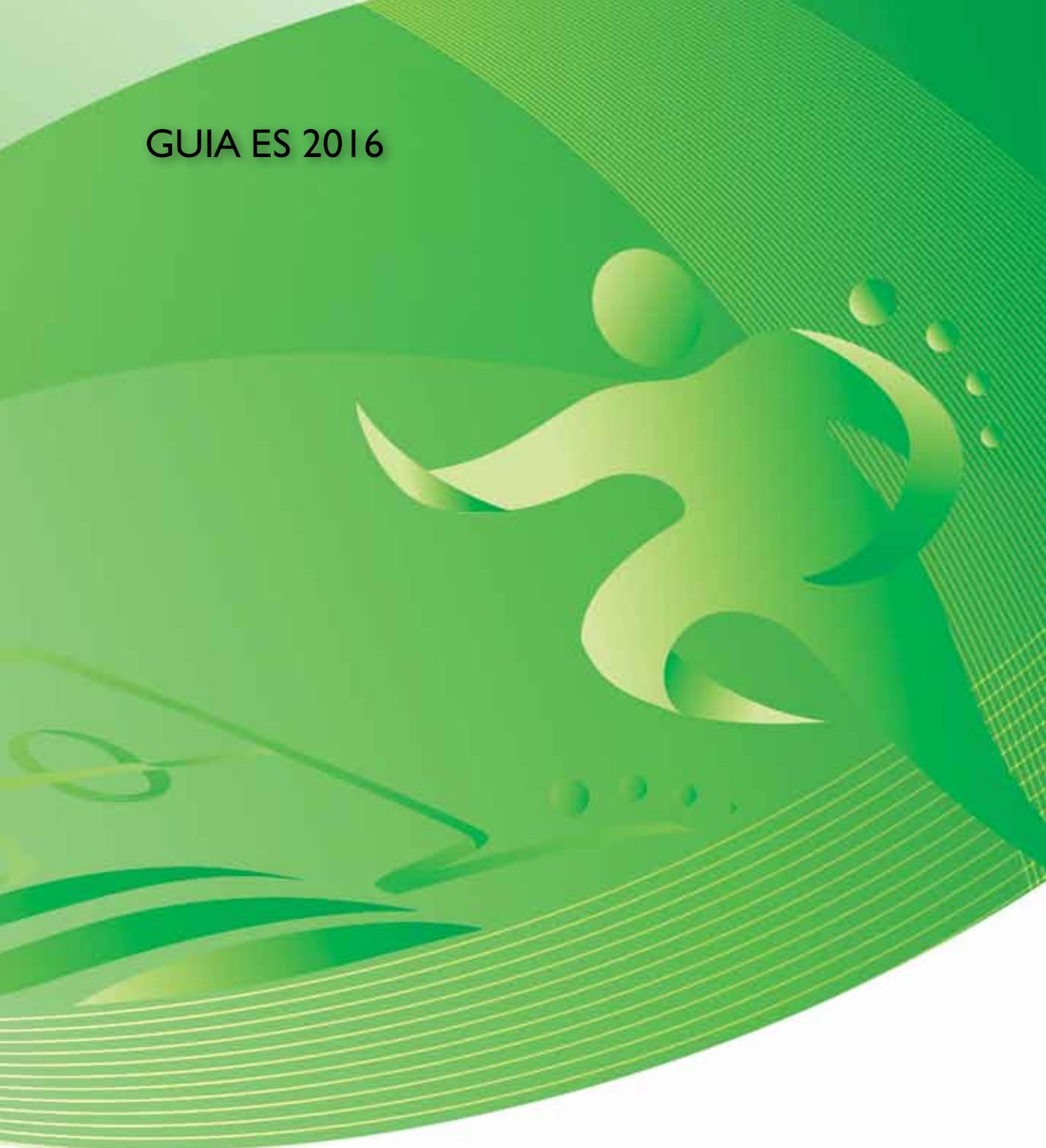


GUIA ES 2016



O caminho para o  
pódio passa pelo  
Espírito Santo





Vista panorâmica de Vitória - ES



# Expediente

Governador do Estado do Espírito Santo

**Renato Casagrande**

Vice-governador do Estado do Espírito Santo

**Givaldo Vieira**

Secretário de Estado de Esportes e Lazer

**Vandinho Leite**

Secretário de Estado de Turismo

**Alexandre Passos**

Secretário de Estado de Comunicação

**Ronaldo Carneiro**

Subsecretário de Estado de Esportes e Lazer

**Renato Oliveira**

Subsecretário para Assuntos Administrativos

**Anderson Falcão**

Assessor de Assuntos Estratégicos

**Wallace Nascimento Valente**

Assessor de Assuntos Estratégicos

**Rodrigo Wernersbach Ronchi**

Assessor de Comunicação

**Júnior Costa**

## **Edição do Guia ES 2016**

Coordenação do projeto

**Aquatro Comunicação e Marketing**

Coordenação editorial, redação e revisão

**Companhia de Comunicação**

Projeto gráfico e editoração eletrônica

**Comunicação Impressa**

Fotografia

**Samuel Vieira**

**Arquivo Setur**



# Sumário

Bem-vindo ao Espírito Santo	10
Economia	11
Esporte	12
Centros de Treinamentos	15
Destaques capixabas	28
Destaque FÁBIO LUIZ, vôlei de praia	31
Destaque DANIEL MENDES DOS SANTOS, atletismo	32
Turismo e Lazer	35
Vitória	36
Rota do Mar e da Montanha	38
Rota do Verde e das Águas	42
Culinária capixaba	44
Rede hoteleira	45
Rede hospitalar	47
Telefones úteis	47



Praia da Costa, Vila Velha - ES

# Um encontro com o futuro

**Renato Casagrande**  
**Governador do Espírito Santo**

Estamos muito otimistas quanto à possibilidade de receber, em nosso Estado, uma ou mais delegações dos países que irão participar dos Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro, em 2016. Para isso, além do nosso empenho, contamos com fatores como a proximidade da sede, certas características da geografia capixaba e a tradição de hospitalidade do nosso povo, que fazem do Espírito Santo uma base não apenas viável, mas bastante atraente para as equipes de outros países.

