

An abstract graphic on a dark gray background featuring several thick, colorful lines. A light blue line starts at the top left and extends towards the top right. A purple line starts at the top left and extends towards the middle left. A green line starts at the middle left and extends towards the bottom left. An orange line starts at the middle left and extends towards the middle right. A red line starts at the bottom left and extends horizontally to the right, ending in an arrowhead. The lines are arranged in a way that suggests a network or a path.

CIRCUITO CICLOTURISMO NITERÓI

Conectando a cidade a você.



PRAIA DO SOSSEGO

Foto: Neltur

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 alguém que participou ativamente de cada etapa dessa jornada, desde o Projeto Conceitual para o Plano Municipal de Cicloturismo; participação em edições do EDESC – Encontro Nacional de Desenvolvimento do Cicloturismo; passando por visitas técnicas e pedaladas no Circuito de Cicloturismo do Vale Europeu; e enfim chegando na etapa de redação, acompanhamento, fiscalização e lançamento do projeto Circuito de Cicloturismo de Niterói.

Este projeto representa muito mais do que apenas um avanço na infraestrutura cicloviária da nossa cidade; ele é o resultado de anos de dedicação, colaboração e uma visão compartilhada de transformar Niterói em um lugar onde a bicicleta não seja apenas um meio de transporte, mas uma verdadeira ferramenta de integração, sustentabilidade e descobertas.

A cada pedalada, queremos que vocês sintam a essência de Niterói: suas praias deslumbrantes, áreas verdes preservadas, história rica e cultura vibrante. Nosso objetivo é que o cicloturismo em Niterói não apenas proporcione experiências inesquecíveis para os visitantes, mas também contribua para o fortalecimento da economia local e a preservação do nosso patrimônio natural e cultural. E agora, com rotas cuidadosamente definidas, sinalização intuitiva e uma plataforma interativa, estamos prontos para oferecer uma experiência única que conecta pessoas, histórias e paisagens.

Este projeto, que foi idealizado com tanto cuidado e carinho, reflete a importância que damos ao desenvolvimento de uma cidade mais justa, resiliente e acolhedora. Estou profundamente emocionada ao ver este sonho se tornar realidade e mal posso esperar para compartilhar essa jornada com todos vocês. Seja você um ciclista experiente ou alguém em busca de uma nova aventura, convido todos a explorar Niterói de uma maneira única e envolvente. Que essa seja mais uma de muitas pedaladas juntos, na nossa amada Niterói, uma cidade verdadeiramente amiga da Bicicleta!

Com carinho,

Helena Porto

COORDENADORA DO NITERÓI DE BICICLETA



4

CICLOTURISMO
E NITERÓI:
UM PAR PERFEITO

6

NITERÓI: UMA CIDADE
COM MUITA HISTÓRIA
PRA CONTAR

8

CONHEÇA OS
CONCEITOS E
PARÂMETROS QUE
NORTEARAM A
CRIAÇÃO DO CIRCUITO

12

CICLODICAS PARA
VOCÊ APROVEITAR
MELHOR O CIRCUITO

14

AS ROTAS
DO CIRCUITO
CICLOTURISMO
NITERÓI



16

ROTA VERMELHA
MARCAS DA CIDADE
para conhecer a arquitetura
e a história da cidade



22

ROTA LILÁS
CIDADE UNIVERSITÁRIA
uma das maiores
universidades do país

28

ROTA AZUL

MAR E VIDA NAÚTICA
para curtir a brisa do mar
e a vida náutica

34

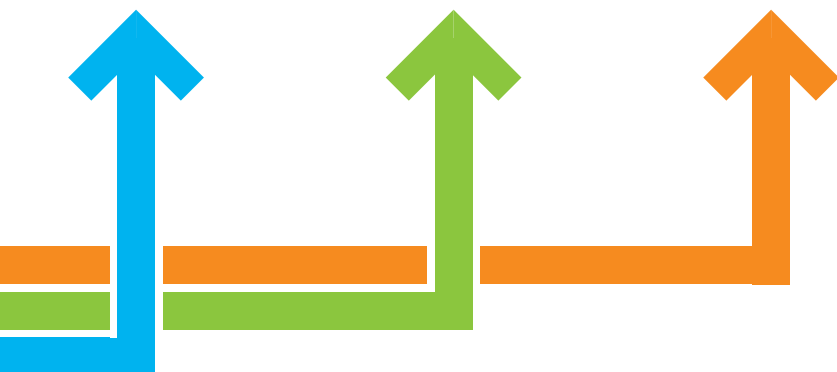
ROTA VERDE

**ÁREAS VERDES
E RURAIS**
para curtir a natureza
e pedalar por áreas verdes
e rurais

40

ROTA LARANJA

RUMO À COSTA DO SOL
para fazer um passeio
lindo rumo à costa do sol



46

ROTAS ALTERNATIVAS

48

INFORMAÇÕES ÚTEIS

49

FICHA TÉCNICA

CICLOTURISMO E NITERÓI: UM PAR PERFEITO

O Projeto do Circuito de Cicloturismo de Niterói tem como objetivo promover o turismo e o uso da bicicleta na cidade. Ele contempla: definição de rotas de cicloturismo; sinalização direcional e informativa; plataforma online com mapa interativo; e elaboração de mapas e guia de cicloturismo.



O Plano Municipal de Cicloturismo, elaborado em parceria com a Secretaria Municipal de Urbanismo, Niterói – Empresa de Lazer e Turismo S/A (Neltur), Secretaria Municipal do Clima de Niterói (SECLIMA), Universidade Federal Fluminense (UFF) e Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), foi lançado em 2021 e reconhece o potencial de Niterói para o cicloturismo, refletindo as necessidades de uma cidade que nos últimos tempos presenciou o aumento exponencial no número de pessoas que utilizam bicicleta seja para lazer, mobilidade, esporte ou geração de renda. Os avanços na infraestrutura cicloviária e nas políticas públicas de educação para o trânsito da cidade repercutiram em uma mudança de hábitos na população que cada vez mais tem aderido ao uso da bicicleta. A partir disso, a bicicleta vem se consolidando como uma preferência, por se tratar de um veículo individual, ativo, de baixo custo e realizado ao ar livre, que apresenta muitas vantagens em relação a outros meios de transporte.

O cicloturismo é categorizado fundamentalmente como toda viagem ou atividade do turismo que utiliza a bicicleta como principal meio de transporte. É considerado como uma forma de transporte sustentável, que causa mínimos impactos no meio ambiente – por não ser poluente – e na comunidade local – por não utilizar



PRAIA DE ITAIPU

um transporte barulhento e não prejudicar a flora e fauna local, e por ter nos recursos naturais e culturais o seu principal atrativo (ABNT, 2007).

Se for planejado e desenvolvido corretamente, o cicloturismo também pode trazer inúmeros impactos positivos para a economia local, servindo como uma alternativa de baixo impacto socioambiental, além de contribuir para a valorização e conservação do patrimônio natural e histórico das cidades.

Reconhecida por suas praias e áreas verdes e por sua diversidade de atrativos culturais e gastronômicos, além de sua riqueza histórica, temos em Niterói o ambiente perfeito para o desenvolvimento do cicloturismo, em ambiente natural e urbano, propiciando lazer e cultural para milhares de turistas que chegam da capital e de grandes cidades vizinhas, como Rio de Janeiro, São Gonçalo e Maricá.

NITERÓI: UMA CIDADE COM MUITA HISTÓRIA PRA CONTAR

A história da cidade caminha junto com a história do país. Niterói foi fundada em 1573, quando Araribóia, liderança temiminó, 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



MAC DE NITERÓI

Foto: Neltur



PRAIA DE ITACOATIARA

Foto: Neltur

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.

