

CIRCUITO CICLOTURISMO NITERÓI

Conectando a cidade a você.

GUIA DE BOLSO

É com imensa alegria e emoção que anunciamos o lançamento do nosso tão sonhado Circuito de Cicloturismo de Niterói.

Como atual coordenadora do Niterói de Bicicleta e participante ativa em todas as fases deste projeto – desde o Plano Municipal de Cicloturismo até o acompanhamento do lançamento –, estou emocionada em compartilhar esta conquista.

Este circuito representa um avanço significativo na infraestrutura cicloviária da cidade e é fruto de anos de dedicação e colaboração. Nosso objetivo é transformar Niterói em um local onde a bicicleta seja uma ferramenta de integração, sustentabilidade e descobertas.

Cada pedalada permite que vocês vivenciem a essência de Niterói: suas praias, áreas verdes, história e cultura vibrante. O cicloturismo não só oferecerá experiências inesquecíveis para os visitantes, mas também fortalecerá a economia local e ajudará na preservação do nosso patrimônio.

Com rotas bem definidas, sinalização intuitiva e uma plataforma interativa, estamos prontos para proporcionar uma experiência única, conectando pessoas, histórias e paisagens. Este projeto reflete nosso compromisso com uma cidade mais justa e acolhedora. Convido todos a explorar Niterói de uma maneira especial e envolvente. Esperamos que esta seja uma de muitas pedaladas juntos na nossa cidade amiga da bicicleta!

Com carinho,
Helena Porto
COORDENADORA DO
NITERÓI DE BICICLETA

CICLOTURISMO E NITERÓI: UM PAR PERFEITO

O Projeto do Circuito de Cicloturismo de Niterói visa promover o turismo e o uso da bicicleta na cidade. Inclui definição de rotas de cicloturismo, sinalização direcional e informativa, uma plataforma online com mapa interativo e a elaboração de mapas e guia de cicloturismo.

Lançado em 2021, o Plano Municipal de Cicloturismo foi desenvolvido com a Secretaria Municipal de Urbanismo, Neltur, SECLIMA, UFF e UFRJ. Este plano destaca o potencial de Niterói para o cicloturismo, respondendo ao aumento no uso da bicicleta para lazer, mobilidade, esporte e geração de renda. Os avanços na infraestrutura cicloviária e nas políticas de educação para o trânsito promoveram uma mudança de hábitos, consolidando a bicicleta como uma opção popular devido ao seu baixo custo e benefícios ao ar livre.

O cicloturismo é categorizado fundamentalmente como toda viagem ou atividade do turismo que utiliza a bicicleta como principal meio de transporte. Considerado uma forma sustentável de turismo, ele tem baixo impacto ambiental, por não poluir e não causar barulho e grande impacto positivo na comunidade local por valorizar os recursos naturais e culturais.

Quando bem planejado, o cicloturismo pode ter impactos positivos na economia local, oferecendo uma alternativa de baixo impacto socioambiental e contribuindo para a conservação do patrimônio natural e histórico. Niterói, com suas praias, áreas verdes, diversidade cultural e riqueza histórica, é ideal para o cicloturismo. O projeto visa proporcionar lazer e experiências culturais para turistas das grandes cidades vizinhas, como Rio de Janeiro, São Gonçalo e Maricá, aproveitando seu ambiente natural e urbano.

NITERÓI: UMA CIDADE COM MUITA HISTÓRIA PRA CONTAR



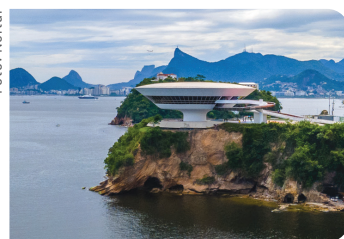
FORTE DE SÃO LUÍS

A história da cidade caminha junto com a história do país. Niterói foi fundada em 1573, quando Araribóia, liderança teminino, recebeu a posse das terras nas “Bandas d’Além” após, junto aos portugueses, expulsar os franceses e derrotar os tamoios na baía de Guanabara. A origem de sua fundação remonta ao alto do morro de São Lourenço, onde está localizada a primeira igreja da cidade. Foi capital do Rio de Janeiro duas vezes, sendo a primeira na época do Brasil Imperial.