Trata-se de oportunidade imperdível para estimularmos o desenvolvimento do esporte de alto rendimento em terras capixabas e, ao mesmo tempo, divulgarmos a singularidade e o conjunto dos atrativos e equipamentos turísticos do Estado. Afinal, por ser um evento esportivo de âmbito planetário, os Jogos Olímpicos são acompanhados de perto pela mídia mundial, que procura retratar a realidade do país e, especialmente, das regiões escolhidas para acolher as diferentes delegações.

Mas esse evento, que envolve milhares de atletas e as mais competentes equipes esportivas do Planeta, não é apenas uma oportunidade. É também um enorme desafio à nossa capacidade de mobilização e organização. E não tenho dúvida de que contaremos com o entusiasmo, a dedicação e a inteligência dos esportistas locais, dos cidadãos, da imprensa, dos gestores municipais e do conjunto da iniciativa privada, para que se cumpram todas as metas desta fase de habilitação e preparação do nosso Estado para o acolhimento das delegações estrangeiras.

Já estamos mobilizando recursos próprios, buscando parcerias na sociedade e trabalhando para garantir a infraestrutura necessária e a oferta de serviços do mais alto nível. É assim que vamos tornar realidade, em 2016, esse nosso encontro marcado com o futuro. E, assim, o povo capixaba – que se orgulha de haver recebido, ao longo dos séculos, imigrantes de todos os cantos do Planeta – poderá reafirmar a visão universalista que marca nossa cultura e a inegável vocação histórica do nosso território como espaço de confraternização aberto para o mundo.

