

ormiga

# TRILHAS DE SÃO PAULO



Iporanga

SP 139

Amparra

SP 165

SP 079

Turvo

Sete Barras

Itopamirim

Morro Seco

Faz. M Tere

ORADO

REGISTRO

444

Marandubá

Laranjal

SP 193

Boa Vista

BR 116

465

116

JACUPIRANGA

Pariquera-Açu

IGUAPE

Cajati

Pindaúba

SP 222

SP 193

SP 226

## Trilhas de São Paulo

## Conhecer para Conservar

Soares Itapitanguá

Mandira

Prata do Pontal

Prata do Pontal

## Governo do Estado de São Paulo

José Serra  
**Governador**

Francisco Graziano Neto  
**Secretário do Meio Ambiente**

Paulo Nogueira-Neto  
**Presidente da Fundação Florestal**

José Amaral Wagner Neto  
**Diretor Executivo da Fundação Florestal**

Luiz Roberto Numa de Oliveira  
**Gerente do Projeto Estratégico de Ecoturismo**

## Uma questão de atitude

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

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

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

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

## Boa caminhada!

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

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

**Informações sobre o Programa Trilhas de São Paulo**  
[www.trilhasdesaopaulo.sp.gov.br](http://www.trilhasdesaopaulo.sp.gov.br)  
Tiragem: 100 mil exemplares

## FICHA TÉCNICA

### Organizadores

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

### Coordenação Executiva

Luiz Roberto Camargo Numa de Oliveira

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

Dirceu Rodrigues  
Vivien Zilbermann

### Mapas

Cota 100 Consultoria Ambiental e Turística Ltda.  
Isadora Parada

### Agradecimentos

#### Laboratório de Geoprocessamento - IF

Marco Aurélio Nalon  
Marina Kanashiro

#### Serviço de Comunicação Técnico - Científica - IF

Priscila Weingartner

#### Centro de Editoração - SMA

Vera Severo

#### Instituto Geológico - IG

Antônio Carlos Moretti Guedes

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

S242p São Paulo (Estado). Secretaria do Meio Ambiente.  
Passaporte para as trilhas de São Paulo / Secretaria do Meio Ambiente  
do Estado de São Paulo, Fundação para Conservação e a Produção Florestal -  
organizadores Anna Carolina Fonseca Lobo de Oliveira. - [et al.] ; coordenação  
executiva Luiz Roberto Camargo Numa de Oliveira. - São Paulo : SMA, 2008.  
104 p. - fotos color. - 1 mapa (28,5 x 17 cm dobrado em 10 x 18 cm) ;  
10 x 18 cm

Documento integrante do Programa Trilhas de São Paulo.  
Disponível também em: <<http://www.trilhasdesaopaulo.sp.gov.br>>.  
ISBN 978-85-86624-54-4

1. Caminhadas - guia 2. Conservação - unidades 3. Ecoturismo  
4. Esportes - Aventura 5. Florestas - São Paulo (Est.) 6. Mata Atlântica -  
São Paulo (Est.) 7. Parques - São Paulo (Est.) 8. Trilhas - guia I. Título.

CDD (21.ed. Esp.) 796.51 1520816 1 CDU (ed. 99 port.) 502.3:796.51(815.6:253)  
333.7816 816 1

Catalogação na fonte: Margot Terada - CRB 8.4422



Foto: Adriana Mattoso

## COLABORADORES

### **Floresta Estadual de Assis**

José Carlos Molina Max  
Viviane Soares Ramos

### **Floresta Estadual Edmundo Navarro de Andrade**

Denise Zanchetta  
Martha Cristina Sanches  
Sergio R. Christofolletti

### **Parque Ecológico do Guarapiranga**

Marco Antonio Lucena  
Maj Anita De Blasiis

### **Parque Estadual da Campina do Encantado**

Márcia Santana de Lima  
Cláudio Sales

### **Parque Estadual de Campos do Jordão**

Marco Antonio Pupio Marcondes  
Bruno Felipe Silva

### **Parque Estadual da Cantareira**

Waldir Joel de Andrade  
Fernando Descio  
Alessandra Freire dos Reis

### **Parque Estadual de Campos do Jordão**

Felipe Augusto Santos Silva  
Márcia Oliveira Leite  
William Mendes de Souza

### **Parque Estadual "Carlos Botelho"**

José Luiz Camargo Maia  
Kátia Cardoso

Marco Antonio Rodrigues  
Miguel Pedro Machado

### **Parque Estadual das Fontes do Ipiranga**

Dácio Roberto Matheus  
José Paulo Ganzelli  
Marília Vasquez Aun

### **Parque Estadual da Ilha Anchieta**

Viviane Buchianeri  
Heloiza Folegatti

### **Parque Estadual de Ilhabela**

Carolina Rodrigues Bio Poletto

### **Parque Estadual da Ilha do Cardoso**

Mário José Nunes de Souza  
Romeu Mário Rodrigues

### **Parque Estadual Intervalas**

Mauricio de Alcântara Marinho  
Lidia Jorge

Sergio Luiz dos Santos

### **Parque Estadual do Itinguçu**

Jeanette V. Geenen  
Otto Hartung

### **Parque Estadual do Jaraguá**

Vladimir Arrais de Almeida  
Bárbara Gambaré dos Santos  
Danielle Asenjo Canella

Felipe Augusto Santos Silva

Joelma Cerqueira dos Santos  
Patrícia Ferreira Felipe  
Reginaldo Fernandes da Rocha

### **Parque Estadual do Morro do Diabo**

Andréa Soares Pires  
Alex Quilice

Helder Henrique de Faria

### **Parque Estadual de Porto Ferreira**

Marlene Francisca Tabanez  
Sônia Aparecida de Souza

### **P. E. da Serra do Mar – Núcleo Caraguatatuba**

Ivan Suarez da Mota  
Daniel Forjaz de Moraes

### **Parque Estadual da Serra do Mar – Núcleo Cunha**

Roberto Starzinski  
Ivail Roberto de Toledo  
Juliano de Carvalho Oliveira

Paulo do Rosário Araujo

### **Parque Estadual da Serra do Mar – Núcleo Curucutu**

Thales Schmidt Calaça  
Valder Soares do Nascimento

### **Parque Estadual da Serra do Mar - Núcleo Itutinga Pilões**

Adriane Moreira Tempest  
Irani Quirino

Júlio W.V. Vellardi

Marli Maria Cardoso

### **Parque Estadual da Serra do Mar-Núcleo Picinguaba**

Eliane Simões  
Maria Fernanda Wadt de Oliveira

### **Parque Estadual da Serra do Mar - Núcleo Santa Virginia**

João Paulo Villani  
Douglas da Silva Menezes

Fernanda Cristina de Barros  
Hélio Sbruzzi

### **Parque Estadual Turístico do Alto Ribeira - Petar**

Fábio Leonardo Tomas  
Antonio Modesto Pereira

Tadeu Gonçalves

### **Parque Estadual de Vassununga**

Heverton José Ribeiro  
José da Silva  
Paulo Henrique P. Ruffino

## Os Parques são seus. Venha visitá-los!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Tenha atenção especial

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

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

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

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

## Mínimo impacto nas Trilhas

### 1. Planejamento é fundamental

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

### 2. Você é responsável por sua segurança

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

### 3. Cuide dos locais por onde passa

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

### 4. Traga seu lixo de volta

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

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

### 5. Deixe tudo em seu lugar

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

### 6. Não faça fogueiras

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

### 7. Respeite os animais e as plantas

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

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

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

## Índice das Trilhas

<b>Nível de Dificuldade: Baixo</b>	<b>16</b>	<b>21. Trilha da Represa/Forno</b>	<b>60</b>
<b>01. Trilha da Água Branca</b>	18	Parque Estadual "Carlos Botelho"	
Parque Estadual de Ilhabela		<b>22. Trilha das Cachoeiras</b>	62
<b>02. Trilha da Brejaúva e Palmáceas</b>	20	P.E. da Serra do Mar - Núcleo Cunha	
Parque Estadual da Campina do Encantado		<b>23. Trilha do Betari</b>	64
<b>03. Trilha da Cachoeira</b>	22	P.E. Turístico do Alto Ribeira - Petar	
Parque Estadual de Campos do Jordão		<b>24. Trilha do Garcez</b>	66
<b>04. Trilha da Figueira</b>	24	P.E. da Serra do Mar - Núcleo Santa Virgínia	
Parque Estadual "Carlos Botelho"		<b>25. Trilha do Mirante</b>	68
<b>05. Trilha da Nascente do Riacho do Ipiranga</b>	26	P.E. da Serra do Mar - Núcleo Curucutu	
Parque Estadual das Fontes do Ipiranga		<b>26. Trilha do Mirante da Anta</b>	70
<b>06. Trilha da Saúde</b>	28	Parque Estadual Intervales	
F.E. Edmundo Navarro de Andrade		<b>27. Trilha do Morro do Diabo</b>	72
<b>07. Trilha da Vida (sensorial)</b>	30	Parque Estadual do Morro do Diabo	
Parque Ecológico do Guarapiranga		<b>28. Trilha do Poço</b>	74
<b>08. Trilha das Árvores Gigantes</b>	32	P.E. da Serra do Mar - Núcleo Caraguatatuba	
Parque Estadual de Porto Ferreira		<b>29. Trilha do Poço das Antas</b>	76
<b>09. Trilha do Itinguçu</b>	34	Parque Estadual da Ilha do Cardoso	
Parque Estadual do Itinguçu		<b>30. Trilha do Saco Grande</b>	78
<b>10. Trilha do Lago</b>	36	Parque Estadual da Ilha Anchieta	
Floresta Estadual de Assis		<b>31. Trilha dos Campos</b>	80
<b>11. Trilha do Passareúva</b>	38	Parque Estadual de Campos do Jordão	
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Itutinga Pilões		<b>32. Trilha Monumentos Históricos - Caminhos do Mar</b>	82
<b>12. Trilha do Rio Paraibuna</b>	40	P.E. da Serra do Mar - Núcleo Itutinga Pilões	
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Cunha		<b>33. Trilha Subaquática</b>	84
<b>13. Trilha do Silêncio</b>	42	Parque Estadual da Ilha Anchieta	
Parque Estadual do Jaraguá		<b>Nível de Dificuldade: Alto</b>	<b>86</b>
<b>14. Trilha dos Jequitibás</b>	44	<b>34. Trilha da Pedra Grande</b>	88
Parque Estadual de Vassununga		Parque Estadual da Cantareira	
<b>Nível de Dificuldade: Médio</b>	<b>46</b>	<b>35. Trilha das Piscinas da Lage</b>	90
<b>15. Rafting no Rio Paraibuna</b>	48	Parque Estadual da Ilha do Cardoso	
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Santa Virgínia		<b>36. Trilha Divisor das Águas</b>	92
<b>16. Trilha da Cachoeira</b>	50	Parque Estadual Intervales	
P.E. da Cantareira - Núcleo Engordador		<b>37. Trilha do Baepi</b>	94
<b>17. Trilha da Cachoeira do Gato</b>	52	Parque Estadual de Ilhabela	
Parque Estadual de Ilhabela		<b>38. Trilha do Corisco</b>	96
<b>18. Trilha da Pirapitinga</b>	54	P.E. da Serra do Mar - Núcleo Picinguaba	
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Santa Virgínia		<b>39. Trilha do Pai Zé</b>	98
<b>19. Trilha da Praia Brava da Almada</b>	56	Parque Estadual do Jaraguá	
P.E. da Serra do Mar - Núcleo Picinguaba		<b>40. Trilha do Rio Bonito</b>	100
<b>20. Trilha da Praia do Sul</b>	58	P.E. da Serra do Mar - Núcleo Cunha	
Parque Estadual da Ilha Anchieta			

# Legendas

## Atrativos

-  Esportes / exercícios / playground
-  Rafting
-  Trilha
-  Caverna / monumento geológico
-  Mergulho
-  Aquário natural
-  Costão rochoso
-  Mirante
-  Praia
-  Rio / poço / lago (para banho)
-  Rio / lago / represa (para contemplação)
-  Queda d'água / cachoeira
-  Bica / bebedouro
-  Histórico-cultural
-  Nascente

## Atrativos Bióticos

-  Vegetação
-  Mamíferos
-  Peixes
-  Aves

## Infraestrutura

-  Centro de visitantes / monitoria ambiental
-  Hospedagem (alojamento / pousada)

-  Camping
-  Portaria / base fiscalização
-  Viveiro de mudas nativas
-  Museu
-  Estacionamento
-  Ponte
-  Trapiche / ancoradouro
-  Área para lanche / quiosque
-  Facilidade para portadores de deficiência

 Altitudes elevadas









 Nível do Mar

x Referência de altitude

 Hidrografia

 Trilhas integrantes do Projeto

 Trilha

 Caminho

 Estrada

 Estrada pavimentada

 Área urbana

 Limite da Unidade de Conservação

 Área reflorestada



## Nível de Dificuldade Baixo

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

## 01. Trilha da Água Branca

### Parque Estadual de Ilhabela

**Localização:** Município de Ilhabela

**Endereço:** Praça Cel. Julião de Moura Negrão, 115

**Distância:** 210 km de São Paulo

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

**Extensão:** 4,4 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 200 m → 520 m

**Percurso:** 4 horas

**Piso da trilha:** terra, com grande desnível

**Características ambientais:** floresta atlântica de encosta

**Trilha:** autoguiada ou monitorada para grupos

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: Clayton Lino

**Horário da trilha:**

das 08h00 às 15h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**  
nenhuma

### Atrativos da trilha:

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

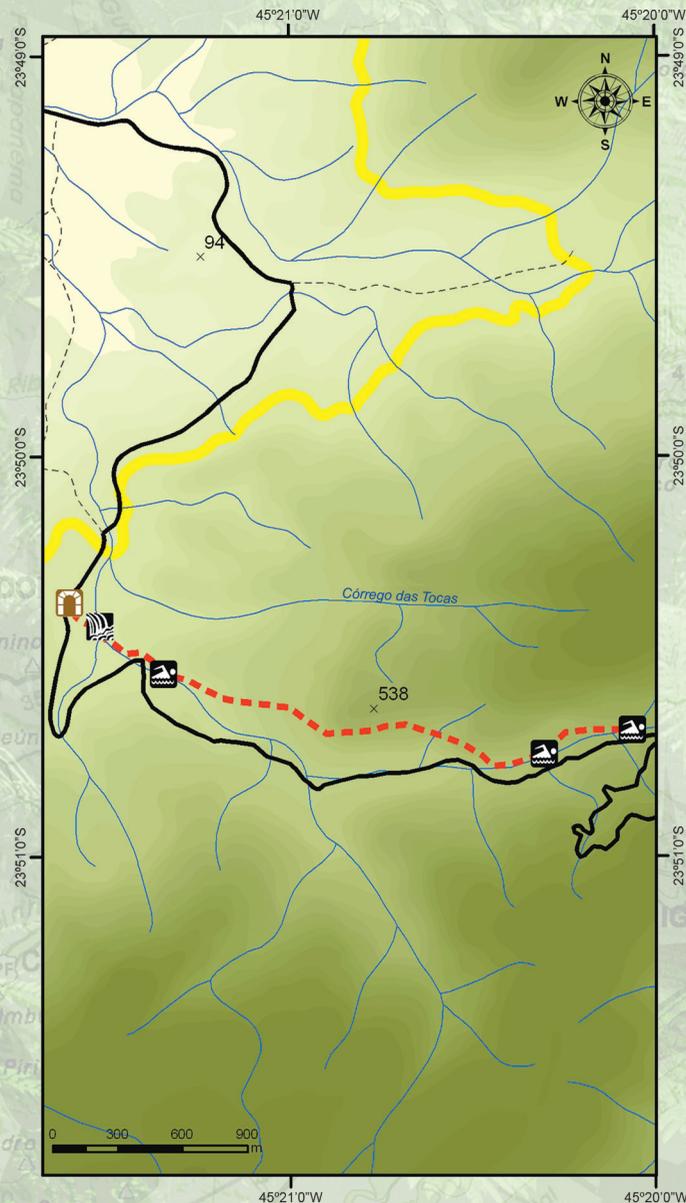


Foto: Fausto P. Campos



Foto: Thereza Nisi

**Eu fiz esta trilha**



## 02. Trilha da Brejaúva e Palmáceas

### Parque Estadual da Campina do Encantado

**Localização:** Município de Pariqueira-Açu

**Endereço:** Rua Santo Saletti, 262

**Distância:** 250 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 16 km

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

**Extensão:** 2,1 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 18 m → 19 m

**Percurso:** 2 horas

**Piso da trilha:** solo arenoso, trechos com turfa

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

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: Acervo do IPECE

**Horário da trilha:**

das 09h00 às 15h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

2 grupos diários com

40 pessoas

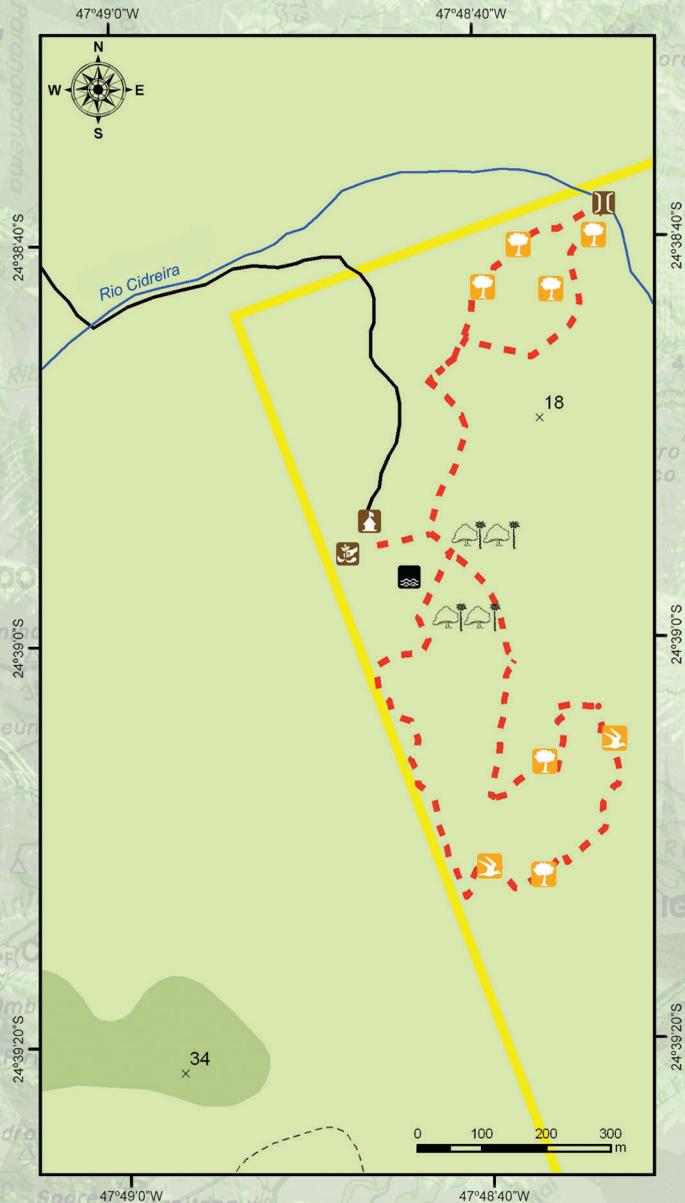
(visitantes espontâneos,  
sem limites)

