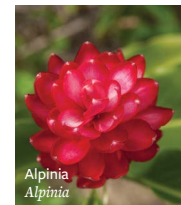
O Rio de Janeiro está inserido no bioma Mata Atlântica, reconhecido como uma das regiões mais importantes do planeta para a proteção da natureza, especialmente das espécies ameaçadas. Da sua área original, restam hoje menos de 17% com florestas. Na cidade do Rio de Janeiro, a situação é um pouco melhor, pois os três maciços de montanhas florestadas ou reflorestadas existentes, somados às áreas de restinga e manguezais remanescentes, equivalem a quase 30% da área total do município. As florestas do Rio de Janeiro são o lar de milhares de espécies. Ao longo da Trilha Transcarioca é possível deparar com macacos-prego (*Sapajus nigritus*), saguis (*Callithrix spp.*), quatis (*Nasua nasua*), bichos-preguiça (*Bradypus variegatus*), tucanos (*Ramphastos spp.*), bem-te-vis (*Pitangus sulphuratus*), saíras (*Tangara spp.*) e sanhaços (*Tangara sayaca*). Dentre as árvores encontradas nas florestas cariocas destacam-se jacarandás (*Dalbergia spp.*), cedros (*Cedrela fissilis*), jequitibás (*Cariniana spp.*), jatobás (*Hymenaea courbaril*), ipês (*Tabebuia spp.*), figueiras (*Ficus spp.*) e sapucaias (*Lecythis pisonis*), além de várias espécies de orquídeas, bromélias, antúrios, líanias e outros.



Bugio
Brown howler monkey



Gavião-carijó
Roadside hawk



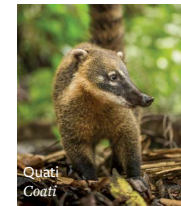
Alpina
Alpina



Saíra-sete-cores
Green-headed tanager



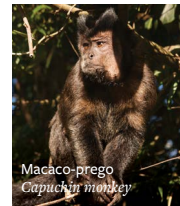
Jequitibá
Jequitibá



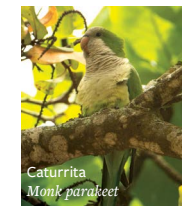
Quati
Coati



Líquén
Lichen



Macaco-prego
Capuchin monkey



Caturrita
Monk parakeet



Bromélia
Bromeliad



Lagarto
Lizard




Cacto
Cactus

Rio de Janeiro lies within the Atlantic Forest biome, which is one of the world’s most important for preservation, especially of endangered species. Only 17% of its original size remains. In the City of Rio de Janeiro, the situation is a bit better, as the three mountain massifs forested or reforested, plus the mangrove and remnant areas, amount to nearly 30% of the total municipal area. The forests in Rio are also home to the following trees: rosewoods (*Dalbergia spp.*), cedar (*Cedrela fissilis*), jequitibás (*Cariniana spp.*), courbaril (*Hymenaea courbaril*), Pau d’arco trees (*Tabebuia spp.*), fig trees (*Ficus spp.*) and monkey pots (*Lecythis pisonis*), as well as many species of orchids, bromeliads, tail-flowers and lianas, among others.

Planeje a sua caminhada

Read this before hiking

Alguns procedimentos são fundamentais para que a sua jornada saia como planejada. Listamos abaixo os mais importantes. Você pode buscar informações mais detalhadas sobre planejamento de trilhas no site trilhattranscarioca.com.br, ou escaneando o QR code desta página, utilizando seu celular.

 There are some essential protocols to follow so that your hike goes as planned, the most important of which are listed below. Detailed information on planning your hike can be found at trilhattranscarioca.com.br, or by scanning the QR Code on this page with your cell phone.



Informe-se nos parques sobre a situação da trilha sempre antes de percorrê-la.

VOCÊ É RESPONSÁVEL PELA SUA SEGURANÇA

- Planejamento é fundamental: conheça os regulamentos e restrições na administração da área visitada.
- Consulte a previsão do tempo antes de planejar a caminhada.
- Prefira caminhar em grupo e mantenham-se juntos.
- Respeite seus limites de condicionamento físico e experiência.
- Você é responsável por sua segurança. Não se arrisque sem necessidade.
- Calcule o tempo do percurso e prefira começar a caminhar antes do meio-dia.
- Use calçados fechados e confortáveis e roupas leves. Chapéu ou boné e protetor solar são recomendados.
- Leve sempre lanterna, agasalho, capa de chuva, estojo de primeiros socorros, alimento e água.
- Se você não tem experiência em caminhar em trilhas, entre em contato com centros excursionistas, guias profissionais ou grupos de caminhadas. Eles tornarão suas primeiras caminhadas bem mais interessantes.
- Não corte nem arranque a vegetação e nem remova pedras.
- Não queime nem enterre seu lixo. Leve-o de volta consigo, para descartá-lo em local apropriado.
- Não use produtos químicos (sabão, shampoo, detergente, etc) não lave utensílios em fontes de água.
- Não faça fogueiras.
- Não alimente os animais.
- Informe-se previamente sobre as condições e sobre a segurança da trilha.
- Jamais percorra a trilha sozinho ou à noite.



Before hiking, ask for information about the trail at the parks.

YOU ARE RESPONSIBLE FOR YOUR OWN SAFETY

- *Plan ahead: learn about the areas' regulations and restrictions.*
- *Check the weather forecast before planning your hike.*
- *Preferably, walk in groups and stay together.*
- *Respect your fitness level and experience.*
- *You are responsible for your own safety. Do not take unnecessary risks.*
- *Calculate the duration of the hike and avoid start hiking after noon.*
- *Wear comfortable, closed-toe shoes and light clothes. We recommend wearing a hat and sunscreen.*
- *Bring a headlamp, warm upper layer, rain jacket, first-aid kit, food, and water.*
- *If you don't have hiking experience, contact the mountain clubs, professional guides or hiking groups, which will make your hike more enjoyable.*
- *Do not cut any vegetation or remove rocks.*
- *Do not burn or bury waste. Pack it out and dispose of it properly.*
- *Do not use soap, any other chemicals, nor wash utensils in water sources.*
- *Do not light fires.*
- *Do not feed wildlife.*
- *Before your hike, learn about trail conditions and safety.*
- *Do not hike alone or at night.*



+ INFO ONLINE

Como usar este guia

How to use this guide

Unidade de Conservação do trecho

Section's protected areas

- P. N. M. Grumari
- P. E. Pedra Branca
- P. N. Tijuca
- P. N. M. Catacumba
- P. N. M. Paisagem Carioca
- M.N.M. Morros do Pão de Açúcar e da Urca

Informações principais do trecho

(legenda na orelha do guia)

Main information about the section
(Legend on book flap)

Mapa do trecho
Section's map

Atrações do trecho
(legenda na orelha do guia)

Highlights of the section
(Legend on book flap)

Nome do trecho, orientação Oeste x Leste
Section's name, Eastbound orientation



Entrada / Entrance Portão da Floresta da Tijuca → Mesa do Imperador
Da Praça Afonso Viana, no Alto da Boa Vista, grande fica o portão principal da floresta) siga no sentido Barra da Tijuca na Av. Edison Passos até a entrada do Bodeirão. A esquerda, seguindo pela mesma até a entrada da trilha, à direita. Atenção para a sinalização da Trilha Transcarioca pintada na calçada, no sentido e nos postes.

Entrada / Entrance Mesa do Imperador → Portão da Floresta da Tijuca
Do portão da Mesa do Imperador, siga pela calçada da Rua do Bodeirão até o fim da rua, onde há uma placa de madeira com o nome da trilha. Siga pela calçada da Rua do Bodeirão até o fim da rua, onde há uma placa de madeira com o nome da trilha.

Camínhe pelo cangaço da Serra da Carioca, neste que é considerado um dos mais belos trechos da Trilha Transcarioca. Paisagens deslumbrantes surpreendem o caminhante e tornam mais leve o acúmulo de trilha entre as Zonas Norte e Sul da cidade, passando por quatro morros: Faria, Boa Vista, Queimado e Pai Ricardo. Em diversos pontos é possível avistar a Zona Sul praticamente toda, assim como parte da Barra da Tijuca, Pedra da Gávea, Morro Dois Irmãos e a Serra dos Orgãos. Seu início fica na Mesa do Imperador, antiga parada da Família Real que serve referência. A trilha passa por um antigo caminho pelo meio da floresta, aberto para dar lugar a um jardim que nunca foi implantado.

Entre no Parque Nacional da Tijuca, um dos mais belos trechos da Trilha Transcarioca. Paisagens deslumbrantes surpreendem o caminhante e tornam mais leve o acúmulo de trilha entre as Zonas Norte e Sul da cidade, passando por quatro morros: Faria, Boa Vista, Queimado e Pai Ricardo. Em diversos pontos é possível avistar a Zona Sul praticamente toda, assim como parte da Barra da Tijuca, Pedra da Gávea, Morro Dois Irmãos e a Serra dos Orgãos. Seu início fica na Mesa do Imperador, antiga parada da Família Real que serve referência. A trilha passa por um antigo caminho pelo meio da floresta, aberto para dar lugar a um jardim que nunca foi implantado.

Entre no Parque Nacional da Tijuca, um dos mais belos trechos da Trilha Transcarioca. Paisagens deslumbrantes surpreendem o caminhante e tornam mais leve o acúmulo de trilha entre as Zonas Norte e Sul da cidade, passando por quatro morros: Faria, Boa Vista, Queimado e Pai Ricardo. Em diversos pontos é possível avistar a Zona Sul praticamente toda, assim como parte da Barra da Tijuca, Pedra da Gávea, Morro Dois Irmãos e a Serra dos Orgãos. Seu início fica na Mesa do Imperador, antiga parada da Família Real que serve referência. A trilha passa por um antigo caminho pelo meio da floresta, aberto para dar lugar a um jardim que nunca foi implantado.

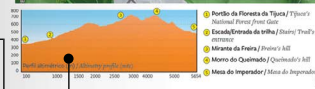
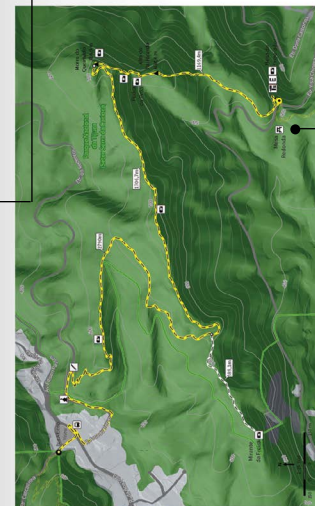
Entrada do trecho, orientação Oeste x Oeste
Westbound trailhead

Entrada do trecho, orientação Oeste x Leste
Eastbound trailhead

Informações técnicas do trecho

(legenda na orelha do guia)

Technical information about the section
(Legend on book flap)



Descritivo do trecho
Section's short description

Perfil altimétrico do trecho
(altitude x distância, em metros) com atrativos principais
Section elevation profile (altitude x distance, in meters) with highlights

Link para a página do trecho no site oficial trilhattranscarioca.com.br, com mais informações (use um app de leitura de QR Code)

For more information, check the section web page at trilhattranscarioca.com.br (scan the QR code with an app)

Parque Natural Municipal de Grumari

Trechos *Trail Sections*

01. Barra de Guaratiba x Grumari

26

Distância: 8,8 km
Tempo de percurso: Aprox. 4 h
Nível de dificuldade: Moderado

*Distance: 8.8 km
Estimated time: Aprox. 4 h
Difficulty level: Moderate*

02. Grumari x Grota Funda

28

Distância: 6,7 km
Tempo de percurso: Aprox. 4 h
Nível de dificuldade: Moderado

*Distance: 6.7 km
Estimated time: Aprox. 4 h
Difficulty level: Moderate*

Sobre o Parque

About the Park

Formações rochosas curiosas, erodidas pelo contato com a água salgada, podem ser vistas na Praia do Inferno, como a Pedra da Lua, dentro do Parque Natural Municipal de Grumari

*Coastal erosion formed unique rock formations, such as **Lua Rock (Moon Rock)** at Inferno Beach, Grumari Natural Municipal Park*

Mapa Map
Parque Natural
Municipal de Grumari



01. Barra de Guaratiba x Grumari

8,8 km 4 h



A remota Praia do Inferno. Ao fundo, a Pedra da Gávea
Remote Inferno Beach, with Gavea rock on the background



Entrada / Trailhead Barra de Guaratiba → Grumari

Na Estrada de Barra de Guaratiba, em frente à praia, na altura do número 9,861, suba as escadas onde há uma imagem de uma santa.

🇬🇧 At Estrada de Barra de Guaratiba, near no. 9,861, at the beach. Take the stairs that have an image of a saint.

Entrada / Trailhead Grumari → Barra de Guaratiba

No canto oeste da Praia de Grumari, o trecho começa no largo onde a Av. Estado da Guanabara e a R. Prof. Francisca Caldeira se encontram, à esquerda de quem está de costas para o mar.

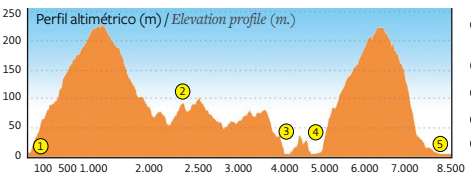
🇬🇧 The section starts at the western end of Grumari Beach, at the corner of Av. Estado da Guanabara with Rua Professora Francisca Caldeira on your left, when facing away from the ocean.

Para este trecho vale a pena levar roupas de banho e filtro solar, pois é aí que o caminhante tem a oportunidade de andar entre a Mata Atlântica e algumas das mais belas e selvagens praias do Rio de Janeiro, como a do Perigoso, do Meio, Funda e do Inferno, e mergulhar em suas águas paradisíacas. Para uma vista panorâmica dessas praias recomenda-se fazer um bate-e-volta ao topo da Pedra da Tartaruga. Outra vista imperdível é da Pedra do Telégrafo, que já ganhou fama nas redes sociais e é um dos principais atrativos do trecho. Mas tome cuidado e saiba que o local pode ficar cheio em dias de sol, especialmente nos fins de semana. Lá de cima é possível avistar de um lado a região da Barra da Tijuca e, do outro, a Restinga da Marambaia.



Pedra do Telégrafo
Telegrafo Rock

🇬🇧 Bring a bathing suit and sunscreen, as you'll have the opportunity to hike between the Atlantic Forest and some of the most beautiful, wild beaches of Rio de Janeiro, such as Perigoso, Meio, Funda, and Inferno, and to bathe in their paradisiacal waters. For a 360° view of the beaches, hike to the top of Tartaruga Rock. The Telégrafo Rock offers another incredible view that has become very popular on social media, and is one of the major attractions on this section of the trail. Be careful, as it may become very crowded on sunny days, especially weekends. From the top, you can see Barra da Tijuca on one side and the Marambaia Barrier Spit on the other.



- 1 Praia da Barra de Guaratiba / Barra de Guaratiba Beach
- 2 Mirante da Tartaruga / Tartaruga Overlook
- 3 Praia do Meio / Meio Beach
- 4 Praia Funda / Funda Beach
- 5 Praia de Grumari / Grumari Beach

Localizado no litoral da Zona Oeste do Rio de Janeiro, o Parque Natural Municipal de Grumari (793,79 hectares), na extremidade oeste da Trilha Transcarioca, tem vegetação costeira predominantemente de restinga e de Mata Atlântica. Enquanto sua parte sul encontra-se no bairro de Grumari, seu território ao norte se sobrepõe à área do Parque Estadual da Pedra Branca (PEPB).

São dois os trechos da Trilha Transcarioca que passam por ele. O primeiro - ou último - de todo o percurso liga o bucólico bairro de Barra de Guaratiba a Grumari. O segundo está entre Grumari e Grota Funda, fazendo a ligação com o PEPB.

Este parque abriga um conjunto de praias conhecidas como "selvagens", por não terem construções e serem acessíveis apenas pela trilha, como Inferno e Perigoso, onde se tem a sensação de estar em uma ilha distante. Do alto da Pedra da Tartaruga, uma formação rochosa numa espécie de península, o visitante tem uma vista panorâmica privilegiada da costa do parque.

Além de caminhadas e do banho de mar, esta unidade de conservação permite uma série de outras atividades, tais como a prática do surfe e do ciclismo.

🇬🇧 Located on the coast of Rio de Janeiro's Western Zone, the Grumari Municipal Natural Park (793.79 hectares), at the west end of the Transcarioca Trail, has predominantly coastal forest and Atlantic Forest vegetation. It neighbors Grumari to the south, and shares the northern area with Pedra Branca State Park (PEPB).

Two Transcarioca Trail sections cross this municipal park. The first - or last - connects the bucolic Barra de Guaratiba neighborhood to Grumari. The second lies between Grumari and Grota Funda, which is the link to PEPB.

This park is home to a series of beaches, such as Inferno and Perigoso, known as "wild beaches," as they have no buildings and can only be reached by trail. On these beaches, you might even feel you are on a faraway island. From the top of Tartaruga Rock, a rocky formation on a sort of peninsula, you'll have a privileged view of the park's shoreline.

In addition to hiking and swimming in the sea, you can surf, bike, and do other recreational activities in this protected area.

02. Grumari x Grota Funda



Entrada / Trailhead Grumari → Grota Funda

No canto oeste da Praia de Grumari, o trecho começa no largo onde a Av. Estado da Guanabara e a R. Prof. Francisca Caldeira se encontram, à esquerda de quem está de costas para o mar.

The section starts at the western end of Grumari Beach, at the corner of Av. Estado da Guanabara with Rua Professora Francisca Caldeira, on your right when facing away from the ocean.

Entrada / Trailhead Grota Funda → Grumari

Na Estrada da Grota Funda, na esquina com a Av. das Américas, altura do km 2,5, à direita de quem vai no sentido Barra da Tijuca.

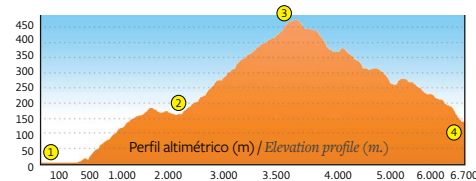
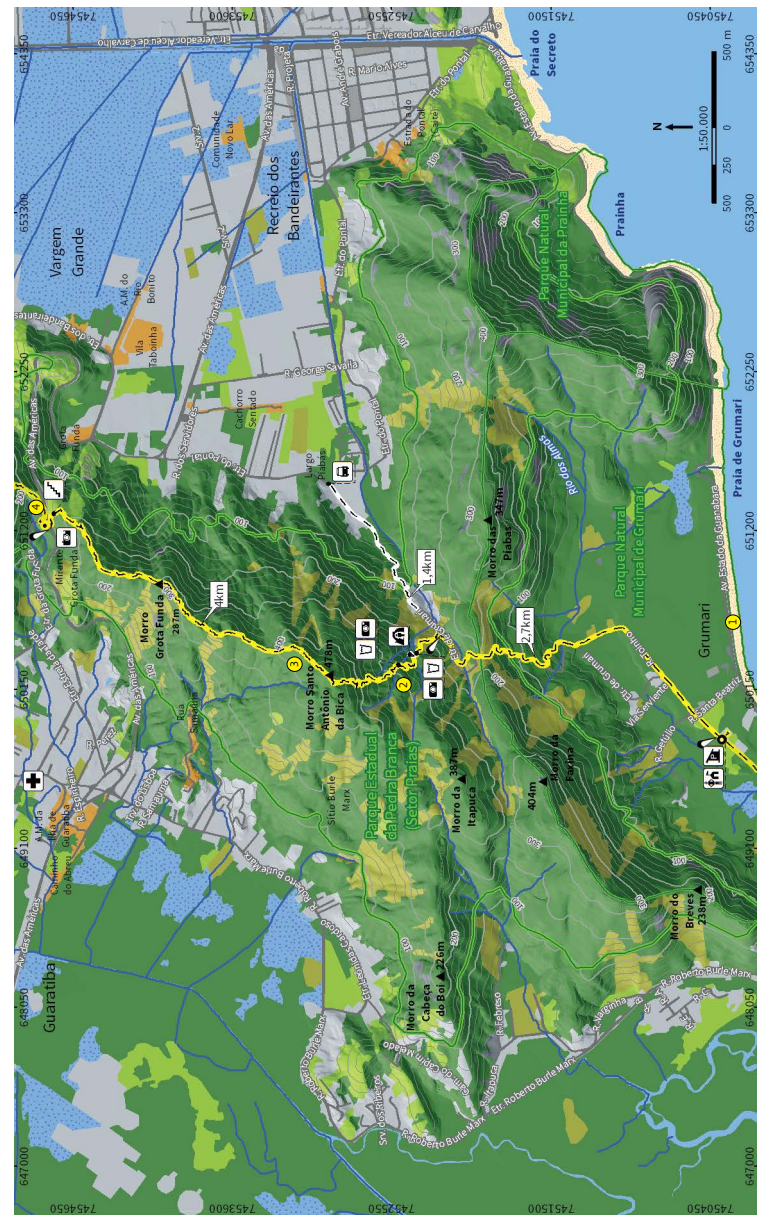
At the corner of Estrada da Grota Funda with Av. das Américas, near km 2.5, on your right when going towards Barra da Tijuca.