# Legado esportivo

**Vandinho Leite**  
**Secretário de Estado de Esportes e Lazer**

Seja bem-vindo ao Espírito Santo. A terra da miscigenação. Terra de todos os povos que aqui vivem em paz, harmonia e prosperidade. Apresentar para você o nosso Estado é mais do que nosso objetivo, se constitui em obrigação. Obrigação de melhor oferecer, melhor acolher e certamente melhor acomodar sua delegação para os Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016.

Informações esportivas, turísticas, culturais e econômicas podem ser encontradas neste Guia ES 2016. Detalhes que os aproximam da perfeição buscada para o período de treinamentos pré-jogos, quais sejam: instalações esportivas aprovadas pelo Comitê Organizador dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016, proximidade com a cidade do Rio de Janeiro e clima semelhante.

Apresentamos nesse Guia diversos locais de treinamentos já selecionados pelo Comitê Organizador dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016, contemplando número vistoso de modalidades. Todos os locais esportivos ficam em região com as mesmas médias climáticas de temperatura da cidade-sede dos Jogos. Tudo isso a apenas 45 minutos de voo. Aclimação melhor não pode haver!

De nada adiantaria as potencialidades acima expostas – equipamentos, posição geográfica e clima, sem o apoio irrestrito do Governo do Espírito Santo nesse projeto. Mais do que uma preparação para recepcioná-los, tal compromisso governamental consiste em investimentos da ordem de R\$ 150 milhões direcionados para a infraestrutura esportiva, diretamente disponibilizados para o uso pré-jogos, firmados ainda como legado à disposição de nossa população.

Ademais, fazer parte da preparação olímpica é a certeza de um legado que será oferecido às futuras gerações em nosso Estado e em nosso País. Recebê-lo em nossa casa será um privilégio ainda maior. Não se trata apenas de um esforço esportivo, mas um compromisso com o espírito olímpico de unir os povos e uma reafirmação de nossa premissa para 2016, de que “o caminho para o pódio passa pelo Espírito Santo”.

Saudações esportivas!



## COMITÊ CAPIXABA 2016

Contato: Vandinho Leite, secretário  
de Estado de Esportes e Lazer

Tel.: 55 - 27 - 3137.9354

55 - 27 - 9969.0681

E-mail: [vandinho.leite@hotmail.com](mailto:vandinho.leite@hotmail.com)

# Um degrau para o pódio

Ideal para quem procura ótima infraestrutura e tranquilidade para sua delegação, o Espírito Santo, além de centros esportivos modernos e adaptados às necessidades das equipes, possui boa programação de lazer e ótimas oportunidades de negócios. É um estado onde a natureza é muito generosa.

A proximidade com o Rio de Janeiro e com outros grandes centros econômicos e turísticos do Brasil, assim como a variedade geográfica, que conta com contraste de temperatura e de paisagem – o que poucas regiões do mundo têm –, são as marcas do Espírito Santo.

Tudo isso em um dos estados que mais crescem economicamente no País. Com as instalações esportivas preparadas para atender às delegações que disputarão os Jogos de 2016, no Rio de Janeiro, o Estado se apruma para ser também um novo centro de formação de atletas de alto rendimento.

DISTÂNCIA AÉREA RIO DE JANEIRO - VITÓRIA: 413 KM  
TEMPO DE VOO: 45 MINUTOS



# Capacidade para investir

O Espírito Santo é um dos estados brasileiros que mais crescem economicamente, bem acima da média nacional. Suas praias e montanhas e a cultura formada pelas tradições herdadas de índios, de negros e de europeus, principalmente de italianos, de alemães e de portugueses, destacam a riqueza desse Estado, cheio de opções de turismo, de lazer e de negócios.

