

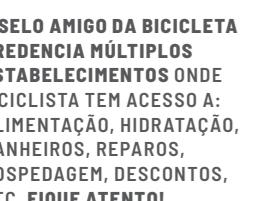
CÍRCUITO CICLOTURISMO NITERÓI

Conectando a cidade a você.

GUIA DE BOLSO

CICLOCIDAS PARA VOCÊ APROVEITAR MELHOR O CÍRCUITO

O CÍRCUITO 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!

Antes de se aventurar pela cidade, certifique-se de que sua bicicleta está com a mecânica em dia, freios em ordem e pneus calibrados (na lateral do pneu é possível encontrar informações sobre a calibragem indicada).

Tenha sempre uma boa tranca para visitar os lugares do seu roteiro com tranquilidade. Em diversos paraciclos espalhados pela cidade você encontra um QR-Code com dicas de como prender sua bicicleta de forma segura.

ORGANIZE SUAS ROTAS OBSERVANDO OS DIFERENTES GRAUS DE DIFICULDADE COMO DISTÂNCIA, RELEVO, TIPO DE SOLO, ETC. É SUA PRIMEIRA VEZ? CONCEDE 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 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.

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



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

É com imensa alegria e emoção que anunciamos o lançamento do nosso tão sonhado Círculo 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 ciclovária 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. Convidamos todos a explorar Niterói de uma maneira especial e envolvente. Esperamos que esta seja uma de muitas pedaladas juntas na nossa cidade amiga da bicicleta!

Com carinho,
Helena Porto
COORDENADORA DO
NITERÓI DE BICICLETA



CICLOTURISMO E NITERÓI: UM PAR PERFEITO

O Projeto do Círculo 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 ciclovária 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



Foto: Neltur

A história da cidade caminha junto com a história do país. Niterói foi fundada em 1573, quando Araribóia, líder da tribo temiminó, recebeu a posse das terras nas "Bandas d'Além" após, junto aos portugueses, expulsar os franceses e derrotar os tambores 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 dos pântanos.

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, surf, 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 Círculo de Cicloturismo de Niterói.



Foto: Neltur



Foto: Neltur

ROTA VERMELHA MARCAS DA CIDADE

para conhecer a arquitetura e a história da cidade



DISTÂNCIA
61,50 Km

FORTALEZA DE SANTA CRUZ DA BARRA

Topografia
A ROTA É PREDOMINANTEMENTE PLANAS, MAS POSSUI ALGUNS DESTINOS COM ACLEVES/ DECLIVES. PARA ACESSAR A Igreja de São Lourenço HÁ UMA LADERRA CURTA E INGREME. NO ACESSO À JURUJUBA VOCÊ TAMBÉM ENCONTRARÁ UMA PEQUENA ELEVACÃO NO TERRENO. DESMONTAR DA BICICLETA E EMPURRA-LA PODE SER UMA OPÇÃO PARA OS MENOS EXPERIENTES.

Fluxo de pessoas
A ROTA VERMELHA PASSA PELOS LUGARES MAIS FAMOSOS DA CIDADE PARA CONTAR SUA HISTÓRIA, POR ISSO ELA É GERALMENTE ESTÁ EM ÁREAS MAIS MOVIMENTADAS. NO CENTRO E NOSSOS BAIRROS DE ICARAI, SÃO FRANCISCO, CHARITAS E ITAIPU HÁ MAIOR FLUXO DE PESSOAS.