Essa longa história, que se constrói há cerca de 450 anos, está presente em seus 133.757 km² e na memória de seus cerca de 500 mil habitantes. Sua geografia permite facilmente pedalar pela cidade, e ver a beleza arquitetônica, dos tempos do Brasil Colônia ao Modernismo de Oscar Niemeyer, passar pelas diversas praias, com águas calmas ou agitadas, onde há variada oferta de esporte e lazer, e até mesmo aproveitar as áreas verdes, com trilhas e a calmaria do som dos pássaros.

Niterói faz limite com outros três municípios: separada pela Baía de Guanabara, a capital do estado, Rio de Janeiro; e, nos limites terrestres, São Gonçalo e Maricá. A cidade possui ainda, áreas de conservação ambiental que somam pouco mais da metade de seu território, formando uma rica diversidade de ecossistemas. Além disso, conta com 11 quilômetros de litoral, que abrigam belas e diversas praias, incluindo duas lagoas, sendo possível escolher desde as águas mais calmas até as mais agitadas, banhadas pela baía de Guanabara ou pelo oceano Atlântico. Nesse contexto, é possível fazer mountain bike, caminhadas, observar aves e contemplar belas paisagens em meio à natureza. Ao longo de sua orla, é possível praticar diversas atividades de lazer ou esportivas, como vela, surfe, canoa polinésia, remo e natação, dentre outras.

A Cidade Sorriso, como também é carinhosamente chamada, traz um extenso leque de atividades contemplativas, culturais, gastronômicas, esportivas e de aventura, para todos os gostos e perfis, e possíveis de serem experimentadas, através do Circuito de Cicloturismo de Niterói.



MAC DE NITERÓI



PRAIAS DE ITACOATIARA



CICLODICAS PARA VOCÊ APROVEITAR MELHOR O CIRCUITO

O CIRCUITO FOI PENSADO EM CIMA DA MALHA CICLOVIÁRIA EXISTENTE, COM TRECHOS QUE TÊM VARIADAS TIPOLOGIAS CICLOVIÁRIAS, INCLUSIVE CALÇADAS COMPARTILHADAS COM PEDESTRES. TENHA ATENÇÃO EM CADA TRECHO, ESPECIALMENTE COM O TRÂNSITO DE PEDESTRES E VEÍCULOS.

O SELO AMIGO DA BICICLETA CREDENCIA MÚLTIPLOS ESTABELECIMENTOS ONDE O CICLISTA TEM ACESSO A: ALIMENTAÇÃO, HIDRATAÇÃO, BANHEIROS, REPAROS, HOSPEDAGEM, DESCONTOS, ETC. FIQUE ATENTO!



ORGANIZE SUAS ROTAS OBSERVANDO OS DIFERENTES GRAUS DE DIFICULDADE COMO DISTÂNCIA, RELEVO, TIPO DE SOLO, ETC. É SUA PRIMEIRA VEZ? COMECE COM PEQUENOS TRECHOS, BUSCANDO AQUELAS ROTAS ONDE SE SENTE MAIS CONFORTÁVEL E SEGURO E, COM CERTEZA, EM POUCO TEMPO ESTARÁ CURTINDO A CIDADE EM TRAJETOS MAIS DISTANTES OU DESAFIADORES.

E QUAL A MELHOR BICICLETA PARA VISITAR A CIDADE? É A QUE VOCÊ TEM. NÃO É PRECISO BICICLETAS COM MARCHAS, MUITO TECNOLÓGICAS OU CARAS, COM QUALQUER UMA VOCÊ PODERÁ APROVEITAR GRANDE PARTE DAS ROTAS. ALGUMAS ROTAS PODEM EXIGIR ELEMENTOS ESPECÍFICOS, COMO A ROTA VERDE - ÁREAS VERDES E RURAIS, POR EXEMPLO, ENTÃO É IMPORTANTE LER COM ATENÇÃO.