Neste caminho, que conecta o Parque Natural Municipal de Grumari ao Parque Estadual da Pedra Branca, por onde marcharam tropas francesas em 1710, os caminhantes visitam a região costeira, cruzam os campos de restinga de Grumari, próximo à sede do Parque, e passam pelo Morro de Santo Antônio da Bica, rumo à Grota Funda, em meio a bananeiras que se misturam com a vegetação florestal nativa. Perceba o calçamento colonial em pedras tipo "pé de moleque". No topo dos morros, repletos de bromélias gigantes, pode-se observar a vista da Zona Oeste. Visite o Mirante da Bica ou Gruta da Bica, e abasteça-se de água suficiente para todo o trecho.

This path links the Grumari Municipal Natural Park to Pedra Branca State Park. Take time to swim in the ocean. On this section, you'll visit the coast, cross the Grumari Spit near the park headquarters, then pass by Santo Antônio da Bica Hill towards Grota Funda, in the midst of banana trees mixed with native forest. Notice the rocky colonial pathway created with pé de moleque stones. From the top of the hills, full of gigantic bromeliads, there are views of the city's Western Zone. Go to the Bica Overlook or Bica Cave and fill up with enough water for the entire section.



+ INFO ONLINE



- 1 Praia de Grumari / Grumari beach
- 2 Gruta / Cave
- 3 Mirante da Bica / Bica Overlook
- 4 Grota Funda / Grota Funda

Parque Estadual da Pedra Branca

Trechos *Trail Sections*

03. Grota Funda x Cabungui	36
Distância: 8,8 km Tempo de percurso: Aprox. 6 h Nível de dificuldade: Difícil	<i>Distance: 8.8 km Estimated time: Aprox. 6 h Difficulty level: Hard</i>
04. Cabungui x Rio da Prata	38
Distância: 7,2 km Tempo de percurso: Aprox. 5 h Nível de dificuldade: Difícil	<i>Distance: 7.2 km Estimated time: Aprox. 5 h Difficulty level: Hard</i>
05. Rio da Prata x Casa Amarela	40
Distância: 8 km Tempo de percurso: Aprox. 5 h Nível de dificuldade: Difícil	<i>Distance: 8 km Estimated time: Aprox. 5 h Difficulty level: Hard</i>
06. Casa Amarela x Pau da Fome	42
Distância: 13,4 km Tempo de percurso: Aprox. 5 h Nível de dificuldade: Difícil	<i>Distance: 13.4 km Estimated time: Aprox. 5 h Difficulty level: Hard</i>
07. Pau da Fome x Piraquara	44
Distância: 11,8 km Tempo de percurso: Aprox. 5 h Nível de dificuldade: Difícil	<i>Distance: 11.8 km Estimated time: Aprox. 6 h Difficulty level: Hard</i>
08. Piraquara x Estrada dos Teixeiras	46
Distância: 4,8 km Tempo de percurso: Aprox. 2 h Nível de dificuldade: Moderado	<i>Distance: 4.8 km Estimated time: Aprox. 2 h Difficulty level: Moderate</i>
09. Estrada dos Teixeiras x Aqueduto do Catonho	48
Distância: 4,5 km Tempo de percurso: Aprox. 2:30 h Nível de dificuldade: Moderado	<i>Distance: 4.5 km Estimated time: Aprox. 2:30 h Difficulty level: Moderate</i>

Sobre o Parque

About the Park

Calçamento colonial em pé de moleque, típico do século XVI, ainda é encontrado em algumas trilhas do Parque Estadual da Pedra Branca

The typical rocky colonial paths from the sixteenth century on the trails in Pedra Branca State Park

Mapa Map Parque Estadual da Pedra Branca



O Parque Estadual da Pedra Branca (PEPB) abriga sete trechos da Trilha Transcarioca e protege 12.393,84 hectares de uma exuberante floresta tropical, sendo um dos maiores contínuos florestais em área urbana do mundo, abarcando 17 bairros da Zona Oeste do Rio de Janeiro. É nele que está o ponto mais alto da cidade, o Pico da Pedra Branca (1.024 m).

Possui mais de 900 espécies de plantas catalogadas, das quais 267 são endêmicas da Mata Atlântica, cinco são endêmicas do estado do Rio de Janeiro e 12 encontram-se ameaçadas de extinção, de acordo com o Ministério do Meio Ambiente. Formado por um conjunto de rochas graníticas e gnáissicas de composições, idades e estruturas diversas, caracteriza-se por uma rica geodiversidade.

Além de caminhadas, permite outras atividades recreativas em contato com a natureza, tais como educação e interpretação ambiental, escaladas tradicionais, esportivas e *bouldering*, observação de aves, visitação de sítios históricos e banho em cachoeiras e pequenos poços.

Entre seus principais atrativos estão o Açude do Camorim, a Cachoeira do Mucuiba, o Circuito das Águas, o Alto do Mangalarga, a Pedra do Quilombo e o Espaço Farol da Prata.

🇬🇧 *The Pedra Branca State Park (PEPB) contains seven sections of the Transcarioca Trail, and protects 12,393.84 hectares of splendid tropical forest. The park is one of the biggest continuous forests in an urban area in the world, encompassing 17 neighborhoods of Rio's West Zone. It is home to the highest peak in the city of Rio, Pedra Branca (1.024 m).*

PEPB has over 900 cataloged plant species, 267 of which are endemic to this biome, five of which are endemic to the State of Rio de Janeiro, and 12 are endangered species, according to the Ministry of the Environment. Formed by several granite and gneiss rocks with distinct compositions, ages, and structures, the park is characterized by rich geodiversity.

In addition to hiking sections, the park offers many recreational opportunities in contact with nature, such as environmental education and interpretation, multi-pitch climbing and bouldering, bird watching, visits to historical sites, waterfalls, and swimming holes.

The highlights of the park are Camorim Dam, Mucuiba Waterfall, Waters Circuit, Alto do Mangalarga, Quilombo Rock and Farol da Prata Area.

03. Grota Funda x Cabungui



Entrada / Trailhead Grota Funda → Cabungui

Na Estrada da Grota Funda, na esquina com a Av. das Américas, altura do km 2,5, à esquerda de quem vai no sentido Barra da Tijuca.

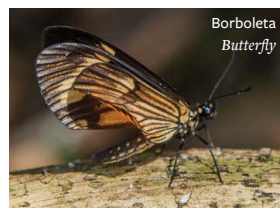
🇬🇧 *At the corner of Estrada da Grota Funda with Av. das Américas, near km 2.5, on your left when going towards Barra da Tijuca.*

Entrada / Trailhead Cabungui → Grota Funda

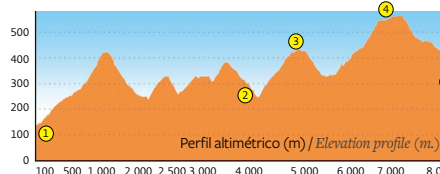
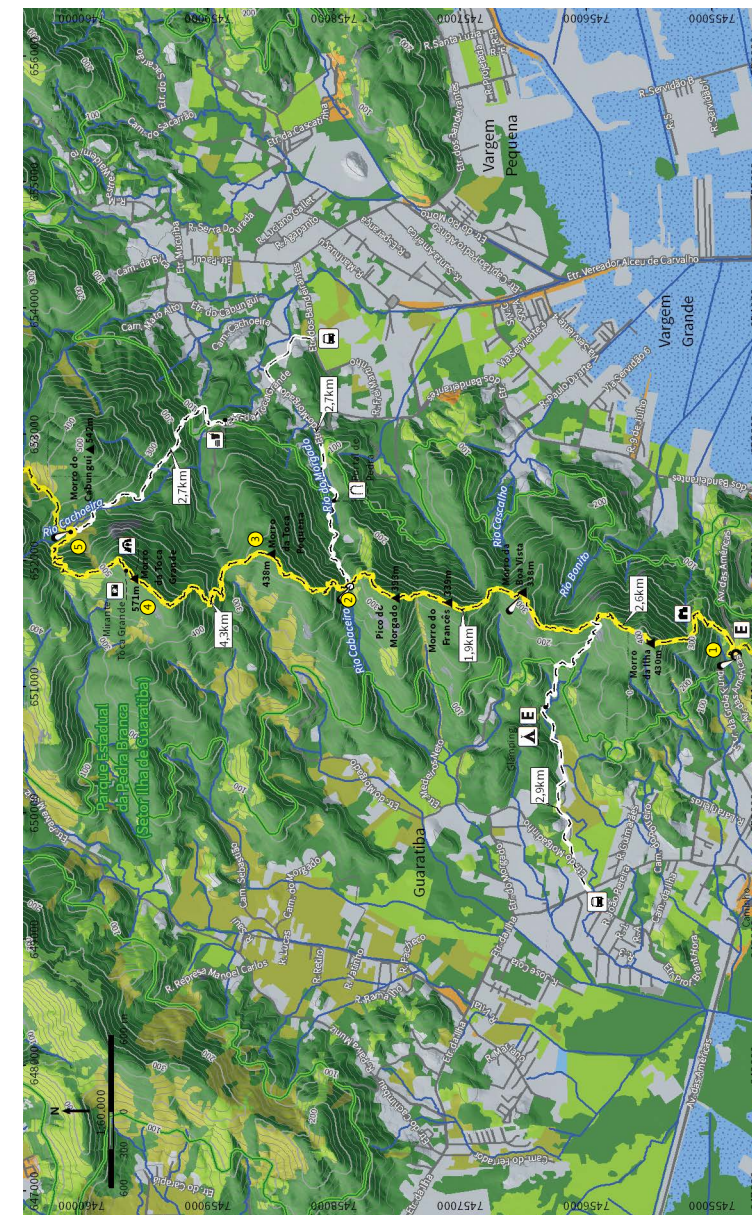
Na Estrada do Morgado, vindo da Estrada dos Bandeirantes, siga reto e vire à direita na guarita de cor laranja. Siga a sinalização até a trilha principal.

🇬🇧 *At Estrada do Morgado, when coming from Estrada dos Bandeirantes, go straight and turn right at the orange booth. Follow the signs to the main section.*

Este trecho é para quem está bem preparado e gosta de desafios, pois exige muita disposição para encarar uma caminhada de longa distância e em subida. Certifique-se de estar em boa forma física e leve bastante água e alimentos. Quem quiser dividi-lo em duas partes, há a opção de entrar/sair pelo Morgado. Recomenda-se o uso de calça comprida apropriada para a proteção contra insetos e para evitar arranhões provocados pela vegetação rasteira e pelos galhos. Destaque para o Mirante da Toca Grande, de onde se tem uma bela vista da área verde do parque, com o Morro dos Caboclos à frente. É um percurso repleto de subidas e descidas, passando pelos morros da Ilha, Boa Vista, do Francês, do Pico do Morgado, da Toca Pequena e da Toca Grande.



🇬🇧 *This section of the Transcarioca Trail is for well-prepared hikers who like challenges, since it requires fitness for a long-distance, uphill hike. Make sure you are in shape, and bring plenty of water and food. You can split the section into two, exiting at Morgado. We recommend wearing pants to protect against insects and scratches from bushes and branches. The highlight of the section is the Toca Grande Overlook, which offers a nice view of the park's green area and Caboclos Hill straight ahead. The section has many ups and downs, passing by the following hills: Ilha, Boa Vista, Francês, Pico do Morgado, Toca Pequena, and Toca Grande.*



- 1 Grota funda / Grota Funda
- 2 Saída p/ área urbana / Exit to urban area
- 3 Morro da Toca Pequena / Toca Pequena Hill
- 4 Mirante da Toca Grande / Toca Grande Overlook
- 5 Cabungui / Cabungui

04. Cabungui x Rio da Prata



Entrada / Trailhead Cabungui → Rio da Prata

Na Estrada do Morgado, vindo da Estrada dos Bandeirantes, siga reto e vire à direita na guarita de cor laranja. Siga a sinalização até a trilha principal.

🇬🇧 At Estrada do Morgado, when coming from Estrada dos Bandeirantes, go straight and turn right at the orange booth. Follow the signs to the main section.

Entrada / Trailhead Rio da Prata → Cabungui

No Largo da Batalha, no Rio da Prata, junto à entrada do Camping Farol da Prata, em Campo Grande, pegue o caminho à direita da guarita do Inea.

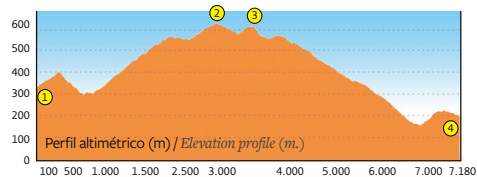
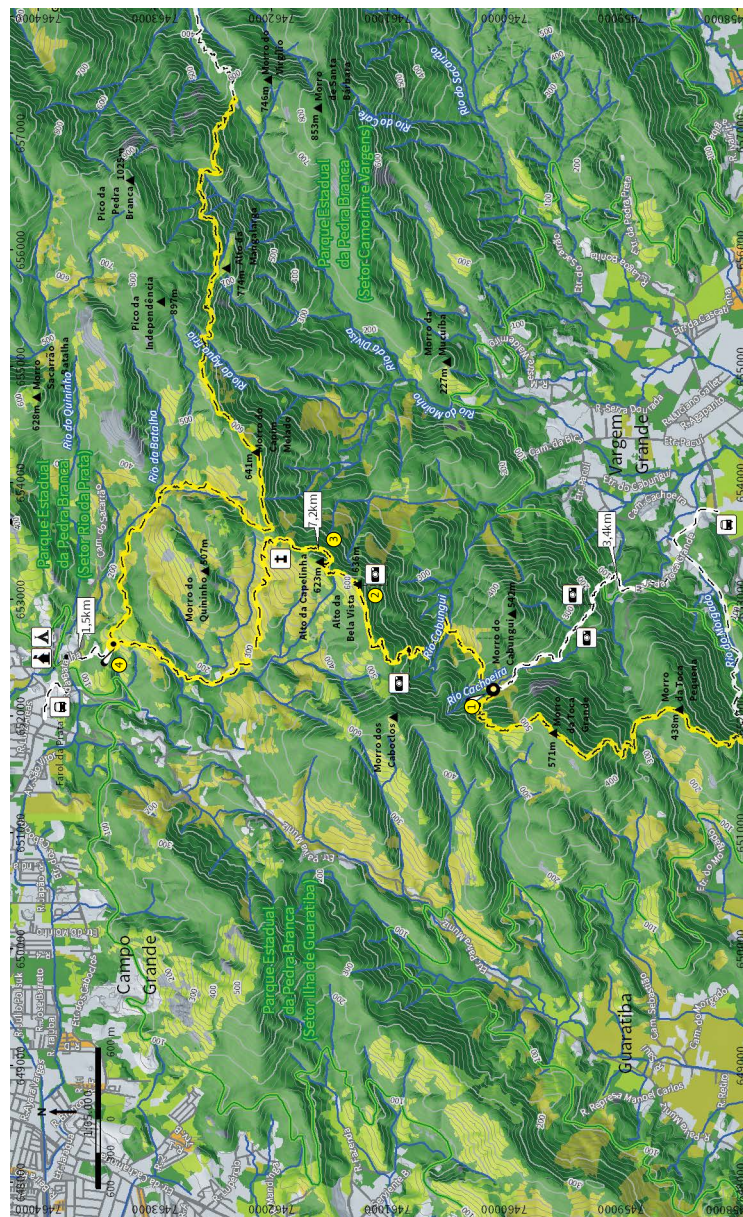
🇬🇧 At Largo da Batalha, Rio da Prata, near the Farol da Prata Camping, in Campo Grande, take the path to the right of the INEA Cabin.

Conheça o lado rural do Rio nesta região conhecida como o “sertão carioca”. De todos os trechos da Trilha Transcarioca, este é o que mais se distingue por seu ambiente rural em meio ao burburinho da metrópole. Aproveite as vistas do Alto da Bela Vista e do Alto da Capelinha. Até os dias de hoje o trecho é uma importante rota de produtos agrícolas, especialmente frutas, vegetais orgânicos e criação de pequenos animais. São diversos cultivos desenvolvidos nos sítios da região pelas famílias locais há muitas gerações. **Atenção para via alternativa:** em Cabungui no alto da crista há uma alternativa mais curta da Trilha Transcarioca que vai direto até a Casa Amarela (ponto do trecho seguinte).



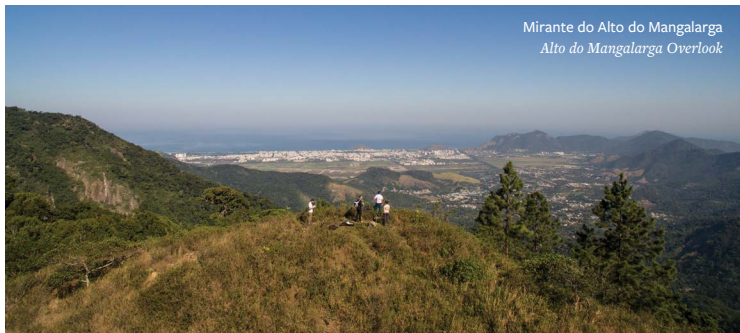
Neste caso se caminha pelo alto da serra sem descer até o Rio da Prata. A bifurcação está no Alto da Capelinha, um dos principais atrativos do trecho, que pode encurtar o caminho em cerca de 6 km.

🇬🇧 Learn about rural aspects of the city of Rio in this area, which is known as the city's backcountry. Of all the sections of the Transcarioca Trail, this is the most rural, even though it is surrounded by a city of 7 million people. Enjoy the view from the Alto da Bela Vista and the Alto da Capelinha. This section remains an important route for transporting crops, especially organic fruits and vegetables, and livestock. For generations, local families have grown a variety of crops on their small farms. There is also an alternative route: at Cabungui, there is a trail that goes straight to Casa Amarela [the Yellow House], a landmark on the next section. On this alternative route, you can hike on top of the ridge without coming down to Rio da Prata. The fork to take the alternative route, which shortens your hike by about 6 km, is at Alto da Capelinha, one of the highlights of this section.



- 1 Cabungui / Cabungui area
- 2 Morro Alto da Bela Vista / Alto da Bela Vista Hill
- 3 Morro Alto da Capelinha / Alto da Capelinha Hill
- 4 Rio da Prata / Rio da Prata

05. Rio da Prata x Casa Amarela



Mirante do Alto do Mangalarga
Alto do Mangalarga Overlook



Entrada / Trailhead Rio da Prata → Casa Amarela

No Largo da Batalha, próximo ao Camping Farol da Prata, no Rio da Prata, em Campo Grande, pegue o caminho à direita da guarita do Inea.

🇬🇧 At Largo da Batalha, near the Camping Farol da Prata, Rio da Prata, in Campo Grande, take the path to the right of the INEA cabin.

Entrada / Trailhead Casa Amarela → Rio da Prata

Da sede do parque, no Pau da Fome, pegar a trilha em direção ao Pico da Pedra Branca. Depois de 2 horas caminhando, chegará à Casa Amarela, onde deve seguir pela direita.

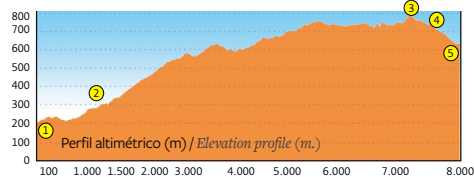
🇬🇧 From the park headquarters at Pau da Fome, take the Pedra Branca Peak trail. After hiking two hours, you'll reach Casa Amarela. Take a right.

Para acessar este trecho a partir do asfalto é necessário fazer antes uma trilha de ligação. Do Pau da Fome, uma trilha de duas horas conecta a sede do Parque da Pedra Branca à Casa Amarela, uma antiga casa do Engenho Santa Bárbara. Como o trecho está no alto da serra, a sensação que se tem é de estar em um ambiente selvagem, perfeito para curtir o silêncio e aproveitar o som da mata. Pelo caminho, vegetação variada, diversas nascentes, bromélias raras, samambaias gigantes, um jequitibá de 250 anos e calçamentos históricos em pé de moleque. O destaque do trecho é o Alto do Mangalarga, com vista de 360° para o Maciço da Pedra Branca, de onde se avistam também o Maciço da Tijuca, a Baía de Guanabara e a Pedra do Quilombo, além do litoral da Barra da Tijuca, Recreio dos Bandeirantes, Grumari e Restinga da Marambaia. Não deixe de percorrer o bate-e-volta ao Pico da Pedra Branca, ponto culminante da Trilha Transcarioca, com 1.024 m. Uma alternativa, é pegar a trilha que conecta o Cabungui à Casa Amarela sem precisar descer para o Rio da Prata. Ou no sentido Leste x Oeste, pegar a trilha que conecta a Casa Amarela ao Cabungui sem precisar descer para o Rio da Prata.

🇬🇧 You need stamina to access this section, as you need to hike a connecting trail to reach it. From Pau da Fome, a two-hour trail connects the park headquarters to Casa Amarela, an old house of the Santa Bárbara Plantation. Because the section is at the top of the ridge, you'll have the sensation that you are in the wilderness. Along the way, you'll see different types of vegetation, springs, bromeliads, giant ferns, a 250-year-old jequitibá tree, and cobblestone colonial paths. The coolest part of this trail section is the Alto do Mangalarga lookout, with a 360° view of the Pedra Branca Range. From the lookout, you can also see the Tijuca Range, Guanabara Bay, Quilombo Rock, as well as the Barra da Tijuca, Recreio dos Bandeirantes, Grumari, and the Marambaia Sandy Spit coastlines. Do not miss out the side track to Pico da Pedra Branca, highest peak of the entire Transcarioca Trail at 1,024 m. One alternative is to take the trail from Cabungui to Casa Amarela, without descending to Rio da Prata or, when hiking wetbound, the trail from Casa Amarela to Cabungui, without coming down to Rio da Prata.