CONHEÇA OS CONCEITOS E PARÂMETROS QUE NORTEARAM A CRIAÇÃO DO CIRCUITO



Breve panorama urbanístico e geográfico de Niterói

O município de Niterói teve seu desenvolvimento com base no modelo rodoviarista brasileiro, que tomou força a partir da década de 1950. Esse modelo tem como foco os veículos automotores, em detrimento de outros modais, como trens, metrô, bicicletas e até mesmo a mobilidade a pé. Ao longo das décadas seguintes, as cidades se tornaram saturadas pelo excesso de carros, reduzindo as distâncias, porém aumentando os engarrafamentos e os índices de poluição, afetando a saúde de seus habitantes. Neste contexto, a bicicleta surge como alternativa, não só à prática esportiva, mas também ao lazer e ao deslocamento diário.

O arruamento da cidade, com muitas vias estreitas, e o modelo rodoviarista adotado, não permitiram a implementação de uma estrutura cicloviária única em toda cidade, necessitando de adequações para sua implantação e melhorias na medida em que intervenções urbanísticas são implementadas. Assim, o Circuito de Cicloturismo de Niterói utiliza das seguintes estruturas cicloviárias ao longo de suas rotas propostas, conforme definições do Código de Trânsito

Brasileiro e do Conselho Nacional de Trânsito:

- **Calçadas compartilhadas** – “fluxo de bicicletas é compartilhado com pedestres”;
- **Ciclorrotas** – “via compartilhada entre veículos motorizados e bicicletas, devidamente indicada através de sinalização vertical e horizontal”;
- **Ciclofaixas** – “parte da pista de rolamento destinada à circulação exclusiva de ciclos, delimitada por sinalização específica”;
- **Ciclovias** – “pista própria destinada à circulação de ciclos, separada fisicamente do tráfego comum”.

Niterói possui uma divisão geográfica que excede as águas, de baía ou de mar, que se formou pela existência de uma grande barreira, composta por uma série de morros, que dificultava o deslocamento entre duas grandes regiões, conhecidas como Praias da Baía e Oceânica (que compõem as cinco regiões de planejamento da administração municipal). Essas duas regiões, em específico, tiveram um processo de ocupação diferenciados do ponto de vista urbanístico. Entretanto, o espraiamento da cidade, que teve seu início na década de 1990, somada à inauguração do túnel Charitas-Cafubá, em 2016, que conta com ciclovia, tem reduzido essa segregação.



Foto: Neltur

IGREJA SÃO SEBASTIÃO DE ITAIPU

Considerações sobre a criação do Circuito de Cicloturismo de Niterói

Para a definição da primeira parte do Circuito de Cicloturismo de Niterói, foram consideradas essas duas regiões, com ligação efetuada por meio do túnel Charitas-Cafubá. E, quanto às rotas, ainda que não fosse possível que as mesmas contemplassem as duas áreas, decidiu-se que pelo menos as duas áreas tivessem o mesmo número de rotas. Em seguida, foram planejadas rotas que também atendessem a parte das Regiões Norte, Pendotiba e Leste, cujas estruturas cicloviárias encontram-se em expansão.

O Circuito de Cicloturismo de Niterói é uma das políticas públicas voltadas para a mobilidade em duas rodas na cidade. Sua construção envolveu uma equipe multidisciplinar e a premissa de promover espaços de escuta com ciclistas, cicloativistas, grupos de

ciclismo, comerciantes do setor e representantes da administração pública atuantes na cidade, que trabalharam junto aos processos de melhoria e ajustes no planejamento das rotas. Levantamentos de campo para diagnóstico foram realizados, a pé e de bicicleta. Com este meio de transporte, foram aproximadamente 490 quilômetros percorridos e 24 horas de filmagens, para que os 121,84 quilômetros do Circuito pudessem se tornar realidade.

Todo esse processo de estudos e planejamento foi concebido a partir de quatro princípios, de forma progressiva:

1. Possibilitar que residentes pedalem por toda a cidade e, assim, promovam a cultura da bicicleta;
2. Permitir que visitantes se apropriem dessa cultura tornando esse circuito uma oferta turística;
3. Identificar os portões de entrada da cidade para implantação de sinalização do circuito;
4. Definir um nome para o circuito que tenha fácil compreensão em português e em outros idiomas, principalmente espanhol e inglês.

E, no que se refere às rotas, foram definidas outras cinco características:

1. Representação visual da identidade da cidade para que os residentes se sintam pertencentes às mesmas;

2. Identificação e diferenciação por cores;
3. Possibilidade de transferência entre as rotas;
4. Integração do território;
5. Estrutura cicloviária existente e futura.

As três principais cidades geradoras de visitantes e turistas para Niterói são Rio de Janeiro, São Gonçalo e Maricá. Ao chegar à cidade, os portões de entrada são as estações hidroviárias nos bairros Centro e Charitas, para quem vem do Rio de Janeiro. Para quem vem de São Gonçalo, são alguns bairros localizados nas zonas Norte, Leste e Pendotiba. De Maricá tem-se o Caminho de Darwin. Para além dessas três, somam-se ainda todas aquelas cidades que possuem linhas de ônibus intermunicipais nos dois terminais rodoviários da cidade. Considera-se a possibilidade

de transporte das bicicletas nos ônibus intermunicipais dotados de bagageiro, conforme normas de cada empresa que opere nos terminais, e também a implantação e ampliação do sistema público de bicicletas compartilhadas (NitBikes).

Atualmente o serviço hidroviário que conecta as cidades do Rio de Janeiro e Niterói possui possibilidade de transporte de bicicletas, variando em horários e modelos de bicicleta. Ainda no Rio de Janeiro, os serviços de metrô e trem também possuem serviços especiais para o transporte de bicicletas. Nestes casos, é importante também consultar as condições de transporte durante o planejamento de cicloturismo em Niterói. Caso a opção seja chegar de carro nas rotas do Circuito de Cicloturismo, a cidade possui diversos estacionamentos privados e públicos.



Foto: Neltur

PRAIA DE ICARAI

CICLODICAS PARA VOCÊ APROVEITAR MELHOR O CIRCUITO

Camelinho, magrela, bike ou bicicleta, não importa como a chame, com ela é possível explorar esta cidade, que possui muita história e diversidade de ambientes. Para um agradável passeio cicloturístico é importante que seja feito um bom planejamento, e algumas dicas simples ajudarão a tornar a experiência mais agradável e segura.



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!



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? 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.



Lembre-se sempre de se alimentar e hidratar corretamente, especialmente no verão e nos trajetos mais longos. Beba água!

Protetor solar e repelente para as áreas verdes são bem-vindos.



Sinalizar as manobras com antecedência e respeitar as travessias de pedestres contribuem para a segurança de todos.

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.

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 ADENTRO, POR ISSO TENHA SEMPRE PRESAS À SUA BICICLETA UMA LANTERNA E LUZES DE SINALIZAÇÃO. CERTIFIQUE-SE DE ESTAREM CARREGADAS OU COM PILHAS.