Localizado na Região Sudeste, que responde por 56,4% do Produto Interno Bruto (PIB) nacional, o Espírito Santo tem extensão territorial de 46 mil km<sup>2</sup>, divididos em 78 municípios, que acomodam 3.514.952 habitantes. Vitória, com 450 anos, é a capital. Outros seis municípios formam a Região Metropolitana da Grande Vitória, que abriga os centros esportivos preparados para atender às delegações que disputarão os Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016.

O PIB *per capita* capixaba é o quinto maior do Brasil, resultado de uma economia moderna e dinâmica. Vitória tem o maior entre as capitais brasileiras (R\$ 71 mil). O crescimento econômico do Estado garante investimentos em áreas consideradas essenciais, como educação, saúde, segurança e esporte.

Esse cenário, enriquecido com a descoberta de reservas gigantescas de petróleo – o Espírito Santo é o segundo maior produtor do País – e com as potencialidades do agronegócio e da extração e de beneficiamento de rochas ornamentais, estimula grandes empresas a ampliar investimentos no Estado.

Soma-se a tudo isso o potencial turístico, que, de forma sustentável, tem atraído cada vez mais turistas de maior poder aquisitivo.



# Espírito Santo esportivo

O Governo do Espírito Santo contribui para a melhoria da qualidade de vida e para o desenvolvimento social da população capixaba, investindo em políticas públicas de inclusão ao esporte e de incentivo a atletas de base e de alto rendimento.

Aliado à educação, o esporte oferece oportunidades, principalmente para quem

vive em condição de risco social. Com esse foco, o Estado investe em ações voltadas ao esporte social, como instrumento de inclusão; ao esporte educacional, como complemento à atividade escolar; ao esporte de alto rendimento, com centros de treinamento; e ao esporte de recreação e lazer, como gerador de bem-estar físico.



# Formação de atletas e infraestrutura

Um centro esportivo voltado para a formação de atletas de alto rendimento é outro grande investimento do Governo do Espírito Santo. Estará pronto para receber equipes olímpicas e paralímpicas em preparação para os Jogos de 2016, a serem realizados no Rio de Janeiro. O Centro de Treinamento Jayme Navarro de Carvalho é fruto de convênio entre a administração estadual e o Ministério do Esporte.

Com um conceito moderno de gestão, a Secretaria de Estado de Esportes e Lazer (Sesport) está implantando programas, projetos e parcerias para proporcionar suporte esportivo, educacional, técnico, médico, fisioterápico, nutricional, psicológico e social para o desenvolvimento de alto rendimento.

O Centro terá capacidade para oferecer atendimento de excelência para mil pessoas

por dia. O investimento do Governo do Espírito Santo visa ao treinamento contínuo de atletas para a disputa de competições pan-americanas, olímpicas e paralímpicas.

Outro complexo esportivo que está recebendo investimentos do Governo do Espírito Santo é o Estádio Estadual Kleber Andrade. O local está em obras para se tornar um centro de excelência na formação de atletas e para abrigar delegações em períodos de treinamentos. São mais de 85 mil m<sup>2</sup> de área, com quadras poliesportivas integradas à natureza, valorizando o conceito da sustentabilidade.

Além do Centro de Treinamento Jayme Navarro de Carvalho e do Estádio Kleber Andrade, o Governo do Espírito Santo investe em mais 150 obras de infraestrutura esportiva.

## Inclusão social

No que diz respeito ao esporte como instrumento de inclusão, o Espírito Santo implantou o projeto Esporte Pela Paz, cujo desafio é levar a prática esportiva, com responsabilidade, para crianças e adolescentes entre 6 e 17 anos, que vivem em risco social. Vinte regiões da Grande Vitória, com maior índice de vulnerabilidade social, receberão 400 núcleos do projeto.

Vinte deles já foram montados e estão em fase de inscrição de alunos. Outros 40

estão em vias de implantação. A meta é contemplar todo o Estado. O trabalho é desenvolvido em parceria com instituições públicas e privadas, envolvendo atletas de alto rendimento, que ministram aulas.