INFORMAÇÕES ÚTEIS

Emergência

CISP (CENTRO INTEGRADO DE SEGURANÇA PÚBLICA)	153
POLÍCIA	190
BOMBEIROS	193
SAMU	192
CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER ...	180

Serviços

SITE CICLOTURISMO NITERÓI
www.cicloturismo.niteroi.rj.gov.br
COORDENADORIA NITERÓI DE BICICLETA
www.niteroi.rj.gov.br/niteroidebicicleta
NIT BIKE
www.nitbike.niteroi.rj.gov.br/
TERMINAL RODOVIÁRIO JOÃO GOULART (TERMINAL)
www.teroni.com.br/
TERMINAL RODOVIÁRIO ROBERTO SILVEIRA (RODOVIÁRIA)
www.rodoviariadeniteroi.com.br/
CCR BARCAS
www.barcas.gropuccr.com.br/
METRÔ RIO
www.metrorio.com.br/
SUPER VIA (TRENS)
www.supervia.com.br/
SECRETARIA DE MEIO AMBIENTE, RECURSOS HÍDRICOS E SUSTENTABILIDADE DE NITERÓI (SMARHS)
www.meioambiente.niteroi.rj.gov.br
PARQUE ESTADUAL DA SERRA DA TIRIRICA (PESET)
www.inea.rj.gov.br/biodiversidade-territorio/conheca-as-unidades-de-conservacao/

Se não tiver uma bicicleta, é possível o uso das NitBikes, as bicicletas compartilhadas da cidade, em diversos trechos das rotas do Circuito de Cicloturismo.



OBSERVE O HORÁRIO DO PÔR DO SOL PARA APROVEITAR MELHOR A LUZ DO DIA. IMPREVISTOS ACONTECEM, E O PASSEIO PODE SE ESTENDER NOITE ADETRÁS, POR ISSO TENHA SEMPRE PRESAS À SUA BICICLETA UMA LANTERNA E LUZES DE SINALIZAÇÃO. CERTIFIQUE-SE DE ESTAREM CARREGADAS OU COM PILHAS.

ROTA VERMELHA MARCAS DA CIDADE

para conhecer a arquitetura e a história da cidade



DISTÂNCIA
61,50 Km



FORTALEZA DE SANTA CRUZ DA BARRA

Niterói, antiga capital do Rio de Janeiro, respira história. Ao pedalar pela cidade, você encontrará marcos arquitetônicos, desde edifícios antigos, como o Conservatório de Música, até as obras modernistas de Oscar Niemeyer, que fazem de Niterói a segunda cidade brasileira com mais projetos do arquiteto. Desde 1980, a cidade tem investido em cultura e turismo, o que possibilitou transformações urbanas, como a criação do Caminho Niemeyer, e intensificou o amor dos residentes pela cidade. A proposta dessa rota é ter um percurso que contemple equipamentos urbanos que representam essa história de desenvolvimento da cidade desde seu início até a contemporaneidade, e contempla tanto a Região das Praias da Baía quanto a Oceânica.



PRACA JK



Acesse para maiores informações sobre a Rota Vermelha.

ROTA LILÁS CIDADE UNIVERSITÁRIA

uma das maiores universidades do país



DISTÂNCIA
12,87 Km



SOLAR DO JAMBEIRO

A Universidade Federal Fluminense (UFF), maior universidade federal do país, tem sede na cidade de Niterói. Ainda que a Faculdade de Direito tenha origem em 1912, a Universidade foi criada no ano de 1960, e instalou-se, sete anos mais tarde, na rua Miguel de Frias, no edifício que abrigou um antigo cassino que ainda preserva a arquitetura da época. A UFF ocupa a 16ª posição em qualidade de ensino no Brasil e a 55ª na América Latina, com 133 cursos em 12 campi pela cidade. Há, entre os campi, elevado quantitativo de deslocamento, inclusive com o uso da bicicleta como um modal mais rápido. Soma-se a isso a arquitetura de seus prédios e a paisagem da baía de Guanabara a partir dos campi Valonguinho, Gragoatá e Praia Vermelha.



MUSEU DO INGA



Acesse para maiores informações sobre a Rota Lilás.

ROTA AZUL MAR E VIDA NÁUTICA

para curtir a brisa do mar e a vida náutica



DISTÂNCIA
53,25 Km



PRAIAS DE ICARAI



PRAIAS DE ITAIPU

Niterói tem uma longa tradição náutica, começando com o primeiro clube em 1907. Velejadores representaram o Brasil no exterior, conquistando mais de 40 títulos mundiais e 260 em campeonatos brasileiros e internacionais.