AS ROTAS DO CIRCUITO CICLOTURISMO NITERÓI

ROTA VERMELHA

MARCAS DA CIDADE

para conhecer a arquitetura
e a história da cidade

ROTA LILÁS

CIDADE UNIVERSITÁRIA

uma das maiores
universidades do país

ROTA AZUL

MAR E VIDA NAÚTICA

para curtir a brisa do mar
e a vida náutica

ROTA VERDE





















ÁREAS VERDES E RURAIS

para curtir a natureza
e pedalar por áreas verdes
e rurais

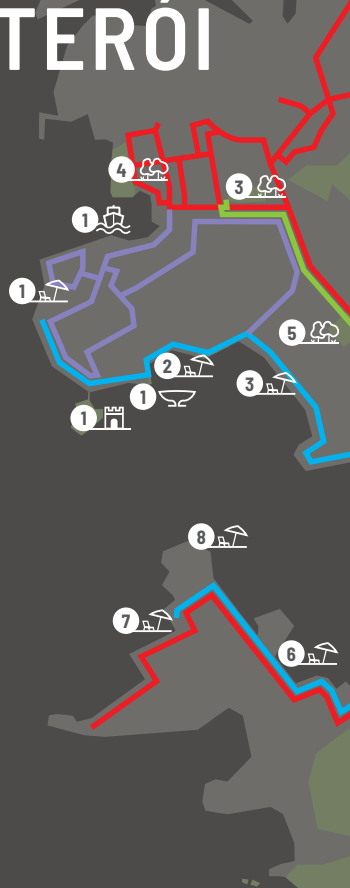
ROTA LARANJA

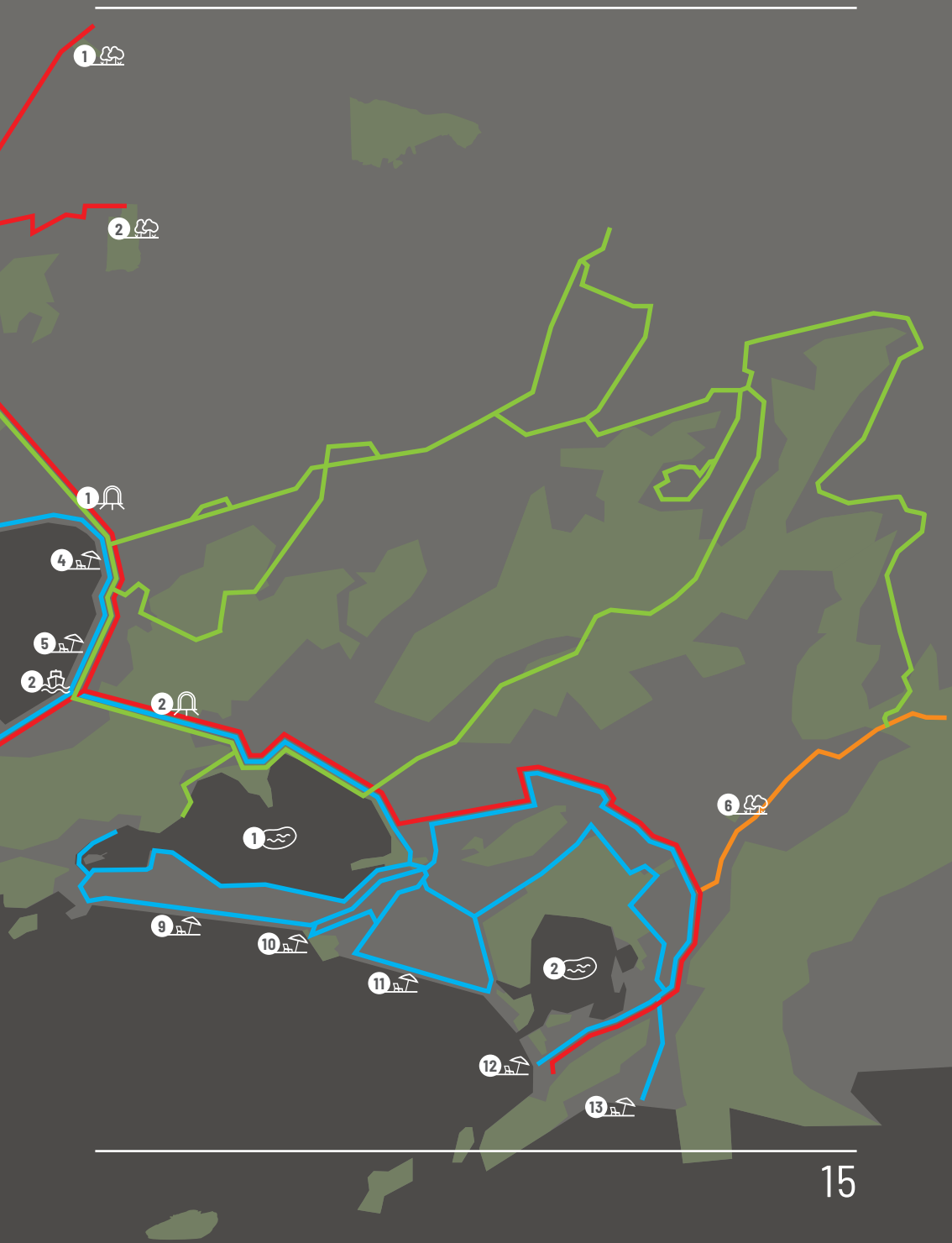
RUMO À COSTA DO SOL

para fazer um passeio
lindo rumo à costa do sol

- 1  BARCAS - PRAÇA ARARIBÓIA
- 2  BARCAS - ESTAÇÃO CHARITAS
- 1  TÚNEL RAUL VEIGA
- 2  TÚNEL CHARITAS-CAFUBÁ
- 1  LAGOA DE PIRATININGA
- 2  LAGOA DE ITAIPU
- 1  ILHA DA BOA VIAGEM
- 1  MAC
- 1  PRAIA DO GRAGOATÁ
- 2  PRAIA DAS FLECHAS
- 3  PRAIA DE ICARAÍ
- 4  PRAIA DE SÃO FRANCISCO
- 5  PRAIA DE CHARITAS
- 6  PRAIA DE JURUJUBA
- 7  PRAIA DE ADÃO E EVA
- 8  PRAIA DO MORCEGO
- 9  PRAIA DE PIRATININGA
- 10  PRAIA DO SOSSEGO
- 11  PRAIA DE CAMBOINHAS
- 12  PRAIA DE ITAIPU
- 13  PRAIA DE ITACOATIARA

- 1  HORTO DO BARRETO
- 2  HORTO DO FONSECA
- 3  PARQUE DAS ÁGUAS
- 4  PRAÇA POPULAR
- 5  CAMPO DE SÃO BENTO
- 6  HORTO DE ITAIPU





ROTA VERMELHA

MARCAS DA CIDADE

para conhecer a arquitetura
e a história da cidade



Acesse para maiores
informações sobre
a Rota Vermelha.



40 km / tempo de percurso - 3 horas





HORTO DO BARRETO

Foto: Neltur



IGREJA SÃO PEDRO DE JURUJUBA

Foto: Neltur

Niterói, que já foi capital do estado do Rio de Janeiro, respira história. Ao pedalar (ou caminhar) pelas ruas da cidade, é possível encontrar alguns marcos arquitetônicos, como edifícios antigos e sobrados, ou prédios históricos, como a Casa Norival de Freitas ou o Conservatório de Música. Os prédios modernistas de Oscar Niemeyer, que também fazem parte da Rota Vermelha, tornaram Niterói a segunda cidade brasileira com mais obras do renomado arquiteto.

A partir de 1980 percebeu-se que a cultura e o turismo eram recursos essenciais para uma nova reestruturação da cidade, que, agregados ao recebimento de royalties provenientes da indústria do petróleo e gás natural, possibilitaram transformações urbanas, como a criação, construção e implantação do Caminho Niemeyer. A cidade viveu uma época de rejuvenescimento urbano, que 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.



**Rota
Vermelha**
DISTÂNCIA
61,50 Km



FORTALEZA DE SANTA CRUZ DA BARRA

Topografia

A ROTA É PREDOMINANTEMENTE PLANA, MAS POSSUI ALGUNS DESTINOS COM ACLIVES/DECLIVES. PARA ACESSAR A IGREJA DE SÃO LOURENÇO HÁ UMA LADEIRA CURTA E ÍNGREME. NO ACESSO À JURUJUBA VOCÊ TAMBÉM ENCONTRARÁ UMA PEQUENA ELEVÇÃO NO TERRENO. DESMONTAR DA BICICLETA E EMPURRÁ-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 GERALMENTE ESTÁ EM ÁREAS MAIS MOVIMENTADAS. NO CENTRO E NOS BAIRROS DE ICARAÍ, SÃO FRANCISCO, CHARITAS E ITAIPU HÁ MAIOR FLUXO DE PESSOAS.