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



Foto: Mário Nunes

**Eu fiz esta trilha**



### 03. Trilha da Cachoeira

#### Parque Estadual de Campos do Jordão

**Localização:** Município de Campos do Jordão

**Endereço:** Av. Pedro Paulo, s/n

**Distância:** 165 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 15 km

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

**Extensão:** 4,7 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 1.528 m → 1.573 m

**Percurso:** 2 horas

**Piso da trilha:** terra

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

**Trilha:** autoguiada

**Fone:** (12) 3663-1977

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



Foto: Bruno F. Silva

**Horário da trilha:**

das 08h00 às 15h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

nenhuma

**Obs:** o parque oferece hospedagem

#### Atrativos da trilha:

ribeirão  
e cachoeira  
do Galharada,  
orquidário,  
viveiro

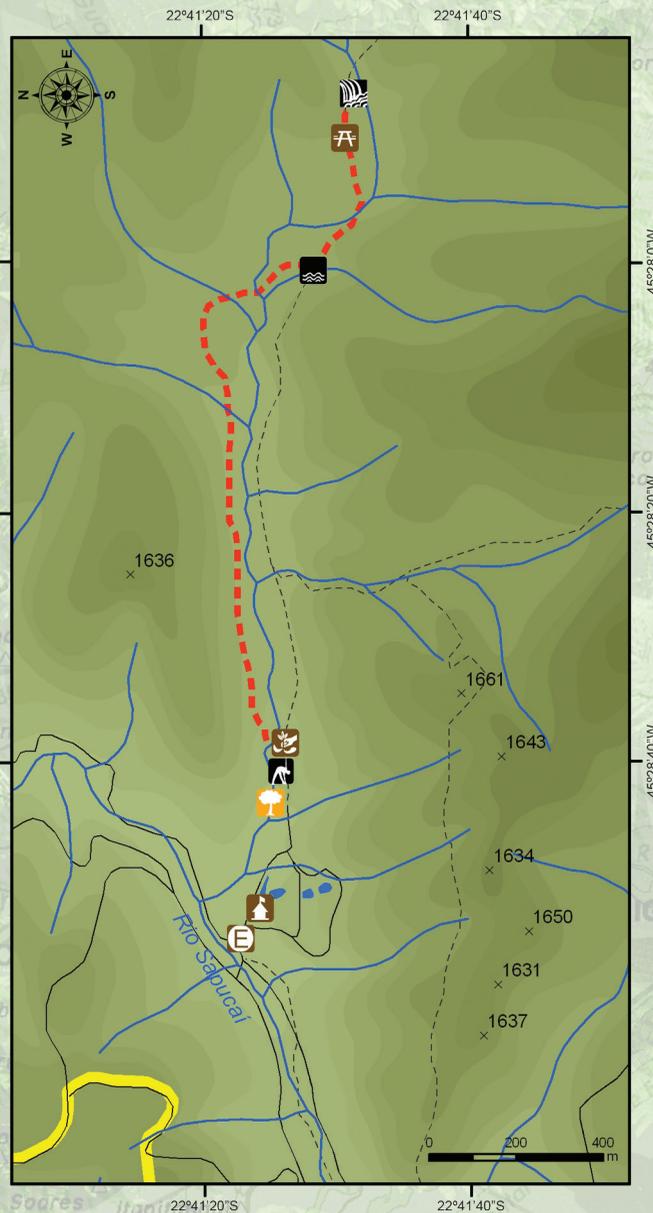


Foto: Bruno F. Silva



Foto: Bruno F. Silva

**Eu fiz esta trilha**



## 04. Trilha da Figueira

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

**Localização:** Município de Sete Barras

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

**Distância:** 220 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 30 km

**Acesso:** Rod. Régis Bittencourt (BR-116) até Registro.

Seguir pela SP-139 até Sete Barras, após o final do

asfalto continuar mais 3 km pela Rod. SP-139 até o

Núcleo Sete Barras

**Extensão:** 4 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 112 m → 112 m

**Percurso:** 2 horas

**Piso da trilha:** terra, vegetação rasteira

**Características ambientais:** floresta atlântica de encosta

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** no Núcleo Sete Barras

**Fone:** (13) 3822-1714



Foto: Célio Paulo Ferreira

### Horário de saída da trilha:

às 10h00 e 14h00

### Horário da Unidade:

das 08h00 às 17h00

### Limitação de usuários:

2 grupos diários com 10 pessoas

### Atrativos da trilha:

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

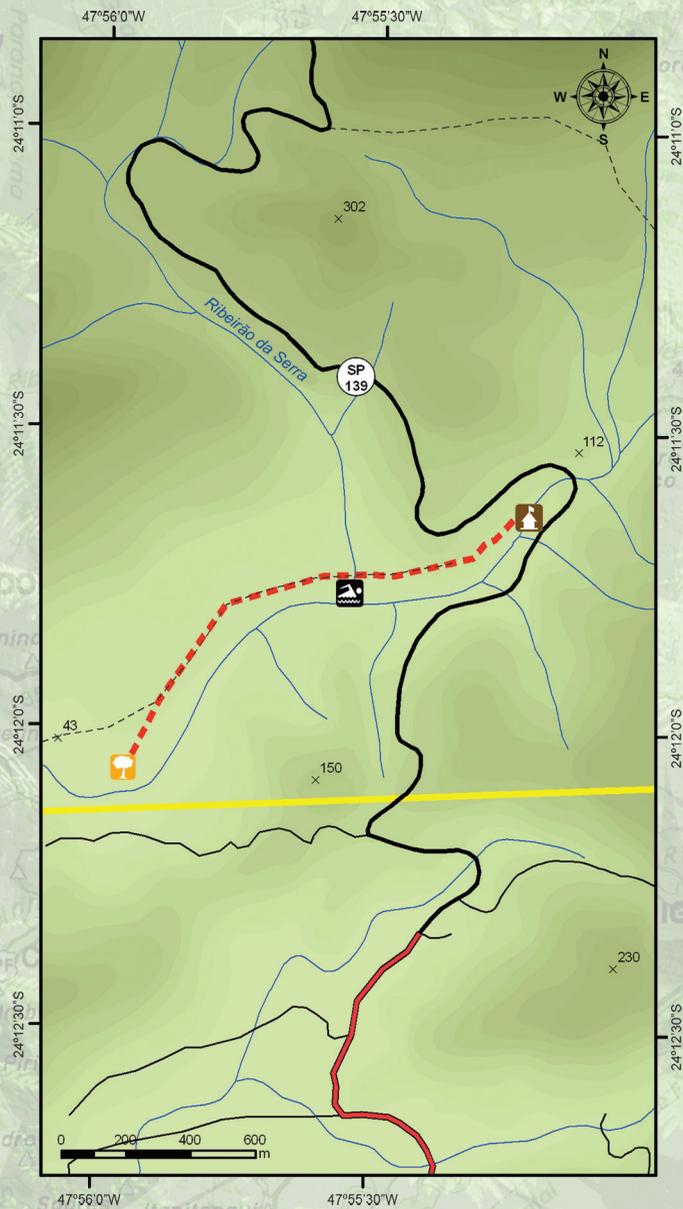


Foto: acervo PECB



Foto: Rogério Zaglobinski

**Eu fiz esta trilha**



## 05. Trilha da Nascente do Riacho do Ipiranga

### Parque Estadual das Fontes do Ipiranga – Jd. Botânico

**Localização:** Município de São Paulo

**Endereço:** Av. Miguel Stefano, 3.031

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

**Extensão:** 720 m (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 790 m → 805 m

**Percurso:** 40 minutos

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

**Características ambientais:** floresta atlântica de planalto

**Trilha:** autoguiada

**Fone:** (11) 5073-6300

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



Foto: Nilton Neves

**Horário da trilha:**

das 09h00 às 16h00

**Horário da Unidade:**

das 09h00 às 17h00

(de quarta a domingo)

**Limitação de usuários:**

nenhuma

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

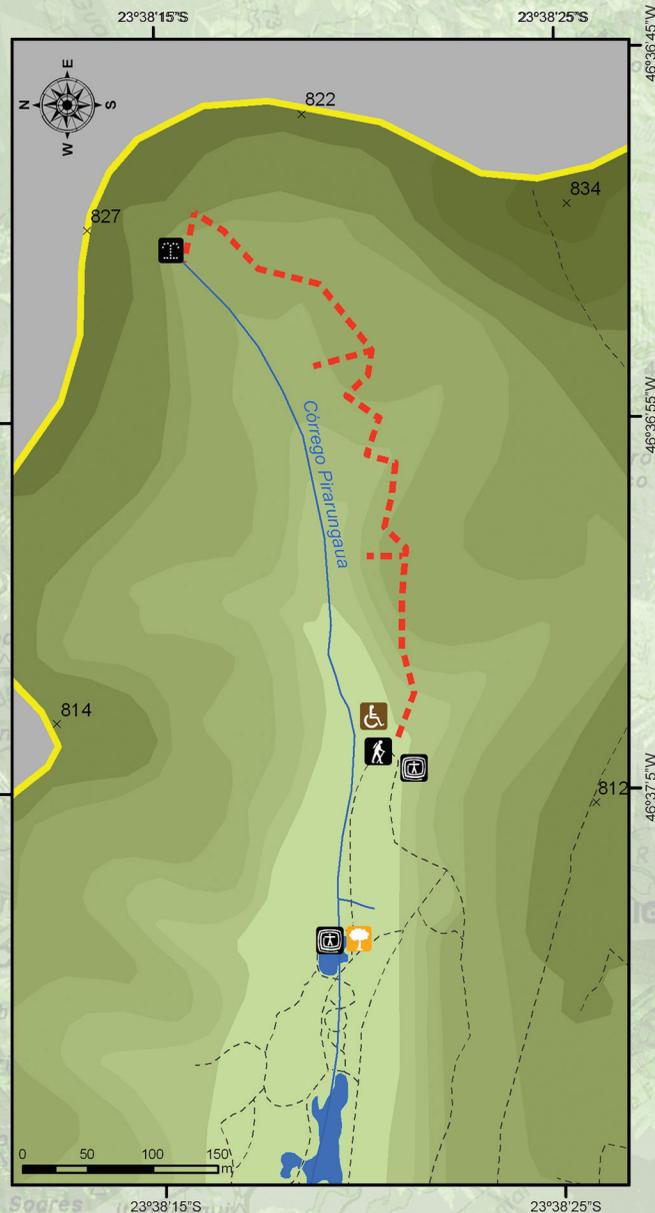


Foto: Nilton Neves



Foto: Marília Vasques Aun

**Eu fiz esta trilha**



## 06. Trilha da Saúde

### Floresta Estadual Edmundo Navarro de Andrade

**Localização:** Município de Rio Claro

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

**Distância:** 178 km de São Paulo

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

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

**Extensão:** 1,3 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 590 m → 617 m

**Percurso:** 30 minutos

**Piso da trilha:** terra e cascalho fino

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

**Trilha:** autoguiada

**Fone:** (19) 3524-7916

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



Foto: Pedro Caliado

**Horário da trilha:**

das 08h00 às 16h30

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

nenhuma

**Obs:** o parque oferece hospedagem



Foto: Sérgio R. Christofoletti

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



Foto: Ricardo A. Hardt

**Eu fiz esta trilha**



## 07. Trilha da Vida

### Parque Ecológico do Guarapiranga

**Localização:** Município de São Paulo

**Endereço:** Estrada da Riviera, 3.286

**Distância:** 35 km da Praça da Sé

**Acesso:** Marginal Pinheiros - Estrada do Guarapiranga

**Extensão:** 65 m (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 750 m → 750 m

**Percurso:** 30 minutos

**Piso da trilha:** terra

**Características ambientais:** floresta atlântica de planalto

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** no local, 15 minutos antes da saída

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

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



Foto: Pedro Calado



Foto: Pedro Calado



Foto: Pedro Calado



Foto: José Jorge Neto

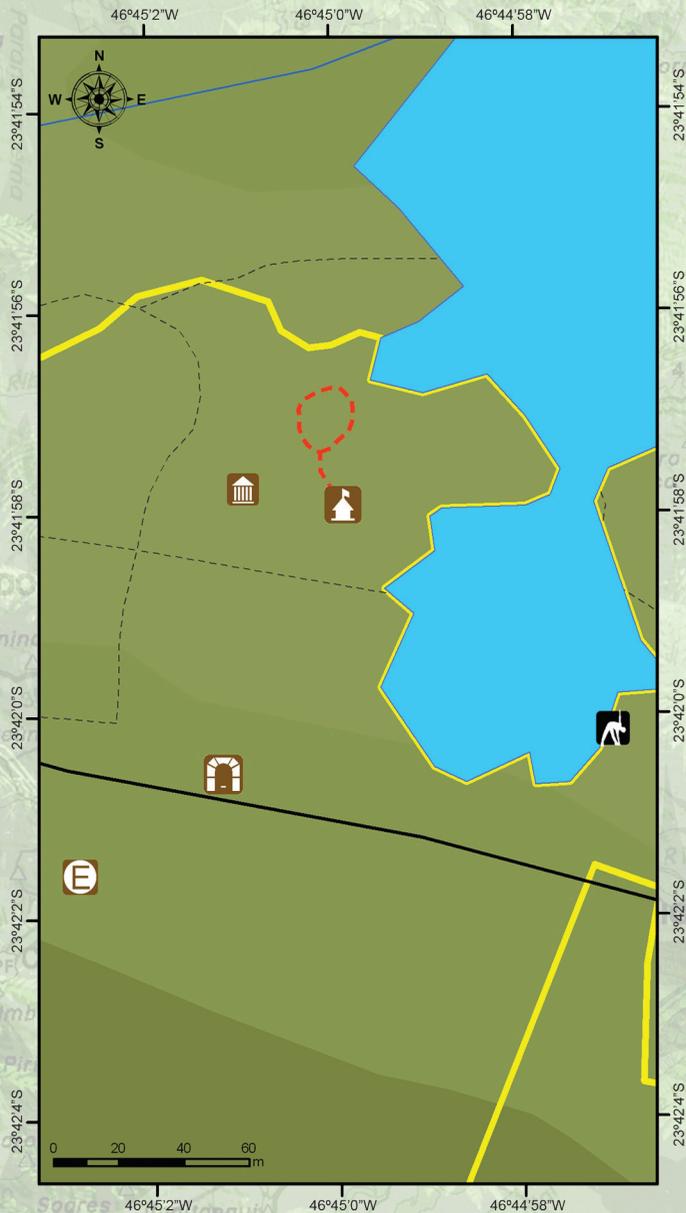
**Atrativos da trilha:**  
trilha sensorial  
(adaptada a pessoas  
com deficiência visual)