Cada região recebe atenção especial de pedagogos e coordenadores, cujo foco é a redução da criminalidade, da violência e da disseminação de drogas. A previsão é de que cada núcleo atenda a 200 crianças e adolescentes nas mais diversas moda-

lidades. Com esse mesmo conceito está o Esporte pela Paz - Projeto 2.º Tempo, com mais 150 núcleos em todo o Estado.

Outro projeto que envolve esporte e educação é o Campeões de Futuro, em

razão do qual 22 mil crianças e adolescentes entre 6 e 17 anos praticam esportes em 165 núcleos nos 78 municípios do Estado. Implantado em 2008, o trabalho se multiplica.

## Alto rendimento

Os atletas e paratletas de alto rendimento contam com o apoio do Governo do Espírito Santo no fornecimento de passagens aéreas para representar o Estado em competições nacionais e internacionais. Trata-se do Programa de Incentivo ao Esporte de Alto Rendimento (Compete ES). Iniciado em 2010, ocasião em que beneficiou 342 atletas. No ano seguinte, mais

1.860 passagens foram disponibilizadas para 143 eventos esportivos, contemplando 557 atletas e paratletas. Em 2012, 2.000 passagens serão fornecidas.

Já o programa Bolsa Atleta colabora com os custos do esporte em três categorias: Bolsa Atleta Estudantil, Bolsa Atleta Nacional e Bolsa Atleta Internacional (10 atletas que recebem, cada um, R\$ 2 mil por mês).



Foto: Divulgação Iate Clube do ES

# Preparando campeões

Doze instalações esportivas, na Grande Vitória, estão preparadas para o treinamento dos atletas e paratletas das delegações estrangeiras no período pré Jogos do Rio 2016. Nove delas já estão aprovadas pelo Comitê Organizador dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016. Três consistem em novas opções que o Espírito Santo disponibiliza para as delegações.

Em todas, o atleta conta com a estrutura necessária para sua preparação. São quadras poliesportivas, ginásios, campos de futebol, pistas de atletismo, piscinas e espaços para a prática de tiro ao alvo, tiro com arco, remo e vela.

Boa parte desses espaços faz parte da cultura do Estado, pois já está instalada em clubes e em praças. Outra parcela está em fase de ampliação e de construção, visando ao treinamento de futuros campeões.

Conheça os locais aptos.

# Associação Esportiva e Recreativa Tubarão (Aert)

Endereço: Rua Castelo Branco, s.n.º, Nossa Senhora de Fátima, Serra-ES

Construída em 1980, está localizada em 180.000 m<sup>2</sup>, com uma grande reserva de áreas verdes, no município da Serra, região metropolitana da Grande Vitória. O presidente e o vice-presidente do Conselho Executivo da Aert são indicados pela empresa Vale S.A., mas a Associação possui gestão independente.

Tem grande tradição na área esportiva, com participação em grandes competições

no Espírito Santo. Já recebeu delegações esportivas de outros estados em períodos preparatórios para competições de campeonatos estaduais.

Em janeiro de 2007, por exemplo, os atletas do Botafogo de Futebol e Regatas, um dos clubes mais tradicionais do País, com sede no Rio de Janeiro, iniciaram a preparação para a temporada daquele ano fazendo seus treinos na Aert.



Foto: Samuel Vieira

## ESTRUTURA DE APOIO

- ▶ Sala para reunião e para conferência
- ▶ Academia para musculação e para ginástica
- ▶ Locais para instalação de salas de recuperação de atletas
- ▶ Saunas seca e a vapor
- ▶ Estacionamento próprio

## ÁREAS PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

- ▶ Duas piscinas
- ▶ Quadra de areia
- ▶ Quadra poliesportiva
- ▶ Duas quadras de tênis (saibro)

- ▶ Três campos de futebol profissional
- ▶ Campo para futebol soçaito com grama sintética
- ▶ Dois campos para futebol soçaito com grama natural

## MODALIDADE ESPORTIVA APTA

- ▶ Futebol

Instalação apta para receber atletas olímpicos e paralímpicos. Acesso controlado e equipe de segurança no local.