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 ICARAÍ AO BAIRRO DE SÃO FRANCISCO, A CALÇADA É ESTREITA E COMPARTILHADA. REDUZA SUA VELOCIDADE. NO TÚNEL LUÍS ANTÔNIO PIMENTEL, QUE LIGA O BAIRRO DE CHARITAS À REGIÃO OCEÂNICA, HÁ CICLOVIA EM CADA UMA DAS GALERIAS, AMBAS UNIDIRECIONAIS NO SENTIDO DO FLUXO DE CARROS.

1 PRAÇA FLÁVIO PALMIER

Sabe aquelas feirinhas de rua? Com frutas, verduras, biscoitos, pastel, caldo de cana... Onde é possível ver a vida do cidadão no dia a dia? Nesta rota você pode encontrar! Uma delas está aqui, na Praça Flávio Palmier.



2 HORTO DO BARRETO



Foto: Neltur

Servindo há mais de 70 anos como local de passeio, esse parque possui muito mais em seus 34 mil metros quadrados. Além de agradável para um passeio em meio à natureza, é palco de diversas atividades culturais e conta também com biblioteca e um incrível jardim japonês.

5 CENTRO CULTURAL DA ZONA NORTE

Esse sobrado sempre atraiu a curiosidade de quem passava pela Alameda pela sua imponência e arquitetura. Hoje se prepara para abrigar um incrível Centro Cultural, contando ainda com mobílias originais da época. Passe por lá!



6 HORTO DO FONSECA

Que tal um oásis urbano após passar pela Alameda? No Horto do Fonseca você encontra esporte, história, cultura e muito mais!

7 MERCADO MUNICIPAL

Recém reformado, o Mercado Municipal, além de ser uma joia da arquitetura art déco em Niterói. Conta com diversas opções de alimentação e compras. Não deixe de conferir!



8 IGREJA SÃO LOURENÇO DOS INDIOS

Sabia que foi nesse local que começou a cidade de Niterói? Não deixe de passar no marco zero e curtir um pedacinho da história da cidade sorriso!

9 CENTRO CULTURAL ABRIGO DE BONDES

Antigo abrigo dos bondes elétricos da cidade, construído no início do século passado, hoje conta com centro cultural com exposições e eventos. Passe por lá e confira!

10 VILA CERVEJEIRA

Nem só de cultura vive a rota vermelha. Faça um pit-stop da Vila Cervejeira e aproveite (com moderação!) a diversidade de cervejas artesanais de Niterói. Após isso, aproveite que está no Centro e não deixe de pedalar pela rua Visconde do Uruguai para sentir o calor humano do comércio.

12 MERCADO DO PEIXE

Vai até o Mercado do Peixe? Sugerimos sair um pouquinho do percurso e visitar o bairro Portugal Pequeno, bem ali ao lado, um local agradável e residencial. Você sabia que o Barão de Mauá morou ali? Sabia que parte do bairro já foi uma vila operária?

13 PRAÇA POPULAR DE NITERÓI

O Caminho Niemeyer é um percurso com obras do arquiteto Oscar Niemeyer, mas a Praça Popular sozinha reúne diversas obras (Teatro Popular, Memorial Roberto Silveira etc.), sem contar a vista deslumbrante a partir dela. Que tal uma visita?

Foto: Neltur



14 JARDIM SÃO JOÃO

Neste jardim, além de um local para descansar durante a pedalada, você encontrará diversos edifícios históricos, como Catedral Metropolitana São João Batista, o Conservatório de Música de Niterói, a Casa Norival de Freitas, o Paço Municipal de Niterói e a Biblioteca Popular Cora Coralina. Um oásis no Centro, repleto de cultura!

15 PRAÇA DA REPÚBLICA

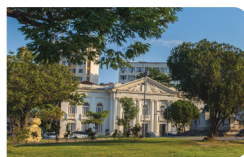


Foto: Neltur

Na praça da República você vai encontrar a Câmara Municipal, o Palácio da Justiça e a Biblioteca Parque, arquiteturas históricas que valem a pena serem visitadas.

17 IGREJA SÃO FRANCISCO XAVIER

Foto: Neltur



Uma das mais antigas igrejas da cidade, foi construída no século 17 e é um exemplar da arquitetura jesuítica. Se puder, passe por para apreciar a arquitetura e curtir um pôr do sol de tirar o fôlego!

18 CASARÃO DE CHARITAS

Em meio à modernidade da cidade, você poderá encontrar o Casarão de Charitas, que deu nome ao bairro e permanece com sua arquitetura original.

20 IGREJA NOSSA SENHORA DA CONCEIÇÃO DA VÁRZEA DE JURUJUBA

Apesar de escondida e pouco conhecida, essa é uma das igrejas mais antigas da cidade, fundada no século 17!



23 TRILHA DO MORRO DA PEÇA

Que tal ver os marcos da cidade de cima? Aproveite a rota e faça a trilha do Morro da Peça.

22 FORTALEZA DE SANTA CRUZ DA BARRA

Inaugurada 20 anos antes da fundação de Niterói, a essa fortaleza, juntamente com o Forte São João localizado no bairro da Urca na cidade do Rio de Janeiro, foi responsável por formar a barreira de canhões que impediram invasões de franceses e holandeses e garantiram o triunfo português nestas terras.

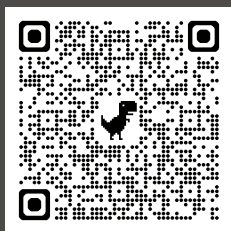
**Confira mais
atrativos da Rota
Vermelha em:**

**[www.cicloturismo.
niteroi.rj.gov.br](http://www.cicloturismo.niteroi.rj.gov.br)**

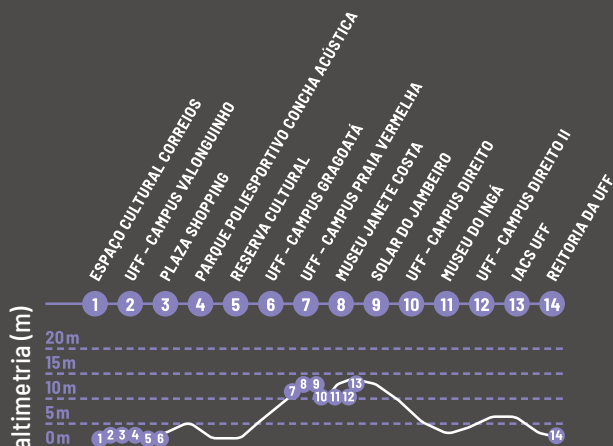
ROTA LILÁS

CIDADE UNIVERSITÁRIA

uma das maiores
universidades do país



Acesse para maiores
informações sobre
a Rota Lilás.



10 km / tempo de percurso - 40 minutos





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 chegou a ser concorrente do cassino Urca e que representa, até hoje, a arquitetura da época.

Além da grandiosidade em tamanho, a UFF ocupa a 16^o posição em qualidade de ensino no país e a 55^a da América Latina. Seus números se traduzem em 3.450 professores. 3.602 técnicos (excluindo-se o hospital

universitário que também está em Niterói), 133 cursos e 66.186 alunos, distribuídos em 12 campus localizados em diferentes bairros da cidade.

A existência da UFF no território garantiu à cidade desenvolvimento intelectual, migrações, aumento da renda per capita (maior do estado em 2023), um dos maiores índices de desenvolvimento humano (IDH) do país, elevado quantitativo de deslocamento entre os campi, 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.

Topografia

TRAÇADO **PREDOMINANTEMENTE PLANO.**

Tipo de pavimentação

PREDOMINÂNCIA DE ASFALTO, COM CALÇAMENTO DE PARALELEPÍPEDOS DENTRO DO CAMPUS GRAGOATÁ, DA UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE (UFF).