O surfe chegou em 1980, com a praia de Itacoatiara ganhando o título de Nazaré brasileira e Icaraí sediando o Itapuca Legends. Em 2005, a canoa polinésia foi introduzida e a cidade agora possui 57 pontos de prática, tornando-se a capital brasileira da modalidade em 2020.

Destaca-se ainda a pesca artesanal em Jurujuba, Piratininga e Itaipu, a fazenda de mexilhões e os campeonatos de pesca. Se estar na água não atrai, a rota náutica contempla esportes realizados nas areias e a paisagem, que pode ser vislumbrada a partir dos calçadões ou do asfalto, ao longo de toda a orla.



Acesse para maiores informações sobre a Rota Azul.

ROTA VERDE ÁREAS VERDES E RURAIS

para curtir a natureza e pedalar por áreas verdes e rurais



DISTÂNCIA
104 Km



PARQUE DA CIDADE



TRILHA DOS BLOCOS

Como o próprio nome já diz, essa rota destaca as áreas verdes da cidade, incluindo desde praças e parques até importantes unidades de conservação estaduais e municipais, que compõem mais de 50% do território da cidade com áreas verdes protegidas. No percurso, é possível visitar o Campo de São Bento, famoso pelo filme “Minha Mãe é uma Peça”, e sentir o cheiro de eucalipto ao subir a desafiadora estrada para o Parque da Cidade.

Nas regiões Oceânica e Pendotiba, a rota promove a ruralidade, conectando os visitantes aos produtores da economia solidária e da agroecologia. Também oferece acesso a diversas trilhas para explorar a pé, como a Trilha das Esmeraldas, Costão de Itacoatiara, Morro das Andorinhas e Caminho de Darwin.



Acesse para maiores informações sobre a Rota Verde.

ROTA LARANJA RUMO À COSTA DO SOL

para fazer um passeio lindo rumo à costa do sol



DISTÂNCIA
6,01 Km



HORTO DE ITAIPU

A Rota Laranja, a menor do Circuito Cicloturístico de Niterói, cruza o Parque Estadual da Serra da Tiririca (PESET) e conecta Niterói à Costa do Sol e à Região dos Lagos. Ela segue uma rota histórica descrita por Charles Darwin em seu livro “A Viagem do Beagle”. Desde 2015, Niterói tem se posicionado como um hub para ciclistas do Rio de Janeiro rumo à Costa do Sol, sendo potencializado pela maior divulgação da rota Darwin somado à promoção do turismo na Costa do Sol.



PARQUE RURAL



Acesse para maiores informações sobre a Rota Laranja.

Topografia

POUCO METROS APÓS A CONEXÃO COM A ROTA VERDE, HÁ ACLIVE EM ESTRADA DE TERRA ATÉ O NÚCLEO DARWIN. NOS DEMAIS TRECHOS A ROTA É PLANA.

Fluxo de pessoas

FLUXO BAIXO DE PESSOAS.

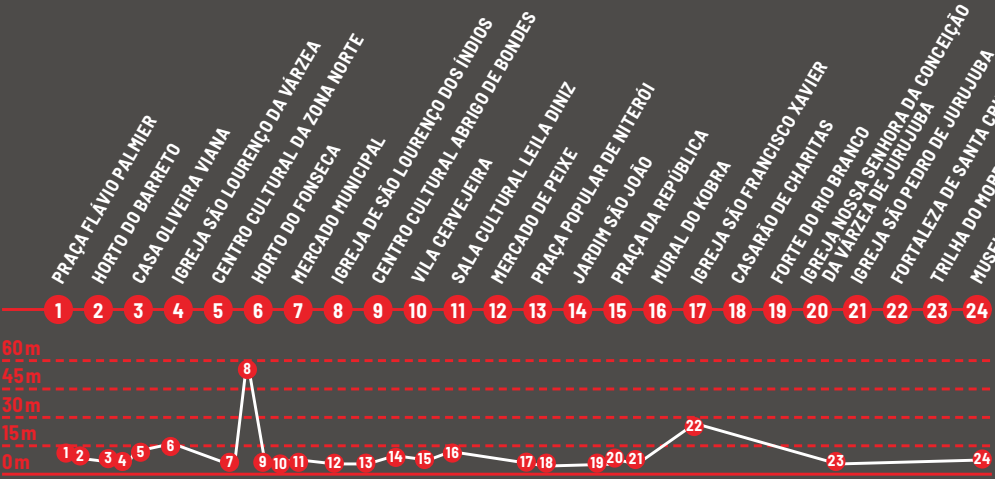
Tipo de pavimentação

ASFALTO E TERRA.