+ INFO ONLINE



- 1 Camping Farol da Prata / Farol da Prata camping ground
- 2 Cachoeira / Waterfall
- 3 Alto do Mangalarga / Alto do Mangalarga overlook
- 4 Trilha para Pico da Pedra Branca / Side track to Pedra Branca Peak
- 5 Casa Amarela / Casa Amarela [Yellow house]

06. Casa Amarela x Pau da Fome

13,4 km 5 h



Açude do Camorim
Camorim's dam



Entrada / Trailhead Casa Amarela → Pau da Fome

Para o início do trecho é preciso chegar à Casa Amarela por uma trilha de conexão. O melhor caminho é pela sede do PEPB no Pau da Fome (cerca de duas horas de caminhada).

UK To hike this section one must first reach Casa Amarela. The shortest way is to hike up from the Pedra Branca State Park Headquarters at Pau da Fome (around two hours hiking).

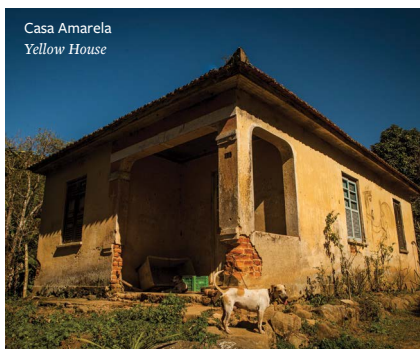
Entrada / Trailhead Pau da Fome → Casa Amarela

O trecho começa na sede do Parque Estadual da Pedra Branca, na Estrada do Pau da Fome, nº 4.003, no bairro da Taquara.

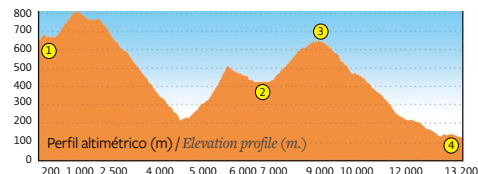
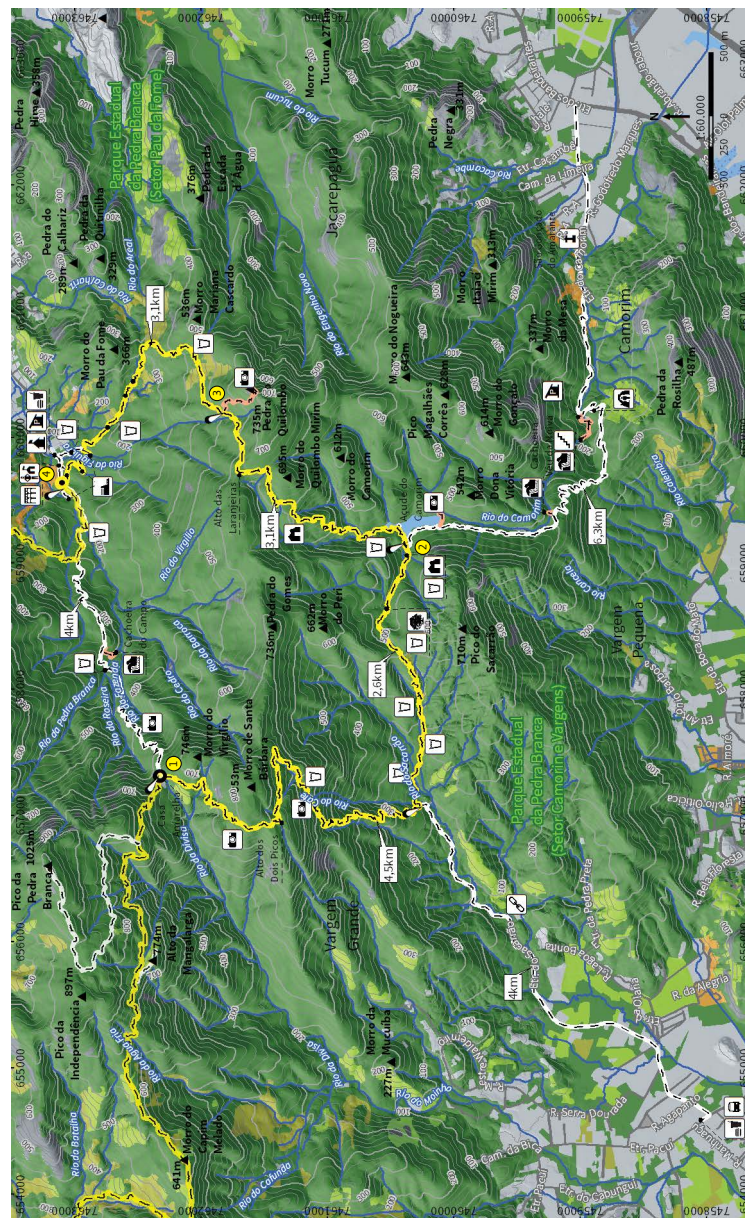
UK The section starts at the Pedra Branca State Park headquarters, at Estrada do Pau da Fome, nº. 4.003, Taquara.

Prepare-se para um trecho de muita inclinação, numa caminhada longa e difícil. Porém, a imersão na floresta densa e bem preservada compensa o esforço. Em meio à Mata Atlântica, em uma área fechada pelas montanhas, está o incrível Açude do Camorim, um dos símbolos do Parque e da Trilha Transcarioca. Com volume de 210 mil m³ e profundidade de 18 m, localiza-se a 435 m acima do nível do mar, com um espelho d'água equivalente a um quarto da Lagoa Rodrigo de Freitas. Ele está localizado entre as Serras do Quilombo, do Nogueira e o Pico do Sacarrão, num vale acima das cachoeiras do Camorim e Vêu da Noiva. Foi construído em 1908. Não é permitido o banho no açude.

UK Be ready. Either way, it is a long and difficult hike. However, the trail's immersion in a dense, well-preserved forest is worth the effort. In the midst of the Atlantic Forest, surrounded by mountains, you'll find the incredible Camorim Dam, one of the park's symbols. At 435 m of elevation, the dam is 1/4 of the size of the Rodrigo de Freitas Lake. It is surrounded by the Quilombo and Nogueira Ranges and the Sacarrão Peak, in a valley above the Camorim and Vêu da Noiva waterfalls. Swimming is not allowed in the dam, which was built in 1908.

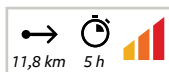


Casa Amarela
Yellow House



- 1 Casa Amarela / Casa Amarela [yellow house]
- 2 Trilha para para Açude do Camorim e saída para área urbana / Side track to Camorim dam and exit to urban areas
- 3 Pedra do Quilombo / Quilombo Rock
- 4 Sede Pau da Fome / Pau da Fome headquarters

07. Pau da Fome x Piraquara



Entrada / Trailhead Pau da Fome → Piraquara

Do portão da sede do parque no Pau da Fome, siga por 150 m até o fim da rua, onde está a entrada da trilha. Siga na trilha por mais 1 km e vire à direita, na bifurcação sentido Piraquara.

UK From the Pau da Fome park entrance, hike 150 m to the end of the road, where you will find the trailhead. Follow the trail for 1 km and turn right at the fork, towards Piraquara.

Entrada / Trailhead Piraquara → Pau da Fome

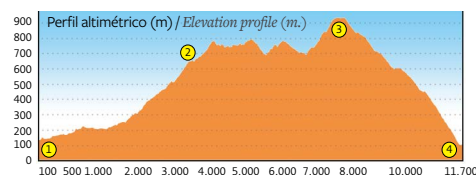
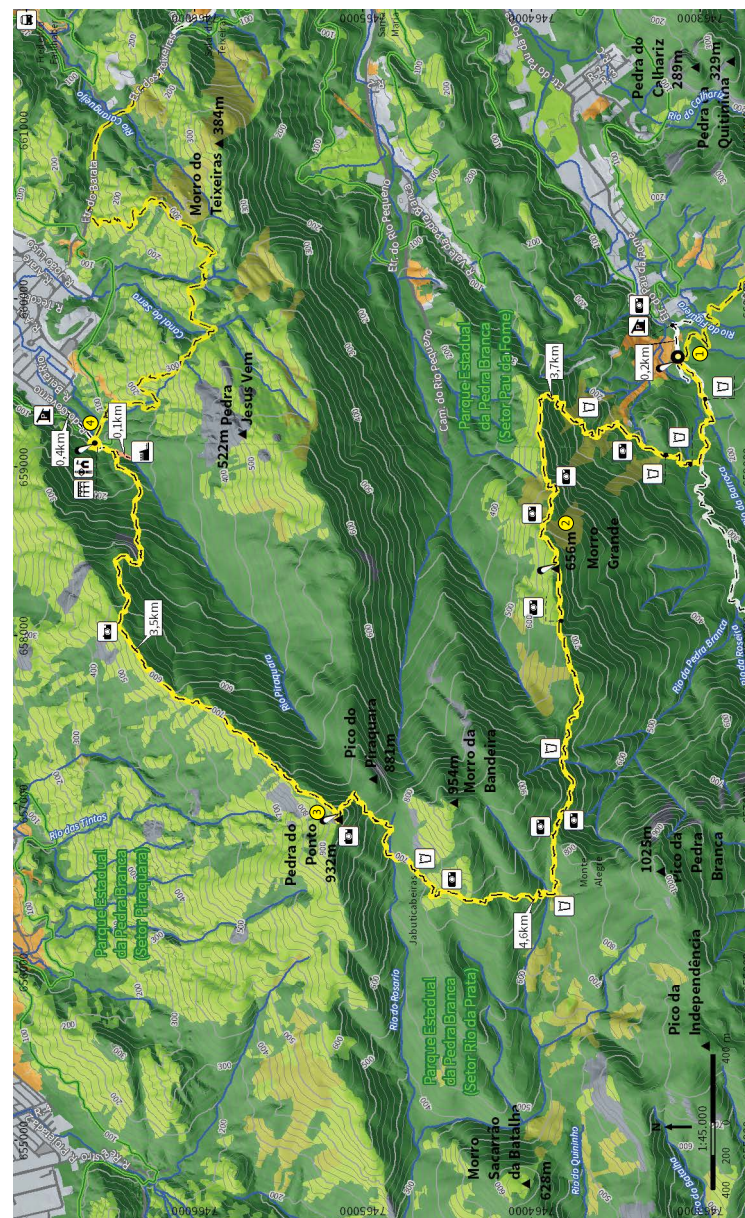
Do portão da subsede Piraquara do parque (final da Rua do Governo), mantenha-se reto margeando à esquerda por cerca de 400 m. A entrada da trilha está 20 m à direita, depois do estacionamento.

UK From the Piraquara headquarters, at the end of Rua do Governo, go straight and stay left for about 400 m. The trailhead is 20 m to the right after the parking lot.

Um bom preparo físico e um pouco de experiência são recomendados, pois este trecho é técnico e considerado um dos mais difíceis da Trilha Transcarioca. A vantagem do passeio está nas belas paisagens e na diversidade encontrada na travessia por florestas, rios, pastos, caminhos de pedras, áreas rurais e estradas. Nas duas pontas há boa infraestrutura nas sedes para se começar ou terminar um dia de caminhada, onde se tem acesso à água, informações e banheiros. Entre os principais atrativos do trecho, destaques para o mirante da Estrada de Furnas e a Pedra do Ponto, vedete do Parque Estadual da Pedra Branca, com vista para a Restinga da Marambaia e o bairro de Realengo. Sobre o aqueduto do Barata, na altura das copas das árvores, vale observar a floresta e interagir com ela de um jeito especial. Leve bastante água e use um bom calçado. Nas áreas mais abertas, não se esqueça do protetor solar e atenção à sinalização, para não sair da trilha.



UK We recommend having some hiking experience and being in good shape, as this is a technical section and one of the hardest on the Transcarioca Trail. Highlights include nice views and biodiversity found along this trail through forests, streams, pastures, rocky paths, rural areas, and dirt roads. There are facilities on both ends of this section, starting or ending your day at ranger stations, where there is water, information, and bathrooms. Amongst the major attractions of this section are the Estrada de Furnas lookout and Ponto Rock, a symbol of the Pedra Branca State Park, with sweeping views of the Marambaia Sandy Spit and Realengo neighborhood. On top of the Barata aqueduct, as tall as the forest canopy, you can observe and interact in a special way with the forest. Bring plenty of water and wear appropriate shoes. On open sections, don't forget to put on sunscreen. Pay attention to the signs so you don't get off-trail.



- 1 Sede Pau da Fome / Pau da Fome headquarters
- 2 Morro Grande / Morro Grande Hill
- 3 Pedra do Ponto / Ponto Rock
- 4 Sede Piraquara / Piraquara headquarters

08. Piraquara x Estrada dos Teixeiras



A surpreendente Pedra do Osso
The amazing Osso rock



Entrada / Trailhead Piraquara → Estrada dos Teixeiras

Do portão da subsele Piraquara do Parque, (final da Rua do Governo), a trilha começa sobre o aqueduto logo depois de passar sob a sede do Parque.

🇬🇧 From the Piraquara headquarters. The trailhead is on the top of the aqueduct, just past the Park Headquarters.

Entrada / Trailhead Estrada dos Teixeiras → Piraquara

Do Largo dos Teixeiras (Estrada dos Teixeiras), seguir em direção à Estrada do Barata, onde a rua se transformará em uma trilha. Entrar no portão à direita.

🇬🇧 At Largo dos Teixeiras (Estrada dos Teixeiras), go towards Estrada do Barata, where the road becomes a trail. Pass through the gate on the right.



Pedra "Jesus Vem"
"Jesus Vem" Rock

○ Aqueduto do Barata - área de lazer da subsele Piraquara do parque - mistura-se com as copas das árvores entre a cidade e as formações rochosas únicas da Serra do Barata. Aí encontram-se os principais atrativos do trecho, como a impressionante Pedra do Osso, um enorme bloco de pedra que desafia a gravidade. Aos mais experientes, uma escalaminhada com ajuda de um cabo de aço leva ao ponto mais alto

do trecho: o topo da pedra "Jesus Vem". Do Mirante da Piraquara, uma vista panorâmica revela todo o bairro de Realengo, com a Serra do Mendanha ao fundo. O caminhante cruza a área rural nas proximidades da Estrada dos Teixeiras e anda pelos pastos em meio às torres de transmissão de energia. Faça uma pausa na curiosa Pedra Rachada.



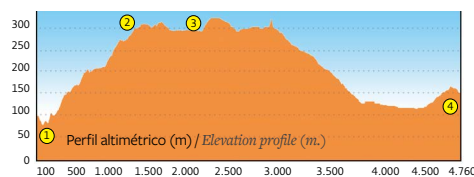
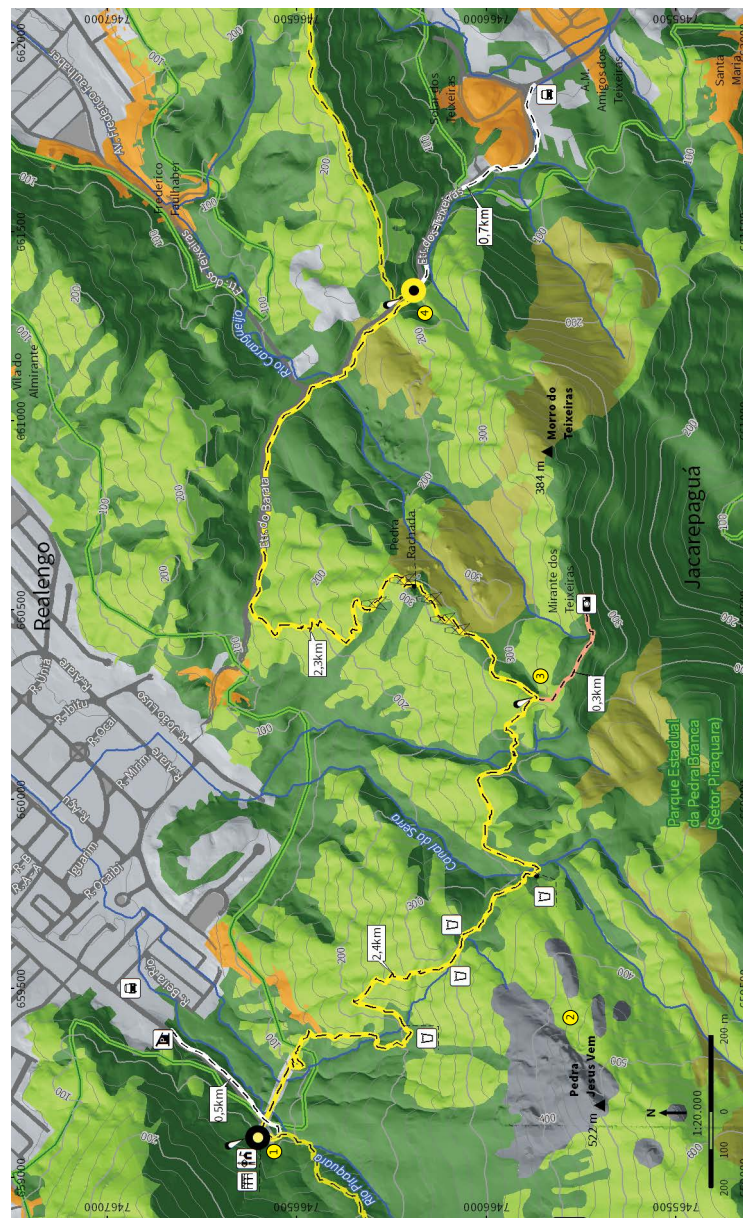
Aqueduto do Barata
Barata Aqueduct

🇬🇧 The Barata Aqueduct - a recreation area at Piraquara headquarters - blends into the forest canopy, located between the city and the unique rock formations of the Barata Range, where the highlights of this section of the Trail, such as the impressive Osso Rock, a huge boulder that defies gravity are found. If you are an experienced hiker, scramble up the ferrata route to the highest point of the section: the "Jesus Vem" summit. From the Piraquara lookout, a panoramic view reveals the entire Realengo neighborhood with the Mendanha Range in the background. You'll cross the rural area near Estrada dos Teixeiras, then walk through pastures

by the power transmission lines. Take a break on the peculiar Rachada Rock.



+ INFO ONLINE



- 1 Sede Piraquara / Piraquara headquarters
- 2 Pedra Jesus Vem e Pedra do Osso / Jesus Vem Rock and Osso Rock
- 3 Trilha p/ Mirante da Piraquara / Side track to Piraquara Overlook
- 4 Estrada dos Teixeiras / Teixeira Road

09. Estrada dos Teixeiras x Aqueduto do Catonho



Entrada / Trailhead Estrada dos Teixeiras → Aqueduto do Catonho

Do Largo dos Teixeiras (Estrada dos Teixeiras), seguir em direção à Estrada do Barata, onde a rua se transformará em uma trilha. Entrar no portão à direita.

🇬🇧 At Largo dos Teixeiras (Estrada dos Teixeiras), go towards Estrada do Barata, where the road becomes a trail. Pass through the gate on the right.

Entrada / Trailhead Aqueduto do Catonho → Estrada dos Teixeiras

Na Estrada do Catonho seguir até o Aqueduto do Catonho, onde a trilha começa logo abaixo dele, à direita de quem segue no sentido Jacarepaguá.

🇬🇧 At Estrada do Catonho, go to the Catonho Aqueduct. The section starts under the aqueduct, on your right when going towards Jacarepaguá.