Fluxo de pessoas

NA ROTA LILÁS, O FLUXO É ALTO NOS BAIROS CENTRO E ICARAÍ. O FLUXO É MEDIANO NA PRAÇA JK ATÉ A RESERVA CULTURAL, NO BAIRRO DE SÃO DOMINGOS E NA ORLA DA BOA VIAGEM.

Pontos de atenção

HÁ CICLORROTAS, CICLOFAIXAS E CICLOVIAS. POR ESTAR LOCALIZADA EM UMA ÁREA DENSAMENTE POVOADA E COM DIVERSOS CAMPI DA UFF, HÁ MUITO FLUXO DE VEÍCULOS E PEDESTRES, REQUERENDO ATENÇÃO DO CICLISTA.



**Rota
Lilás**
DISTÂNCIA
12,87 Km



UFF - CAMPUS GRAGOATÁ

Foto: Paula Fernandes



ESPAÇO CULTURAL CORREIOS

Foto: Neltur



MUSEU JANETE COSTA

Foto: Neltur

1 ESPAÇO CULTURAL CORREIOS



Construído em 1917, o palácio se destaca na orla do Centro. Hoje, além de sede dos Correios, funciona como centro cultural contando com vários eventos e exposições. Vale a pena passar por lá, aproveitar a programação e visitar as exposições!

4 PARQUE POLIESPORTIVO CONCHA ACÚSTICA

Inaugurado em 2023, esse complexo possui local para a prática de diversos esportes e atividades. Lá funcionam vários projetos voltados para a prática de atividades esportivas, educacionais, de lazer e inclusão social. Não deixe de conferir!



5 RESERVA CULTURAL

Projetado pelo arquiteto Oscar Niemeyer originalmente para ser o maior museu de cinema do Brasil, hoje conta com salas de cinema, restaurantes e é palco de diversos eventos. Vale a pena conferir sua programação cultural!



6 UFF - CAMPUS GRAGOATÁ

Nesse campus é possível aproveitar uma vista de tirar o fôlego na orla ou descansar nos tranquilos jardins. Se gostar de leitura, você pode visitar a biblioteca central, um prédio de linda arquitetura que abriga uma incrível diversidade de livros. Passe por lá!

7 UFF - CAMPUS PRAIA VERMELHA

Conhecido por abrigar cursos de exatas e tecnologia, esse campus conta chalés históricos da faculdade de arquitetura, que você pode apreciar no tranquilo e arborizado jardim. Se andar um pouco mais, poderá contemplar um lindo pôr do sol nos pilotis dos prédios virados para a orla.

8 MUSEU JANETE COSTA

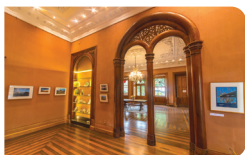
Foto: Neltur



Levando esse nome em homenagem a uma grande pesquisadora da arte popular brasileira, o museu funciona em dois sobrados do século XIX. Os edifícios passaram por grande reforma para abrigar o museu e hoje conta com um incrível acervo voltado para a arte popular brasileira. Não deixe de conferir!

9 SOLAR DO JAMBEIRO

Foto: Neltur



Esse antigo palacete, que chegou a servir de cenário para minisséries, hoje abriga um importante Centro Cultural sempre cheio de eventos. Se passar lá durante o outono, poderá presenciar o “tapete rosa” das folhas do centenário jambeiro do jardim.



11 MUSEU DO INGÁ

Esse palácio em estilo neoclássico do século 19 fez parte de momentos importantes na história política da cidade. Não deixe de passar lá e conferir o extenso acervo com mobílias, pinturas, fotografias, artesanatos, além de uma biblioteca com mais de 12 mil livros!



Foto: Neltur



14 REITORIA DA UFF



Foto: Neltur

Construído em 1939 para abrigar o Hotel Balneário Cassino Icarahy, esse edifício é um ícone na arquitetura e desde 1967 abriga a reitoria da UFF e o Centro de Artes da UFF, com sala de cinema, teatro e exposições. Não deixe de conferir a programação e passar neste local cheio de história, cultura e arquitetura!

Confira mais atrativos da Rota Lilás em:
www.cicloturismo.niteroi.rj.gov.br

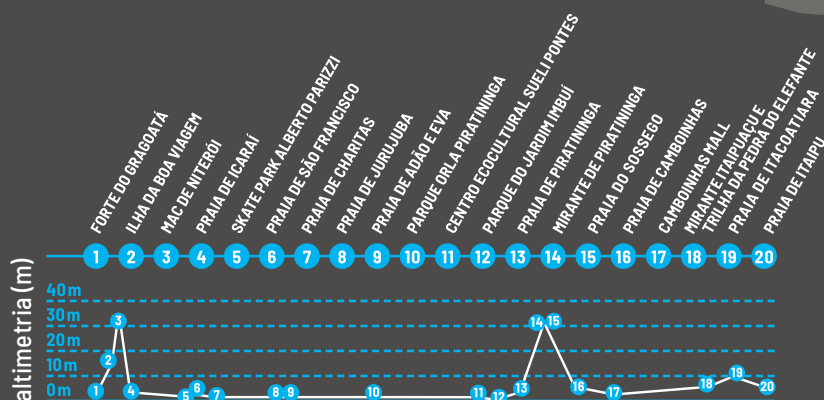
ROTA AZUL

MAR E VIDA NAÚTICA

para curtir a brisa do mar
e a vida náutica



Acesse para maiores
informações sobre
a Rota Azul.



43 km / tempo de percurso - 2 horas e 30 minutos



A relação da cidade com a vida náutica é centenária. O primeiro clube náutico na cidade data de 1907 e, junto com outros cinco clubes fundados em anos posteriores, todos localizados às margens da baía de Guanabara, são responsáveis pelo pioneirismo na criação de regatas e premiações à vela. Esses clubes tiveram velejadores representando o país em 19 olimpíadas, mais de 40 títulos mundiais e 260 títulos em campeonatos brasileiros, europeus, norte e sul americanos. Todos os clubes possuem escolas de vela para sócios ou não-sócios e organizam ou sediam regatas quase que semanalmente, inclusive internacionais, reunindo mais de 32 países, número superior ao quantitativo de velejadores nos Jogos Olímpicos de 2016. Não à toa, em 26 de setembro de 2019, por meio da Lei 8.534, a cidade foi declarada Cidade Campeã da Vela. Há ainda iniciativas de ONGs para a popularização da vela para comunidades próximas, e a presença histórica de grupos de escoteiros do mar.



**Rota
Azul**
DISTÂNCIA
53,25 Km

Em 1980 foi a vez do surfe chegar à cidade, chegando inclusive ao título de Nazaré brasileira para a praia de Itacoatiara. E a praia de Icaraí, embora de baía, consolidou o evento Itapuca Legends que, com janelas abertas entre julho e agosto, atrai surfistas e simpatizantes das ondas que quebram para direita.

A canoa polinésia aportou nas praias de Niterói em 2005. Desde então, já são cerca de 57 pontos, 49 em praias, com mais de 215 canoas, 6 guarderias e 37 clubes, dados que levaram a cidade, em 2020, a receber o título de capital do Brasil na modalidade.

Com a pandemia do Covid-19 em 2020, a busca por espaços abertos despertou o interesse por outras atividades: natação em águas abertas, stand-up paddle, windsurf, moto aquática etc.

Por fim, destaca-se ainda a pesca artesanal nos bairros de Jurujuba, Piratininga e Itaipu, existência de fazenda de mexilhões e campeonatos de pesca que entraram para o calendário de eventos da cidade.

Se estar na água não atrai, a rota náutica contempla, ainda, a própria orla das praias, os esportes realizados nas areias e a paisagem que pode ser vislumbrada a partir dos calçadões ou do asfalto, ao longo de toda a orla.