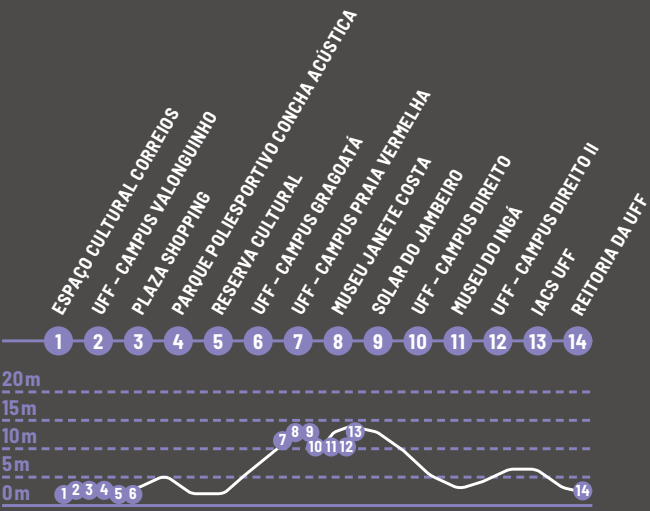
Pontos de atenção

HÁ CICLORROTAS, CICLOFAIXAS, CICLOVIAS E RUAS SEM CALÇAMENTO E SEGREGAÇÃO, ALÉM DE TRECHO DE TRILHA. NESTE ÚLTIMO, A ROTA É COMPARTILHADA COM PEDESTRES E MONTARIAS. O TRECHO EM ACLIVE EXIGE UM POUCO DO CICLISTA, MAS PODE SER TRANSPORTADO EMPURRANDO-SE A BICICLETA. ACONSELHA-SE O USO DE PNEUS APROPRIADOS AO TRECHO DE TERRA. AO PASSAR POR DENTRO UMA UNIDADE DE CONSERVAÇÃO, NÃO ESQUEÇA DO REPELENTE E DE SEGUIR AS ORIENTAÇÕES INFORMADAS NAS PLACAS DE SINALIZAÇÃO.

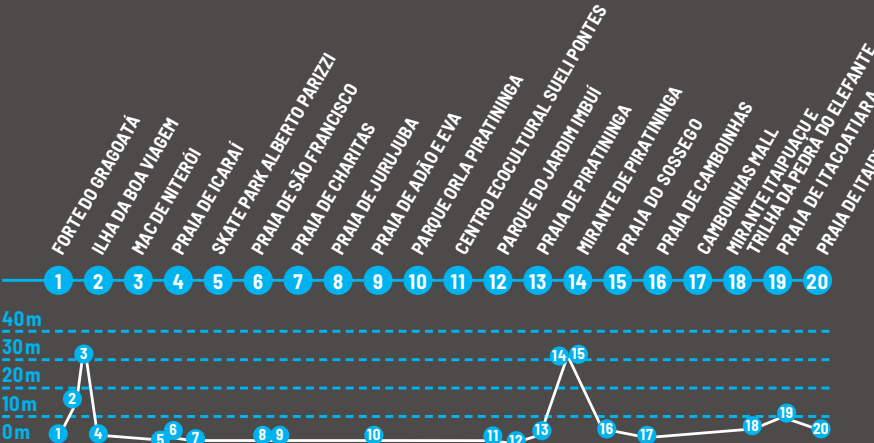
Altimetria (m)



ROTA VERMELHA MARCAS DA CIDADE
para conhecer a arquitetura para conhecer a arquitetura
40 km / tempo de percurso - 3 horas



ROTA LILÁS CIDADE UNIVERSITÁRIA
uma das maiores universidades do país
10 km / tempo de percurso - 40 minutos



ROTA AZUL MAR E VIDA NAÚTICA
para curtir a brisa do mar para curtir a brisa do mar
43 km / tempo de percurso - 2 horas e 30 minutos