# Centro de Treinamento Esportivo Jayme Navarro de Carvalho

Endereço: Rua Schwab Filho, s.n.º, Bento Ferreira, Vitória-ES

Primeiro complexo esportivo do Brasil, feito em parceria com o Ministério do Esporte, destinado à formação de atletas de alto rendimento para os Jogos Olímpicos e Paralímpicos do Rio de Janeiro, em 2016. A previsão é de atender a cerca de 2.000 pessoas por dia.

O Centro de Treinamento está em reforma e ampliação. Sua estrutura física contará com quatro ginásios – dois poliesportivos e dois aparelhados para receber equipes de lutas e de ginástica –, duas quadras de vôlei de praia, parque aquático e auditório.

O nome do centro é uma homenagem ao atleta Jayme Navarro, remador entre 1947 e 1958, que se aventurou em diversas outras modalidades. Por isso, foi conside-



Foto: Samuel Vieira

rado “coringa” do esporte capixaba. Ele também dá nome à Lei Municipal 8.058/2010, que incentiva esportistas em Vitória.

## ESTRUTURA DE APOIO

- ▶ Sala para condicionamento físico e musculação
- ▶ Sala para primeiros socorros
- ▶ Sala para tratamento médico
- ▶ Sala para fisioterapia e para massagem
- ▶ Sala para reuniões e para palestras
- ▶ Sala privativa para a Gerência da delegação
- ▶ Lanchonete com fornecimento de bebidas e de lanches durante todo o dia
- ▶ Sala multimídia equipada com projetores de vídeo, equipamentos de som e outros
- ▶ Sala para descanso e para relaxamento
- ▶ Estacionamento privativo
- ▶ Área para depósito de equipamentos esportivos
- ▶ Acesso de ambulância à área de treinamento

## ÁREAS PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

- ▶ Ginásio para ginástica rítmica e artística
- ▶ Ginásio Audifax Barreto

- ▶ Ginásio Jayme Navarro de Carvalho
- ▶ Ginásio de lutas
- ▶ Piscina
- ▶ Quadras para vôlei de praia

## MODALIDADE ESPORTIVA APTA

- ▶ Ginástica rítmica e artística
- ▶ Badminton
- ▶ Handebol, basquete, vôlei
- ▶ Natação, nado sincronizado e pólo aquático
- ▶ Judô, taekwondo
- ▶ Vôlei de praia

Instalação apta para receber atletas olímpicos e paralímpicos. Acesso controlado e equipe de segurança no local.

# Clube de Natação e Regatas Álvares Cabral

Endereço: Av. Marechal Mascarenhas de Moraes, 2.100, Bento Ferreira, Vitória-ES

Tradicional clube capixaba, com 110 anos de história e tradição esportiva, responsável por revelar importantes nomes do remo, do vôlei e da natação do Espírito Santo. Possui ginásio poliesportivo, piscina de 50m, campos de futebol, quadras de tênis e quadras poliesportivas.

O Clube se destaca no remo, na natação, no vôlei, no basquete, no tênis e no futsal e participa de competições regionais e nacionais.

Entre os atletas de destaque nacional e internacional que passaram pelo Clube estão o medalhista olímpico de vôlei de praia Fábio Luiz (prata, em Pequim), o campeão do Circuito Mundial na mesma modalidade, Alison Cerutti, e a campeã sul-americana estudantil de natação, Rafaeli Coutinho.