LAGOA DE PIRATININGA

Topografia

PREDOMINANTEMENTE PLANA, NO ENTANTO HÁ PEQUENAS ELEVAÇÕES PARA ACESSAR O MAC, O BAIRRO DE JURUJUBA E O MIRANTE DA PRAIA DE PIRATININGA. TODOS, TRECHOS BEM CURTOS, E QUE PODERAM SER VENCIDOS PELOS MENOS EXPERIENTES EMPURRANDO A BICICLETA.

Tipo de pavimentação

A ROTA É PREDOMINANTEMENTE ASFALTADA, COM ALGUNS TRECHOS EM PISO DE CIMENTO E CALÇAMENTO INTERTRAVADO.

Fluxo de pessoas

POR PASSAR PELAS FAMOSAS ORLAS DE NITERÓI, O FLUXO DE PESSOAS É GRANDE NAS PRAIAS DE ICARAÍ, SÃO FRANCISCO E CHARITAS, ALÉM DE TAMBÉM SER ALTO EM ITAIPU.

Pontos de atenção

ATENÇÃO COM PEDESTRES, VEÍCULOS, CRUZAMENTOS E SINAIS DE TRÂNSITO.

NA ESTRADA LEOPOLDO FRÓES, QUE CONECTA AS PRAIAS DE ICARAÍ E DE SÃO FRANCISCO, A CICLOFAIXA É COMPARTILHADA COM PEDESTRES, ESTREITA E BIDIRECIONAL, ALÉM DE POSSUIR ALGUMAS CURVAS FECHADAS E COM PONTOS CEGOS, POR ISSO EXIGE ATENÇÃO REDOBRADA.

NO TÚNEL LUÍS ANTÔNIO PIMENTEL, QUE LIGA O BAIRRO DE CHARITAS À REGIÃO OCEÂNICA, HÁ CICLOVIA EM CADA UMA DAS GALERIAS, AMBAS UNIDIRECIONAIS NO SENTIDO DO FLUXO DE CARROS.

1 FORTE DO GRAGOATÁ

Uma das características desta rota é a vida de esportes náuticos que começam aqui, no Forte do Gragoatá, com as canoas havaianas. E, se observar bem, pode até se deparar com o nado de tartarugas marinhas.

3 MAC DE NITERÓI

Projetado pelo arquiteto Oscar Niemeyer na década de 1980, se tornou o símbolo da cidade. As vistas panorâmicas são possíveis a partir de seu pátio ou por meio de suas fachadas envidraçadas. Fica a dica: quem chega de bicicleta tem entrada gratuita garantida! Visite e seja abduzido por sua beleza!



Foto: Neltur

2 ILHA DA BOA VIAGEM



Foto: Neltur

O acesso à ilha se dá por meio da travessia da ponte que tem acesso a partir da praia de mesmo nome, Boa Viagem. Quando a maré está baixa, ao atravessar a ponte é possível ver a areia, mas com maré alta, os pés da ponte ficam entre as águas. É possível que na ida você atravesse a ponte sobre a areia e no retorno sobre as águas. Na ilha, sentado às suas margens, em pequena arquibancada de pedras, é possível contemplar a vida moderna permeada pela natureza. Pois, enquanto se avista as águas da baía de Guanabara com toda sua natureza: corrente das águas, nados de tartarugas, pulos de peixes e arraias, também é possível ver cargueiros e cruzeiros vindo do alto mar, barcas fazendo a travessia entre as cidades de Niterói e Rio de Janeiro, prédios na região central da cidade do Rio de Janeiro e ainda avistar voos decolando e aterrissando no aeroporto Santos Dumont. Tudo isso com o Pão de Açúcar ao fundo.

4 PRAIA DE ICARAÍ

Ponto de encontro entre o ambiente urbano e a vida ao ar livre. Cercada por prédios e a vista do Rio de Janeiro, ela oferece diariamente espaço para a prática de esportes como vôlei, futebol de areia e corrida, atraindo moradores e visitantes. Nesta praia, é possível observar que o lazer e a rotina de uma cidade movimentada convivem em harmonia, proporcionando momentos de saúde e descontração em meio à agitação urbana.



7 PRAIA DE CHARITAS

Se for dia de ventos calmos, aproveite para sentar em um banco de madeira no calçadão da praia de Charitas e observar voos e pousos de parapente, assim como os amantes de aeromodelismo realizarem seus voos. Outra opção é fazer um pic-nic no gramado debaixo de uma árvore. E, se for dia de ventos mais fortes, observar os velejadores na baía, suas velas coloridas em contraste com o mar são um show à parte.



9 PRAIA DE ADÃO E EVA

Foto: Neltur



Na verdade, são duas praias distintas: a de Adão e a de Eva. Entre elas há um mirante de onde é possível ver a cidade de Niterói, a entrada do mar e a cidade do Rio de Janeiro. Vale a pena parar e admirar!

10 PARQUE ORLA PIRATININGA

O POP é muito mais que um parque, mas um local de educação ambiental e preservação do meio ambiente! Pedale por lá e confira o berçário de jacarés, jardins infiltrantes, mirantes, píeres... E muitos mais equipamentos e atividades ao redor da Lagoa de Piratininga.



Foto: Neltur

15 PRAIA DO SOSSEGO

Esse nome já diz tudo, certo? Essa praia que é puro sossego é patrimônio natural do município. Vale a pena conhecer esse lugar incrível! Mas atenção: a praia possui escadas de acesso!

**Confira mais
atrativos da Rota
Azul em:**

**[www.cicloturismo.
niteroi.rj.gov.br](http://www.cicloturismo.niteroi.rj.gov.br)**

19 PRAIA DE ITACOATIARA

Praia que está no percurso dos campeonatos internacionais de Surf, sendo chamada de Nazaré brasileira devido à potência de suas ondas e grau de dificuldade. Em dias de ressaca, suas ondas podem ultrapassar 5 metros.



Foto: Neltur

ROTA VERDE

ÁREAS VERDES E RURAIS

para curtir a natureza
e pedalar por áreas verdes
e rurais



Acesse para maiores
informações sobre
a Rota Verde.



59 km / tempo de percurso - 4 horas e 20 minutos



Como remete seu nome, a rota verde está relacionada aos espaços verdes dentro do ambiente urbano. Considerando que a cidade, principalmente na área da baía, está verticalizada quase em sua totalidade, as áreas verdes se apresentam como locais de lazer e encontro dos moradores e visitantes. Essas áreas estão representadas por praças e parques urbanos, como o Campo de São Bento, imortalizado no filme 'Minha Mãe é uma Peça', do artista niteroiense Paulo Gustavo, e o Parque Orla de Piratininga Alfredo Sirkis (POP). Há ainda importantes unidades de conservação estadual e municipais acessadas pela rota verde: Parque Estadual da Serra da Tiririca (PESET), Reserva Ecológica Darcy Ribeiro e o Parque Natural Municipal de Niterói (PARNIT)/Parque da Cidade, que fazem parte dos mais de 50% do território da cidade com áreas verdes protegidas.

Estas unidades de conservação são locais para apreciação da paisagem

e da natureza, onde se busca o afastamento do tecido urbano, ainda que dentro dele. No Parque da Cidade, há ainda a possibilidade de sentir o cheiro de eucalipto ao subir por sua estrada, que se apresenta desafiadora para ciclistas.

Na parte da rota que contempla as regiões Oceânica e de Pendotiba, há oportunidade para fomentar a ruralidade com efeitos multiplicadores para residentes locais, por meio do acesso aos produtores da economia solidária e da agroecologia.

Além disso, essa rota se apresenta como possibilidade de conexão para diversas trilhas a serem exploradas a pé, tais como: Trilha das Esmeraldas, Costão de Itacoatiara, Morro das Andorinhas e Caminho de Darwin, entre outros. Um guia de trilhas da cidade pode ser baixado no site da Secretaria de Meio Ambiente, Recursos Hídricos e Sustentabilidade de Niterói (SMARHS).



