



#roteiroturístico

# ESPORTES E AVENTURA





#roteiroturístico

# ESPORTES E AVENTURA

Cada vez mais, São Bento do Sapucaí vem se consolidando como um dos principais destinos de aventura do país. Em 2019, a cidade conquistou um título inédito: o Prêmio Top Destinos Turísticos na categoria Turismo de Esportes, desbancando cidades como Brotas e Boituva. Esse prêmio é muito importante pois reconhece tudo que nossa cidade oferece aos amantes de esportes radicais e também montanhistas.

Saiba mais sobre os esportes de aventura mais praticados em nossa cidade e as possibilidades de passeios que nós oferecemos para crianças, adultos, idosos e esportistas mais experientes.



## ESCALADA

Point da escalada paulista, São Bento do Sapucaí concentra as melhores opções de escalada do Estado, desde boulder até big wall! O MoNa Pedra do Baú reúne as maiores vias do Estado de São Paulo e proporciona escaladas para todos os níveis, com opções para iniciantes na Ana Chata e para escaladores mais experientes no Baúzinho e Baú, onde ficam os únicos big walls do Estado. No entanto, a escalada aqui na cidade não se resume apenas no complexo do Baú. Há ainda diversas falésias, e a mais popular delas é a Pedra da Divisa, que tem vias excelentes, na maioria esportivas, com diversos graus de dificuldade, além de setores de boulder espalhados por toda cidade.



## TRAIL RUNNING

São Bento do Sapucaí é considerado um dos melhores lugares do Brasil para a prática do trail running. Com quase mil metros de altitude, a cidade oferece inúmeras opções de trilhas e percursos tanto para corredores iniciantes quanto para os mais experientes e treinos guiados por atletas da cidade. Entre os destaques, estão a "Trilha do Deus me livre" e o "Morro da misericórdia", que tem alto nível de dificuldade e atraem atletas de todo país para fazerem treinos de base.



## MOUNTAIN BIKE

Com inúmeras trilhas, subidas duras, descidas técnicas e estradões, São Bento do Sapucaí oferece diversas opções de percurso para ciclistas de todos os níveis! A cidade é um dos melhores locais da região para a prática de mountain bike, um esporte para quem busca emoções e desafios. Em todos os bairros aqui em São Bento é possível encontrar opções de percursos para se divertir ou para se aperfeiçoar e todos eles impressionam pelas belíssimas paisagens.



## VOO LIVRE

O voo livre é um dos esportes de aventura praticados em nossa cidade e é também uma ótima opção para quem gosta de adrenalina associada a uma vista de tirar o fôlego! A rampa do MoNa Pedra do Baú fica a cerca de 1.650 metros de altitude e atrai saltadores de asa-delta e de paraplaner de todo país, que chegam em busca dos bons ventos noroeste que sopram aqui na nossa região no inverno e na primavera.



## PASSEIOS E TRILHAS



### SUBIDA PEDRA DO BAÚ

Sem dúvidas, o melhor passeio que São Bento pode te oferecer! Com mais de 1.900 metros de altitude, Pedra do Baú é um dos principais pontos turísticos do Estado de São Paulo, visitada por turistas brasileiros e do mundo todo. A subida ao Baú, maior das 3 pedras, se inicia com uma caminhada de aproximadamente 1 hora. Chegando na base do Baú, a ascensão começa a ser feita através da via ferrata até o cume, de onde é possível apreciar uma impressionante vista de 360 graus de toda Serra da Mantiqueira.

Lembrando que o acesso só pode ser feito com equipamentos de segurança ou com guias/montanhistas, com agendamento prévio pelo (12) 3971-6110 ou (12) 99632-1017.



### SUBIDA ANA CHATA

Uma boa opção de passeio para fazer com as crianças, a Ana Chata tem acesso pelo estacionamento do Chico Bento. São cerca de duas horas de caminhada para chegar a base. A subida é feita através de escadas, com passagem por uma caverna para chegar ao topo, onde é possível observar toda a Mantiqueira e as pedras do Baú e Bauzinho.

Assim como a Pedra do Baú, é necessário equipamentos de segurança e guias, também é necessário agendamento pelos mesmos números.



### BAUZINHO

A trilha para a pedra do Bauzinho é a mais tranquila das três e é indicada para todas as idades. O acesso ao Bauzinho leva cerca de 30 minutos de caminhada do estacionamento e é o lugar ideal para apreciar o pôr do sol na cidade. Na portaria, é cobrada uma taxa de preservação ambiental dos visitantes no valor de R\$10,00 por pessoa.