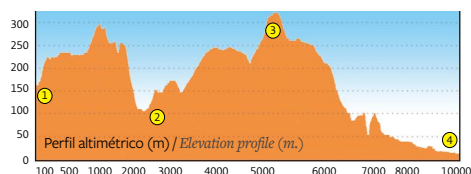
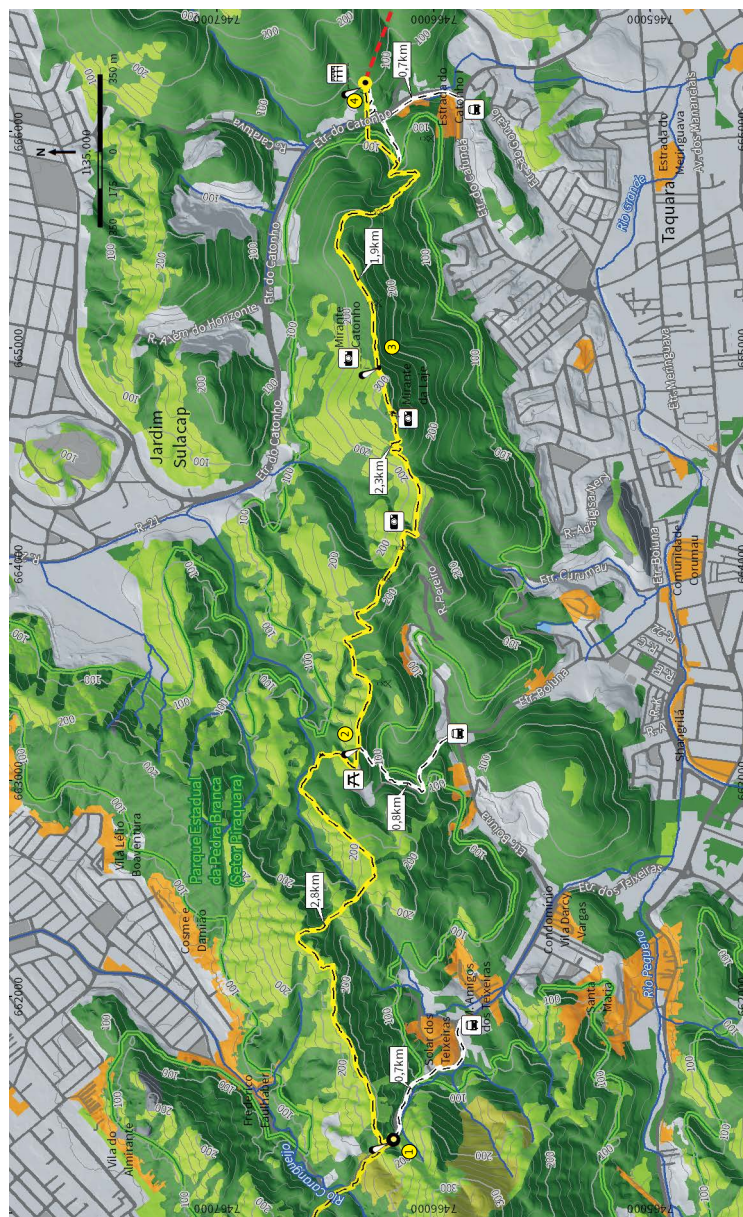
Neste trecho, a caminhada, que é fácil, também passa por florestas e mirantes, mas é o próprio Aqueduto do Catonho a grande estrela do percurso. Atenção à sinalização zebraada nos trechos de difícil orientação, especialmente ao passar pelas áreas mais descampadas. Leve água para todo o percurso. A partir do Aqueduto do Catonho, pode-se, por enquanto, seguir apenas em direção à Estrada dos Teixeiras, na região do Parque Estadual da Pedra Branca. Para continuar a Trilha Transcarioca na direção oposta, rumo ao Parque Nacional da Tijuca, o visitante deve começar a caminhada direto pela Represa dos Ciganos, em direção ao Bom Retiro (ver trecho seguinte).

🇬🇧 On this section, which is easy, the trail meanders through forests and stunning lookouts, and the main feature of this section is the Catonho Aqueduct. Pay attention to the zebra signs in areas that are hard to navigate, especially in open areas. Make sure you bring enough water for the entire hike. As of the printing of this guide, from the Catonho Aqueduct, you can only hike towards Estrada dos Teixeiras, in the Pedra Branca State Park. To continue the Transcarioca Trail in the other direction to Tijuca National Park, you should start hiking from Ciganos Dam towards Bom Retiro—check the next section description.



+ INFO ONLINE

Nova sinalização da trilha no PEPB
New trail sign at PEPB



- 1 Estrada dos Teixeiras / Teixeira road
- 2 Saída para área urbana / Exit to urban areas
- 3 Mirante do Catonho / Catonho Overlook
- 4 Aqueduto do Catonho / Catonho Aqueduct

Parque Nacional da Tijuca

Trechos *Trail Sections*

- | | |
|---|--|
| 11. Represa dos Ciganos x Bom Retiro | 56 |
| Distância: 9,4 km
Tempo de percurso: Aprox. 5 h
Nível de dificuldade: Moderado | <i>Distance: 9.4 km
Estimated time: Aprox. 5 h
Difficulty level: Moderate</i> |
| 12. Bom Retiro x Cova da Onça | 58 |
| Distância: 6,2 km
Tempo de percurso: Aprox. 4 h
Nível de dificuldade: Moderado | <i>Distance: 6.2 km
Estimated time: Aprox. 4 h
Difficulty level: Moderate</i> |
| 13. Cova da Onça x Portão da Floresta da Tijuca | 60 |
| Distância: 5,4 km
Tempo de percurso: Aprox. 3 h
Nível de dificuldade: Moderado | <i>Distance: 5.4 km
Estimated time: Aprox. 3 h
Difficulty level: Moderate</i> |
| 14. Portão da Floresta da Tijuca x Mesa do Imperador | 62 |
| Distância: 5,7 km
Tempo de percurso: Aprox. 3 h
Nível de dificuldade: Difícil | <i>Distance: 5.7 km
Estimated time: Aprox. 3 h
Difficulty level: Hard</i> |
| 15. Mesa do Imperador x Vista Chinesa | 64 |
| Distância: 1,6 km
Tempo de percurso: Aprox. 40 min.
Nível de dificuldade: Fácil | <i>Distance: 1.6 km
Estimated time: Aprox. 40 min.
Difficulty level: Easy</i> |
| 16. Vista Chinesa x Dona Castorina
(+ Circuito Parque da Cidade) | 66 |
| Distância: 4,6 km
Tempo de percurso: Aprox. 2 / 2:30 h
Nível de dificuldade: Moderado | <i>Distance: 4.6 km
Estimated time: Aprox. 2 / 2:30 h
Difficulty level: Moderate</i> |
| 17. Dona Castorina x Primatas | 68 |
| Distância: 3,8 km
Tempo de percurso: Aprox. 2:30 h
Nível de dificuldade: Moderado | <i>Distance: 3.8 km
Estimated time: Aprox. 2:30 h
Difficulty level: Moderate</i> |
| 18. Primatas x Paineiras/Corcovado | 70 |
| Distância: 4,2 km
Tempo de percurso: Aprox. 2 h
Nível de dificuldade: Moderado | <i>Distance: 4.2 km
Estimated time: Aprox. 2 h
Difficulty level: Moderate</i> |
| 19. Paineiras/Corcovado x Parque Lage | 72 |
| Distância: 4,5 km
Tempo de percurso: Aprox. 2 h
Nível de dificuldade: Moderado | <i>Distance: 4.5 km
Estimated time: Aprox. 2 h
Difficulty level: Moderate</i> |

Cascatinha Taunay (Trecho 13)
Taunay Waterfall (Section 13)

Sobre o Parque

About the Park



Tucano-de-bico-preto (*Ramphastos vitellinus*), uma das espécies mais comuns no Parque Nacional da Tijuca

Channel-billed toucan (*Ramphastos vitellinus*) one of the most common species at Tijuca National Park



Situado entre as Zonas Norte, Sul e Oeste do Rio de Janeiro, o Parque Nacional da Tijuca é a unidade de conservação que abriga o maior número de trechos da Trilha Transcarioca, sendo nove no total. Com 3.953 hectares de Mata Atlântica, declarada Patrimônio Mundial, é considerada a maior floresta urbana do mundo replantada pelo homem.

Sua exuberância natural, variedade de atrativos e fácil acesso encantam três milhões de visitantes por ano, tornando este parque o mais visitado do Brasil. Subdividido pelos setores Floresta, Serra da Carioca, Pedra Bonita / Pedra da Gávea e Pretos Forros / Covanca, nele estão alguns dos mais importantes cartões-postais do Brasil, como a Vista Chinesa, a Pedra da Gávea, o Parque Lage e as Paineiras, além do mais conhecido deles: o Morro do Corcovado, onde está a estátua do Cristo Redentor, eleita uma das sete maravilhas do mundo moderno.

Tem estruturas para piquenique, parquinhos infantis, trilhas para caminhadas e locais para as práticas de escalada, ciclismo, voo livre, banho de cachoeira, rapel, corrida, skate, observação de aves, entre outras.

Sob responsabilidade do Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio), oferece diversos serviços ambientais fundamentais para o Rio, como a manutenção de mananciais hídricos e a regulação climática local.

🇬🇧 Located between the North, South, and West Zones of Rio de Janeiro, the Tijuca National Park is the protected area that hosts the highest number (i.e. 9) of sections of the Transcarioca Trail. With 3,953 hectares of Atlantic Forest, this U.N.-designated World Heritage Site is considered the largest reforested urban area in the world.

Its exuberance, variety of attractions and easy access attract 3 million visitors per year, making it the most popular park in Brazil. The park is subdivided into the Floresta, Serra da Carioca, Pedra Bonita/Pedra da Gávea, and Pretos Forros/Covanca sections. Within its boundaries, you can find some of the most important landmarks of Brazil, such as Vista Chinesa, Gávea Rock, Lage Park, and Paineiras, as well as the most famous, Corcovado Mount, where the Christ the Redeemer statue, one of the new seven wonders of the world, is located.

There are picnic areas, playgrounds, hiking sections and waterfalls, as well as areas for rock climbing, hang-gliding, paragliding, rappelling, running, skateboarding and bird watching, among others.

Managed by the federal agency Chico Mendes Institute for Biodiversity Conservation, the park offers essential environmental services for the city of Rio, such as protection of water springs and regulation of the local climate.

11. Represa dos Ciganos x Bom Retiro



Entrada / Trailhead Represa dos Ciganos → Bom Retiro

O acesso fica ao lado do portão da Cedae, em frente ao Hospital Cardoso Fontes, na Estrada Grajaú-Jacarepaguá (Av. Menezes Cortes, 3.245).

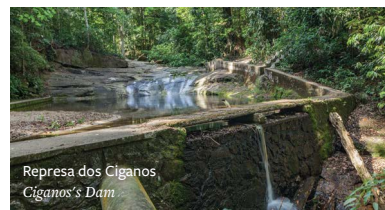
🇬🇧 Right next to Cedae's gate, in front of the Cardoso Fontes Hospital, at Estrada Grajaú-Jacarepaguá (Av. Menezes Cortes, no. 3,245).

Entrada / Trailhead Bom Retiro → Represa dos Ciganos

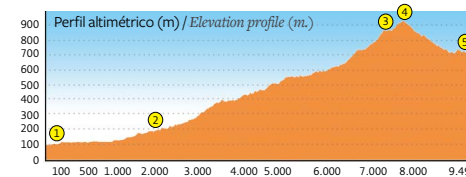
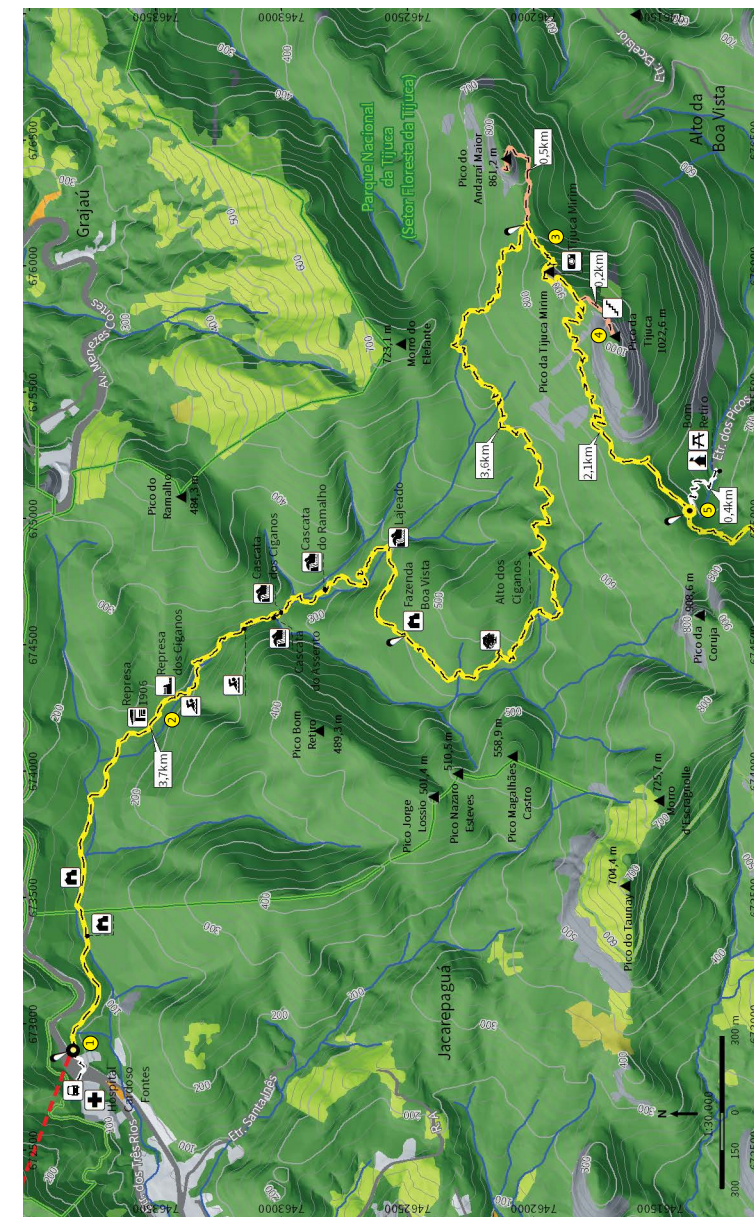
No Largo do Bom Retiro, no final da estradinha que começa no portão principal da Floresta da Tijuca, na Praça Afonso Viseu, no Alto da Boa Vista. A trilha começa à direita da guarita do guarda-parque. Pegue a trilha em direção ao Pico da Tijuca.

🇬🇧 The section starts to the right of Bom Retiro's booth, at the end of the road that starts at the park's main gate, at Praça Afonso Viseu. Go towards Tijuca Peak.

Prepare sua roupa de banho, pois as cachoeiras do Assento e dos Ciganos estão à sua espera. Se refrescar será uma boa ideia, já que este trecho faz suar a camisa com as imperdíveis subidas aos picos Tijuca Mirim (917 m) e da Tijuca (1.021 m). Este é o ponto mais elevado do Parque Nacional e um dos mais altos do Rio de Janeiro, de onde se tem uma vista incrível de 360° da cidade. O percurso tem grande relevância histórica, por abrigar as ruínas da antiga fazenda Boa Vista e a Represa dos Ciganos, reservatório de água construído em 1906, que foi um dos principais atrativos da cidade no século passado. Por ainda ser usado para abastecimento urbano, o banho é proibido no local. No Bom Retiro há boa infraestrutura com estacionamento, área de lazer para crianças e banheiros.



🇬🇧 Make sure you bring your bathing suit, as the Assento and Ciganos waterfalls are waiting for you. It's a good idea to cool off in the waterfalls before breaking a sweat as you hike uphill to the Tijuca Mirim (917 m) and Tijuca (1,021 m) peaks, which should not be missed. The latter is the highest peak in Tijuca National Park and one of the highest in Rio de Janeiro City, and provides an amazing 360° view of the city. This section is historically significant, as it hosts the Boa Vista plantation ruins and the Cigano Dam, built in 1906, which was one of Rio's major attractions in the last century. Because the dam still provides water to the city, swimming is not allowed in it. At Bom Retiro, there is a parking lot, children's recreation areas and restrooms.



- 1 Entrada da trilha / Trailhead
- 2 Represa dos Ciganos / Ciganos Dam
- 3 Pico da Tijuca Mirim / Tijuca Mirim peak
- 4 Pico da Tijuca / Tijuca Peak
- 5 Bom Retiro / Bom Retiro area

12. Bom Retiro x Cova da Onça



Ponte pênil
Pensil walkway



Entrada / Trailhead Bom Retiro → Cova da Onça

No Largo do Bom Retiro, onde fica o estacionamento, entre à direita da guarita. Caminhe por 370 m para alcançar a trilha principal em direção ao Bico do Papagaio.

At Bom Retiro, where the parking lot is, take the trail to the right of the booth. Hike 370 m to the main trail, turn towards Bico do Papagaio.

Entrada / Trailhead Cova da Onça → Bom Retiro

O trecho começa na trilha de acesso à ponte pênil, ao lado do Centro de Visitantes da Floresta da Tijuca.

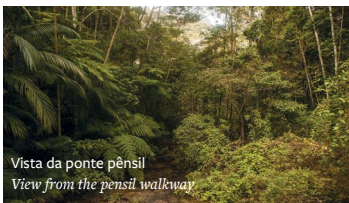
This section starts on the trail to the pensil walkway (Cova da Onça trail), next to the visitor center of Floresta da Tijuca.

Situado no coração do parque, o percurso atravessa uma série de morros, como o do Archer (em homenagem ao major Gomes Archer, que coordenou os trabalhos de reflorestamento, no século XIX), o Bico do Papagaio, o Morro da Cocanha e Castelos da Taquara, com mirantes, grutas – como a do Navio e do Papagaio – e rios. Sobre um deles, a travessia é feita pela ponte pênil, um dos principais atrativos deste trecho. Atravesse com cuidado e respeite as regras de segurança. O esforço para percorrer o trecho de trilha íngreme que leva ao topo do Bico do Papagaio é recompensado pela bela paisagem vista do seu cume. Nas proximidades do Centro de Visitantes, oriente-se pela sinalização da trilha pintada no asfalto.

In the heart of the Park, this stretch goes through a series of hills, such as Archer (in honor of Major Gomes Archer, who coordinated the reforestation project in the nineteenth century), Bico do Papagaio, Cocanha Hill and Castelos da Taquara. It offers viewpoints, caves – such as Navio and Papagaio – and creeks. One of the highlights of this trail section is the pensil walkway above one of the creeks. Be careful when walking on the bridge, and respect the safety rules. The hike up the side trail to Bico do Papagaio's summit is steep, but your effort will be paid off with the fantastic view. Near the Visitor Center, follow the markings painted on the road.



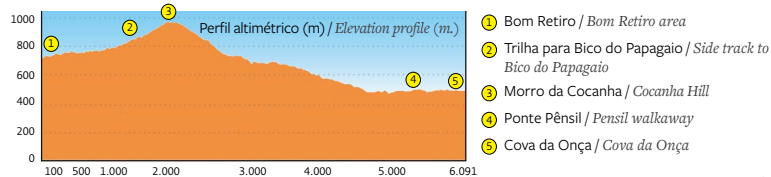
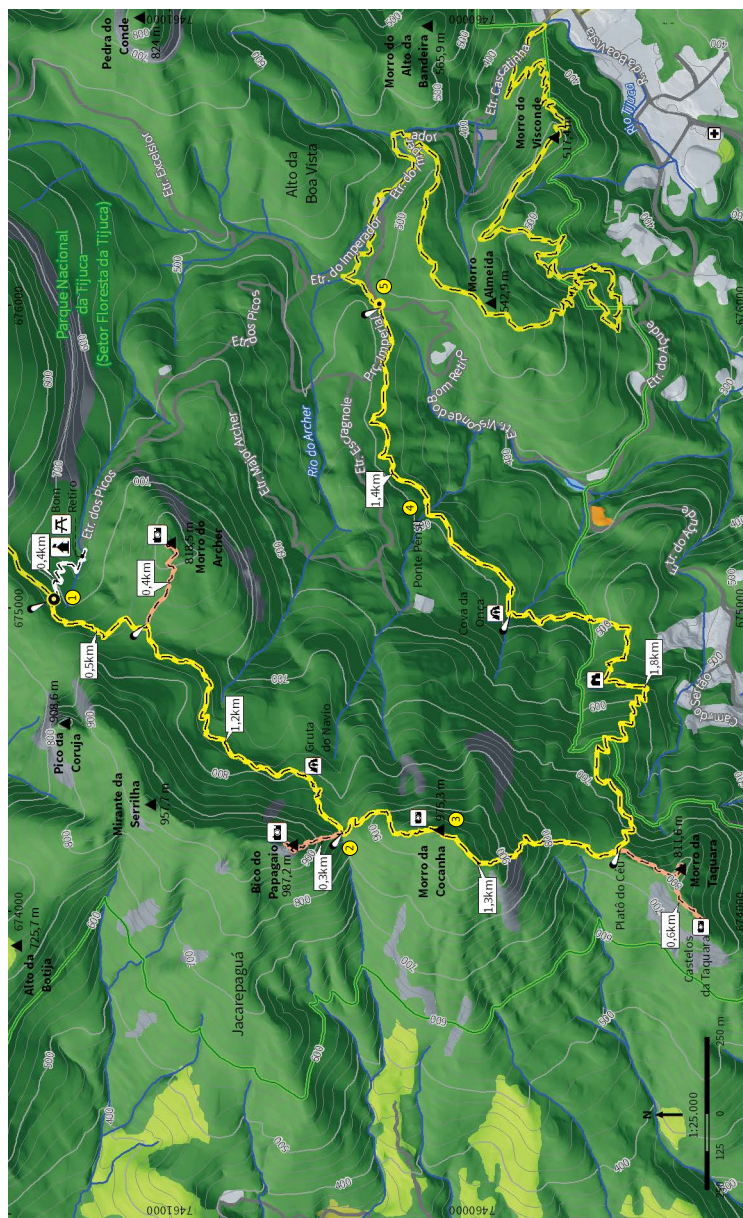
Tiriba-de-testa-vermelha
Maroon-bellied parakeet



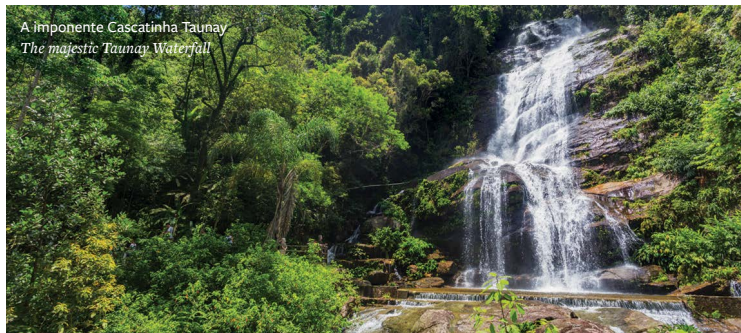
Vista da ponte pênil
View from the pensil walkway



+ INFO ONLINE



13. Cova da Onça x Portão da Floresta da Tijuca



A imponente Cascatinha Taunay
The majestic Taunay Waterfall



Entrada / Trailhead Cova da Onça → Portão da Floresta da Tijuca
A partir do Centro de Visitantes da Floresta da Tijuca, siga a sinalização pela Trilha do Mesquita.
From the visitor center of Floresta da Tijuca, follow the signs to Mesquita Trail.