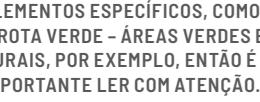
Informações úteis
Emergência
CISP (CENTRO INTEGRADO DE SEGURANÇA PÚBLICA) 153
PÓLICIA 190
BOMBEIROS 193
SAMU 192
CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER ...180

Serviços
SITE CICLOTURISMO NITERÓI
www.cicloturismo.niteroi.rj.gov.br
COORDENADORA NITERÓI DE BICICLETA
NIT BIKE
www.nitbike.niteroi.rj.gov.br/
TERMINAL RODOVIÁRIO JOÃO GOURLAT (TERMINAL)
www.teroni.com.br/
TERMINAL RODOVIÁRIO ROBERTO SILVEIRA (RODOVÍARIA)
www.rodoviariadniteroi.com.br/
CCR BARCAS
www.barcas.grupocr.com.br/
METRÔ RIO
www.metrorio.com.br/
SUPER VIA (TRENDS)
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/

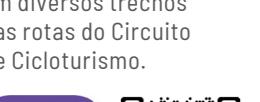
Pontos de atenção
FIQUE ATENTO AO MOVIMENTO DE PEDESTRES E VEÍCULOS, ALÉM DE CRUZAMENTOS E SINAIS DE TRÂNSITO. NO TÚNEL RAUL VEIGA, QUE LIGA O BAIRRO DE ICARAI À BAIRRO DE SÃO FRANCISCO, A CALÇADA É ESTREITA E COMPARTILHADA.

Reduzir sua velocidade. No túnel Luis Antônio Pimentel, que liga o bairro de Charitas à Região Oceânica, há ciclovias em cada uma das galerias, ambas unidirecionais no sentido do fluxo de carros.

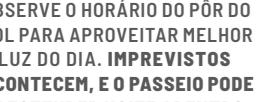
Observar o horário do pôr do sol para aproveitar melhor a luz da dia. Imprevistos acontecem, e o passeio pode se estender noite adentro, por isso tenha sempre presas à sua bicicleta uma lanterna e luzes de sinalização. Certifique-se de estarem carregadas ou com pilhas.



Acesse para maiores informações sobre a Rota Vermelha.



Acesse para maiores informações sobre a Rota Lilás.



Acesse para maiores informações sobre a Rota Azul.



Acesse para maiores informações sobre a Rota Verde.

Acesse para maiores informações sobre a Rota Laranja.

Acesse para maiores informações sobre a Rota Rural.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações sobre a Rota das Unidades de Conservação.

Acesse para maiores informações

CIRCUITO CICLOTURISMO NITERÓI

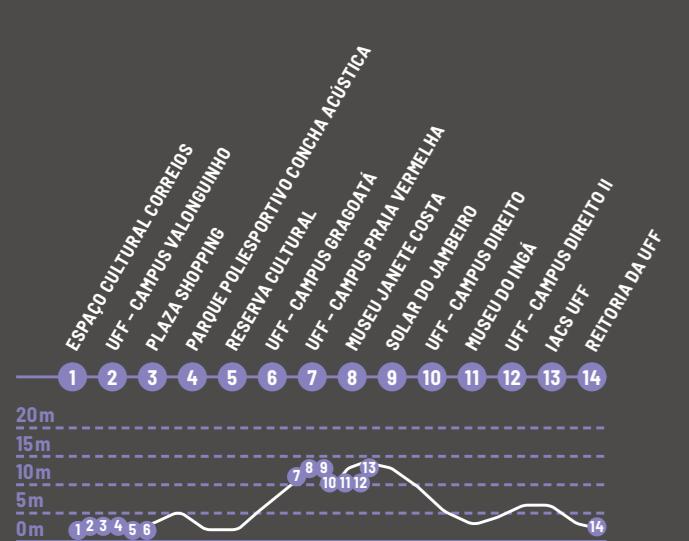
ROTAS

Altimetria (m)



ROTA VERMELHA 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 NÁUTICA

para curtir a brisa do mar para curtir a brisa do mar
43 km / tempo de percurso - 2 horas e 30 minutos



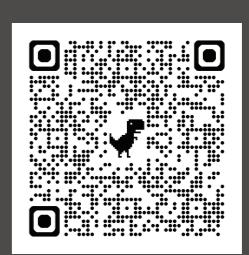
ROTA VERDE ÁREAS VERDES E RURAIS

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



Acesse para
maiores
informações.