### RAPEL NO BAUZINHO

O Rapel do Bauzinho é considerado o rapel com melhor visual do estado de São Paulo! Esse passeio tem duas partes: uma descida de 15 metros e outra de 45 metros. Realizada no bico do Bauzinho, o passeio proporciona uma sensação maravilhosa e paisagens de tirar o fôlego.



### CASCADING CACHOEIRA DO TOBOGÃ

Neste passeio, é realizada uma descida de 50 metros em meio às quedas da cachoeira do Tobogã, proporcionando muita adrenalina com total segurança. Uma boa dica para curtir com a família nos dias mais quentes.



### TIROLESA

Com um percurso de 250 metros, com vista para a belíssima Pedra do Baú, essa atividade fica dentro da Pousada do Quilombo. A tirolesa é diversão garantida entre jovens, adultos e crianças a partir dos sete anos e que pesem mais de 25 quilos.



### RAPEL NO MONJOLINHO

Se você está em busca de aventura em um lugar diferente, nossa dica é experimentar o rapel no Bairro do Monjolinho. Considerada uma das melhores da região, a via conta com 100 metros de descida e é ideal para praticantes experientes e até mesmo iniciantes.

Com uma vista maravilhosa, essa atividade leva cerca de 3 horas, entre a caminhada até o local, subida e descida, e é recomendada para todos que querem sentir um pouco de adrenalina com o máximo de segurança.



### PEDRA DA BALANÇA

Localizada entre os vales do Serrano e do Pinheiro, a Pedra da Balança é uma ótima opção de passeio para quem curte fazer uma trilha mais leve, mas com a recompensa do visual espetacular no final.

O acesso a pedra, que fica a mais de 1500 metros de altitude, pode ser feito de carro até a Cachoeira do Tobogã e, após uma breve caminhada pela estrada, tem início uma trilha estreita em meio a vegetação típica da Mata Atlântica, onde o desafio é subir as íngremes montanhas até o cume, de onde se pode observar a belíssima paisagem montanhosa da Serra da Mantiqueira com a Pedra do Baú no fundo.



### TRILHA DA ONÇA

A Trilha da Onça é uma caminhada circular com um percurso de 12km de trilhas e paisagens exuberantes. A caminhada começa no Bairro do Cantagalo e depois passa pela crista das montanhas da Serra da Mantiqueira com um visual espetacular, de onde é possível avistar nossas montanhas e também Gonçalves, Luminosa, Brazópolis e o Picos dos Dias com o Observatório Astronômico no topo.



### PASSEIO DE BIKE

Mais uma ótima opção para curtir nossas belas paisagens em família! São Bento oferece diversas opções de trajetos para você conhecer melhor as belezas naturais da cidade. Se você não tiver bike, ou não tiver como trazer a sua, não se preocupe: você pode alugar uma em nossos receptivos turísticos.



### VOO DUPLO DE PARAGLIDER

Opção ideal para quem quer experimentar a sensação de estar voando junto aos pássaros e sobrevoando nossos principais pontos turísticos. O voo tem início na rampa próximo ao Bauzinho, no MoNa Pedra do Baú, e dura cerca de 30 minutos sobrevoando nossos atrativos naturais, sendo uma boa opção para quem gosta da sensação de liberdade e adrenalina.





# RECEPTIVOS TURÍSTICOS

## ARMAZÉM AVENTURA

Endereço: Rua Sete de Setembro, 40 - Centro.

Contato: (12) 99683-9290.

## BAÚ ECOTURISMO

Endereço: Rua Conselheiro Rodrigues, 143 - Centro

Contato: (12) 99737-5968.

## DIMY CLIMBING

Endereço: Rua Cândido José da Silva, 436 - Centro.

Contato: (12) 99641-8323.

## PRIMATAS DO BAÚ

Contato: (12) 99728-2917.

## ROTAS E ROCHAS

Endereço: Avenida Sebastião de Mello Mendes, 165 - Jd Santa Terezinha.

Contato: (12) 99652-1217.

## ROTA DAS ARAUCÁRIAS

Endereço: Estrada Municipal José Dias de Carvalho, 15 - Bairro do Serrano.

Contato: (12) 99720-6874.



Fotos: Acervo da prefeitura, acervo particular dos empreendimentos, Geraldo Francisco da Silva, Glei Rezende/MTR, Wladimir Togumi/Mantiqueira Trail Running, Baú Ecoturismo, Antônio Calvo/Armazém Aventura, Rafaella Teixeira, Rubens Costa.

Acompanhe as redes sociais oficiais da Secretaria de Turismo:



Unir para prosperar  
ADMINISTRAÇÃO 2021-2024



**SÃO BENTO DO SAPUCAÍ**  
PREFEITURA MUNICIPAL