**Horário da Unidade:**  
das 08h00 às 17h00  
**Limitação de usuários:**  
2 grupos diários com  
20 pessoas

**Eu fiz esta trilha**



Foto: Pedro Calado



## 08. Trilha das Árvores Gigantes

### Parque Estadual de Porto Ferreira

**Localização:** Município de Porto Ferreira

**Endereço:** Rod. Dr. Paulo Lauro (SP 215), km 90

**Distância:** 227 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 8 km

**Acesso:** Rodovia Anhanguera (SP 330) até o km 227, seguir pela SP 215

**Extensão:** 3,5 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 603 m → 603 m

**Percurso:** 2 horas

**Piso da trilha:** terra

**Características ambientais:** cerrado, floresta estacional semidecidual

**Trilha:** autoguiada ou monitorada para grupos

**Como agendar:** na sede da Unidade

**Fone:** (19) 3581-2319

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



Foto: J.D. Senhorinho

**Horário da trilha:**

das 09h00 às 15h00

**Horário da Unidade:**

das 07h00 às 16h00. Finais

de semana e feriados:

das 09h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

1 grupo diário com

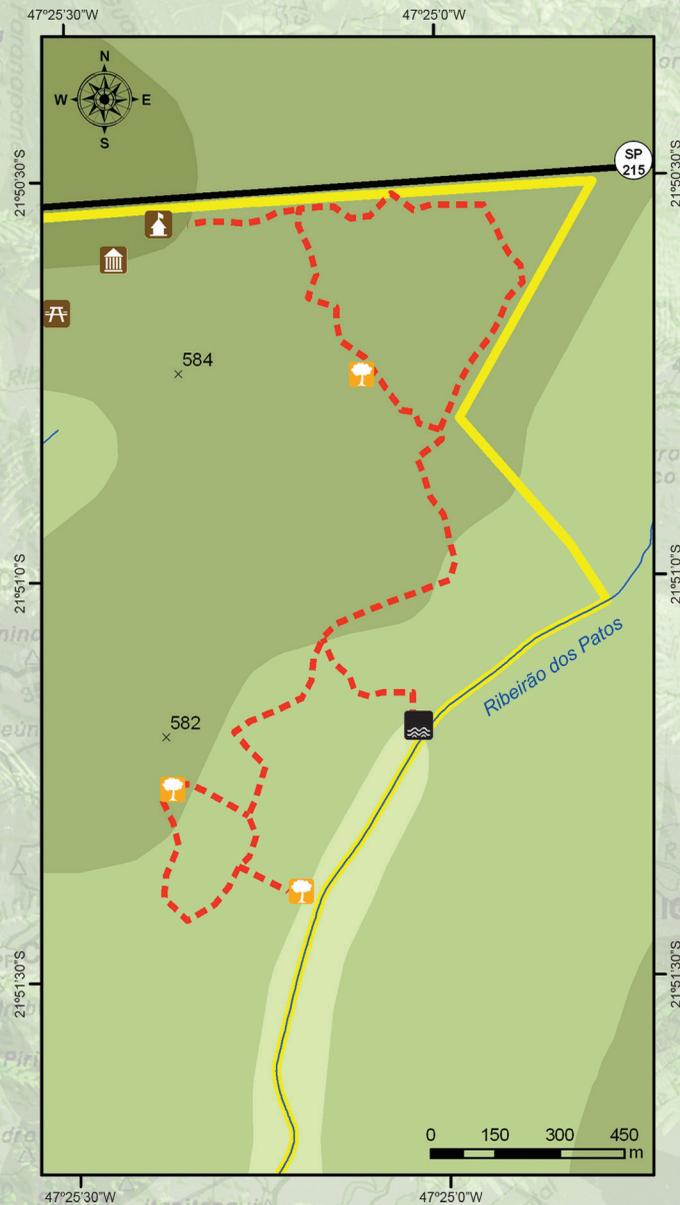
40 pessoas

**Atrativos da trilha:**  
Ribeirão dos Patos,  
jequitibá-rosa secular,  
árvores de grande  
porte



Foto: J.D. Senhorinho

**Eu fiz esta trilha**



## 09. Trilha do Itinguçu

### Parque Estadual do Itinguçu

**Localização:** Município de Iguape

**Endereço:** Estrada Ecologista Arnaldo Paschoalino, s/n

**Distância:** 128 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 18 km

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

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

**Extensão:** 1 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 18 m → 23 m

**Percurso:** 40 minutos

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

**Características ambientais:** floresta atlântica de encosta

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

**Como agendar:** na sede da Unidade

**Fone:** (13) 3457-9243

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



Foto: Joaquim M. Neto

**Horário da trilha:**

das 09h00 às 17h00

**Horário da Unidade:**

das 09h00 às 18h00

**Limitação de usuários:**

4 ônibus de excursões por dia, exceto feriados

### Atrativos da trilha:

viveiro de mudas,  
Poço do Meio,  
Cachoeira do Paraíso,  
Rio Itinguçu

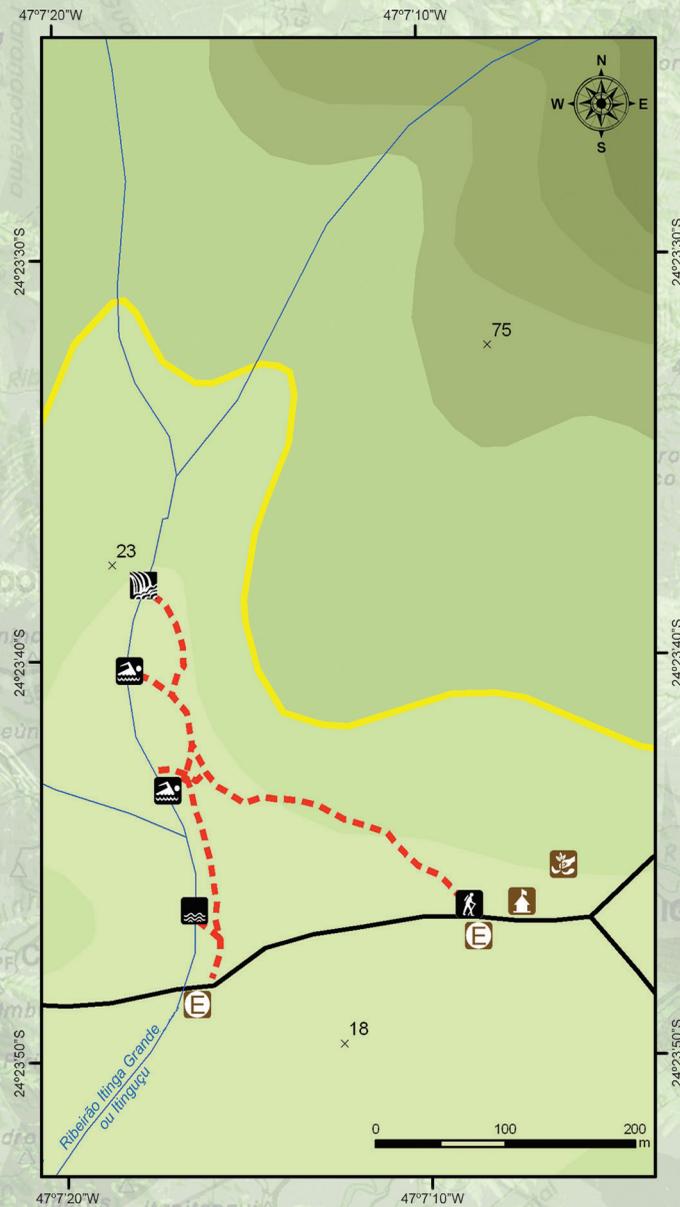


Foto: J.D. Senhorimão



Foto: Otto Hartung

**Eu fiz esta trilha**



## 10. Trilha do Lago

### Floresta Estadual de Assis

**Localização:** Município de Assis

**Endereço:** Estrada Assis-Lutécia, km 9

**Distância:** 432 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 13 km

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

**Extensão:** 1,8 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 528 m → 543 m

**Tempo de percurso:** 1 hora

**Piso da trilha:** terra, percurso plano

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

**Trilha:** autoguiada e monitorada para grupos

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: Viviane Soares

**Horário da trilha:**

das 08h00 às 15h00

**Horário da Unidade:**

08h00 às 17h00

**Atendimento a escolas:**

até as 16h00

**Limitação de usuários:**

80 pessoas por dia

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

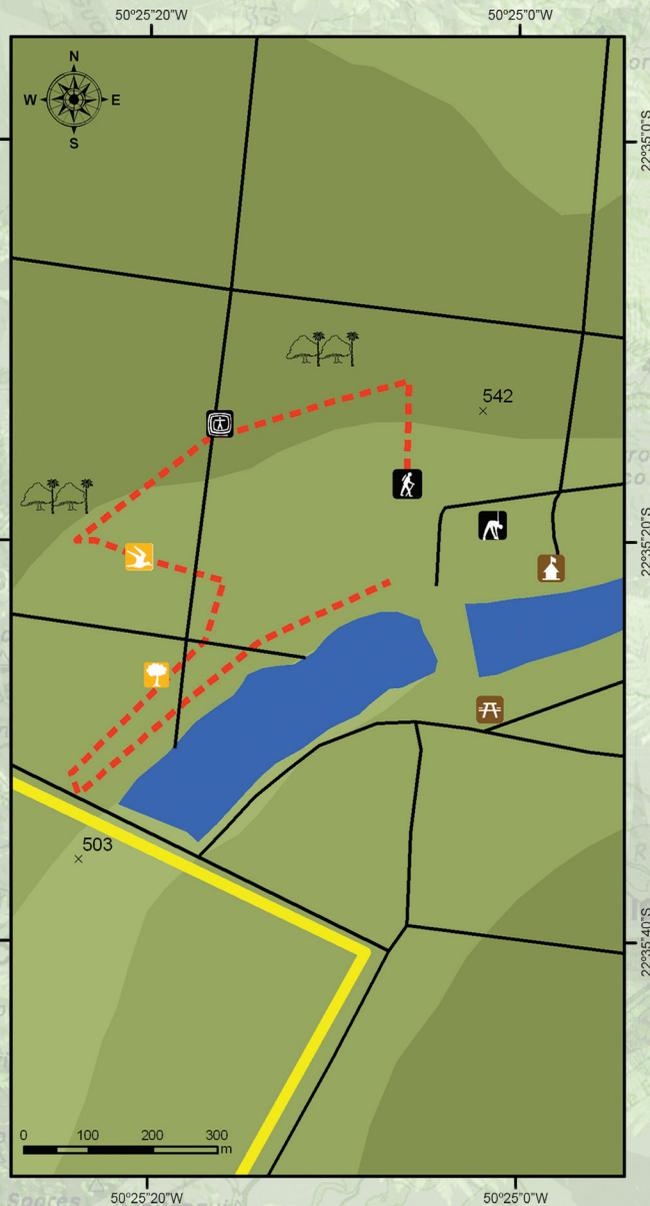
### Atrativos da trilha:

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



Foto: Viviane Soares

**Eu fiz esta trilha**



## 11. Trilha do Passareúva

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

**Localização:** Município de Cubatão

**Endereço:** Estrada Elias Zarzur, km 8

**Distância:** 70 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 15 km

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

**Extensão:** 3 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 46 m → 142 m

**Percurso:** 2 horas

**Piso da trilha:** calçado com cascalho

**Características ambientais:** floresta atlântica de encosta

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: J.D. Senhorinho

**Horário da trilha:**

das 08h00 às 15h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

2 grupos diários

com 45 pessoas

### Atrativos da trilha:

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

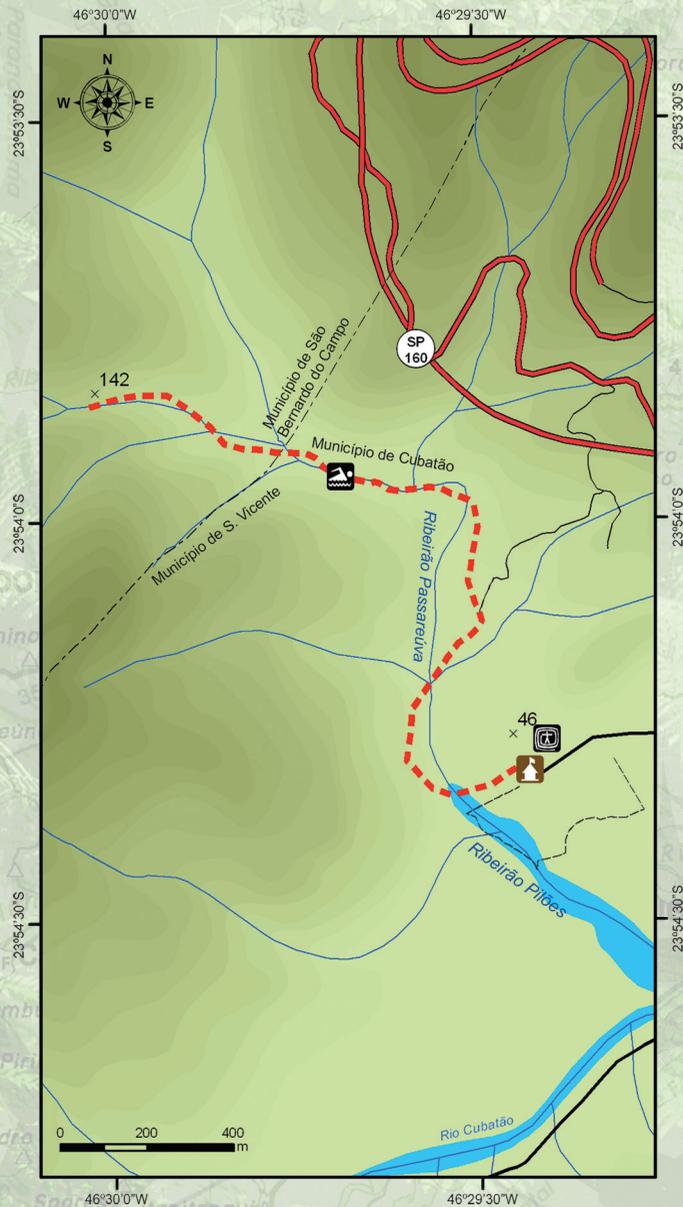


Foto: J.D. Senhorinho



Foto: acervo PESM

**Eu fiz esta trilha**



## 12. Trilha do Rio Paraíbauna

### P.E. da Serra do Mar – Núcleo Cunha

**Localização:** Município de Cunha

**Endereço:** Estrada Municipal do Paraíbauna, km 20

**Distância:** 200 km de São Paulo

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

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

**Extensão:** 1,7 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 1.020 m → 1.110 m

**Percurso:** 1 hora

**Piso da trilha:** terra

**Características ambientais:** floresta atlântica de planalto, mata de araucárias

**Trilha:** autoguiada

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

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

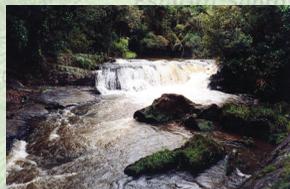


Foto: Attilio Grecchi

**Horário da trilha:**

das 08h00 às 16h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

nenhuma

**Atrativos da trilha:**  
Cachoeira do Rio Paraíbauna,  
poços para banho,  
Cachoeira do Paredão,  
área para lanche

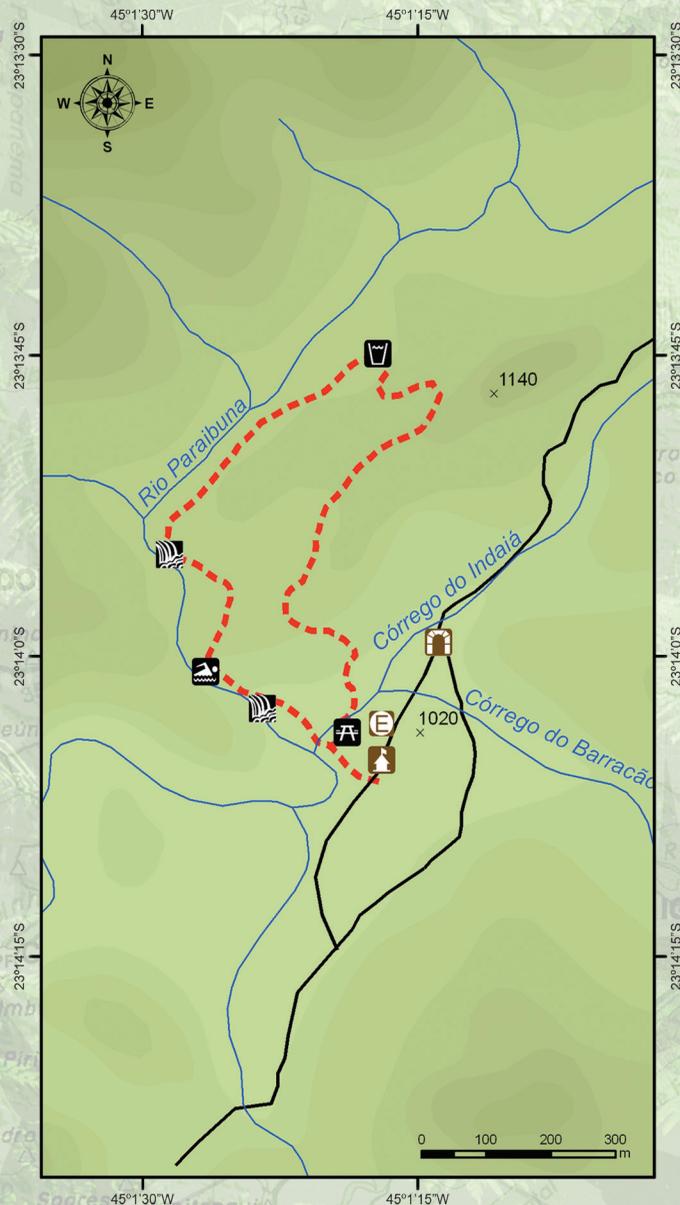


Foto: Attilio Grecchi



Foto: Attilio Grecchi

**Eu fiz esta trilha**



### 13. Trilha do Silêncio

#### Parque Estadual do Jaraguá

**Localização:** Município de São Paulo

**Endereço:** Rua Antonio Cardoso Nogueira, 539

**Distância:** 16 km da Praça da Sé

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

Av. Jornalista Paulo Zing/Estrada Turística do Jaraguá

**Extensão:** 828 m (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 790 m → 830 m

**Percurso:** 1 hora

**Piso da trilha:** passarela de madeira

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

**Características ambientais:** floresta atlântica de planalto

**Trilha:** autoguiada e monitorada para grupos

**Como agendar:** na sede da Unidade

**Fone:** (11) 3945-4532

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



Foto: José Jorge Neto

**Horário da trilha:**

das 09h00 às 16h30

**Horário da Unidade:**

das 07h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

45 pessoas na trilha



Foto: José Jorge Neto

**Atrativos da trilha:**

antigo tanque  
usado por  
garimpeiros  
de ouro



Foto: José Jorge Neto

**Eu fiz esta trilha**



## 14. Trilha dos Jequitibás

### Parque Estadual de Vassununga

**Localização:** Município de Santa Rita do Passa Quatro

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

**Distância:** 245 km de São Paulo

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

**Extensão:** 2,3 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 560 m → 605 m

**Percurso:** 1 hora e 30 minutos

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

**Características ambientais:** várzea, floresta latifoliada, tropical semidecídua

**Trilha:** autoguiada e monitorada para grupos

**Como agendar:** na sede da Unidade

**Fone:** (19) 3582-1807

**E-mail:** pe.vassununga@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Patrícia Fadel

**Horário da trilha:**  
das 09h00 às 16h00

**Horário da Unidade:**  
das 07h00 às 18h00

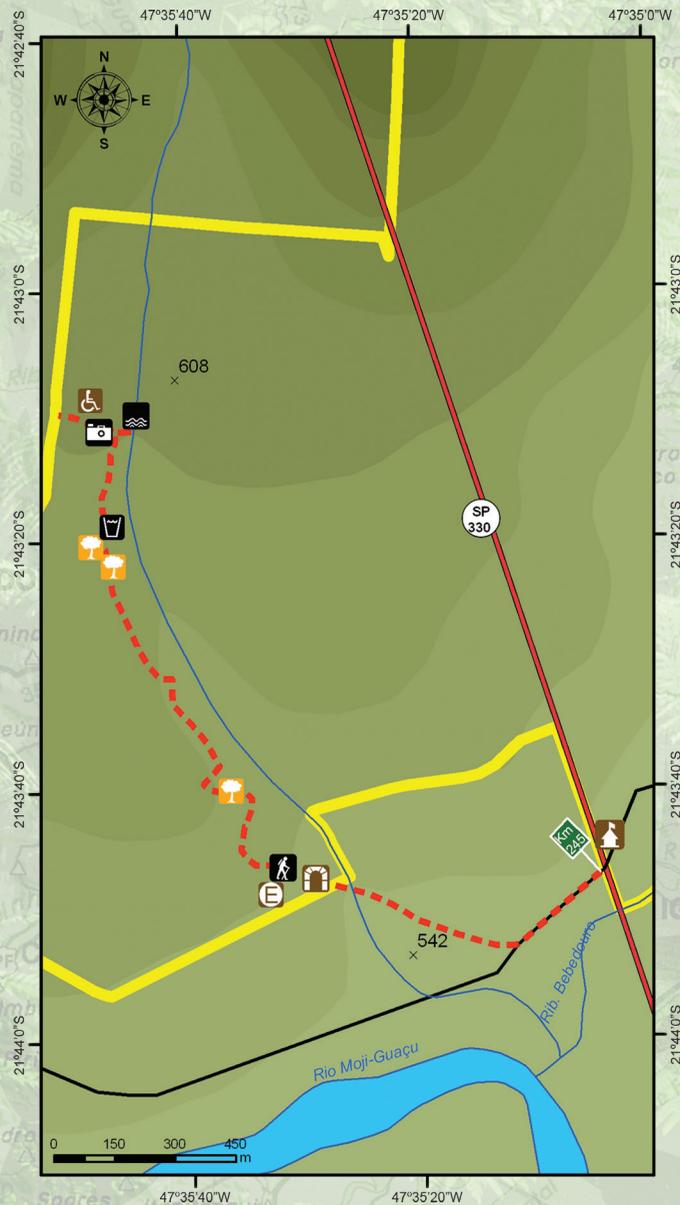
**Limitação de usuários:**  
40 pessoas para  
grupos agendados

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



Foto: Clayton Lino

**Eu fiz esta trilha**





## Nível de Dificuldade Médio

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

## 15. Rafting no Rio Paraibuna

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

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

**Endereço:** Rodovia Oswaldo Cruz, km 78

**Distância:** 190 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 35 km

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

**Extensão:** 8,5 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 860 m → 820 m

**Percorso:** 5 horas e 30 minutos

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

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

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: Montana Rafting

**Horário da trilha:**

das 09h00 às 10h00

**Horário a Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

110 por fim de semana,  
a cada 15 dias

### Atrativos da trilha:

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

**Trecho 2:** Cachoeiras dos Bancos e da Caçandoca

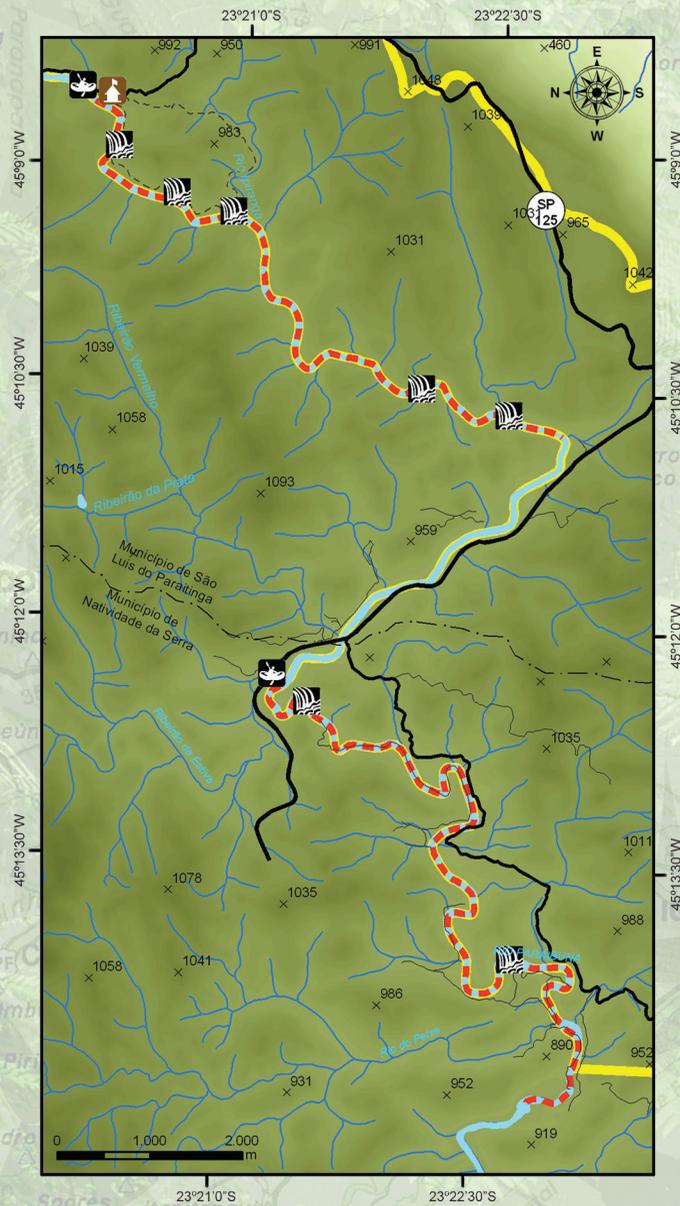


Foto: Montana Rafting



Foto: Montana Rafting

**Eu fiz esta trilha**



## 16. Trilha da Cachoeira

### Parque Estadual da Cantareira - Núcleo Engordador

**Localização:** Município de São Paulo

**Endereço:** Av. Cel. Sezefredo Fagundes, 19.100

**Distância:** 10 km da Praça da Sé

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

**Extensão:** 3 km (circular)

**Perfil altitudinal:** 844 m → 895 m

**Percorso:** 1 hora e 30 minutos

**Piso da trilha:** terra, cascalho

**Características ambientais:** floresta atlântica de planalto

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

**Como agendar:** na sede da Unidade

**Fone:** (11) 2995-3254

**Email:** pec.engordador@fflorestal.sp.gov.br



Foto: William M. de Souza

**Horário da trilha:**

das 08h30 às 15h30

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Horário ao público:**

das 08h30 às 16h15

**Limitação de usuários:**

nenhuma



Foto: William M. de Souza

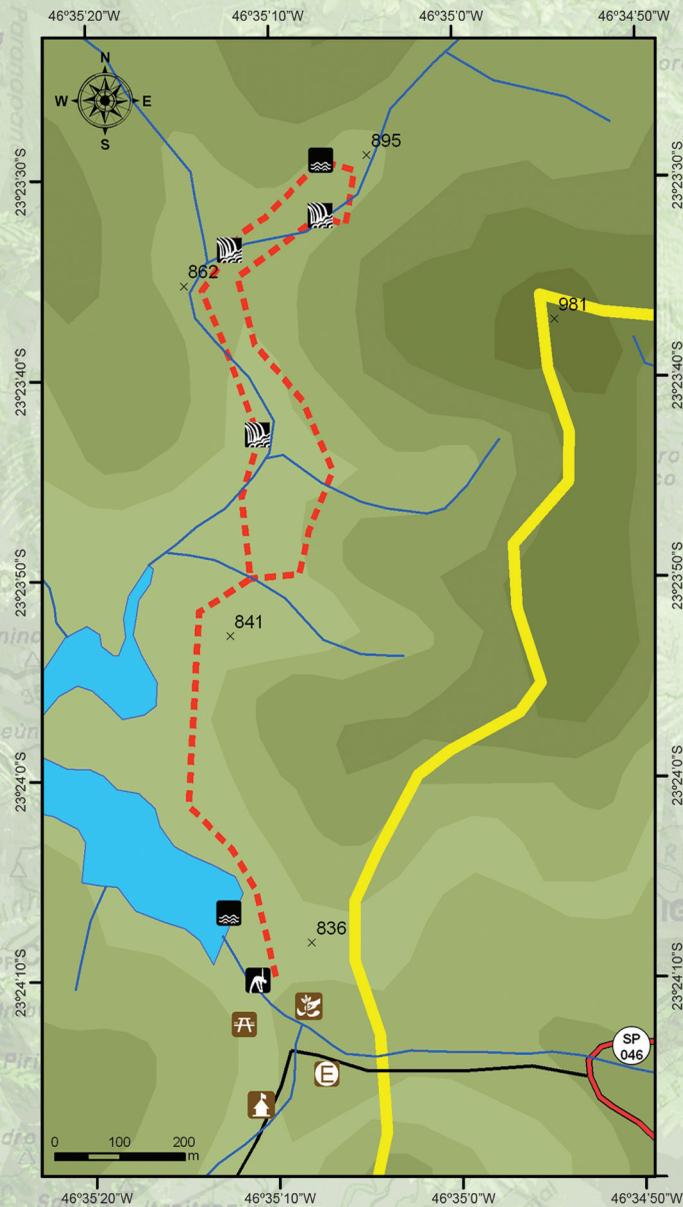
### Atrativos da trilha:

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



Foto: Fausto P. Campos

**Eu fiz esta trilha**



## 17. Trilha da Cachoeira do Gato

### Parque Estadual de Ilhabela

**Localização:** Município de Ilhabela

**Endereço:** Praça Cel. Julião de Moura Negrão, 115

**Distância:** 210 km de São Paulo

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

**Extensão:** 4 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 5 m → 85 m

**Percorso:** 1 hora e 30 minutos

**Piso da trilha:** terra, com desnível

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

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: Paulo Nogueira

**Horário da trilha:**

das 08h00 às 15h00

**Horário da Unidade:**

das 08h às 17h00

**Limitação de usuários:**

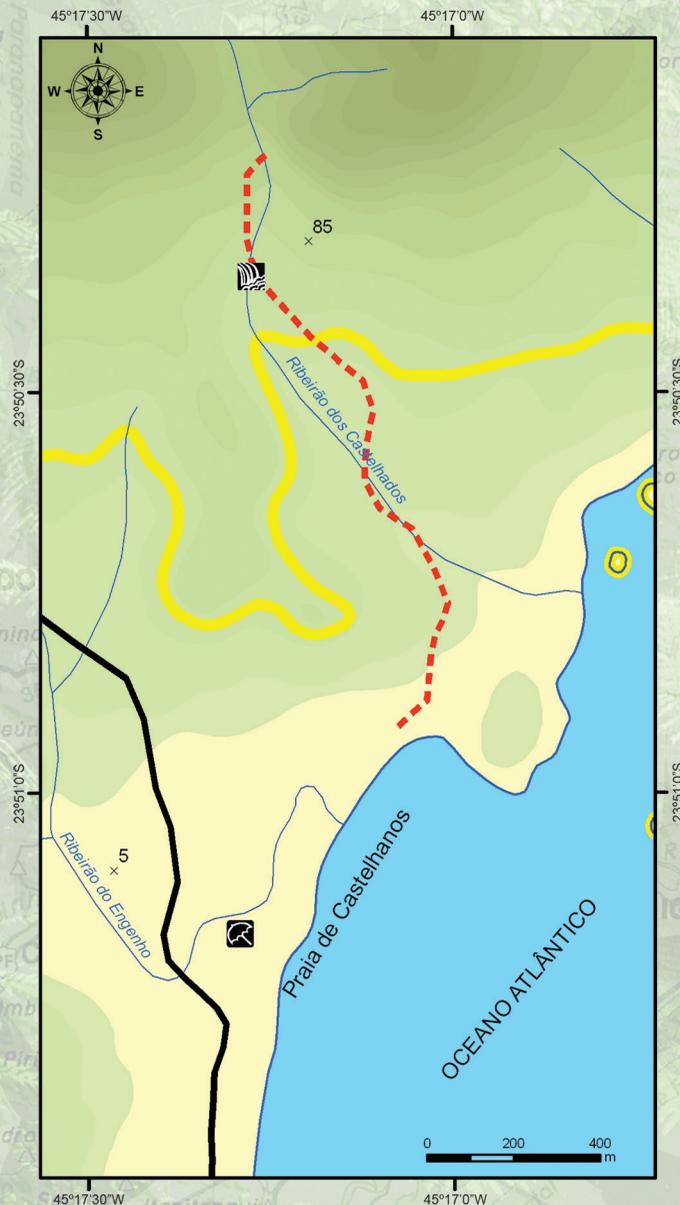
nenhuma

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



Foto: Marco Antonio Yamini

**Eu fiz esta trilha**



## 18. Trilha da Pirapitinga

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

**Localização:** Município de São Luís do Paraitinga

**Endereço:** Rodovia Oswaldo Cruz, km 78

**Distância:** 190 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 35 km

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

**Extensão:** 5,7 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 800 m → 840 m

**Percurso:** 4 horas

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

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

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: João Paulo Villani

**Horário da trilha:**

saída às 09h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

um grupo diário com 40 pessoas

### Atrativos da trilha:

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

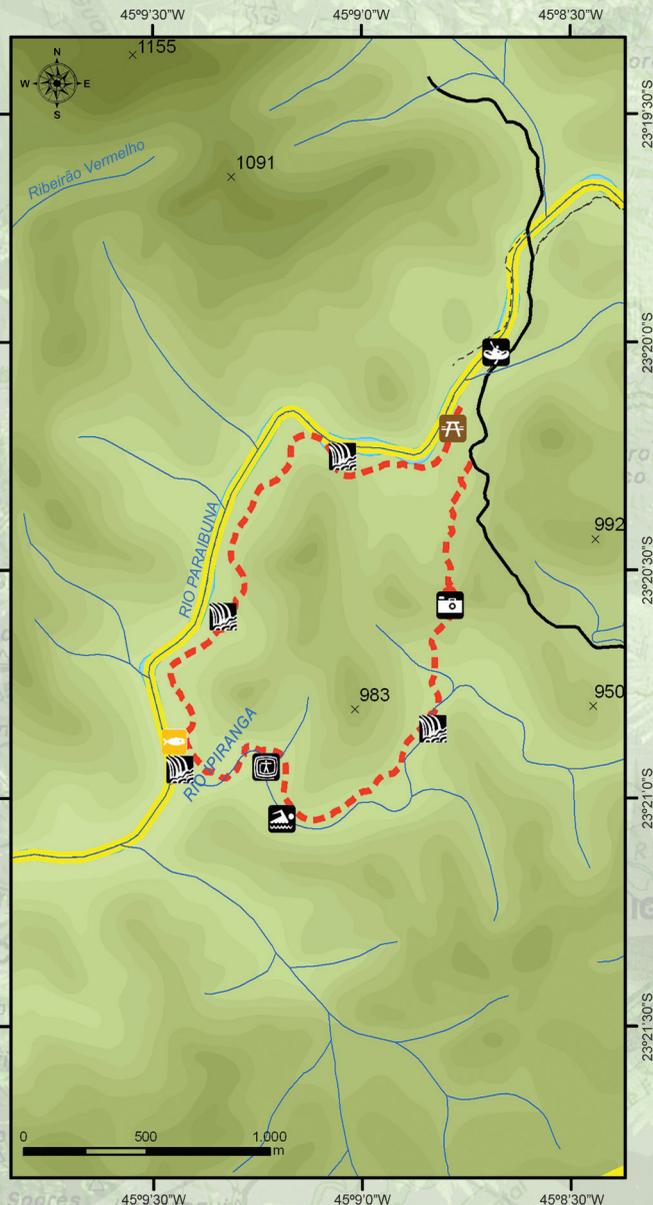


Foto: João Paulo Villani



Foto: João Paulo Villani

**Eu fiz esta trilha**



## 19. Trilha da Praia Brava da Almada

### P.E. da Serra do Mar – Núcleo Picinguaba

**Localização:** Município de Ubatuba

**Endereço:** Rodovia BR 101, km 11

**Distância:** 240 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 40 km

**Acesso:** Rod. Ayrton Senna/Carvalho Pinto ou Dutra.

Via São José dos Campos: Rod. dos Tamoios (SP-099)/

Rio-Santos (BR-101), km 11. Via Taubaté: Rod. Oswaldo

Cruz (SP-125)/Rio-Santos (BR-101) km 11

**Extensão:** 6 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 1 m → 105 m

**Percurso:** 4 horas

**Piso da trilha:** terra, praia

**Características ambientais:** floresta atlântica de encosta, praia

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: Adiriana Mattoso

**Horário da trilha:**

das 09h00 às 14h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

3 grupos diários com

15 pessoas

### Atrativos da trilha:

Praia das Conchas  
(Saco das Taquaras),  
costão rochoso



Foto: Carolina da Riva

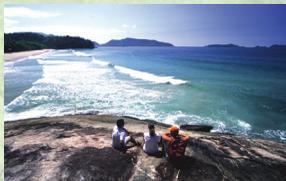
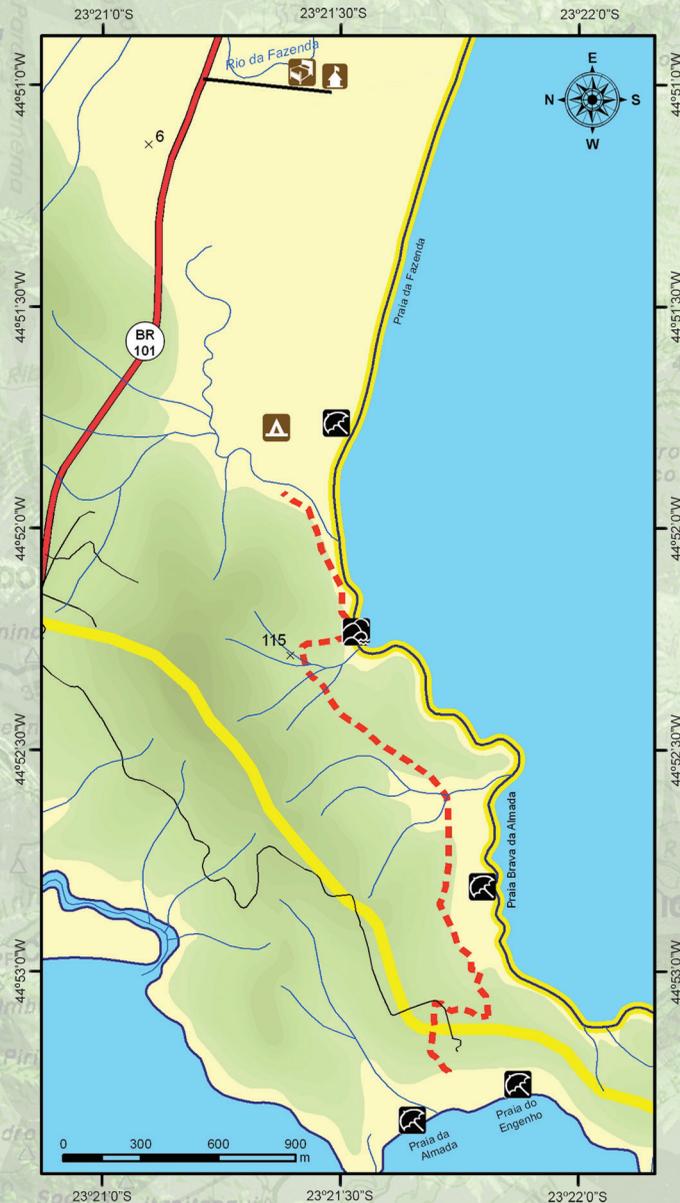


Foto: Carolina da Riva

**Eu fiz esta trilha**



## 20. Trilha da Praia do Sul

### Parque Estadual da Ilha Anchieta

**Localização:** Município de Ubatuba

**Endereço:** Av. Plínio de França, 85

**Distância:** 240 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 15 km

**Distância Continente/Parque:** 8 km

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

**Extensão:** 2,2 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 5 m → 55 m

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

**Piso da trilha:** terra e areia

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

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

**Fone:** (12) 3832-9059

**E-mail:** peia\_contato@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Tony Fleury

**Horário da trilha:**

09h00 às 14h30

**Horário da Unidade:**

das 09h00 às 18h00

(fecha às quartas)

**Limitação de usuários:**

grupos de 15 pessoas  
com intervalos de 1 hora

**Atrativos da trilha:**

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

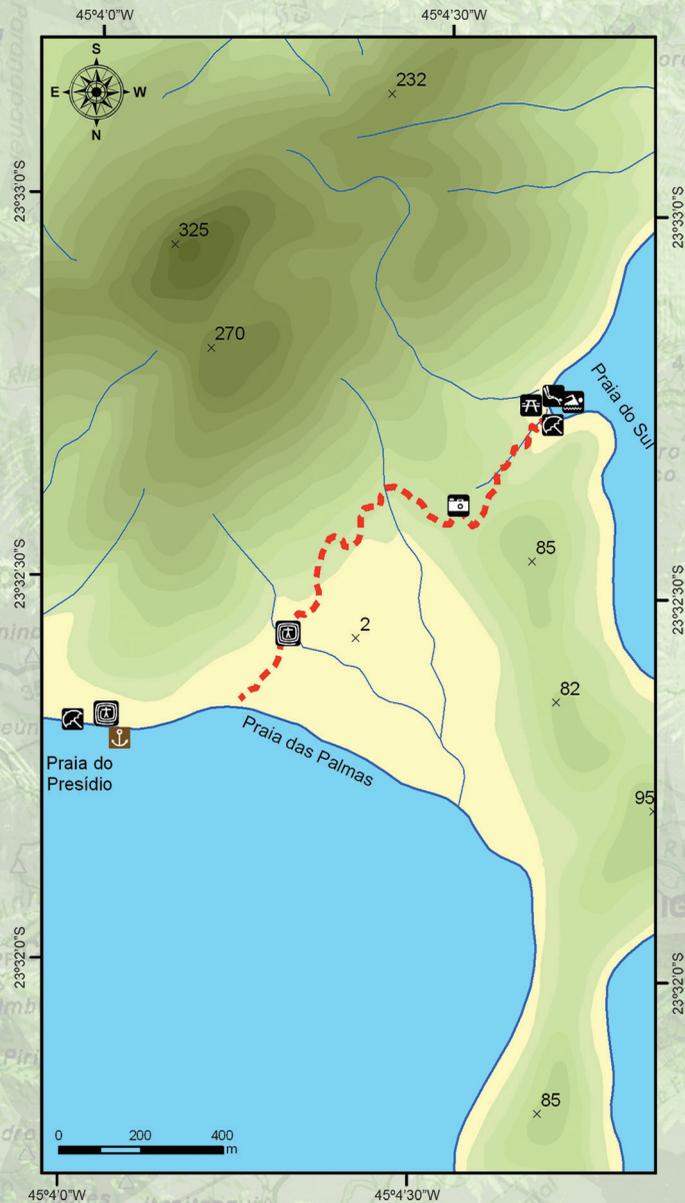


Foto: Tony Fleury



Foto: Tony Fleury

**Eu fiz esta trilha**



## 21. Trilha da Represa/Fornos

### Parque Estadual "Carlos Botelho" - Sede

**Localização:** Município de São Miguel Arcanjo

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

**Distância:** 210 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 25 km

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

**Extensão:** 4 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 785 m → 810 m

**Percurso:** 2 horas e 30 minutos

**Piso da trilha:** terra

**Características ambientais:** floresta atlântica de encosta

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: Fábio Colombini

**Horário da trilha:**

às 10h00 e 14h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

2 grupos diários com

10 pessoas

**Atrativos da trilha:**

represa,  
antigos fornos  
de carvão



Foto: Fábio Colombini



Foto: Rogério Zaglobinski

**Eu fiz esta trilha**



## 22. Trilha das Cachoeiras

### P.E. da Serra do Mar – Núcleo Cunha

**Localização:** Município de Cunha

**Endereço:** Estrada Municipal do Paraibuna, km 20

**Distância:** 200 km de São Paulo

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

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

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

**Perfil altitudinal:** 1.020 m → 1.140 m

**Percurso:** de 4 a 6 horas

**Piso da trilha:** terra

**Características ambientais:** floresta atlântica de planalto

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: Attilio Grecchi

**Horário da trilha:**

11h00 (aos domingos)

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

1 grupo diário com

30 pessoas

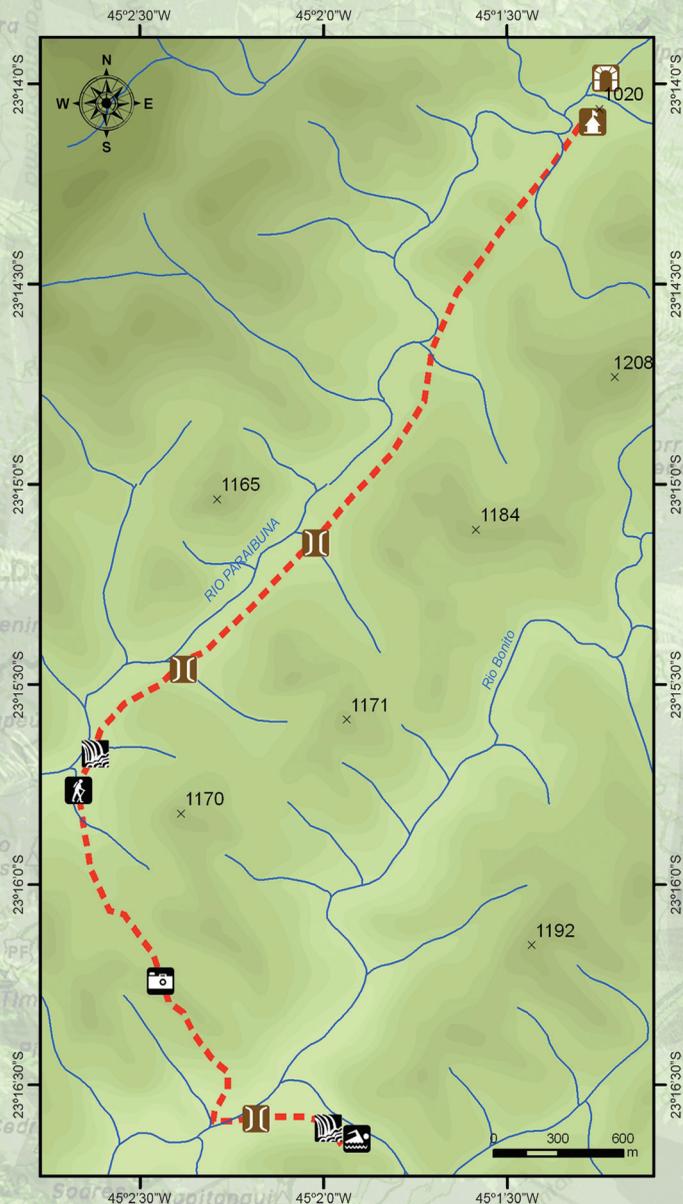
### Atrativos da trilha:

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



Foto: Attilio Grecchi

**Eu fiz esta trilha**



## 23. Trilha do Betari

### Parque Estadual Turístico do Alto Ribeira - Petar

**Localização:** Municípios de Apiaí e Iporanga

**Endereço:** Av. Isidoro Alpeu Santiago, 364

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

**Distância Apiaí/Parque:** 24 km

**Distância Iporanga/Parque:** 17 km

**Acesso 1:** Apiaí - Rod. Castelo Branco (SP 280)/trevo de

Tatuí (km 129)/Rod. SP127/Capão Bonito/Rod. SP 250/

Apiaí/posto da Polícia Ambiental

**Acesso 2:** Iporanga - Rod. Régis Bittencourt (BR-116)/

Jacupiranga (SP 193)/Jacupiranga-Eldorado/SP-165

**Extensão:** 7,2 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 260 m → 385 m

**Percurso:** 4 horas

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

**Características ambientais:** floresta atlântica de planalto

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

**Fone:** (15) 3552-1875

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



Foto: Roney Perez

**Horário da trilha:**

das 08h00 às 13h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

200 pessoas por dia

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

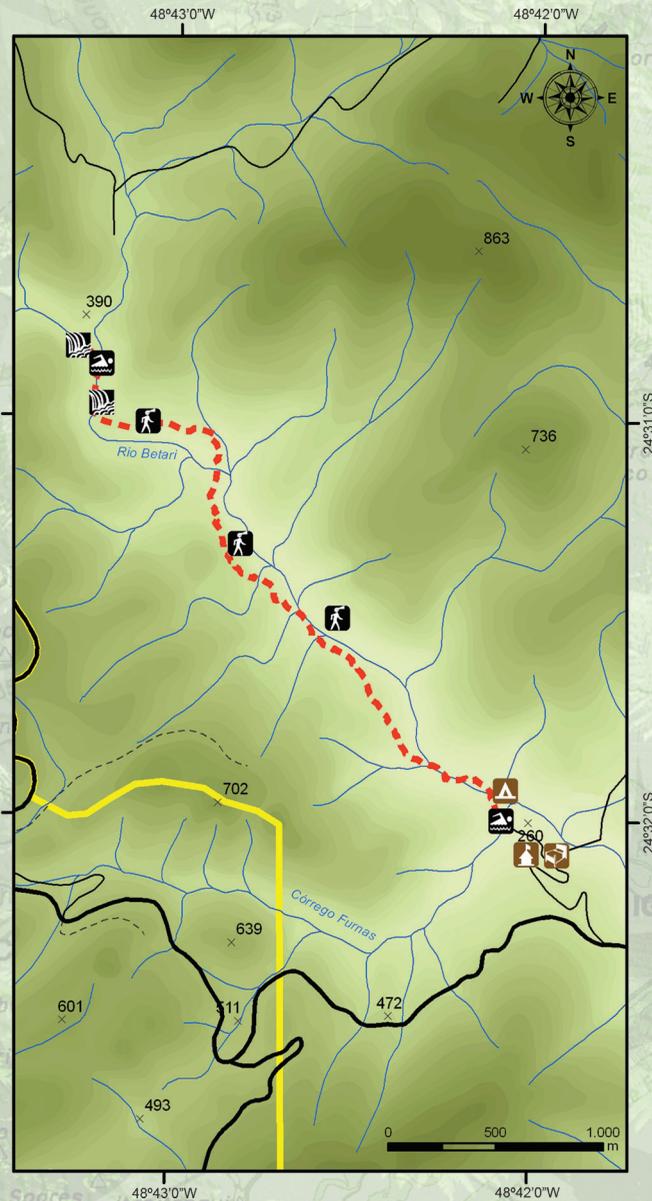


Foto: L.L. Gatti



Foto: L.L. Gatti

**Eu fiz esta trilha**



## 24. Trilha do Garcez

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

**Localização:** Município de Natividade da Serra

**Endereço:** Rodovia Oswaldo Cruz, km 78

**Distância:** 190 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 35 km

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

**Extensão:** 6 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 690 m → 915 m

**Percurso:** 3 horas

**Piso da trilha:** terra

**Características ambientais:** floresta atlântica de planalto

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: Emerson P. Kaseker

**Horário da trilha:**

saída às 09h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

1 grupo diário com  
40 pessoas



Foto: Emerson P. Kaseker

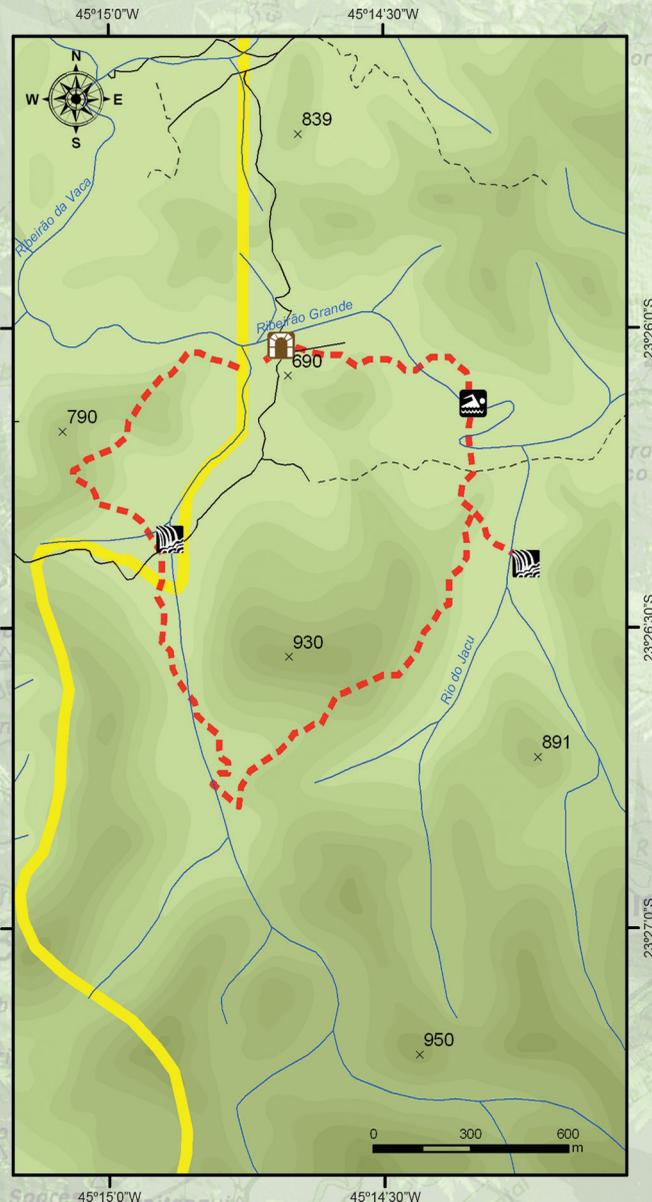
**Atrativos da trilha:**

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



Foto: J.D. Senhoriminho

**Eu fiz esta trilha**



## 25. Trilha do Mirante

### P.E. da Serra do Mar – Núcleo Curucutu

**Localização:** Município de São Paulo

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

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

**Distância:** 70 km do centro de São Paulo

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

**Extensão:** 2,1 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 742 m → 873 m

**Percurso:** 2 horas

**Piso da trilha:** terra

**Características ambientais:** floresta atlântica de encosta, campos de altitude

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** no Núcleo Curucutu

**Fone:** (11) 5975-2000

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



Foto: Emerson P. Kaseker

**Horário da trilha:**

até as 15h30

**Horário da Unidade:**

das 07h00 às 17h00, de  
segunda a domingo

**Limitação de usuários:**

6 grupos diários com  
12 pessoas

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

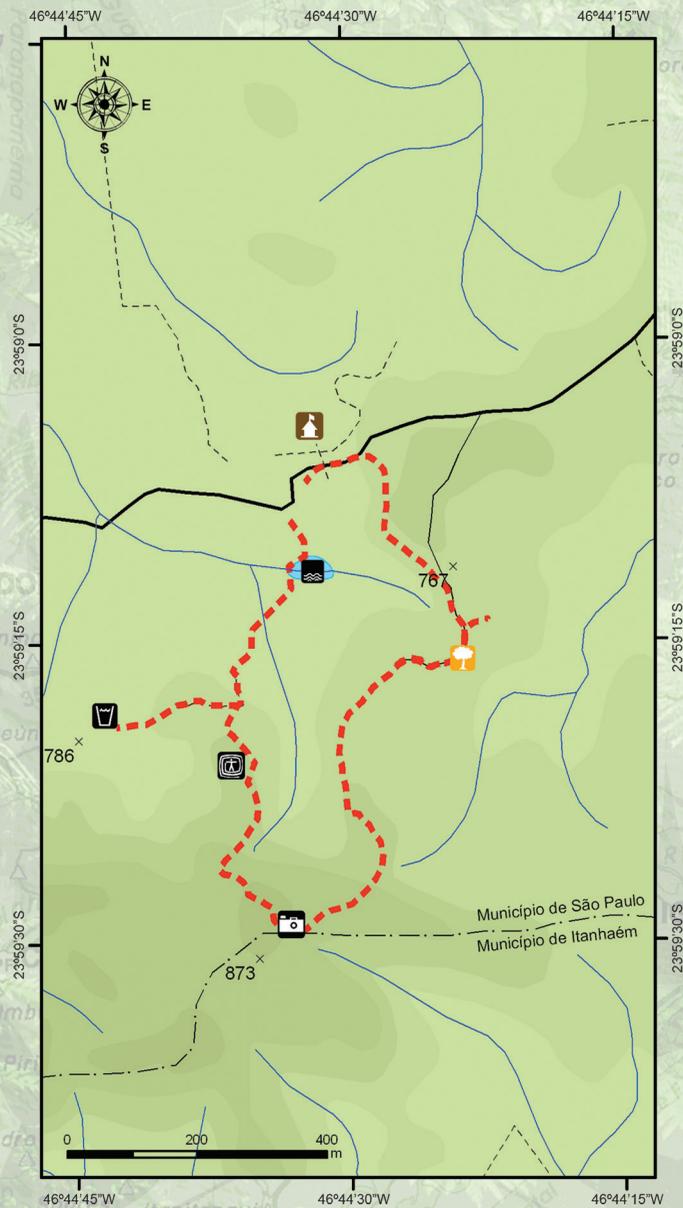


Foto: Emerson P. Kaseker



Foto: Emerson P. Kaseker

**Eu fiz esta trilha**



## 26. Trilha do Mirante da Anta

### Parque Estadual Intervales

**Localização:** Município de Ribeirão Grande

**Endereço:** Estrada Municipal, km 25

**Distância:** 270 km de São Paulo

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

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

**Extensão:** 4,2 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 847 m → 962 m

**Percurso:** 2 horas e 30 minutos

**Piso da trilha:** argiloso ou cascalhado, trechos com degraus

**Características ambientais:** floresta atlântica de encosta

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

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: Acervo PEI

**Horário da trilha:**

das 08h00 às 15h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Horário da recepção:**

das 08h00 às 20h00

**Limitação de usuários:**

2 grupos autoguiados diários com 7 pessoas

e 4 grupos monitorados diários com 10 pessoas

**Obs:** o parque oferece hospedagem e alimentação

**Atrativos da trilha:**  
vista panorâmica da sede e da região



Eu fiz esta trilha



Foto: Acervo PEI



## 27. Trilha do Morro do Diabo

### Parque Estadual do Morro do Diabo

**Localização:** Município de Teodoro Sampaio

**Endereço:** Rodovia SPV-028, km 11

**Distância:** 680 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 12 km

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

**Extensão:** 2,5 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 388 m → 600 m

**Percurso:** 3 horas

**Piso da trilha:** terra, pedregoso

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

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

**Fone:** (18) 3282-1599

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



Foto: Jairo Tardelli

**Horário da trilha:**

das 07h00 às 13h30

**Horário da Unidade:**

das 07h00 às 16h30

**Limitação de usuários:**

3 grupos diários com  
20 pessoas

**Obs:** o parque oferece  
hospedagem

### Atrativos da trilha:

vista panorâmica  
da floresta, do  
alto do Morro  
do Diabo

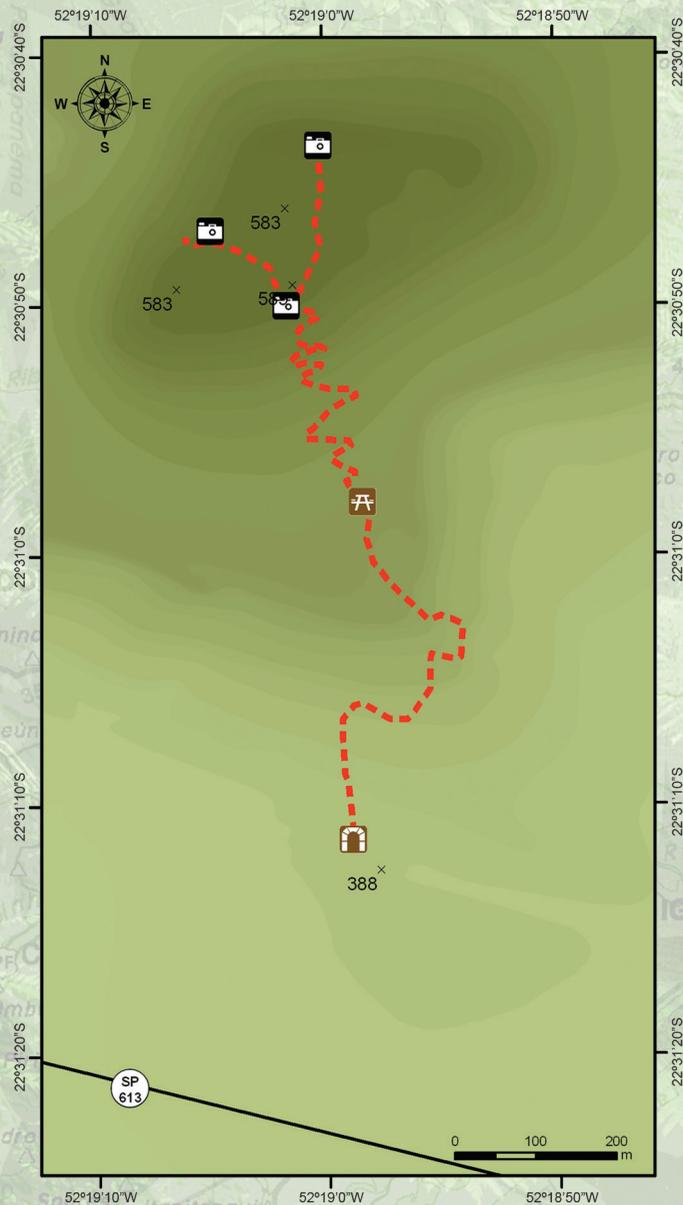


Foto: Jairo Tardelli



Foto: Peter Mix

**Eu fiz esta trilha**



## 28. Trilha do Poço

### P.E. da Serra do Mar – Núcleo Caraguatatuba

**Localização:** Município de Caraguatatuba

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

**Distância:** 200 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 6,2 km

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

**Extensão:** 3,5 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 16 m → 122 m

**Percurso:** 4 horas

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

**Características ambientais:** floresta atlântica de encosta

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: Francisco E. Villela

**Horário da trilha:**

às 09h00 e às 13h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

2 grupos diários com  
35 pessoas

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



Foto: Fausto P. Campos

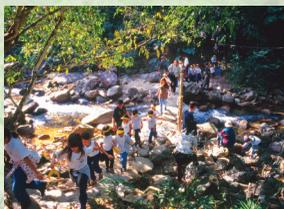
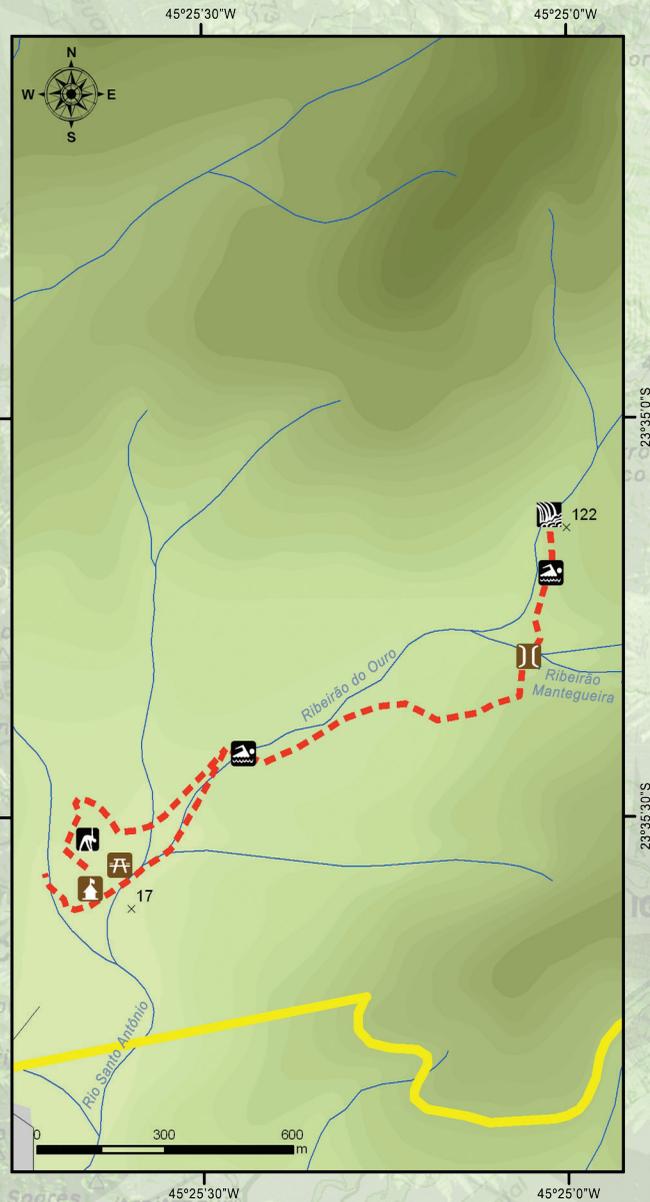


Foto: Fausto P. Campos

**Eu fiz esta trilha**



## 29. Trilha do Poço das Antas

### Parque Estadual da Ilha do Cardoso

**Localização:** Município de Cananéia

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

**Distância:** 272 km de São Paulo

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

**Extensão:** 7 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 5 m → 62 m

**Percurso:** 3 horas e 30 minutos

**Piso da trilha:** areia e terra

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

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

**Fone:** (13) 3851-1163

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



Foto: Acervo PEIC

**Horário da trilha:**

das 07h00 às 14h30

**Horário da Unidade:**

das 07h30 às 17h00

**Limitação de usuários:**

3 grupos diários com  
20 pessoas.

**Atrativos da trilha:**

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

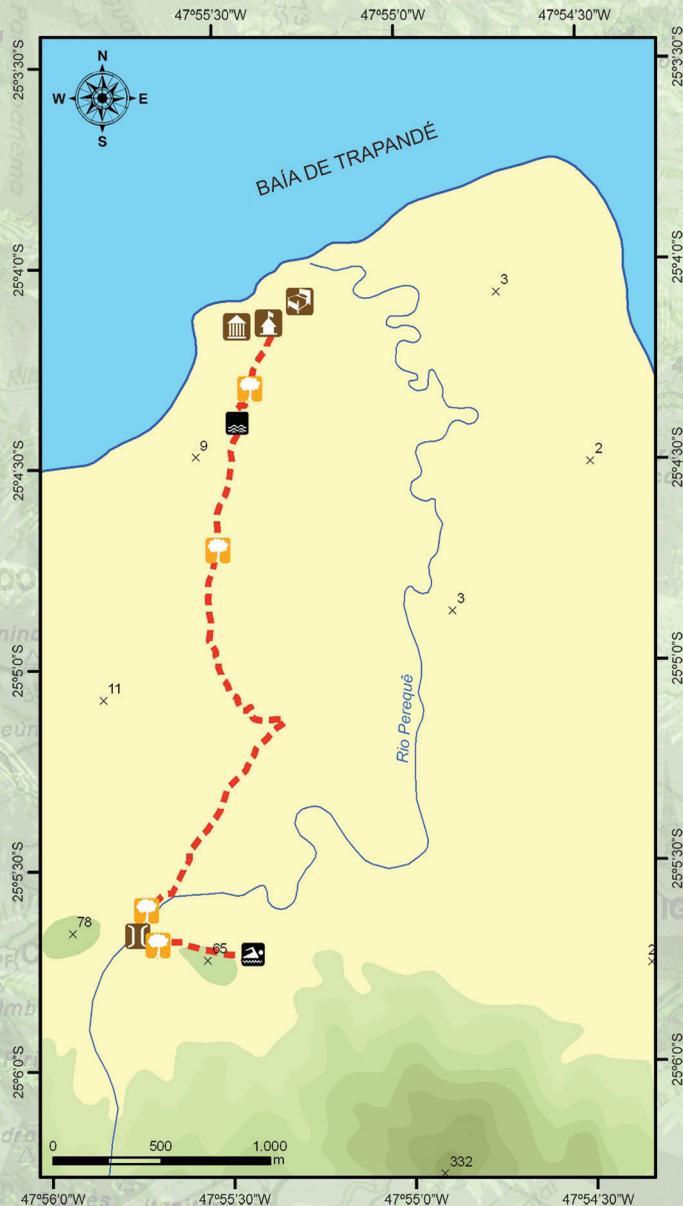


Foto: Acervo PEIC



Foto: Acervo PEIC

**Eu fiz esta trilha**



### 30. Trilha do Saco Grande

#### Parque Estadual da Ilha Anchieta

**Localização:** Município de Ubatuba, 85

**Endereço:** Av. Plínio de França, 85

**Distância:** 240 km de São Paulo

**Distância Cidade/Ilha Anchieta:** 15 km

**Distância Continente/Parque:** 8 km

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

**Extensão:** 2,6 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 5 m → 68 m

**Percorso:** 2 horas

**Piso da trilha:** terra, solo argilo arenoso nas encostas

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

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

**Fone:** (12) 3832-9059

**E-mail:** peia\_contato@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Tony Fleury



Foto: Tony Fleury

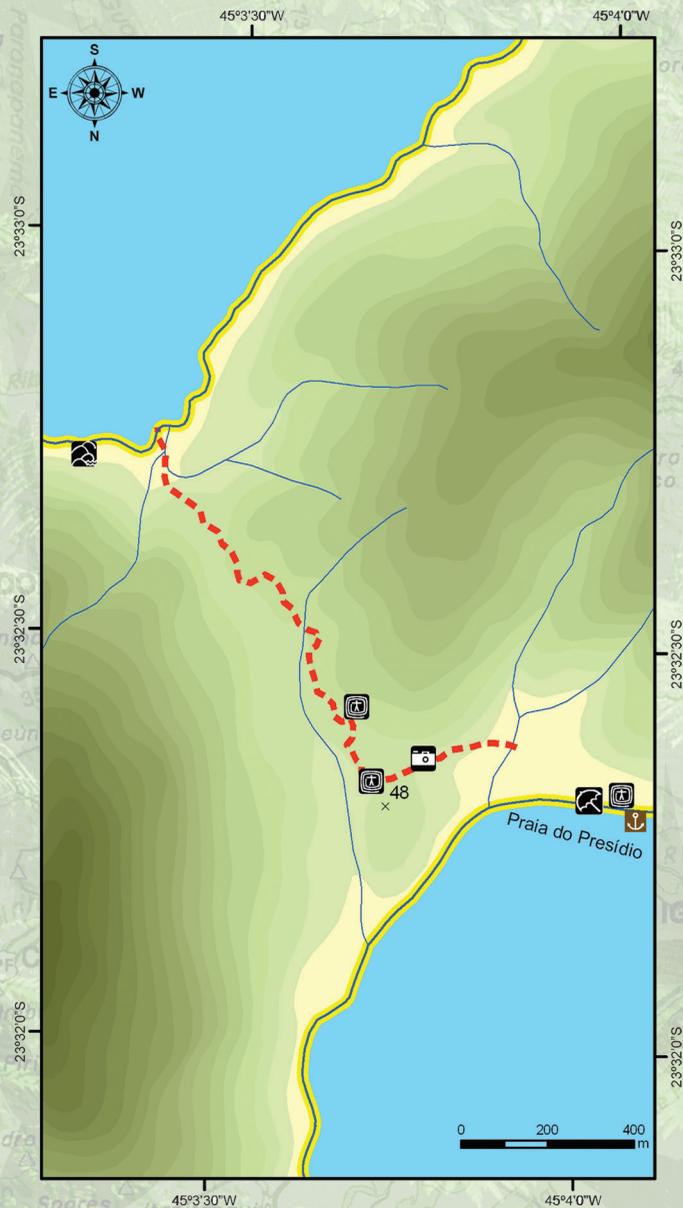
**Atrativos da trilha:**  
ruínas do Quartel e da Vila Militar do antigo Presídio, costão rochoso, mirante para observação das Ilhas das Palmas e das Cabras