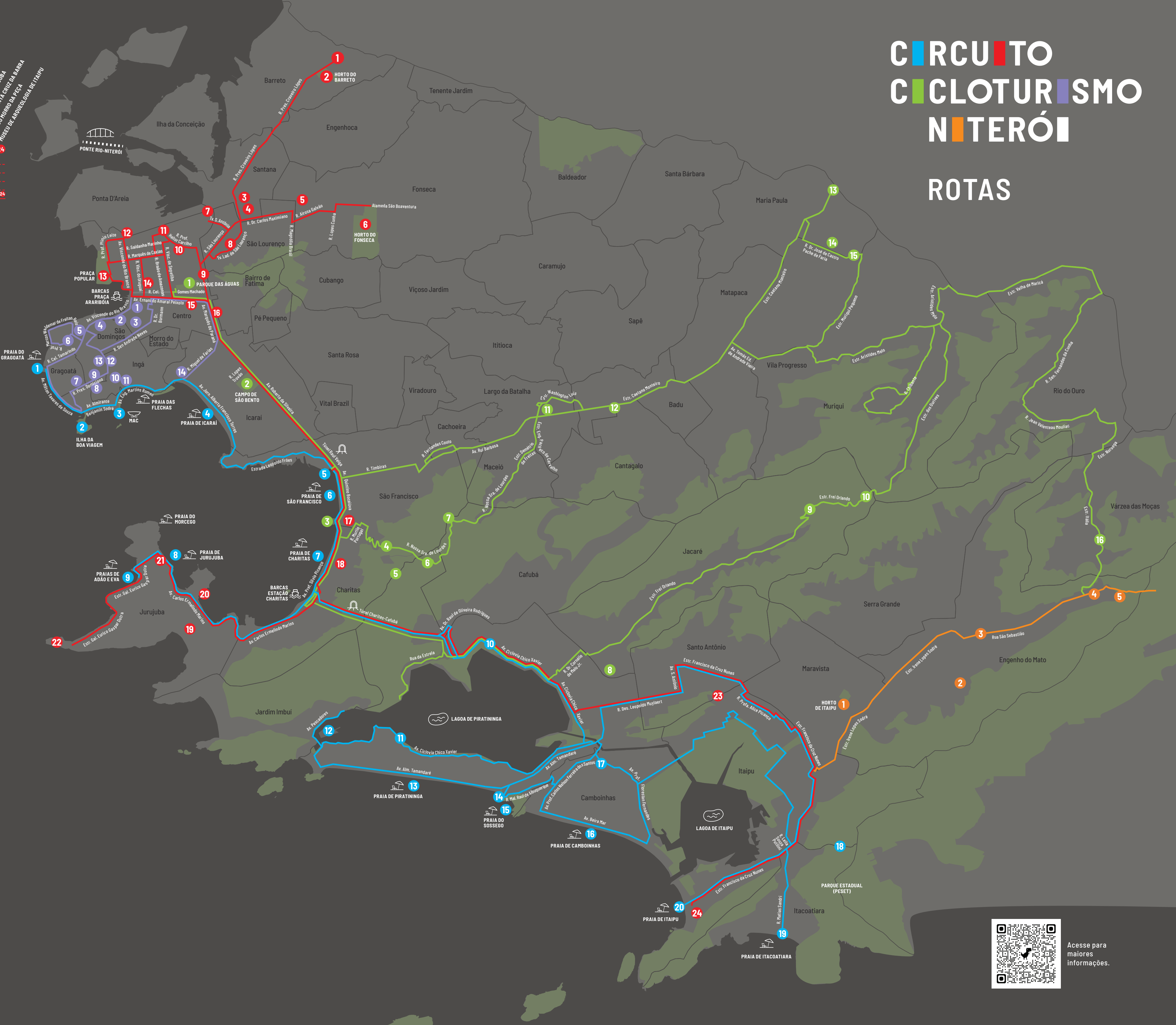
ROTA VERDE ÁREAS VERDES E RURAIS
para curtir a natureza e pedalar por áreas verdes e rurais
59 km / tempo de percurso - 4 horas e 20 minutos



ROTA LARANJA RUMO À COSTA DO SOL
para fazer um passeio lindo rumo à costa do sol
6 km / tempo de percurso - 30 minutos

CIRCUITO
CICLOTURISMO
NITERÓI

ROTAS



Acesse para
maiores
informações.