Entrada / Trailhead Portão da Floresta da Tijuca → Cova da Onça
No Alto da Boa Vista, na Praça Afonso Viséu, a partir do portão da Floresta da Tijuca, entrar na Trilha dos Estudantes, 200 m à esquerda.
In Alto da Boa Vista, at Praça Afonso Viséu, from the entrance gate of Floresta da Tijuca, walk 200 m and turn left onto Estudantes Trail.

Prepare-se para um passeio de cultura e história em meio à natureza, no coração da Floresta da Tijuca, perfeito para um programa em família. Nele os visitantes passam pela Capela Mayrink (1850), um dos ícones do parque, e também pelo Alto do Cruzeiro, um altar construído em pedra por escravos que haviam sido proibidos de orar no templo religioso tradicional (pág. 16). Confira a vista do mirante suspenso para o Museu do Açude, uma boa opção de programa cultural e também gratuito. Já o mirante da Cascatinha é surpreendente, com a beleza de sua queda d'água, com vista para a Pedra do Conde, Tijuca Mirim e para a Cascatinha Taunay.

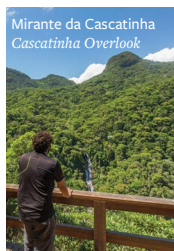
Get ready for a cultural and historical walk through nature in the heart of Floresta da Tijuca. This trail is perfect for a family outing. You'll pass through the Mayrink Chapel (1850), one of the Park's symbols, and Alto do Cruzeiro, a stone altar built by slaves who were forbidden to pray in the white slaveholders' church. From the suspended lookout, be sure and take in the view of the Açude Museum, which is a good option as a cultural activity that is also free. The Cascatinha viewpoint is incredible, with views of the beautiful waterfall, Conde Rock, Tijuca Mirim, and Cascatinha Taunay Waterfall.



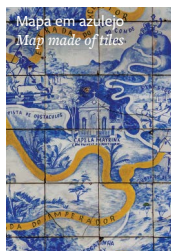
Portão da Floresta
Gate of Floresta da Tijuca



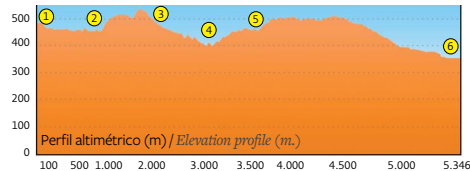
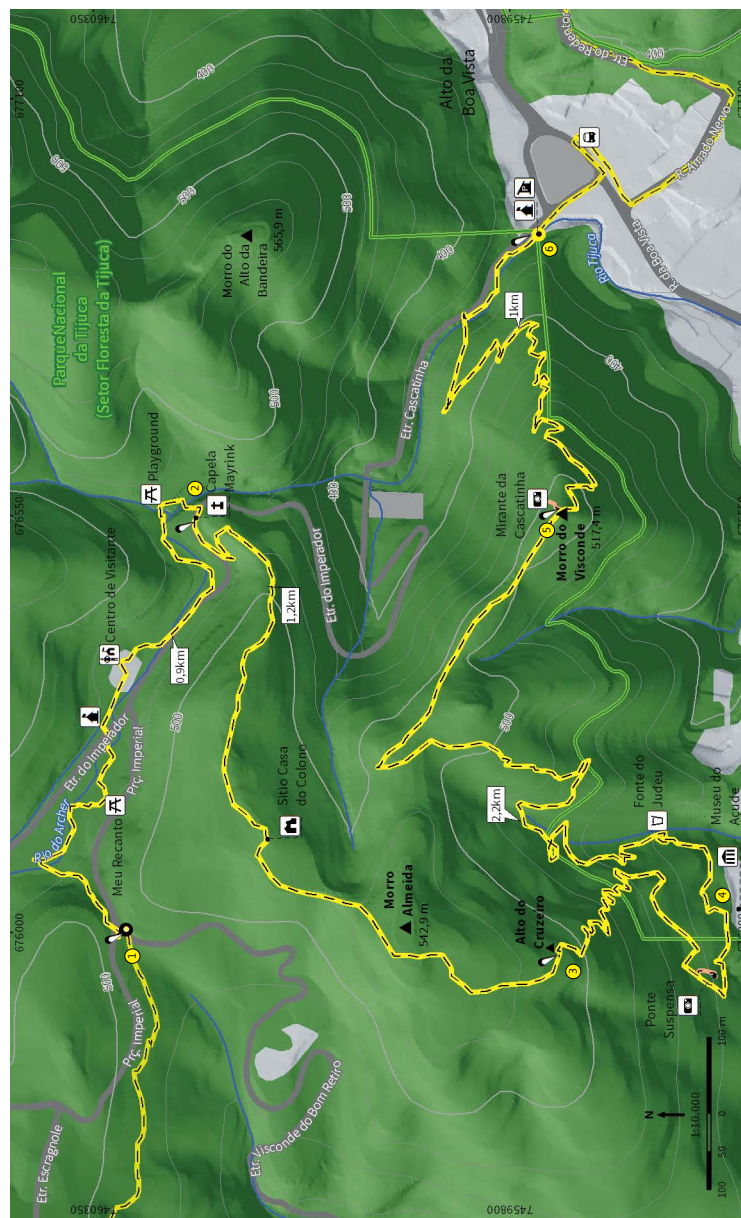
Quati
Coati



Mirante da Cascatinha
Cascatinha Overlook



Mapa em azulejo
Map made of tiles



- 1 Cova da Onça / Cova da Onça
- 2 Capela Mayrink / Mayrink Chapel
- 3 Alto do Cruzeiro / Alto do Cruzeiro
- 4 Museu do Açude / Açude Museum
- 5 Mirante da Cascatinha / Cascatinha Overlook
- 6 Portão da Floresta / Entrance gate of Floresta da Tijuca

14. Portão da Floresta da Tijuca x Mesa do Imperador



Entrada / Trailhead Portão da Floresta da Tijuca → Mesa do Imperador

Da Praça Afonso Viseu, no Alto da Boa Vista (onde fica o portão principal da floresta), siga no sentido Barra da Tijuca na Av. Edson Passos até a entrada da Estrada do Redentor, à esquerda, seguindo por esse acesso até a entrada da trilha, à direita. Atenção para a sinalização da Trilha Transcarioca pintada na calçada, no asfalto e nos postes.

UK From the park entrance gate at Praça Afonso Viseu, Alto da Boa Vista, hike on Av. Edson Passos towards Barra da Tijuca, until the access to Estrada do Redentor on your left. Keep going until you reach the trailhead on your right.

Entrada / Trailhead Mesa do Imperador → Portão da Floresta da Tijuca

Do mirante da Mesa do Imperador, próximo à Vista China, siga até o fundo do pátio e suba uma escada de pedra à esquerda. Passe por cima da mureta ao fundo onde se vê que a trilha segue.

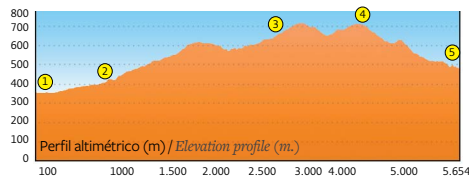
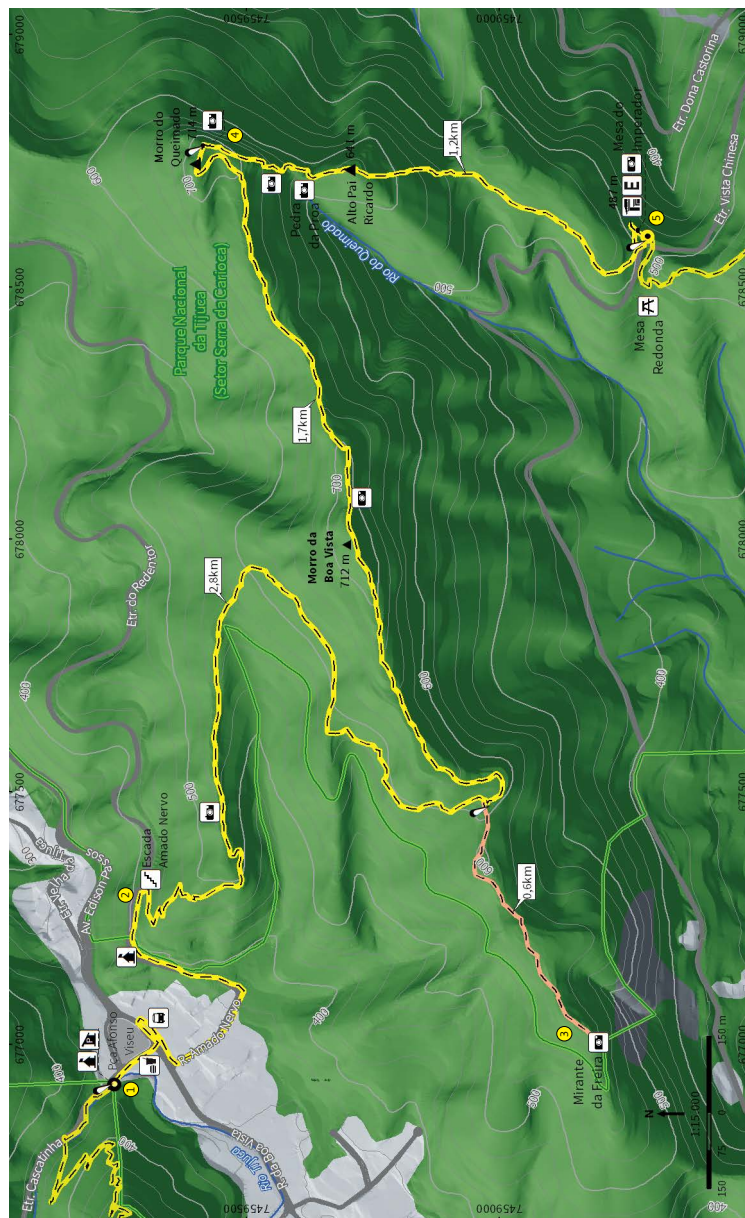
UK From Mesa do Imperador viewpoint, near Vista China, go to the end of the patio and hike up the stone steps to your left. Step over the wall, where you'll see the section.



Caminhe pelo coração da Serra da Carioca, neste que é considerado um dos mais belos trechos da Trilha Transcarioca. Paisagens deslumbrantes surpreendem o caminhante e tornam mais leve o aclave/declive da travessia entre as Zonas Norte e Sul da cidade, passando por quatro morros: Freira; Boa Vista; Queimado; Pai Ricardo. Em diversos pontos é possível avistar a Zona Sul praticamente toda, assim como parte da Barra da Tijuca, Pedra da Gávea, Morro Dois Irmãos e a Serra dos Órgãos. Seu início/fim fica na Mesa do Imperador, antiga parada da Família Real para refeições. A trilha passa por um antigo caminho pelo meio da floresta, aberto para dar lugar a uma linha férrea que nunca foi implantada.

UK Hike in the heart of the Carioca Range, one of the most beautiful sections of the Transcarioca Trail. Breathtaking views will surprise you, and lighten the hike uphill (or downhill) between the North

and South zones. On this section, you'll summit four hills: Freira; Boa Vista; Queimado; Pai Ricardo. You'll be able to see almost the entire South Zone from many different spots, as well as parts of Barra da Tijuca, Gávea Rock, Dois Irmãos, and the Órgãos Range. Begin or end the section at Mesa do Imperador, where the Royal Family used to stop for meals. This section, close to Mesa do Imperador, overlaps an old path in the midst of the forest, which was to become a tram railtrack, but was never completed.



- 1 Portão da Floresta da Tijuca / Entrance gate of Floresta da Tijuca
- 2 Escada/Entrada da trilha / Stairs/ Trailhead
- 3 Mirante da Freira / Freira Overlook
- 4 Morro do Queimado / Queimado Hill
- 5 Mesa do Imperador / Mesa do Imperador

15. Mesa do Imperador x Vista Chinesa



Vista da Zona Sul, a partir do mirante da Vista Chinesa
The view of the South Zone, from Vista Chinesa



Entrada / Trailhead Mesa do Imperador → Vista Chinesa

A 100 m da Mesa do Imperador, sentido Alto da Boa Vista, pelo asfalto, há uma pracinha à esquerda (Mesa Redonda). A trilha está ao fundo da praça, no lado esquerdo.

🇬🇧 100 m from Mesa do Imperador, on the road towards Alto da Boa Vista, there is a small clearing recreation area on the left (Mesa Redonda). The section starts on the rear of this area, on the left.

Entrada / Trailhead Vista Chinesa → Mesa do Imperador

A trilha começa acima de um platô à direita da Vista Chinesa, atrás do estacionamento, onde há um muro de pedra com uma escada de madeira.

🇬🇧 The section starts above a ledge to the right of Vista Chinesa, behind the parking lot, where there are a rock wall and wooden steps.

Curto e com vistas deslumbrantes, ideal para iniciantes e famílias, este trecho conecta dois dos mirantes mais bonitos da cidade e da Trilha Transcarioca, no percurso que sobe e desce uma elevação de 800 m entre a Vista Chinesa e a Mesa do Imperador. No ponto mais alto da trilha, um mirante possibilita a vista do Morro Dois Irmãos de um lado e do maciço da Serra da Carioca do outro. Uma boa opção é aproveitar a estrutura da Mesa Redonda para um piquenique, na entrada/saída próxima da Mesa do Imperador.

Vedete do trecho, a Vista Chinesa merece alguns minutos a mais para a contemplação da vista da Zona Sul da cidade, com o Cristo Redentor à esquerda, a Lagoa Rodrigo de Freitas no meio e o mar à direita. Em dias de céu azul, é possível ver as praias do litoral de Niterói, do outro lado da baía de Guanabara.

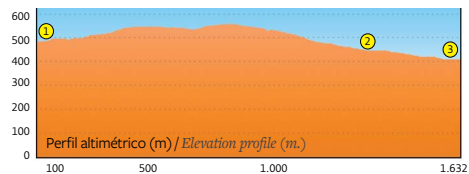
🇬🇧 Ideal for families and beginners, this section is short, offers amazing views, and connects two of the most incredible overlooks of the city on the Transcarioca Trail. It gains 800 m of elevation on rolling hills between Vista Chinesa and Mesa do Imperador. At the highest point of the section, a viewpoint offers views of Dois Irmãos on one side, and the Carioca Range on the other. A good option is to enjoy the Mesa Redonda structures for a picnic, at the beginning (or end), near Mesa do Imperador. The highlight of the section, Vista Chinesa requires time for contemplating the city's South Zone, with the Christ the Redeemer statue on the left, Rodrigo de Freitas Lake in the middle, and the ocean on the right. On clear days, you can see the beaches of Niterói across Guanabara Bay.



Mesa do Imperador
Mesa do Imperador monument



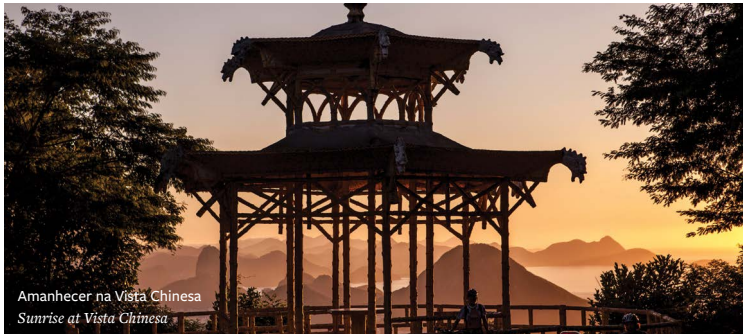
+ INFO ONLINE



- 1 Mesa do Imperador / Mesa do Imperador monument
- 2 Mirante / Viewpoint
- 3 Vista Chinesa / Vista Chinesa monument

16. Vista Chinesa x Dona Castorina (+ Circuito Parque da Cidade)

4,6 km 2/2:30 h



Entrada / Trailhead Vista Chinesa → Dona Castorina

A cerca de 20 m do mirante da Vista Chinesa, descendo a Estrada Dona Castorina em direção ao bairro do Horto, a trilha desce à direita.

🇬🇧 About 20 m to the left of Vista Chinesa, descending Estrada Dona Castorina towards Horto, the trail descends to the right.

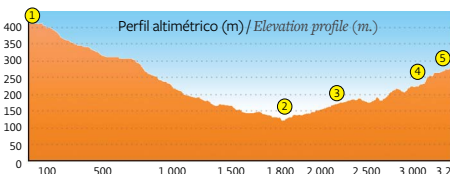
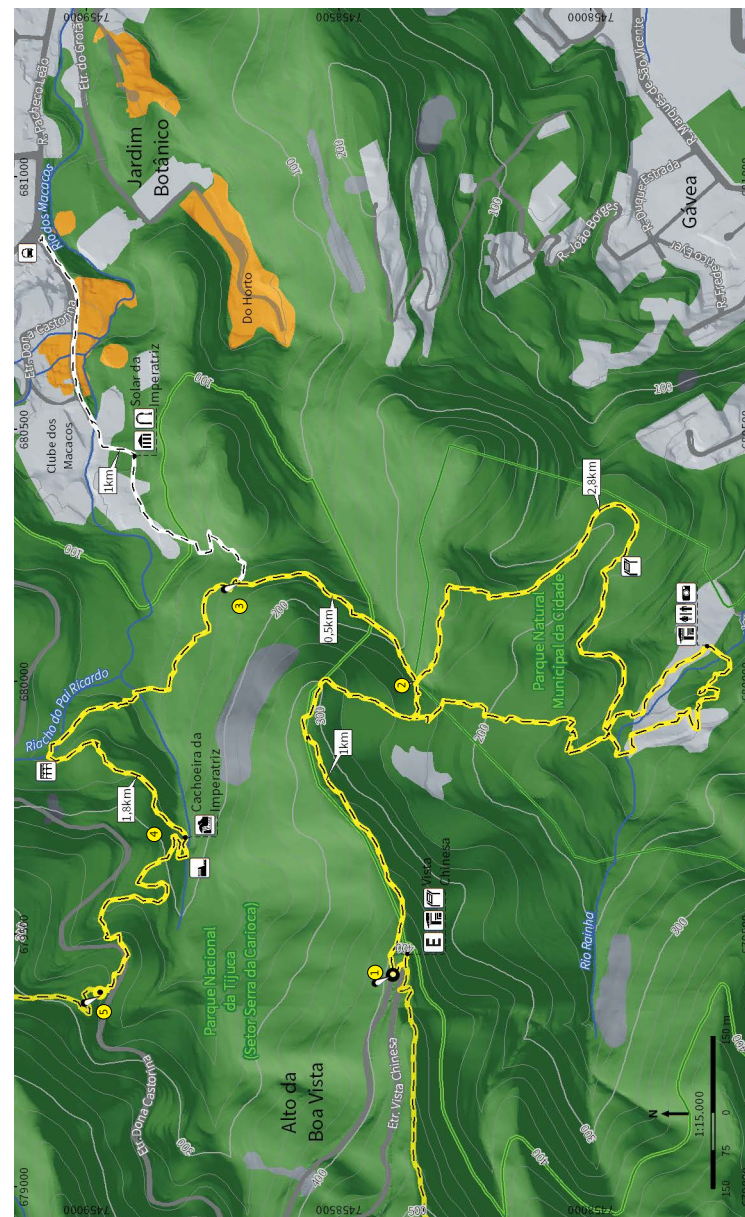
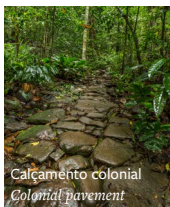
Entrada / Trailhead Dona Castorina → Vista Chinesa

Pegar a Estrada Dona Castorina, no Horto, na direção da Vista Chinesa. Depois de 1,5 km da guarita que marca o início do parque, fique atento à entrada da trilha à esquerda. Atenção às pedegas marcadas no asfalto, indicando a entrada.

🇬🇧 Walk on Estrada Dona Castorina, at Horto, towards Vista Chinesa. 1.5 km after the park gate, pay attention to the trailhead, on your left side.

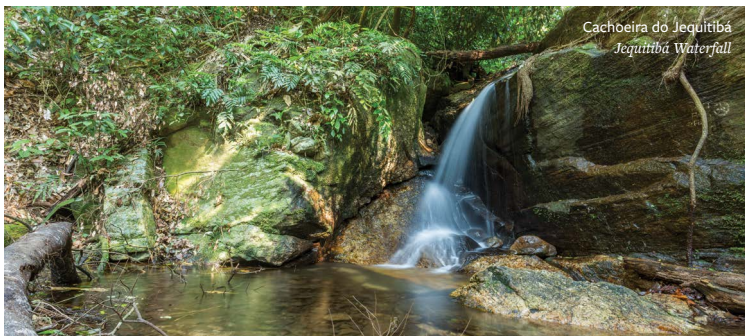
Neste percurso o visitante tem a oportunidade de fazer um circuito extra pelo Parque Natural Municipal da Cidade, para desfrutar de suas áreas de lazer e do Museu da Cidade. Nesta caminhada, onde metade do percurso é plano, passando por um dos trechos mais bonitos da floresta recuperada do parque, passa-se por ruínas de um antigo sistema de captação e abastecimento de água, por caminhos coloniais feitos com pedras tipo pé de moleque, além de um banho refrescante na Cachoeira da Imperatriz. Na parte do trecho mais próxima à Vista Chinesa, que exige um bom preparo físico devido ao forte active/declive, é importante ficar atento ao movimento de ciclistas no caminho.