**Horário da trilha:**  
09h00 às 14h30  
**Horário da Unidade:**  
das 09h00 às 18h00, (fecha às quartas)  
**Limitação de usuários:**  
grupos com 8 pessoas com intervalos de 1 hora



Foto: Tony Fleury

**Eu fiz esta trilha**



## 31. Trilha dos Campos

### Parque Estadual de Campos do Jordão

**Localização:** Município de Campos do Jordão

**Endereço:** Av. Pedro Paulo, s/n

**Distância:** 165 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 15 km

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

**Extensão:** 3 km

**Perfil altitudinal:** 1.540 m → 1.660 m

**Percurso:** 1 hora e 30 minutos

**Piso da trilha:** terra

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

**Trilha:** autoguiada

**Fone:** (12) 3663-1977

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



Foto: Reginaldo F. Rocha

**Horário da trilha:**

das 08h00 às 15h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

nenhuma

**Atrativos da trilha:**

mirantes naturais

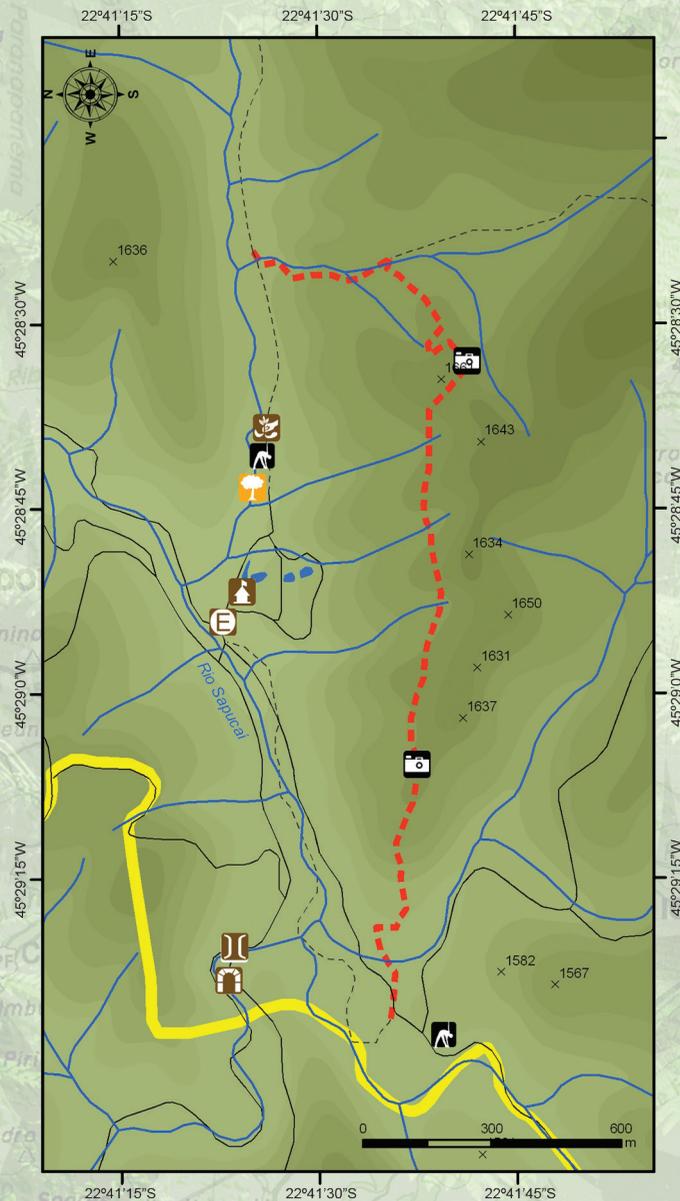
**Obs:** o parque oferece hospedagem



Eu fiz esta trilha



Foto: Bruno F. Silva



## 32. Trilha Monumentos Históricos - Caminhos do Mar

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

**Localização:** Municípios de São Bernardo do Campo e Cubatão

**Endereço:** km 42 da rodovia SP-148

**Distância:** 42 km da Praça da Sé

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

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

**Extensão:** 9 km (ida e volta: 18 km)

**Percurso:** 6 horas

**Piso da trilha:** asfalto, calçada de pedra

**Perfil altitudinal:** 745 m → 276 m

**Características ambientais:** floresta atlântica de planalto e de encosta

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

**Como agendar:** Caminhos do Mar - Pólo Ecoturístico

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

**E-mail:** [caminhosdomar@fphesp.org.br](mailto:caminhosdomar@fphesp.org.br)

### Atrativos da trilha:

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

### Horário da trilha:

de terça a domingo, das 08h30 às 16h00

### Horário do Pólo:

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

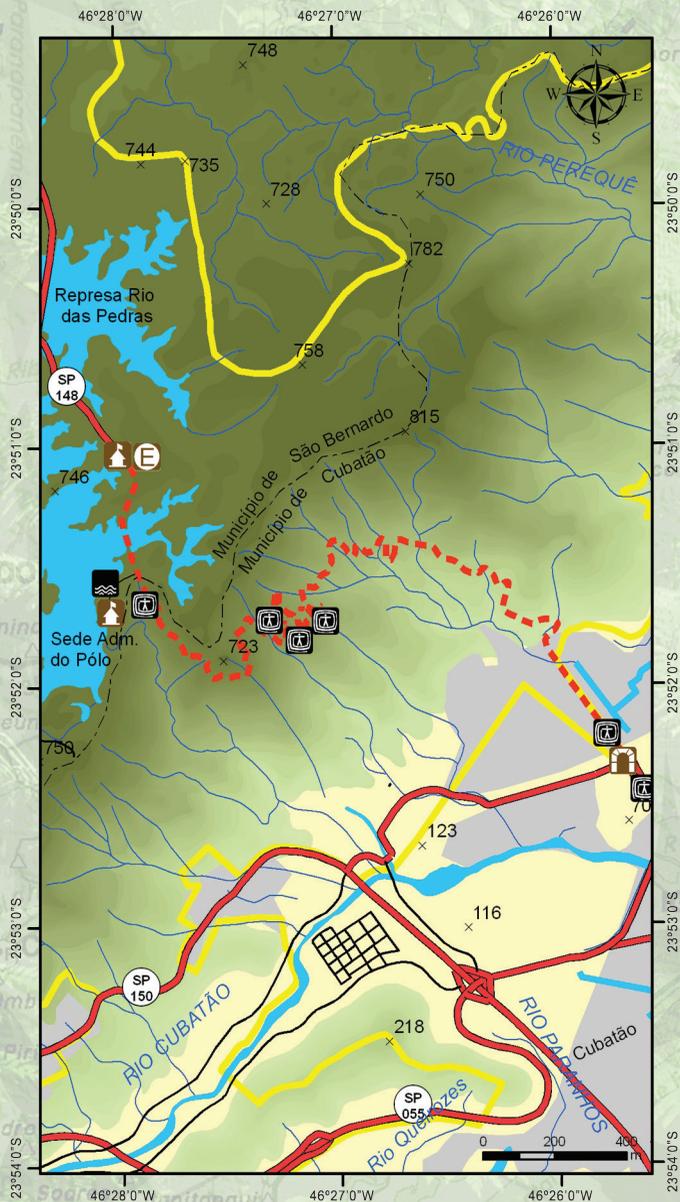
### Limitação de usuários:

200 em dias de semana, 400 nos finais de semana

Eu fiz esta trilha



Foto: Mário Luiz Oliveira



### 33. Trilha Subaquática

#### Parque Estadual da Ilha Anchieta

**Localização:** Município de Ubatuba

**Endereço:** Av. Plínio de França, 85

**Distância:** 240 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 15 km

**Distância Continente/Parque:** 8 km

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

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

**Perfil altitudinal:** 0 m → 0 m

**Percurso:** 1 hora e 30 minutos

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

**Características ambientais:** ecossistemas marinhos

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

**Como agendar:** na sede da Unidade, somente em janeiro

**Fone:** (12) 3832-9059

**E-mail:** peia\_contato@fflorestal.sp.gov.br



Foto: Viviane Buchianeri

#### Limitação de usuários:

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

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

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

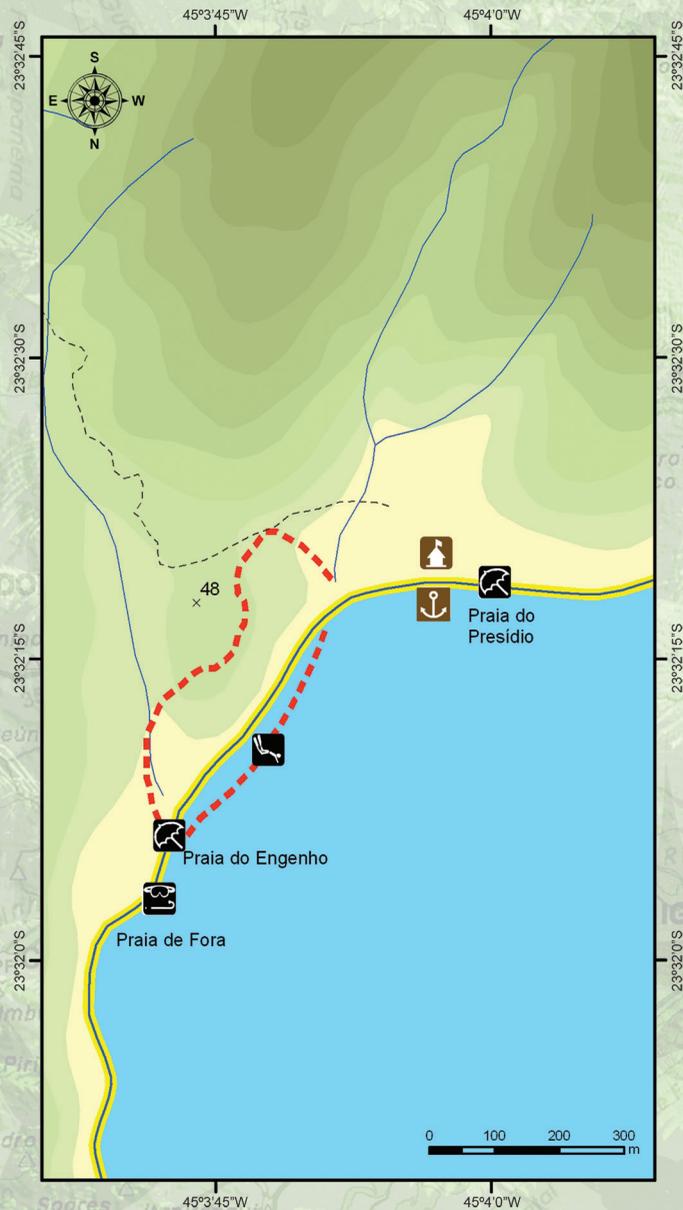
**d)** trilha subaquática: virtual autoguiada

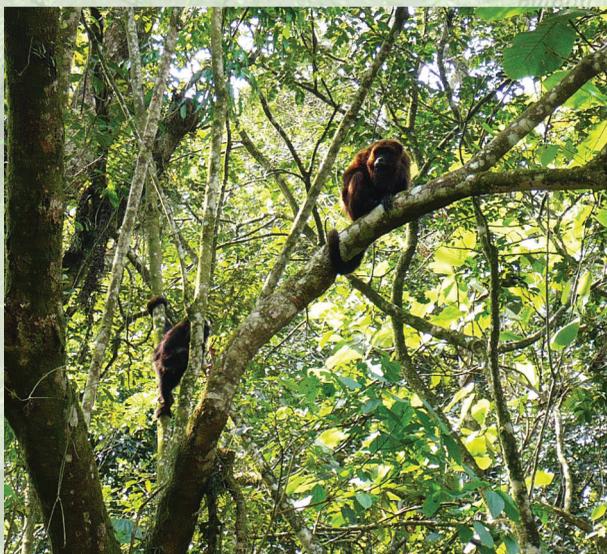
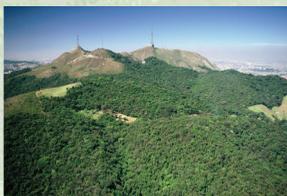
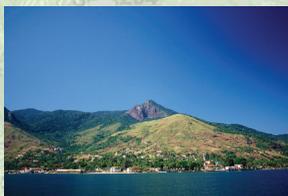
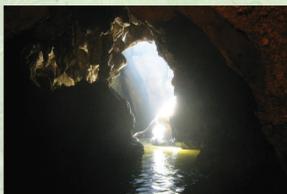


Foto: Viviane Buchianeri

**Horário da trilha:**  
das 09h00 às 14h30  
(subaquática: somente nos meses de janeiro)  
**Horário da Unidade:**  
das 09h00 às 18h00,  
(fecha às quartas)

**Eu fiz esta trilha**





## Nível de Dificuldade Alto

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

## 34. Trilha da Pedra Grande

### Parque Estadual da Cantareira - Núcleo Pedra Grande

**Localização:** Município de São Paulo

**Endereço:** Rua do Horto, 1.799

**Distância:** 10 km da Praça da Sé

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

**Extensão:** 9,6 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 848 m → 1.048 m

**Percorso:** 3 horas

**Piso da trilha:** asfalto, terra e cascalho

**Características ambientais:** floresta atlântica de planalto

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

**Como agendar:** na sede da Unidade

**Fone:** (11) 2203-3266

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



Foto: Fausto P. Campos

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

**Horário da trilha:**  
das 08h00 às 16h00

**Horário da Unidade:**  
das 08h00 às 17h00

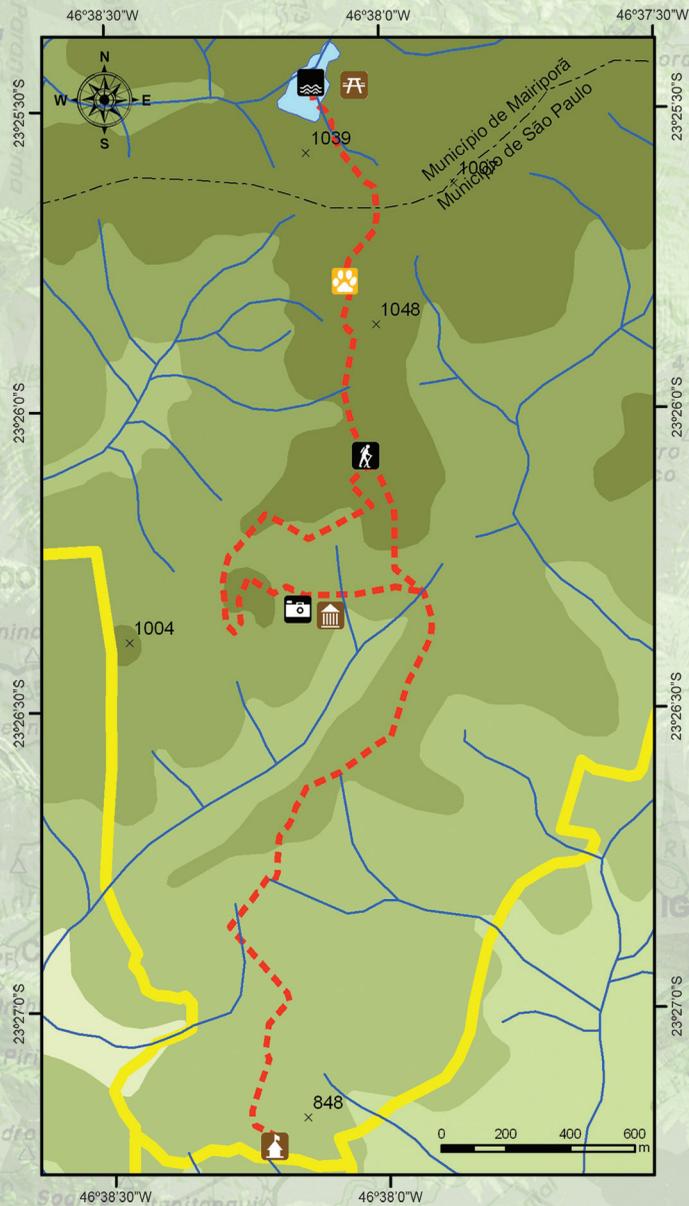
**Limitação de usuários:**  
nenhuma



Eu fiz esta trilha



Foto: William M. de Souza



## 35. Trilha das Piscinas da Lage

### Parque Estadual da Ilha do Cardoso

**Localização:** Município de Cananéia

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

**Distância:** 272 km de São Paulo

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

**Extensão:** 25 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 8 m → 70 m

**Percurso:** 8 horas

**Piso da trilha:** terra e areia

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

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** no Centro de Visitantes – Marujá

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

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



Foto: Isadora Parada

### Atrativos da trilha:

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

### Horário da trilha:

08h00 e 09h00

### Horário da Unidade:

das 07h30 às 17h00

### Limitação de usuários:

2 grupos diários  
de 30 pessoas



Eu fiz esta trilha



Foto: Acervo PEIC



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

### Parque Estadual Intervales

**Localização:** Municípios de Guapiara, Ribeirão Grande e Iporanga

**Endereço:** Estrada Municipal, km 25

**Distância:** 270 km de São Paulo

**Distância Ribeirão Grande/Parque:** 25 km (terra)

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

**Extensão:** 14 km (ida e volta)

**Percurso:** 9 horas

**Perfil altitudinal:** 817 m → 960 m

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

**Características ambientais:** floresta atlântica de encosta

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: Lúcia Jorge

**Horário da trilha:**

às 09h00 e às 10h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Horário da recepção:**

das 08h00 às 20h00

**Limitação de usuários:**

4 grupos diários  
com 6 pessoas;