Foto: Divulgação Clube Álvares Cabral

## ESTRUTURA DE APOIO

- ▶ Sala multimídia
- ▶ Sala para vídeo
- ▶ Sala para reunião e conferência
- ▶ Academia para musculação
- ▶ Locais para instalação de salas de recuperação de atletas
- ▶ Saunas a vapor e seca
- ▶ Departamento médico
- ▶ Pista com 1.000 m destinada a caminhadas, a corridas e a outras atividades físicas
- ▶ Restaurante
- ▶ Lanchonete
- ▶ Estacionamento próprio

## ÁREAS PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

- ▶ Ginásio poliesportivo
- ▶ Parque aquático com piscinas de 50m e de 25m

- ▶ Seis quadras de tênis (saibro)
- ▶ Três campos para futebol soçaite
- ▶ Centro de treinamento de remo
- ▶ Centro de treinamento de tiro esportivo
- ▶ Quadra de vôlei de praia
- ▶ Quadras poliesportivas
- ▶ Três campos para bocha

## MODALIDADE ESPORTIVA APTA

- ▶ Vôlei de praia
- ▶ Tênis
- ▶ Natação
- ▶ Remo
- ▶ Tiro esportivo

Instalação apta para receber atletas olímpicos e paralímpicos. Acesso controlado e equipe de segurança no local.

# Clube Ítalo Brasileiro

Endereço: Rua Renato Nascimento Daher Carneiro, 1.036, Ilha do Boi, Vitória-ES



Foto: Samuel Vieira

Fundado por descendentes de italianos, em 13 de maio de 1968, o Clube Ítalo Brasileiro tem 27.000 m<sup>2</sup> de área total, composta por ampla praça de esportes, piscinas, sauna, bar, restaurante, praia e salões para festas e eventos.

Está localizado em uma área privile-

giada, no bairro denominado Ilha do Boi, com ampla vista para o mar e acesso à praia.

Desde sua fundação, o clube incentiva, realiza e disputa campeonatos esportivos regionais e nacionais, organizados pelas federações e ligas esportivas.

## ESTRUTURA DE APOIO

- ▶ Academia para musculação, pilates e ginástica
- ▶ Saunas seca e a vapor
- ▶ Banheiras de hidromassagem
- ▶ Salas de massagem
- ▶ Restaurante
- ▶ Lanchonete
- ▶ Serviço completo de bufê
- ▶ Centro de negócios
- ▶ Estacionamento próprio

## ÁREAS PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

- ▶ Ginásio poliesportivo
- ▶ Campo de futebol de 7
- ▶ Duas quadras de tênis (saibro)
- ▶ Piscina de 25m
- ▶ Piscina aquecida para hidroginástica
- ▶ Três salões climatizados

## MODALIDADE ESPORTIVA APTA

- ▶ Tênis (saibro)

Instalação apta para receber atletas olímpicos e paralímpicos. Acesso controlado e equipe de segurança no local.

# Estádio Estadual Kleber Andrade

Endereço: BR 262, km 3,5 Bairro Rio Branco, Cariacica - ES



Complexo esportivo atualmente em ampliação para se tornar um centro de excelência na formação de atletas e para abrigar delegações em períodos de treinamento para os Jogos da Rio 2016.

São mais de 85 mil m<sup>2</sup> de área, com quadras poliesportivas integradas à natureza, valorizando o conceito da sustentabilidade. É um “estádio verde”, com capacidade para 26 mil pessoas, dividido em dois grandes setores: palco e concha acústica, para eventos multiculturais, e pista de atletismo e campo oficial de futebol.

## ESTRUTURA DE APOIO

- ▶ Sala para condicionamento físico e para musculação
- ▶ Sala para primeiros socorros
- ▶ Sala para tratamento médico
- ▶ Sala para fisioterapia
- ▶ Academia aparelhada
- ▶ Sala para reuniões e para palestras
- ▶ Lanchonete com fornecimento de bebidas e de lanches durante todo o dia
- ▶ Sala multimídia
- ▶ Sala para recuperação
- ▶ Estacionamento privativo
- ▶ Acesso de ambulância à área de treinamento

## Tradição esportiva

O estádio Kleber Andrade foi construído pelo Rio Branco Atlético Clube e inaugurado em 1983. Três anos depois, registrou seu maior público: 32 mil pagantes, para o jogo entre Rio Branco e Vasco da Gama, pelo Campeonato Brasileiro da Série A.