🇬🇧 In this section, you'll have the opportunity to hike an extra loop trail to the Cidade Municipal Natural Park, to enjoy its recreation areas and the Cidade Museum. On this hike, where half of the trail is level, you'll walk through one of the most beautiful reforested areas of the Tijuca National Park, as well as by ruins of an antique water capture and supply system, along cobblestone colonial paths. Cool off in the refreshing Imperatriz Waterfall. Be aware of mountain bikers near Vista Chinesa, a stretch that demands a good level of fitness due to the steep uphill/downhill.



- 1 Vista Chinesa / Vista Chinesa monument
- 2 Saída para o Parque da Cidade / Cidade Park Fork
- 3 Saída para o Solar da Imperatriz / Solar da Imperatriz Fork
- 4 Cachoeira da Imperatriz / Imperatriz Waterfall
- 5 Estr. Dona Castorina / Dona Castorina road

17. Dona Castorina x Primatas



Entrada / Trailhead Dona Castorina → Primatas

Pegar a Estrada Dona Castorina, no Horto, na direção da Vista Chinesa. Depois de 1,5 km da guarita que marca o início do parque, fique atento à entrada da trilha à direita.

Walk on Estrada Dona Castorina, at Horto, towards Vista Chinesa. 1.5 km after the park gate, pay attention to the trailhead, on your right side.

Entrada / Trailhead Primatas → Dona Castorina

No final da Rua Sara Vilela, no bairro do Jardim Botânico, há um largo com a entrada da trilha à direita. Percorrer o caminho por 450 m até a trilha principal e seguir à esquerda.

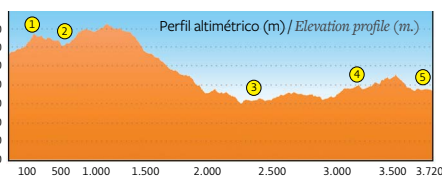
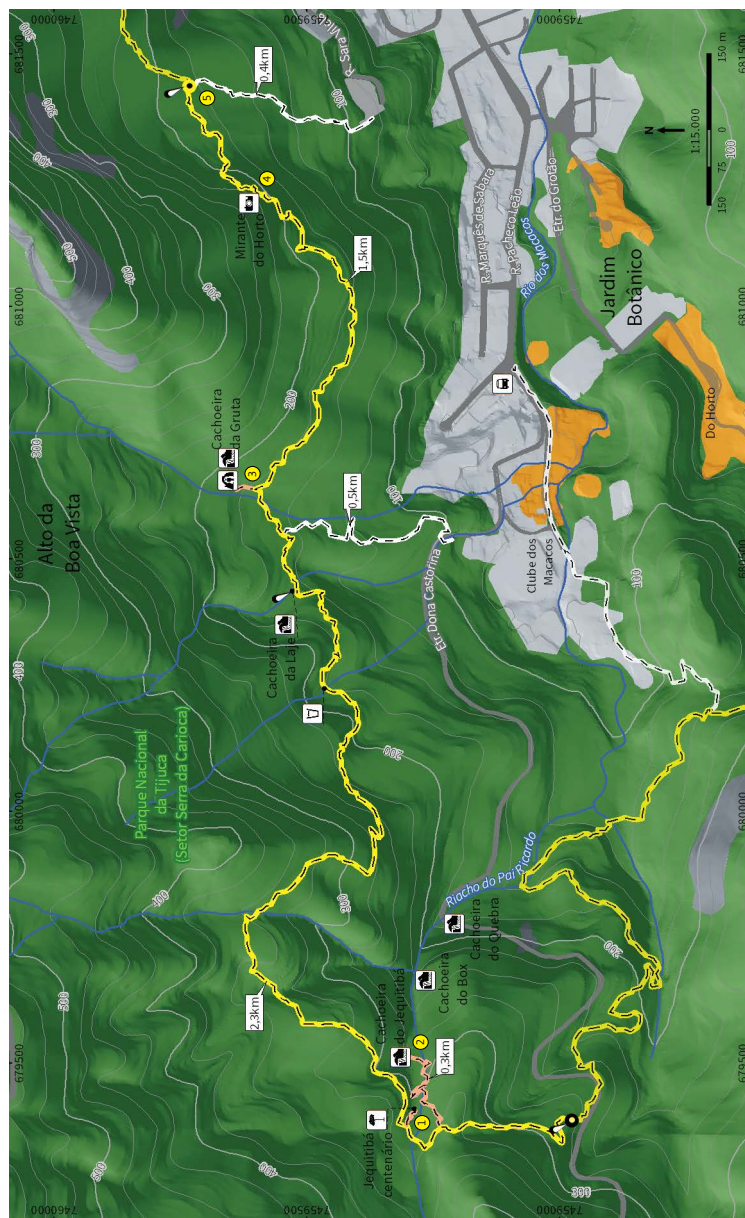
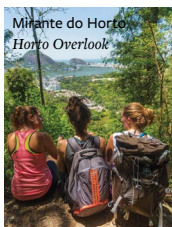
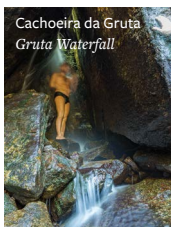
At the end of Rua Sara Vilela, in Jardim Botânico, the trailhead starts on the right. Follow the path for 450 m to the main trail, then turn left.

Tronco típico de Mata Atlântica em plena Zona Sul do Rio de Janeiro, este percurso conecta duas cachoeiras por um caminho onde o visitante percorre quase todo o traçado no meio da mata. Com muitos pontos de água e nível fácil, é uma excelente opção para um contato direto de crianças com a natureza. O bate-e-volta à Cachoeira dos Primatas é sempre imperdível. No verão, é *point* de moradores locais, o que movimenta a trilha. No início do trecho do lado oeste, observe o jequitibá centenário que virou ponto de referência por ser oco e permitir que se entre dentro dele. No caminho, riachos, e a Cachoeira da Gruta são pontos onde o visitante pode se refrescar.

This is a trail section that takes you through typical Atlantic Forest, in the heart of Rio de Janeiro's South Zone. It connects two waterfalls, and almost the whole the path is in the forest. Because there is plenty of water and it is an easy trail, this is a great option for providing kids close contact with nature. The round-trip to the Primatas Waterfall is a must. In summer, a lot of locals visit this waterfall, which adds to traffic on the trail. At the beginning of the of the trail, observe the centennial jequitibá tree, a landmark, which has a hollow base that you can enter. On this path, you can bathe in the creeks and the Gruta Waterfall.

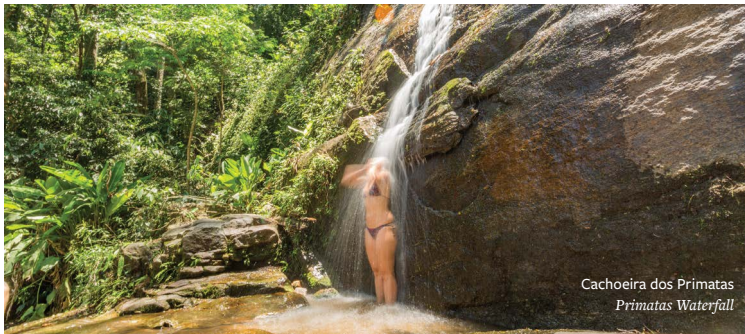


+ INFO ONLINE



- 1 Jequitibá centenário / Centennial jequitibá
- 2 Cachoeira do Jequitibá / Jequitibá Waterfall
- 3 Cachoeira da Gruta / Gruta Waterfall
- 4 Mirante do Horto / Horto Overlook
- 5 Saída para área urbana / Exit to urban areas

18. Primatas x Paineiras/Corcovado



Entrada / Trailhead Primatas → Paineiras/Corcovado

No final da Rua Sara Vilela, no bairro do Jardim Botânico, há um largo com a entrada da trilha à direita. Percorrer o caminho por 450 m até a trilha principal e seguir à direita.

At the end of Rua Sara Vilela, in Jardim Botânico, the trail starts on the right. Follow the path for 450 m to the main section, turn right.

Entrada / Trailhead Paineiras/Corcovado → Primatas

Na entrada do novo Centro de Visitantes das Paineiras (antigo Hotel Paineiras), pegar a trilha entre a lanchonete e o estacionamento, praticamente atrás da loja.

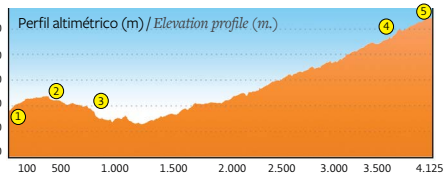
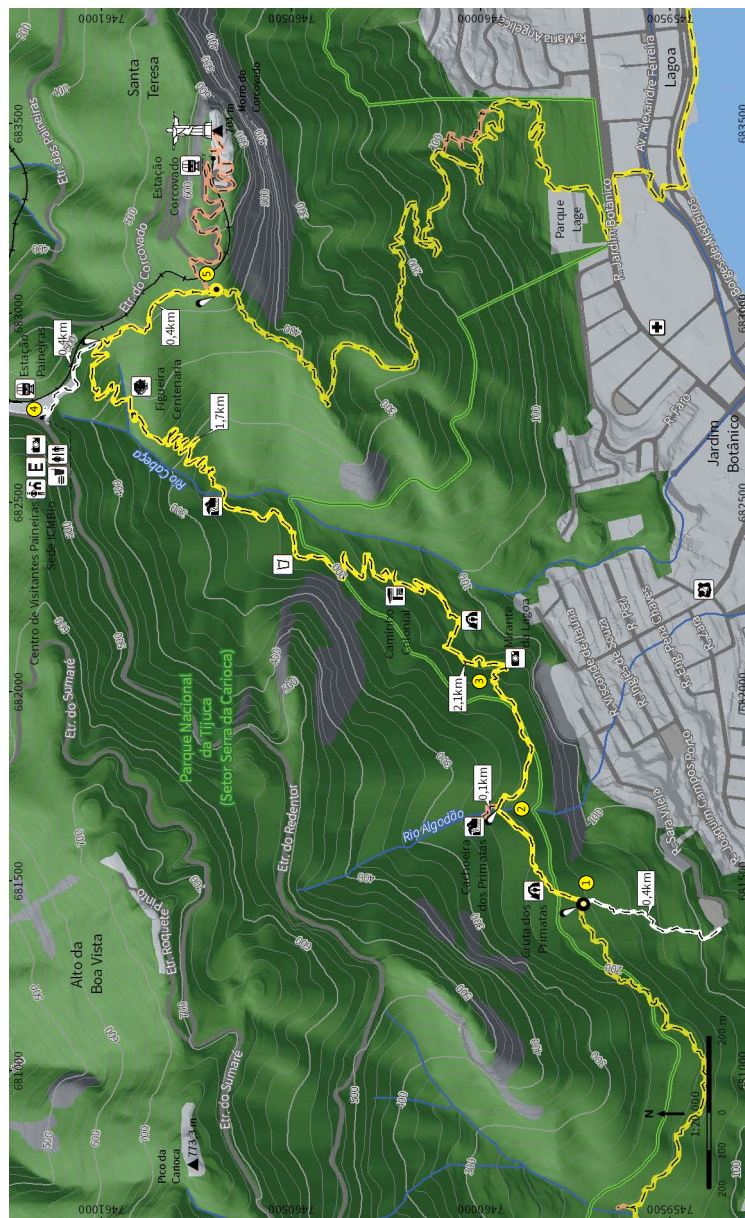
At the entrance of the new Paineiras Visitor Center (the old Paineiras Hotel), take the trail between the snack bar and the parking lot, virtually behind the gift shop.

A diversidade de atrativos é o ponto alto deste trecho que conecta o bairro do Jardim Botânico às Paineiras, num traçado repleto de riachos e cachoeiras, como a dos Primatas. Uma visita ao Cristo Redentor é opção imperdível. Alguns mirantes permitem uma visão privilegiada da cidade por ângulos inusitados, como o da Lagoa Rodrigo de Freitas com o mar ao fundo e o Morro Dois Irmãos à direita. Aproveite para visitar o novo Centro de Visitantes do Parque Nacional da Tijuca, instalado no antigo prédio do Hotel Paineiras, famoso por servir como local de concentração da seleção brasileira de futebol nos anos 1970-80. Nele a exposição permanente “Floresta protetora”, que ocupa 1.200 m², sensibiliza o visitante para a importância da proteção ambiental e dos parques nacionais do país. Uma loja de *souvenirs*, banheiros e um restaurante panorâmico também estão à disposição do público.

The diversity of attractions is the highlight of this section that connects the Jardim Botânico neighborhood to Paineiras on a path full of creeks and waterfalls, including Primatas. From this trail, you can visit the Christ the Redeemer statue. Some viewpoints provide a privileged view of the city from unique angles, such as Rodrigo de Freitas Lake, with the ocean in the background, and Dois Irmãos on the right. Take your time to visit the new Tijuca National Park Visitor Center in the old Paineiras Hotel building,

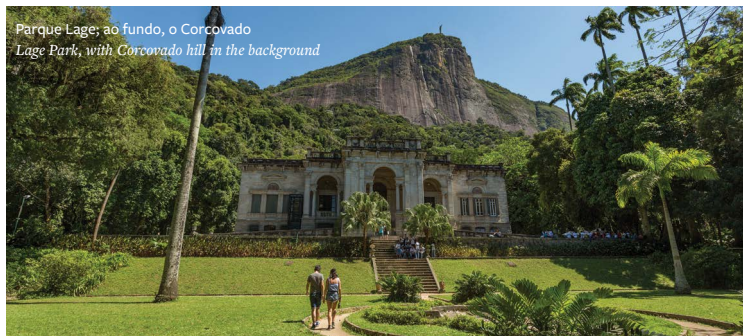


which was famous for hosting the Brazilian soccer team in the 70s and 80s. The permanent display titled “The Protective Forest” occupies 1,200 m², and seeks to educate visitors about the importance of environmental protection and Brazil’s national parks. A gift shop, restrooms, and a panoramic restaurant are open to the public.



- 1 Saída para asfalto / Exit to urban areas
- 2 Cachoeira dos Primatas / Primatas Waterfall
- 3 Mirante da Lagoa / Lagoa Overlook
- 4 Centro de Visitantes Paineiras / Paineiras Visitor Center
- 5 Trilho do trem do Corcovado / The Corcovado train tracks

19. Paineiras/Corcovado x Parque Lage



Entrada / Trailhead Paineiras/Corcovado → Parque Lage

Na entrada do novo Centro de Visitantes das Paineiras (antigo Hotel Paineiras), pegar trilha entre a lanchonete e o estacionamento. Na trilha principal, seguir à esquerda.

🇬🇧 At the entrance of the new Paineiras Visitor Center (the old Paineiras Hotel), take the trail between the snack bar and the parking lot. Once on the main trail, turn left.

Entrada / Trailhead Parque Lage → Paineiras/Corcovado

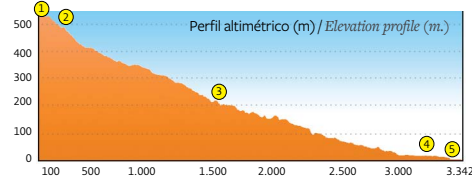
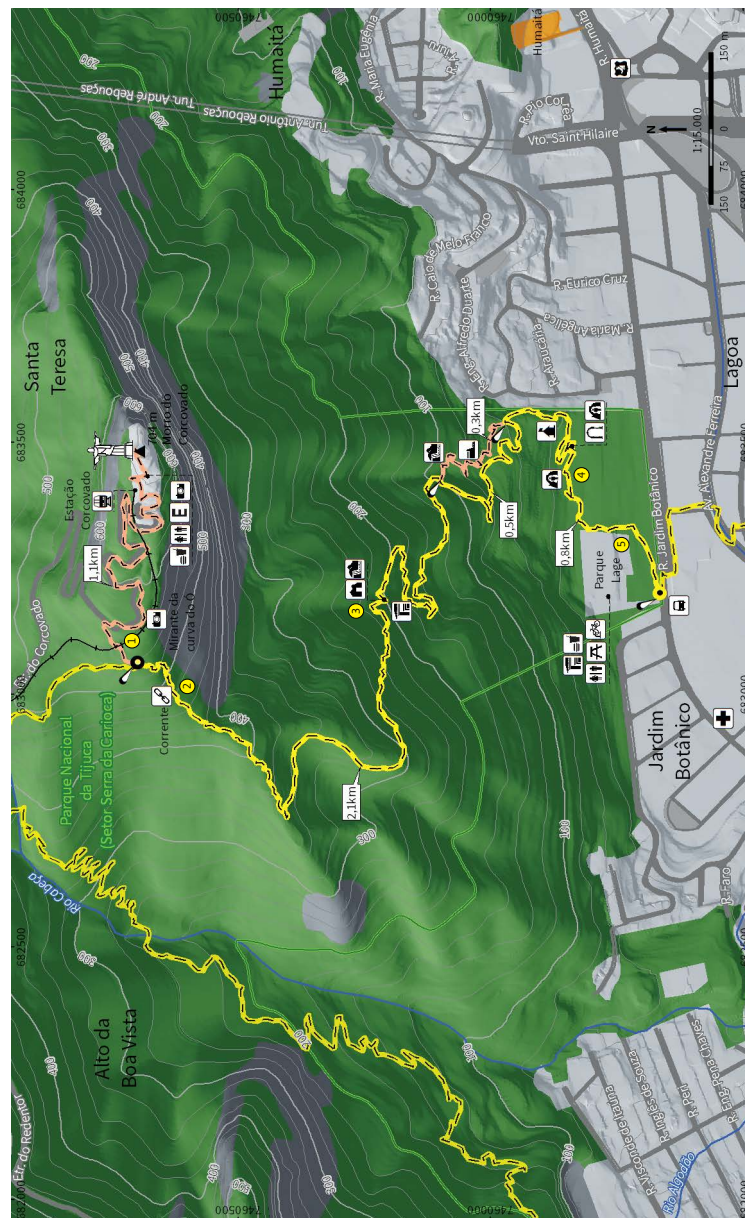
Da entrada do Parque Lage (Rua Jardim Botânico, nº 414), siga à direita da sede por 200 m até as grutas. Em mais 300 m, entre à direita da guarita de pedra.

🇬🇧 From the Parque Lage gate (Rua Jardim Botânico, no. 414), keep right of the Palace for 200 m to reach the caves. Keep going for 300 m and you will see the trailhead behind the stone building that houses the ranger station.

Conhecida internacionalmente por conectar dois dos maiores atrativos da cidade, a trilha foi recentemente modificada para receber melhor o fluxo de visitantes e se adequar às normas de conservação recomendadas. Com a alteração de traçado, o percurso ficou um pouco mais extenso, porém mais suave para quem caminha. O visitante cruza cachoeiras e passa boa parte do tempo sob a proteção da mata fechada, mas algumas janelas se abrem no caminho com vistas para a Lagoa Rodrigo de Freitas, o Morro dos Cabritos e o vale do rio Cabeça, em um novo mirante com vista para a Serra da Carioca. Para as subidas/descidas mais íngremes, degraus metálicos foram instalados para dar mais segurança. O bate-e-volta para o Cristo Redentor é um programa imperdível, mas atenção ao trânsito de veículos no trecho de asfalto entre as Paineiras e o Corcovado.



🇬🇧 Internationally famous for connecting two of the city's major landmarks, the path was recently modified to better support the traffic of visitors, and follow conservation guidelines. This maintenance increased the length of this section, though it also became less strenuous. You'll pass by waterfalls and mostly hike under the shade of trees. However, a few gaps in the vegetation allow you to see the Rodrigo de Freitas Lake, Cabritos Hill and the Cabeça Creek valley from a new viewpoint overseeing the Carioca Range. To provide a safer path through steeper trails, a few metal steps were installed. Don't miss the round-trip hike to the Christ the Redeemer statue. Be careful of vans on the road between Paineiras and Corcovado.



- 1 Paineiras/Corcovado
- 2 Trecho em escalinhada / Scrambling section
- 3 Cachoeira / Waterfall
- 4 Grutas / Caves
- 5 Parque Lage / Lage Park

Parque Natural Municipal da Catacumba

Trechos *Trail Sections*

20. Parque Lage x Parque da Catacumba 80

Distância: 3,6 km

Distance: 3.6 km

Tempo de percurso: Aprox. 1 h

Estimated time: Aprox. 1 h

Nível de dificuldade: Fácil

Difficulty level: Easy

21. Parque da Catacumba x Alto da Rua Vitória Régia 82

Distância: 1,9 km

Distance: 1.9 km

Tempo de percurso: Aprox. 1:30 h

Estimated time: Aprox. 1:30 h

Nível de dificuldade: Difícil

Difficulty level: Hard

Sobre o Parque

About the Park



O Parque da Catacumba expõe de forma permanente dezenas de obras e esculturas espalhadas por sua área, como esta, *Homem sentado*, de Mario Agostinelli, inaugurada em 1979

Catacumba offers a permanent exhibit of dozens of art sculptures on its grounds, such as this one called Homem Sentado, [the seated man] by Mario Agostinelli, 1979



20. Parque Lage x Parque da Catacumba



Parque Natural Municipal da Catacumba (27 hectares) é fruto de um grande projeto de reforestamento do início da década de 1970. A antiga Favela da Catacumba, que ocupava as encostas íngremes do morro de mesmo nome, foi removida do local, dando lugar à floresta hoje protegida pelo parque. Mais tarde, o prefeito da cidade, Marcos Tamoyo, implementou no parque um projeto voltado à difusão cultural e à exposição de obras de arte.