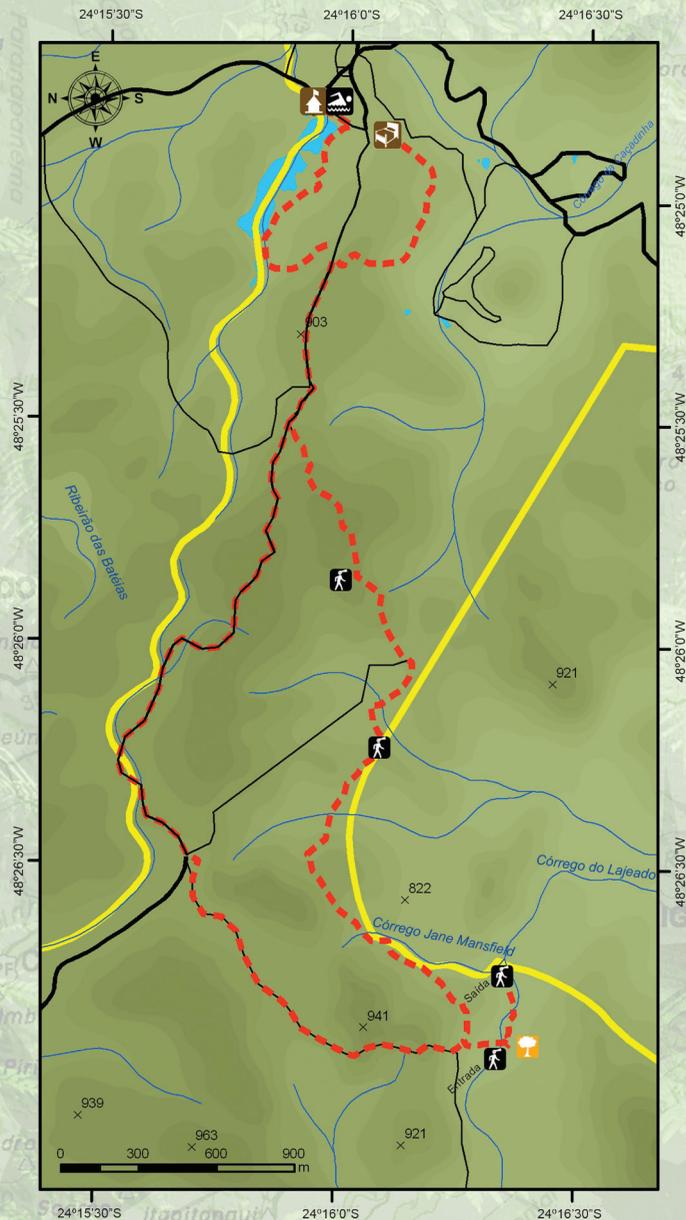
**Obs:** o parque  
oferece  
hospedagem e  
alimentação

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



Foto: Emerson P. Kaséker

**Eu fiz esta trilha**



## 37. Trilha do Baepi

### Parque Estadual de Ilhabela

**Localização:** Município de Ilhabela

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

**Distância:** 210 km de São Paulo

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

**Extensão:** 7,4 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 205 m → 997 m

**Percurso:** 6 horas

**Piso da trilha:** terra, com muito desnível

**Características ambientais:** floresta atlântica de encosta

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: Fausto P. Campos

**Atrativos da trilha:**  
visão panorâmica  
do Arquipélago  
de Ilhabela

**Horário da trilha:**  
das 08h00 às 12h00

**Horário da Unidade:**  
das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**  
4 grupos diários  
de 15 pessoas



Eu fiz esta trilha

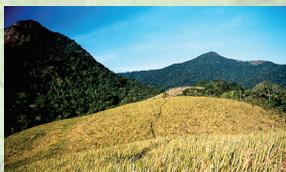
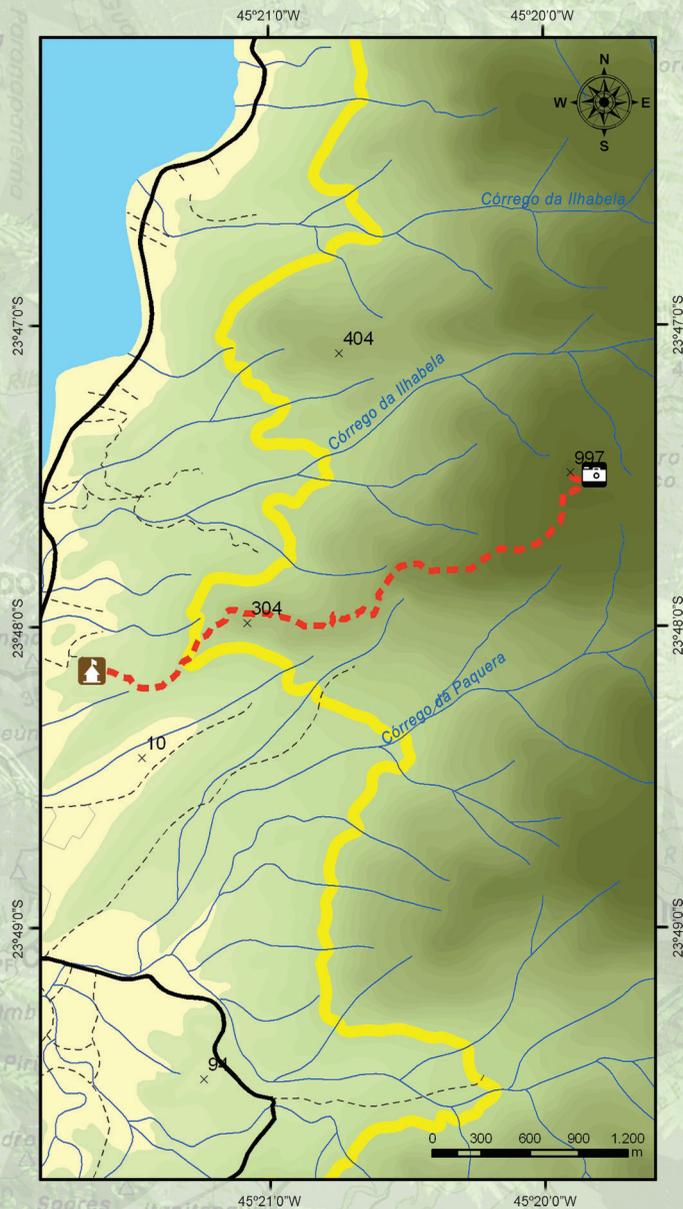


Foto: Roney Perez



### 38. Trilha do Corisco

#### P.E. da Serra do Mar – Núcleo Picinguaba

**Localização:** Municípios de Ubatuba e Paraty-RJ

**Endereço:** Rodovia BR 101, km 11

**Distância:** 240 km de São Paulo

**Distância Cidade/Parque:** 40 km

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

**Extensão:** 20 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 19 m → 760 m

**Percurso:** 9 horas

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

**Características ambientais:** floresta atlântica  
de encosta

**Trilha:** monitorada

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

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



Foto: Carolina de Riva

**Horário da trilha:**

saída às 06h00

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

1 grupo diário com  
com 10 pessoas

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

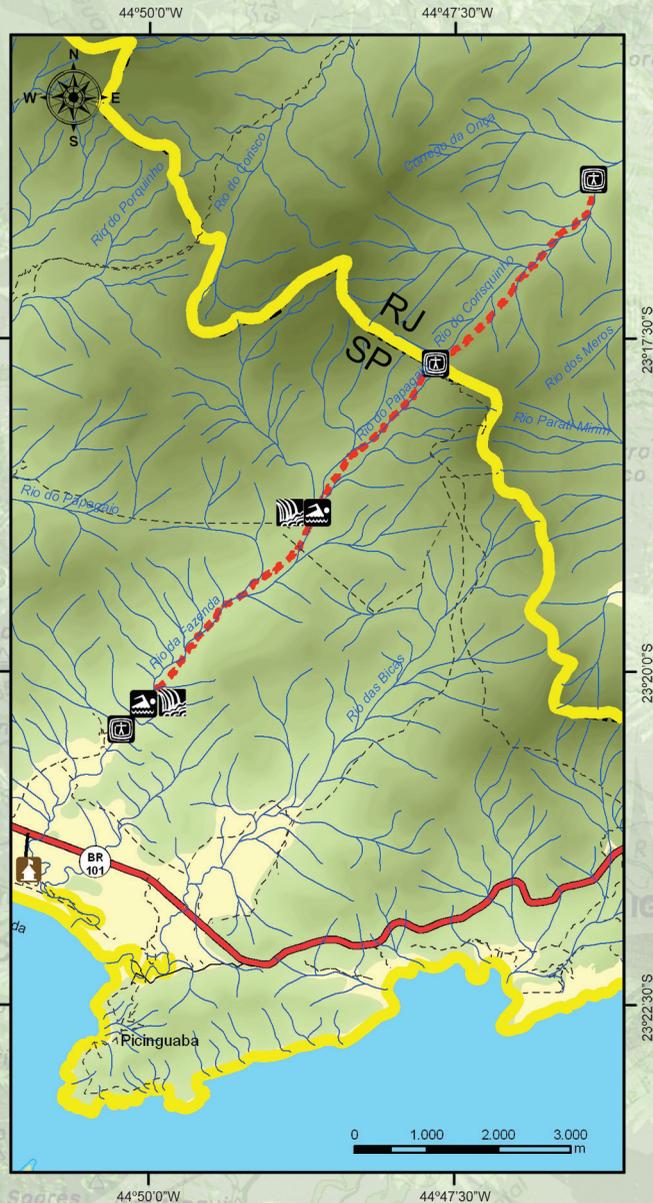


Foto: Acervo do PESM



Foto: Acervo do PESM

**Eu fiz esta trilha**



## 39. Trilha do Pai Zé

### Parque Estadual do Jaraguá

**Localização:** Município de São Paulo

**Endereço:** Rua Antonio Cardoso Nogueira, 539

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

**Extensão:** 3,6 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 780 m → 1.135 m

**Percurso:** 2 horas e 30 minutos

**Piso da trilha:** terra e rocha

**Características ambientais:** floresta atlântica  
de planalto, campos de altitude

**Trilha:** autoguiada e monitorada para grupos

**Como agendar:** na sede da Unidade

**Fone:** (11) 3945-4532

**E-mail:** pe.jaraguá@fflorestal.sp.gov.br

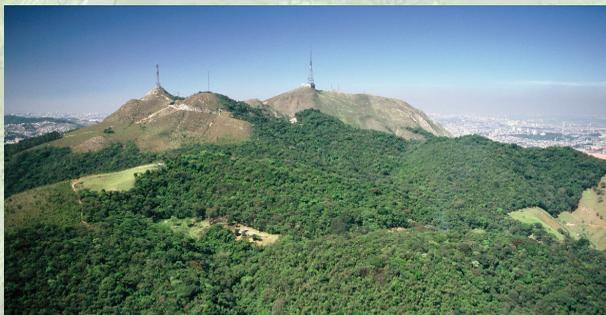


Foto: Fausto P. Campos

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

**Horário da trilha:**

das 09h0 às 16h00

**Horário da Unidade:**

das 07h00 às 17h00

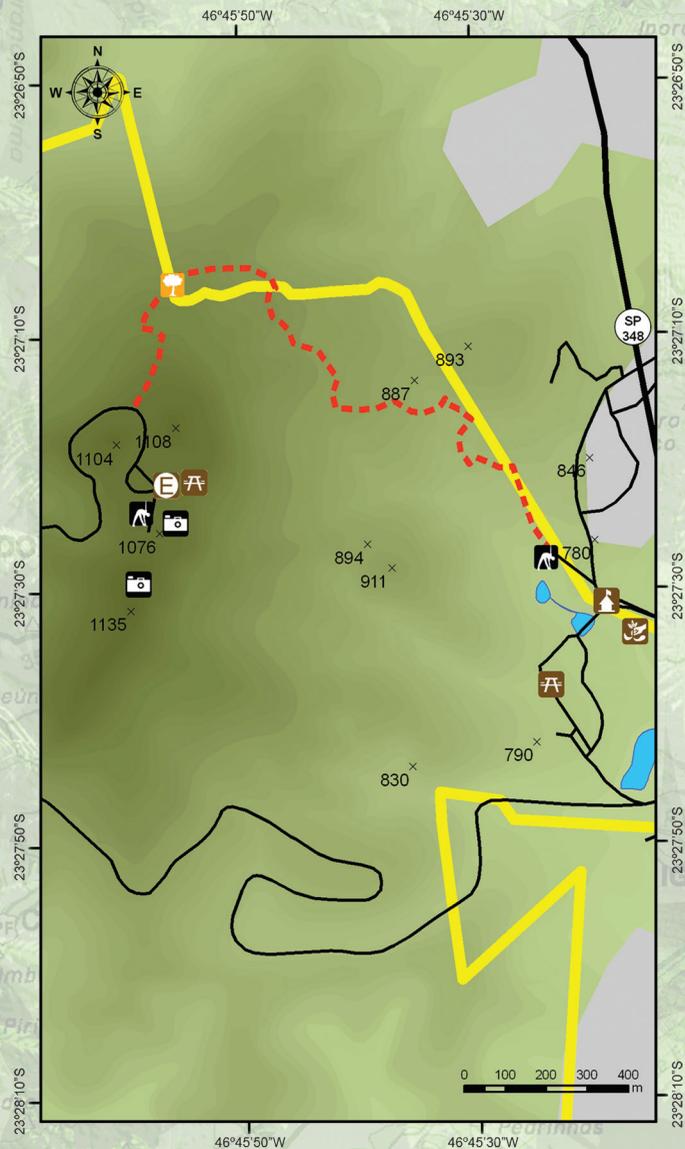
**Limitação de usuários:**  
nenhuma



**Eu fiz esta trilha**



Foto: Clayton Lino



## 40. Trilha do Rio Bonito

### P.E. da Serra do Mar – Núcleo Cunha

**Localização:** Município de Cunha

**Endereço:** Estrada Municipal do Paraibuna, km 20

**Distância:** 200 km de São Paulo

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

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

**Extensão:** 7,6 km (ida e volta)

**Perfil altitudinal:** 1.020 m → 1.210 m

**Percurso:** 4 horas e 30 minutos

**Piso da trilha:** terra e travessia de rio

**Características ambientais:** floresta atlântica de planalto

**Trilha:** monitorada

**Como agendar:** na sede da Unidade

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

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



Foto: Attilio Grecchi

**Horário da trilha:**

11h00 aos sábados

**Horário da Unidade:**

das 08h00 às 17h00

**Limitação de usuários:**

1 grupo diário com

30 pessoas

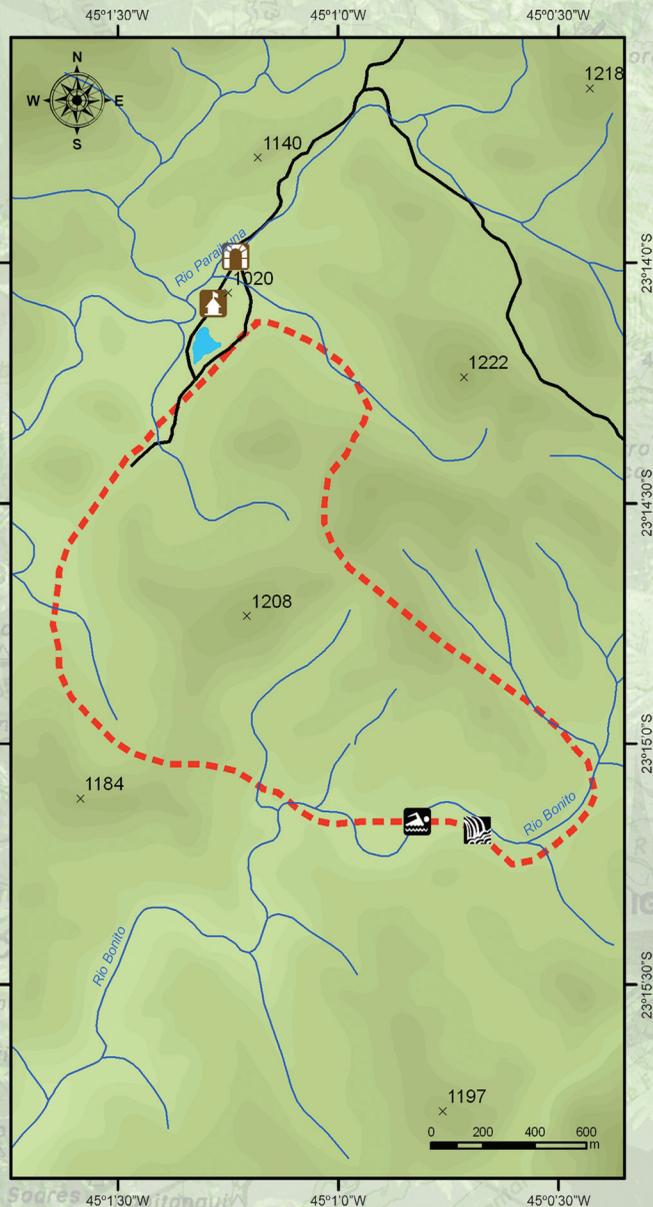
### Atrativos da trilha:

cachoeiras do  
Rio Bonito,  
poços para  
banho



Foto: Attilio Grecchi

**Eu fiz esta trilha**



## GLOSSÁRIO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Floresta estacional semidecídua:** vegetação desse tipo de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