Foto: Bruno Eduardo Alves

PARQUE ORLA DE PIRATININGA (POP)

Topografia

A ROTA POSSUI MUITOS TRECHOS PLANOS, MAS TAMBÉM ALGUNS DESAFIOS. PARA ACESSAR OS CAMINHOS QUE PASSAM POR MURIQUI, É NECESSÁRIO VENCER ACLIVES ÁRDUOS, COMO O QUE LIGA OS BAIRROS DE SÃO FRANCISCO AO LARGO DA BATALHA, PELA AV. RUI BARBOSA.

HÁ DESAFIOS TAMBÉM PARA CHEGAR AO PARQUE DA CIDADE. PELA VERTENTE DE SÃO FRANCISCO ESTÁ O CAMINHO COM MAIOR DECLIVIDADE E POR ISSO, O MAIS DESAFIADOR. PELO MACEIÓ, O ACESSO TAMBÉM ENVOLVE ACENTUADA DECLIVIDADE, EMBORA MENOR DO QUE A ANTERIOR.

LIGANDO MURIQUI AO PARQUE ORLA DE PIRATININGA (POP), HÁ UM ACESSO QUE EXIGE HABILIDADE E TÉCNICA, COM DECLIVIDADE ACENTUADA. OUTRO TRECHO QUE REQUER HABILIDADE É O QUE LIGA A ROTA LARANJA À VÁRZEA DAS MOÇAS, PASSANDO PELA RUA ITÁLIA, TRECHO QUE COMPÕE O CIRCUITO DARWIN DE CICLISMO DE MONTANHA, DO PARQUE ESTADUAL DA SERRA DA TIRIRICA.

Pontos de atenção

HÁ CALÇADAS COMPARTILHADAS, CICLORROTAS, CICLOFAIXAS, CICLOVIAS E RUAS SEM CALÇAMENTO E SEGREGAÇÃO, ALÉM DE TRECHOS DE TRILHAS. ATENÇÃO COM PEDESTRES, VEÍCULOS, CRUZAMENTOS E SINAIS DE TRÂNSITO.

OS TRECHOS SEM CALÇAMENTO E, EM ESPECIAL AS TRILHAS, EXIGEM PNEUS E BICICLETAS APROPRIADOS AO TERRENO. NAS TRILHAS, TAMBÉM É PRECISO CUIDADO REDOBRADO E TÉCNICAS PARA TRANSPOR ALGUNS OBSTÁCULOS, COMO PEDRAS E CANALETAS DE EROSÃO. NAS ÁREAS SITUADAS NAS UNIDADES DE CONSERVAÇÃO HÁ TRECHOS COM DIFICULDADE DE SINAL DE CELULAR (NO MURIQUI EM DIVERSOS PONTOS NÃO HÁ SINAL) E INEXISTÊNCIA DE COMÉRCIO PARA HIDRATAÇÃO OU ALIMENTAÇÃO.

NAS UNIDADES DE CONSERVAÇÃO, OBSERVE A LEGISLAÇÃO VIGENTE E AS ORIENTAÇÕES NAS PLACAS DE SINALIZAÇÃO. O PARNIT/ PARQUE DA CIDADE E O PESET POSSUEM TRILHAS NÃO SINALIZADAS NESTE GUIA E QUE SÃO PROIBIDAS AOS CICLISTAS, OUTRAS EXCLUSIVAS À PRÁTICA DE MOUNTAIN BIKE E DOWNHILL, E AINDA AS COMPARTILHADAS COM PEDESTRES. NO PARNIT/PARQUE DA CIDADE HÁ AINDA UMA PISTA PUMP TRACK.

Tipo de pavimentação

NAS ÁREAS MAIS URBANIZADAS DA CIDADE O PREDOMÍNIO É DE ASFALTO E PISO INTERTRAVADO. NO ENTANTO, OS TRECHOS QUE ATRAVESSAM AS UNIDADES DE CONSERVAÇÃO NÃO HÁ CALÇAMENTO, SENDO VIAS DE TERRA E, EM ALGUNS PONTOS, COMPOSTOS DE TRILHAS PARA BICICLETA.

Fluxo de pessoas

O FLUXO DE PESSOAS NA ROTA VERDE É INTENSO DO BAIRRO DO CENTRO ATÉ O BAIRRO DE CHARITAS, EM TODA A REGIÃO DE PENDOTIBA, TAMBÉM NA ESTR. VELHA DE MARICÁ E NA PARTE DA AV. CENTRAL EWERTON XAVIER.



1 PARQUE DAS ÁGUAS

Que tal dar uma espiadinha do alto e observar parte do centro e Zona Norte da Cidade? É também possível estimular os sentidos através das texturas e aromas de seu jardim sensorial. Seu acesso acontece por meio de uma longa escada e rampas, ou pelo elevador.

2 CAMPO DE SÃO BENTO

Foto: Neltur



Área verde em meio à urbanização. Local onde residentes se encontram para caminhar, encontrar amigos e brincar com crianças etc. Nos fins de semana, na parte da manhã, há feira de artesanato e barracas com comidas, além de receber diversas programações culturais.

3 PRAÇA DO RÁDIO AMADOR

Sabe quando você está percorrendo um espaço e, de repente, se depara com uma praça e bancos posicionados convidando para algo inesperado? Uma vista deslumbrante em meio ao espaço urbano! É o momento de parada, relaxamento e apreciação dos montes, do céu, das águas, do vento e de toda a vida que transcende o barulho da cidade.

5 PARQUE DA CIDADE

Dizem que Niterói tem a característica de possuir “vistas e paisagens cativantes, ainda na altura do asfalto”, sem a necessidade de escalar um monte nem subir até o mais alto edifício. Mas se a vista a partir do chão é apaixonante, imagine vista do alto? E, enquanto sobe, não deixe de sentir o aroma dos eucaliptos plantados ao longo de parte da estrada que nos leva até o parque.



Foto: Neltur

7 TRILHA DA PEDRA DO SANTO INÁCIO

Que tal uma vista exuberante da Baía de Guanabara? Também é possível observar a Cidade do Rio de Janeiro e parte de seu relevo formado pelo Pão de Açúcar e Parque Nacional da Tijuca.



8 MULTICENTER

Que tal uma pausa para alimentação, hidratação ou mesmo um roteiro para curtir um cinema?



10 TRILHA DAS ESMERALDAS

Algumas das trilhas fazem parte do Parque Estadual da Serra da Tiririca que, embora seja um parque localizado em área de serra e mangue, está no litoral. Também pode ser acessado pelas rotas azul, vermelha e laranja.



13 PRAÇA DE MARIA PAULA

Ponto de encontro do bairro, na praça acontecem feiras e eventos diversos. No seu entorno há comércios para se hidratar ou adquirir alimentos para seguir o dia pedalando.

Confira mais atrativos da Rota Verde em:

www.cicloturismo.niteroi.rj.gov.br

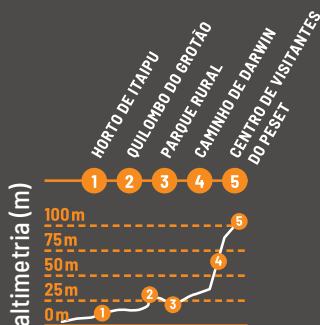
ROTA LARANJA

RUMO À COSTA DO SOL

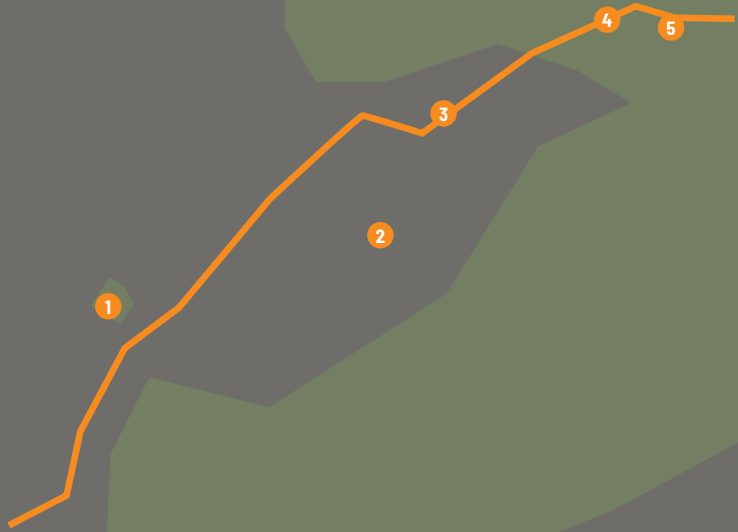
para fazer um passeio
lindo rumo à costa do sol



Acesse para maiores
informações sobre
a Rota Laranja.