Em toda área próxima à sede o visitante pode observar as esculturas expostas de forma integrada à paisagem local, como uma espécie de museu a céu aberto em seus jardins. Trilhas levam o visitante a seus incríveis mirantes, enquanto na parte baixa do parque há áreas de lazer com parquinhos para crianças, bancos e pracinhas.

No local, uma empresa opera serviços recreativos de aventura, como tirolesa, equipamentos de arvorismo e parede de escalada.

Catacumba Municipal Natural Park (27 hectares) is the result of a large reforestation project in the early 1970s. The now-extinct Favela of Catacumba, which occupied the steep mountainsides of Catacumba Hill, was removed, leaving space for the forest, now protected by the park. Later, Marcos Tamoyo, the mayor of the city, implemented a cultural project and art exhibit in the park.

In the area near the park's headquarters, you can view sculptures integrated to the local scenery—an outdoor museum on the park grounds. The trails take you to amazing viewpoints. While in the lower area of the park, you'll find recreation areas for kids, benches and rest areas.

A local company operates adventure activities services such as zip lining, a high ropes course and climbing wall, at the location.



Entrada / Trailhead Parque Lage → Parque da Catacumba

O Parque Lage fica na Rua Jardim Botânico, 414, no bairro do Jardim Botânico.

Parque Lage is located at Rua Jardim Botânico, no. 414, Jardim Botânico.

Entrada / Trailhead Parque da Catacumba → Parque Lage

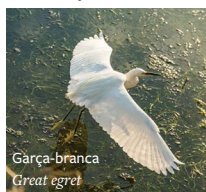
O Parque da Catacumba fica na Av. Epiácio Pessoa, 3.000, no bairro da Lagoa.

The Catacumba Park is located at Av. Epiácio Pessoa, no. 3,000, Lagoa.

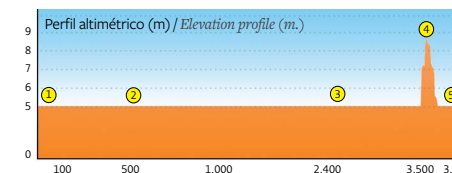
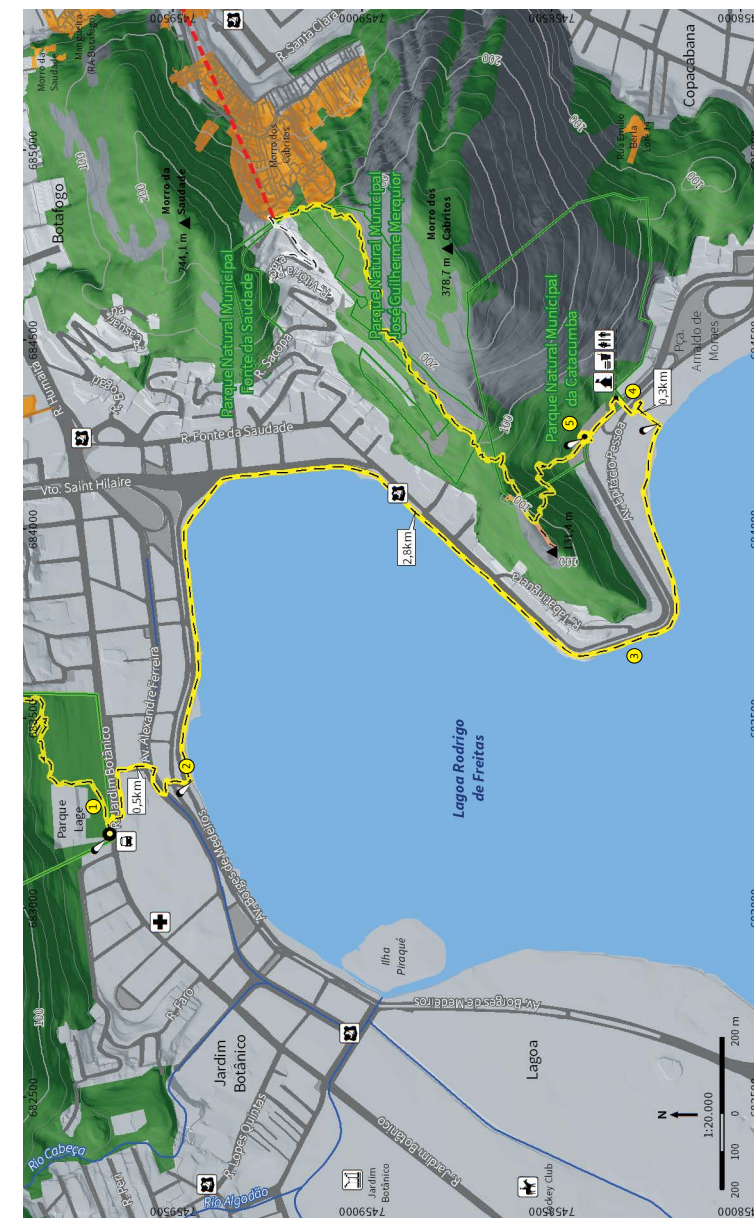
Este é o único trecho da Trilha Transcarioca totalmente em ambiente urbano, conectando o Parque Lage e o Parque Natural Municipal da Catacumba. Em um percurso de 3,6 km que margeia a Lagoa Rodrigo de Freitas, um dos mais belos cartões-postais da cidade, o caminhante tem a oportunidade de observar os manguezais que foram recuperados em parte das margens da Lagoa e, com sorte, pode se deparar com grupos de capivaras que habitam o local. É um trecho leve, perfeito para uma caminhada em família. Com vários quiosques, ciclovia e áreas de lazer disponíveis ao longo do caminho, os gramados da Lagoa são convidativos para um piquenique. Como trata-se de um percurso curto, uma sugestão é fazê-lo na sequência do anterior ou emendar com o seguinte, caso tenha tempo e fôlego. Também recomenda-se a visita às instalações de ambos os parques, para agregar uma pitada de cultura ao passeio. Aprecie as obras de arte dos jardins do Parque da Catacumba e visite a Escola de Artes Visuais, situada no palacete do Parque Lage.



This is the only section of the Transcarioca Trail that lies entirely in an urban area. It connects Lage Park to the Catacumba Municipal Natural Park. In a 3.6-kilometer hike around the Rodrigo de Freitas Lake, one of Rio's most beautiful landmarks, you'll see the restored mangrove swamp by the lakeshore. With luck, you'll encounter capybaras—the world's largest rodent—that live in the area. This is an easy section that is perfect for a family outing. With many kiosks, a bike path and recreational areas along the route, the grassy fields around the lake are a great spot for a picnic. Because it is short, if you are not tired and have the time, this section of trail can be combined with the previous or next one. We also recommend visiting the facilities of both parks, to add a spice of culture to your hike. Enjoy the nice art in the Catacumba Park yards, and visit the Visual Arts School at the small palace in Lage Park.



Garça-branca
Great egret



- 1 Parque Lage / Lage Park
- 2 Ciclovia da Lagoa / Bike Path at Lagoa
- 3 Mirante da Curva do Calombo / Calombo Curve Overlook
- 4 Passarela / Footbridge
- 5 Parque da Catacumba / Catacumba Natural Park

21. Parque da Catacumba x Alto da Rua Vitória Régia

→ ⌚ 1,9 km 1:30 h



Mirante do Urubu
Urubu Viewpoint



Entrada / Trailhead Parque da Catacumba → Alto da Rua Vitória Régia

No Parque da Catacumba (Av. Epietácio Pessoa, 3.000, Lagoa) suba a escadaria à direita da sede, mantendo-se à esquerda, por 100 m.

UK In Catacumba Park (Av. Epietácio Pessoa, no. 3,000, Lagoa), take the stairs to the right of the headquarters building. Keep left for 100 m.

Caminhe por apenas 10 minutos pela floresta do Parque da Catacumba para substituir o barulho dos carros pelo canto dos pássaros. Em pouco tempo de subida, a partir do asfalto, passe em meio às esculturas a céu aberto, caminhe em meio à mata da Zona Sul carioca e deslumbre-se com alguns dos mirantes mais incríveis e de fácil acesso da cidade: o da Sacopã e o do Urubu. Para visitá-los, é preciso sair poucos metros da trilha principal.



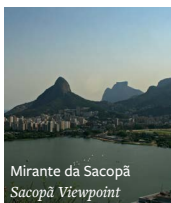
Parque da Catacumba
Catacumba Park

Contemple a vista panorâmica da Lagoa Rodrigo de Freitas, Pedra da Gávea, Serra da Carioca e Cristo Redentor. O percurso termina no alto da Rua Vitória Régia. O parque tem infraestrutura de banheiro, bebedouros e lanchonete.

UK Walk for 10 minutes in the Catacumba Park forest, and the noise of the cars will be replaced with birdsongs. In a short uphill walk from the road, you'll pass by outdoor sculptures, walk through Rio's South Zone forest, and be dazzled by some of the most incredible and easy-access viewpoints of the city: Sacopã and Urubu. To reach them, just step off the main trail for a few meters. Enjoy the panoramic view of the Rodrigo de Freitas Lake, Gávea Rock, Carioca Range and Christ the Redeemer statue. The hike ends at the top of Rua Vitória Régia. The park offers restrooms, water fountains, and a snack bar.



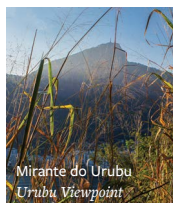
Entrada da trilha
Trailhead



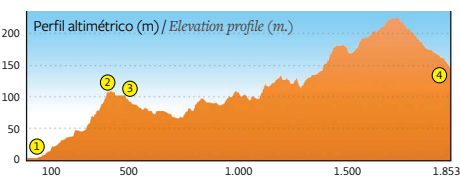
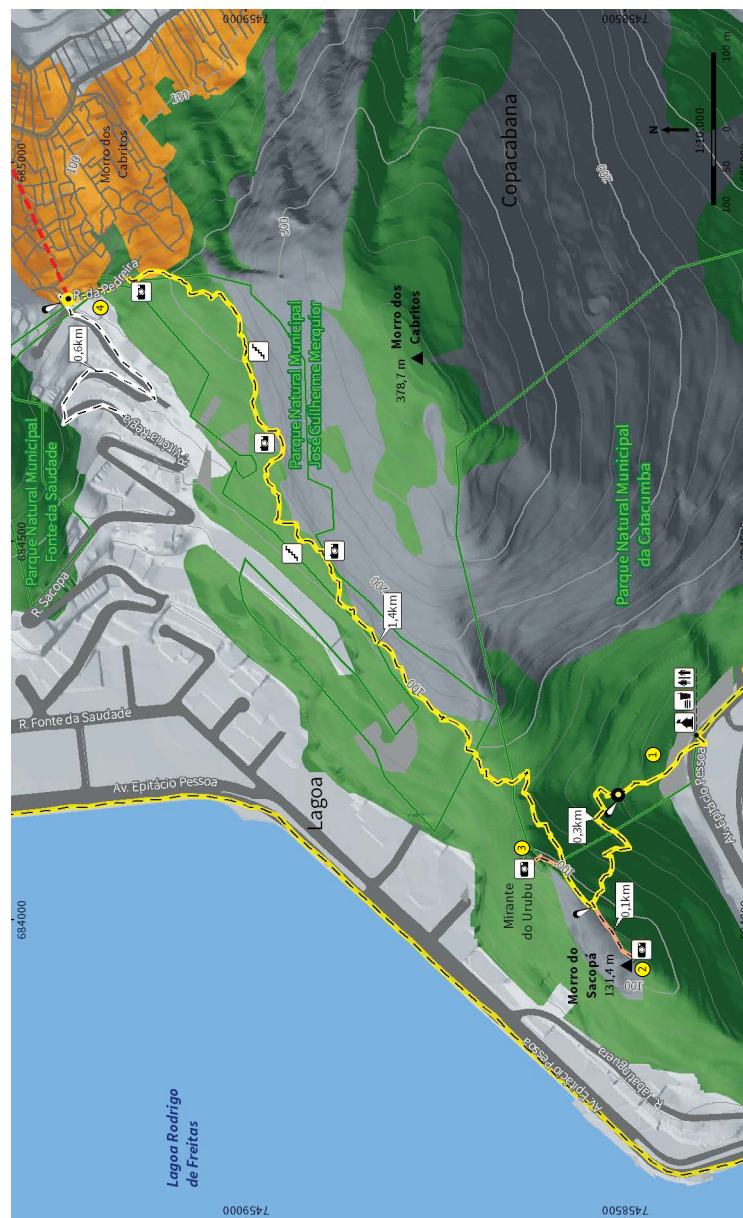
Mirante da Sacopã
Sacopã Viewpoint



Gaturamo-verdadeiro
Violaëous euphonia



Mirante do Urubu
Urubu Viewpoint



- 1 Parque da Catacumba / Catacumba Park
- 2 Mirante da Sacopã / Sacopã Viewpoint
- 3 Mirante do Urubu / Urubu Viewpoint
- 4 Saída Rua Vitória Régia / Exit at Vitória Regia street

Parque Natural Municipal

Paisagem Carioca

Trechos *Trail Sections*

23. Ladeira dos Tabajaras x Alto da Ladeira do Leme

90

Distância: 2,5 km
Tempo de percurso: Aprox. 1:30 h
Nível de dificuldade: Fácil

*Distance: 2,5 km
Estimated time: Aprox. 1:30 h
Difficulty level: Easy*

24. Alto da Ladeira do Leme x Morro da Babilônia x Praia Vermelha

92

Distância: 2,1 km
Tempo de percurso: Aprox. 3 h
Nível de dificuldade: Moderado

*Distance: 2,1 km
Estimated time: Aprox. 3h
Difficulty level: Moderate*

Mirante do Telégrafo, no topo do Morro da Babilônia (Trecho 24)
The Telégrafo Viewpoint, at the summit of Babilônia Hill (Section 24)

Sobre o Parque

About the Park



Variadas espécies de bromélias podem ser encontradas por toda extensão da Trilha Transcarioca

Several bromeliads species can be found along the Transcarioca Trail



Depois de o Rio de Janeiro ter sido reconhecido pela Unesco como Patrimônio Mundial da Humanidade, na categoria Paisagem Cultural Urbana, englobando os Morros do Leme, dos Urubus e da Babilônia e São João, surgiu a necessidade de uma maior proteção ambiental e paisagística da região. Com apoio da sociedade civil local, a Prefeitura criou o Parque Natural Municipal Paisagem Carioca, situado entre os bairros do Leme, Copacabana, Botafogo e Urca.

Essa unidade de conservação municipal se destaca por sua importância no contexto urbano e suas belezas cênicas que compõem a paisagem da cidade. Tem infraestrutura de uso público (no Parque da Chacrinha, em Copacabana) e sua malha de trilhas permite que o visitante percorra seu território e desfrute suas paisagens.

No final da década de 1980, a mobilização dos moradores locais resultou na criação de um conjunto de unidades de conservação nesses bairros: Área de Proteção Ambiental (APA) dos Morros do Leme, dos Urubus e Ilha de Cotunduba (1990); a Área de Proteção Ambiental dos Morros da Babilônia e São João (1996); e a Área de Proteção Ambiental e Recuperação Urbana (Aparu) do Complexo Cotunduba – São João (2009).

O parque Paisagem Carioca é acessível por três pontos: pelo Forte do Leme, pelo Morro da Babilônia e pelo Parque da Chacrinha.

After UNESCO designated the city of Rio a World Heritage Site under the Cultural Landscape category, encompassing Leme, Urubus, Babilônia and São João Hills, stronger environmental and landscape protection for the area was needed. With the support of local civil society, the Mayor's Office created the Paisagem Carioca Municipal Natural Park, located between the Leme, Copacabana, Botafogo and Urca neighborhoods.

This protected area stands out for its relevance in the urban context, and beautiful scenic features that make up Rio's landscape. It features recreation facilities at Chacrinha Park in Copacabana. The trails within this park allow you to visit the area while enjoying the views.

At the end of the 1980s, a local advocacy movement led to the creation of some protected areas in these neighborhoods: Morros do Leme, dos Urubus and Ilha de Cotunduba Environmental Protection Area (APA, acronym in Portuguese) (1990); Morros da Babilônia and São João APA (1996); and Complexo Cotunduba – São João Environmental Protection and Urban Recovery Area (2009).

You can access Paisagem Carioca Park at three points: Leme Fort, Babilônia Hill, and Chacrinha Park.

23. Ladeira dos Tabajaras x Alto da Ladeira do Leme



Entrada / Trailhead Ladeira dos Tabajaras → Alto da Ladeira do Leme

O início do trecho fica no alto da Ladeira dos Tabajaras, em Copacabana, na bifurcação existente na altura do número 424, virar à direita, no sentido contrário da sede da Unidade de Polícia Pacificadora (UPP).

The beginning of this section is at the top of Ladeira dos Tabajaras in Copacabana. At the fork on the road near no. 424, turn right, walking away from the police station (UPP).

Entrada / Trailhead Alto da Ladeira do Leme → Ladeira dos Tabajaras

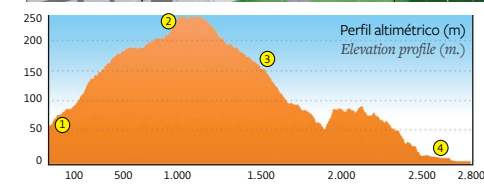
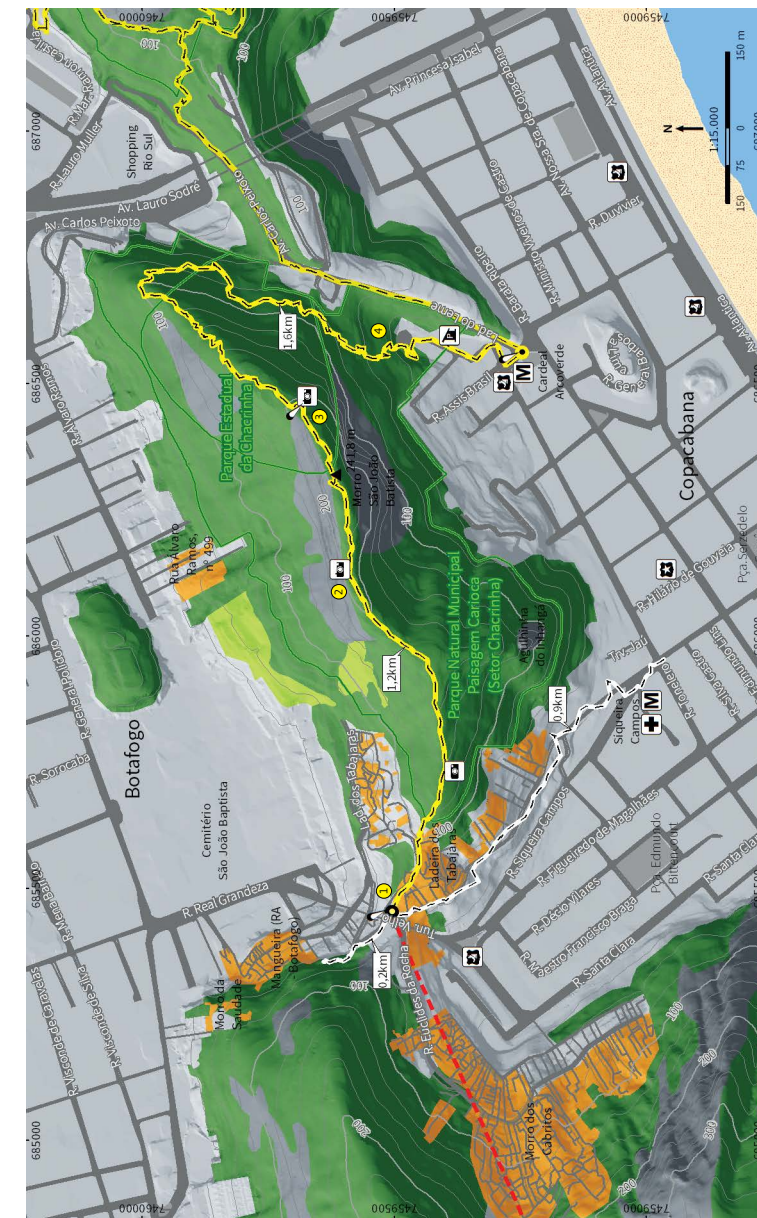
Do portão do Parque da Chacrinha (Rua Guimarães Natal, s/n – Copacabana), próximo à estação de metrô Cardeal Arcoverde, siga por 50 m até a sede e encontrará a sinalização à esquerda.

From the Chacrinha Park gate (Rua Guimarães Natal, s/n – Copacabana), near the Cardeal Arcoverde subway station, walk 50 m to the headquarters and look for signs on the left.

Esta é uma caminhada fácil e não muito longa. Mas recomenda-se que seja feita em grupo e, de preferência, com quem já conheça o local. Não esqueça de levar água suficiente para todo o trajeto. Saindo da Ladeira dos Tabajaras, antiga Ladeira do Barroso, a caminhada segue por uma via asfaltada em meio a algumas casas da comunidade, antes de entrar na trilha principal. É um caminho largo e arborizado com alguns bambuzais e com mirantes para a Zona Sul da cidade. Destaque para o Mirante do Morro São João. A trilha continua paralela à Ladeira do Leme até chegar ao Parque Estadual da Chacrinha, onde existem mesas para piquenique e banheiros. O parque funciona até as 18h no verão e até as 17h no inverno. Já na Ladeira do Leme, uma ponte histórica de pedra (antigo aqueduto do Leme) marca a fronteira com o trecho seguinte.



Although this is an easy and short hike, we recommend hiking this section in groups, preferably with someone who knows the area. Don't forget to bring plenty of water. From Ladeira dos Tabajaras, the old Ladeira do Barroso, the path follows the road through some houses before reaching the main trail. This section features a wide path, and the landscape is full of trees, bamboo and viewpoints of the city's South Zone. The highlight is the São João lookout. The trail continues parallel to Ladeira do Leme until it reaches Chacrinha Park, where there are picnic tables and restrooms. The park is open until 6 p.m. in summer, and 5 p.m. in winter. At Ladeira do Leme, a historical stone bridge (the old Leme aqueduct) marks the limit with the next section of the Transcarioca Trail.



- 1 Ladeira dos Tabajaras / Ladeira dos Tabajaras Street
- 2 Mirante para Botafogo / Botafogo overview
- 3 Mirante para o Pão de Açúcar / Sugar Loaf overview
- 4 Parque Estadual da Chacrinha / Chacrinha State Park

24. Alto da Ladeira do Leme x Morro da Babilônia x Praia Vermelha



Mirante do Telégrafo, no topo do Morro da Babilônia
The Telégrafo Viewpoint, at the summit of Babilônia



Entrada / Trailhead Alto da Ladeira do Leme → Praia Vermelha

A partir do posto de gasolina em frente à estação Cardeal Arcoverde, suba a Ladeira do Leme. Depois dos arcos de pedra, virar à direita na Av. Carlos Peixoto. Ande por mais 400 m e a trilha estará antes dos Shopping Rio Sul, à direita.

From the gas station in front of Cardeal Arcoverde subway station, walk up the Ladeira do Leme. After crossing the stone arches, turn right onto Av. Carlos Peixoto and walk 400 m. The trail starts to the right, before the Rio Sul Shopping Center.

Entrada / Trailhead Praia Vermelha → Alto da Ladeira do Leme

Da Praça General Tibúrcio, siga pela Av. Pasteur até a Rua Marechal Ramon Castilla, à esquerda. Na altura do número 247, na praça, entre pelo portão da guarda.

From Praça General Tibúrcio, walk on Av. Pasteur until Rua Marechal Ramon Castilla, on the left. Near no. 247, at the square, walk through the gate.

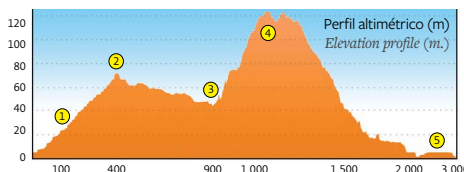
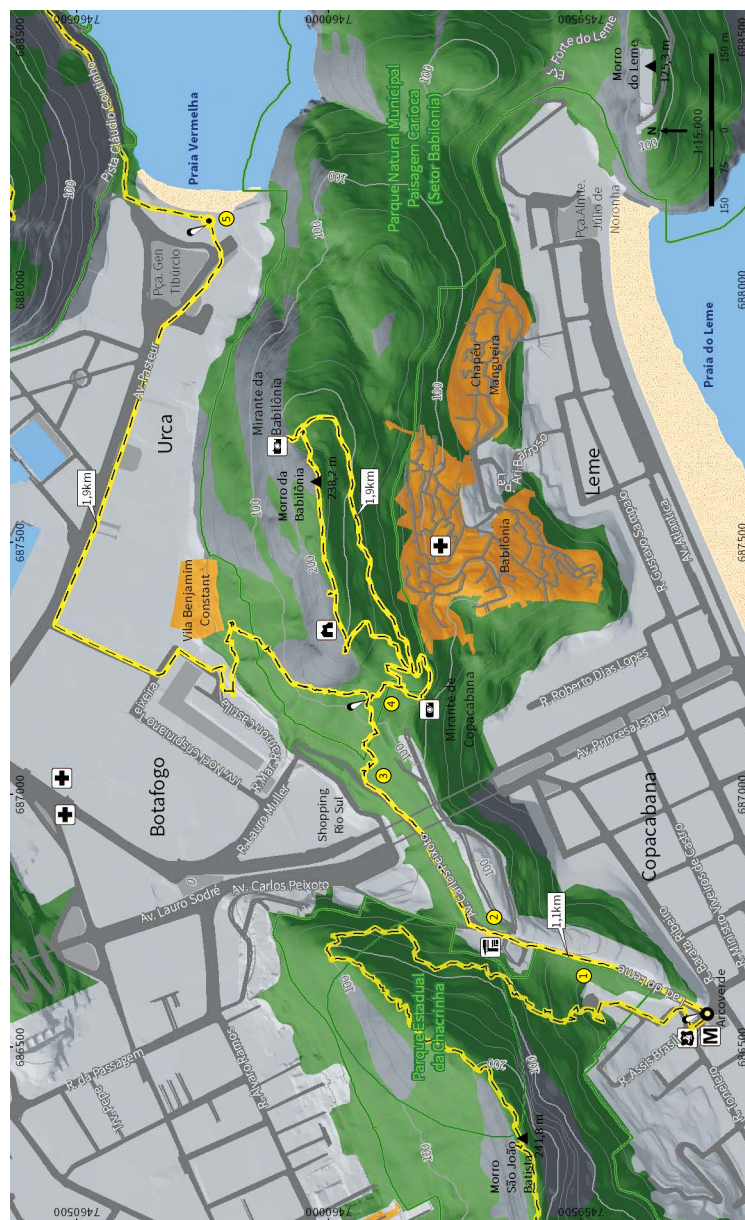
Para fazer este trecho, não é obrigatório, mas recomendamos

a contratação dos guias locais da CoopBabilônia, uma cooperativa comunitária que desenvolve diversas ações ambientais no local, incluindo reflorestamento e ecoturismo. Além de conhecerem bem a região, podem dar orientações em trechos não sinalizados e contar um pouco da história da região. Os principais atrativos são os mirantes do alto do morro da Babilônia, de onde se pode avistar a enseada de Botafogo, a baía de Guanabara, a Praia de Copacabana, Urca e o Pão de Açúcar de um ângulo bem diferente daquele que aparece nos cartões-postais. O trecho passa por uma área militar no bairro do Leme e pelas comunidades do Chapéu Mangueira e Babilônia, onde existe uma Área de Proteção Ambiental. Parte do trecho está sendo reflorestado desde 2001, onde também são encontradas ruínas de estruturas militares (casamatas) históricas. CoopBabilônia: (21) 2295-6649 / coopbabilonia.blogspot.com



Praia Vermelha
Vermeilha Beach

For this section, even though it is not mandatory, we recommend hiring local guides from CoopBabilônia, a community cooperative that develops several environmental projects in the area, including reforestation and ecotourism. In addition to knowing the area very well, these guides can navigate trails without the section markings, and tell you a little bit of the local history. The main attractions are the viewpoints at the top of Babilônia Hill, from where you can see Botafogo Cove, Guanabara Bay, Copacabana Beach, Urca and Sugar Loaf from a view that is different than you see on postcards. The section passes through a military area in Leme and the Chapéu Mangueira and Babilônia communities, where there is an APA. A native reforestation project has been underway in this trail since 2001. You can also see historical military ruins. CoopBabilônia: (21) 2295-6649 / coopbabilonia.blogspot.com



- 1 Ladeira do Leme / Ladeira do Leme
- 2 Arcos de pedra / Stone arches
- 3 Acesso à trilha / Trail's access
- 4 Trilha para Morro da Babilônia / Babilônia Hill Fork
- 5 Praia Vermelha / Vermeilha Beach

Monumento Natural
dos Morros do

Pão de Açúcar e da Urca

Trechos *Trail Sections*

25. Praia Vermelha x Morro da Urca

100

Distância: 1,9 km
Tempo de percurso: Aprox. 1 h
Nível de dificuldade: Fácil

*Distance: 1,9 km
Estimated time: Aprox. 1 h
Difficulty level: Easy*

Mirante do Morro da Urca (Trecho 25)
Urca Hill overview (Section 25)

Sobre o Parque

About the Park

O macaco-prego (*Sapajus nigritus*) é uma das espécies de primatas mais abundantes na cidade, podendo ser avistado em quase toda a extensão da Trilha Transcarioca

You'll be able to spot capuchin monkeys (*Sapajus nigritus*) almost throughout the entire Transcarioca Trail, as it is one of the most common primates in Rio



Unidade de conservação criada pela Prefeitura do Rio de Janeiro em 2006, o Monumento Natural dos Morros do Pão de Açúcar e da Urca abriga esses que estão entre os maiores ícones da Cidade Maravilhosa. Nele encontra-se o centenário bondinho, inaugurado em 1912, cujos teleféricos conectam a Praia Vermelha ao Morro da Urca e ao topo do Pão de Açúcar (395 m), integrantes do sítio do Patrimônio Mundial da Humanidade declarado pela Unesco em 2012.

Situada no coração da Zona Sul do Rio, onde também está o morro Cara de Cão (92 m), esta unidade serve de cenário para a prática de diversas atividades esportivas, recreativas e turísticas. Seus paredões atraem montanhistas e escaladores profissionais e amadores. Há também a pista Cláudio Coutinho, em um dos lados da unidade, excelente para passeios e caminhadas de moradores e turistas que desfrutam do local em família e praticam atividades como a corrida.

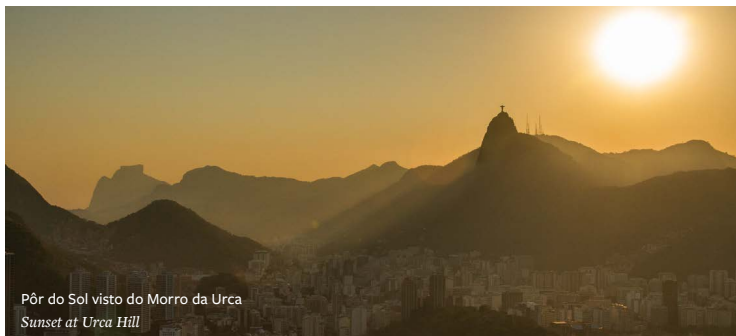
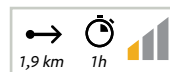
Eternizado pelas lentes de Marc Ferrez (1843-1923) e pelo cinema, como no filme *007 contra o foguete da morte* (1979), o monumento natural pode ser visitado tanto pela pista Cláudio Coutinho, que também dá acesso às trilhas e vias de escalada nos morros do Pão de Açúcar e da Urca, ou subindo pelo teleférico, cuja estação fica em frente à Praia Vermelha.

UK *Morros do Pão de Açúcar and Urca Natural Monument is a protected area created by Rio's City Office in 2006. The area includes two of the Marvelous City's major landmarks. Within this protected area, you'll find the centennial cable car, which started operating in 1912, and links Praia Vermelha to Urca Hill and the summit of Sugar Loaf (395 m), all of which were designated World Heritage Site by the UN in 2012.*

Located in the heart of the South Zone, where you can also find Cara de Cão Hill (92 m.), this area serves as a playground for different recreation, sports and touristic activities. The rock walls attract professional and recreational climbers. The Cláudio Coutinho Path, contouring one side of the protected area, offers the opportunity for locals and tourists to walk and enjoy the area either for a family outing or a run.

The natural monument was immortalized by the lenses of Marc Ferrez (1843-1923) and the cinema in Moonraker (1979), a James Bond movie. It can be visited both by the Cláudio Coutinho Path, which is the access to trails and climbing routes on Sugar Loaf and Urca Hill, or by taking the cable car, whose station is in front of Praia Vermelha.

25. Praia Vermelha x Morro da Urca



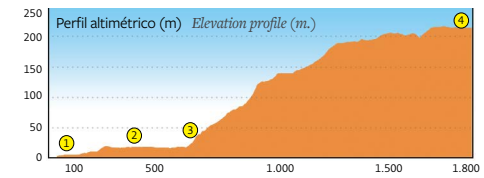
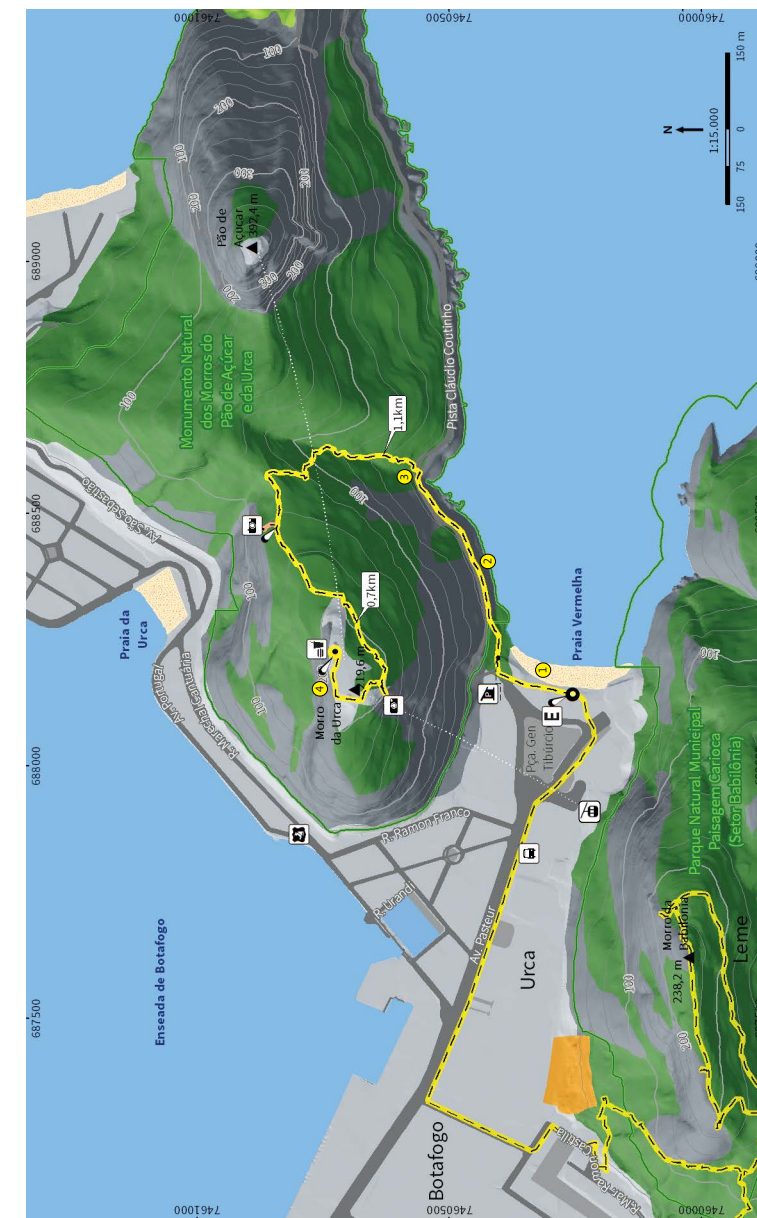
Entrada / Trailhead Praia Vermelha → Morro da Urca
Canto esquerdo da calçada da Praia Vermelha, em frente à Praça General Tibúrcio, próximo à estação do bondinho do Pão de Açúcar.
UK *Walk along Praia Vermelha, in front of Praça General Tibúrcio, towards the Cláudio Coutinho Path (left end).*

Entrada / Trailhead Morro da Urca → Praia Vermelha
No topo do Morro da Urca, a trilha pode ser acessada descendo as escadas à esquerda da estação Morro da Urca-Praia Vermelha do bondinho.
UK *To reach the section, descend the stairs to the left of the Morro da Urca-Praia Vermelha Cable Car Station.*

Um dos trechos mais visitados da trilha, marca a extremidade leste da Transcarioca, em um dos cartões-postais mais incríveis da cidade. Acessível, gratuito, curto e bonito, é perfeito para um programa em família. Da Praia Vermelha ao topo do Morro da Urca, passando pela pista Cláudio Coutinho. Recentemente, a trilha passou por um processo de recuperação ambiental, quando recebeu degraus novos e plantio de árvores nativas. Pelo caminho, mirantes revelam aos poucos uma paisagem de tirar o fôlego. O Morro da Urca tem visão panorâmica em 360°, englobando o Corcovado e Cristo Redentor, enseada de Botafogo, a Baía de Guanabara, as praias de Botafogo e Flamengo, o Morro da Babilônia, o Centro da cidade, Niterói e suas praias oceânicas e, ao fundo, o Parque Nacional da Serra dos Órgãos, com o pico “Dedo de Deus” se destacando no horizonte em dias de céu limpo. A trilha é gratuita, mas as viagens de bondinho são pagas. Informe-se no site bondinho.com.br.



UK *One of the most visited sections of the trail is on the east end of the Transcarioca Trail, in one of the most incredible landmarks of the city. This section is accessible, free of charge, short and beautiful—perfect for a family outing. The hike goes from Praia Vermelha to the top of Urca Hill, passing through the Cláudio Coutinho Path. This section underwent an environmental restoration project when steps were dug and native trees were planted. On your path, a few lookouts reveal a breathtaking view. Urca Hill has a 360° panorama including Corcovado, Christ the Redeemer statue, Guanabara Bay, the beaches of Botafogo and Flamengo, Babilônia Hill, downtown, Niterói and its ocean beaches, and in the background, Serra dos Órgãos National Park, with Dedo de Deus peak sprouting up in the horizon on clear days. The trail is free, but the cable car trips are paid. Find out more at bondinho.com.br*



- 1 Praia Vermelha / Vermeilha Beach
- 2 Pista Claudio Coutinho / Claudio Coutinho Path
- 3 Início da trilha / Trailhead
- 4 Topo do Morro da Urca / Urca Hill Summit

Informações adicionais

Additional Information

Unidades de conservação *Protected areas*

Parque Natural Municipal de Grumari (Pág. 20)

Avenida Estado da Guanabara s/n, Grumari - Tel. *Phone* (21) 2410-1382

Horário *Hours of operation*: Terça a domingo, das 8h às 17h / Horário de verão até as 18h / *Tue-Sun, from 8 a.m. to 5 p.m. / 6 p.m. (DST)*

Parque Estadual da Pedra Branca (Pág. 30)

Núcleo Pau da Fome: Estr. Pau da Fome, 4.003 – Taquara, Tel. *Phone* (21) 3347-1786 / 2333-6608

Núcleo Camorim: Estrada do Camorim, 2.118 – Camorim, Tel. *Phone* (21) 2333-4500

Núcleo Piraquara: Rua do Governo, 1.582 – Realengo, Tel. *Phone* (21) 2333-5251

Posto avançado Vargem Grande: Fim da Estrada do Mucuíba – Vargem Grande

Posto avançado Rio da Prata: Estrada da Batalha, próximo ao nº 202 – Campo Grande

Horário *Hours of operation*: Terça a domingo, das 8h às 17h / *Tue-Sun, from 8 a.m. to 5 p.m.*

Parque Nacional da Tijuca (Pág. 50)

Estrada da Cascatinha, 850, Alto da Boa Vista, Tel. *Phone* (21) 2491-1700

Horário *Hours of operation*: Todos os dias, das 8h às 17h / Horário de verão até as 18h / *Mon-Sun, from 8 a.m. to 5 p.m. / 6 p.m. (DST)*

Parque Natural Municipal da Catacumba (Pág. 74)

Av. Eptácio Pessoa, 3.000 – Lagoa, Tel. *Phone* (21) 2247-9949

Horário *Hours of operation*: Terça a domingo / Parque: das 8h às 17h, horário de verão até as 18h / Trilhas e equipamentos de aventura: 8h às 16h, horário de verão até as 17h / *Tue-Sun / Park: from 8 a.m. to 5 p.m. / 6 p.m. (DST) / Trails and adventure park: from 8 a.m. to 4 p.m. / 5 p.m. (DST)*

Parque Natural Municipal Paisagem Carioca (Pág. 84)

Rua Guimarães Natal, s/n – Copacabana (ao lado da subestação da Light)

Tel. *Phone* (21) 2542-3247

Horário *Hours of operation*: Todos os dias, das 8h às 17h / Horário de verão até as 18h / *Mon-Sun, from 8 a.m. to 5 p.m. / 6 p.m. (DST)*

Monumento Natural dos Morros do Pão de Açúcar e da Urca (Pág. 94)

Avenida Pasteur, 520 – Urca, Tel. *Phone* (21) 2546-8433

Horário *Hours of operation*: Todos os dias, das 6h às 18h / Bondinho das 8h às 21h / *Mon-Sun, from 6 a.m. to 6 p.m. / Cable car: 8 a.m. to 9 p.m.*

Telefones de emergência *Emergency and Rescue numbers*

1º GSFMA (Resgate / *Rescue*) (21) 2333-6335

Bombeiros *Firefighters* 193

SAMU *Ambulance and emergency medical services* 192

CPAM (Comando de Polícia Ambiental / *Environmental Police*) (21) 2334-7634