6 km / tempo de percurso - 30 minutos



Desde 2015, quando se iniciou a discussão entre ciclomobilidade e cicloturismo, verificou-se a possibilidade da cidade de Niterói ser um hub para ciclistas que saem da cidade do Rio de Janeiro pedalando em direção às cidades que compõem a Costa do Sol. Passada quase uma década, houve maior divulgação dessa possibilidade com o aumento da divulgação da rota Darwin com parte localizada no Parque Estadual da Serra da Tiririca.

Some-se a isso o início do fomento ao turismo em algumas cidades da Costa do Sol, tais como: Maricá, Saquarema, Cabo Frio e Arraial do Cabo.

A Rota Laranja cruza o Parque Estadual da Serra da Tiririca (PESET) e é a menor do Circuito Cicloturístico de Niterói. Ela possibilita a conexão entre a cidade e a região dos Lagos, percorrendo uma passagem histórica do naturalista britânico Charles Darwin, descrita em seu diário de viagem e posteriormente publicado no livro "A Viagem do Beagle".

A rota termina na divisa dos municípios de Niterói e Maricá, onde se encontra o Núcleo Darwin, um centro de educação ambiental e apoio para quem cruza este ponto do PESET. A trilha é frequentada por ciclistas, caminhantes, cavaleiros e moradores da região.



Foto: Neltur

HORTO DE ITAIPU

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.

Tipo de pavimentação

ASFALTO E TERRA.

Fluxo de pessoas

FLUXO BAIXO DE PESSOAS.

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 TRANSPOSTO 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.



**Rota
Laranja**
DISTÂNCIA
6,01 Km



PARQUE RURAL

Foto: Neltur



HORTO DE ITAIPU

Foto: Neltur



QUILOMBO DO GROTÃO

Foto: Neltur

1 HORTO DE ITAIPU



Foto: Neltur

Um pequeno desvio para uma pausa? O Horto de Itaipu é o local para isso, arborizado, com jardins e palco de diversos eventos frequentados pela comunidade local.



2 QUILOMBO DO GROTÃO

Que tal pedalar para curtir música? O Quilombo do Grotão funciona nos finais de semana e pode ser um bom programa.

3 PARQUE RURAL

Espaço social para eventos e esportes, principalmente hipismo. Possui a maior pista coberta para atividades equestres do estado, além de quadra poliesportiva, academia para melhor idade, brinquedos, auditório, entre outros.

4 CAMINHO DE DARWIN

É isso mesmo! Você pode conhecer e percorrer o caminho que Charles Darwin fez quando passou por Niterói! Sua passagem pela região é, inclusive relatada em seu diário e transcrita no livro A Viagem do Beagle.

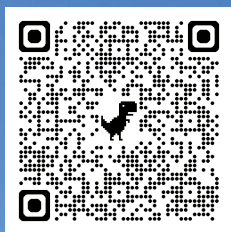
5 CENTRO DE VISITANTES DO PESET

A partir daqui você pode ser considerado um ciclovijante, pois estará desbravando cidades vizinhas localizadas na Costa do Sol começando por Maricá.

Confira mais atrativos da Rota Laranja em:
www.cicloturismo.niteroi.rj.gov.br

ROTAS ALTERNATIVAS

Não se pode desconsiderar que os visitantes e turistas podem ter motivações específicas ao pedalarem pela cidade, tais como visitar museus, percorrer praias, entre outros.



Acesse para maiores informações sobre as Rotas Alternativas, escolha o seu caminho e faça um passeio incrível!



Diante desse cenário, o Circuito de Cicloturismo de Niterói disponibiliza rotas alternativas, onde é possível fazer um roteiro com base na motivação, percorrendo as rotas existentes. Atualmente o Circuito conta com seis rotas alternativas:

1 MUSEUS



Foto: Neltur

PALÁCIO DA JUSTIÇA

2 PRAIAS



Foto: Neltur

PRAIA DE JURUJUBA

3 CERVEJARIA



Foto: Neltur

VILA CERVEJEIRA

4 IGREJAS



Foto: Neltur

CATEDRAL SÃO JOÃO BATISTA

5 FORTES



Foto: Neltur

FORTE DE SÃO LUÍS

6 NIEMEYER



Foto: Neltur

PRAÇA JK

ESSAS ROTAS SÃO COMPOSTAS POR TRECHOS DAS ROTAS PRINCIPAIS. SENDO ASSIM, É POSSÍVEL SEGUIR A SINALIZAÇÃO ESPALHADA PELA CIDADE.

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.grupoccr.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/](http://www.inea.rj.gov.br/biodiversidade-territorio/conheca-as-unidades-de-conservacao/)

FICHA TÉCNICA

Prefeitura Municipal de Niterói

PREFEITO
Rodrigo Neves

VICE-PREFEITO
Isabel Swam

SECRETÁRIO EXECUTIVO
Felipe Peixoto

SECRETÁRIO DE ECONOMIA CRIATIVA E
AÇÕES ESTRATÉGICAS
André Diniz

PRESIDENTE NELTUR - NITERÓI EMPRESA DE
LAZER E TURISMO
André Bento

COORDENADOR DO NITERÓI DE BICICLETA
Filipe Simões

COORDENADORA DO NITERÓI DE BICICLETA
(2024-2024)
Helena Porto

DIRETORA DE PLANEJAMENTO E
PARTICIPAÇÃO SOCIAL
Leila Maribondo Barboza

DIRETOR DE INFRAESTRUTURA CICLOVIÁRIA
João Pedro Boechat

DIRETORA EXECUTIVA
Vanessa Carvalho

ASSESSORIA - DIRETORIA DE
PLANEJAMENTO E PARTICIPAÇÃO SOCIAL
Marcelo Scancetti
Rafael Pereira

ASSESSORIA - DIRETORIA DE
INFRAESTRUTURA CICLOVIÁRIA
André Brandão
Juliana Martins

ASSESSORIA - EXECUTIVA
Brenda Moreira

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO
Raísa Lassance
Adélia Sant'Anna

ESTAGIÁRIOS
Beatriz Ferreira
Helena Bonfim
Júlia Lira
Manoel Freiman
Maria Fernanda Portela

Projeto e produção

COORDENAÇÃO GERAL
Arktó Estúdio Arquitetura e Urbanismo

ASSESSORIA DE URBANISMO
Ricardo Kawamoto
Natasha Mello
Karine Amorim
Lucas Marques
Thaynara Gonçalves

ASSESSORIA DE TURISMO
Fátima Priscila Morela Edra
Raphael Brandão

ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO
E MOBILIZAÇÃO COMUNITÁRIA
Claudia Barbosa
Gustavo Borges

FILMAGENS E LEVANTAMENTO DE CAMPO
Gustavo Borges

COMUNICAÇÃO VISUAL E DESIGN
Dupla Design

REVISÃO
Carla Damasceno
Gustavo Borges



NITERÓI
O FUTURO É AGORA



neltur
niterói empresa
de lazer e turismo



NITERÓI DE
BICICLETA