Em 2008, foi comprado pelo Governo do Espírito Santo e recebeu um novo projeto para ser transformado na mais moderna arena esportiva multiuso do Estado, com rampas e elevadores para atender a pessoas com deficiência.

## ÁREA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

- ▶ Campo de futebol
- ▶ Pista de atletismo

## MODALIDADE ESPORTIVA APTA

- ▶ Futebol de campo
- ▶ Rúgbi
- ▶ Atletismo

Instalação apta para receber atletas olímpicos e paralímpicos. Acesso controlado e equipe de segurança no local.

# Ginásio Jones dos Santos Neves

Endereço: Rua Coronel Schwab Filho, S/N, Bento Ferreira, Vitória-ES

Ginásio poliesportivo que abriga os jogos escolares, nas mais diversas modalidades, da rede particular e das redes municipal e estadual de ensino. Abriga, também, campeonatos nacionais e mun-

diais, como a seletiva para o Mundial de Kickboxing, em 2011.

As modalidades mais disputadas no local são o basquete, o vôlei, o futsal e o handebol.

## ESTRUTURA DE APOIO

- ▶ Sala para reunião
- ▶ Sala privativa para a gerência da delegação
- ▶ Área para depósito de equipamentos esportivos
- ▶ Possibilidade de uso dos equipamentos esportivos com exclusividade pelo Comitê
- ▶ Lanchonete

## MODALIDADE ESPORTIVA APTA

- ▶ Vôlei
- ▶ Basquete
- ▶ Handebol

## ÁREA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

- ▶ Quadra poliesportiva

Instalação apta para receber atletas olímpicos e paralímpicos. Acesso controlado e equipe de segurança no local.



Foto: Samuel Vieira

## late Clube do Espírito Santo

Endereço: Praça do late, 200, Praia do Canto, Vitória-ES

Tradicional em Vitória, o late Clube do Espírito Santo promove e incentiva os esportes náuticos. Entre as competições realizadas estão a Regata Eldorado Brasilis, que levou veleiros de oceano em um percurso até a Ilha da Trindade. Foi a maior disputa capixaba de todos os tempos em vela, ocorrida em janeiro de 2008, e também uma das maiores da América

Latina, considerando o percurso.

O Clube se destacou pela Regata Rota do Aço e pelo Pré-Olímpico de Vela, que classificou velejadores brasileiros para os Jogos Olímpicos de Sydney, na Austrália. A Marina oferece toda a estrutura para barcos, lanchas, jet-skis e outros tipos de embarcações e locais para a prática de vôlei, squash, futsal, basquete e natação.



Foto: Samuel Vieira

### ESTRUTURA DE APOIO

- ▶ Sala multimídia
- ▶ Sala para reunião e para conferência
- ▶ Saunas seca e a vapor
- ▶ Estrutura para barcos e outros tipos de embarcações
- ▶ Restaurante
- ▶ Estacionamento próprio

### ÁREAS PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

- ▶ Piscina
- ▶ Quadra de vôlei

- ▶ Quadra de basquete
- ▶ Quadra de squash
- ▶ Marina

### MODALIDADE ESPORTIVA APTA

- ▶ Vela

Instalação apta para receber atletas olímpicos e paralímpicos. Acesso controlado e equipe de segurança no local.

# Estação Conhecimento Serra

Endereço: Av. Meridional, s.n.º, Cidade Continental (Setor Europa), Serra-ES.



Foto: Samuel Vieira

A Estação Conhecimento Serra, projeto desenvolvido em parceria com a Vale, a Fundação Vale e a Prefeitura Municipal da Serra, é uma Organização Social do Terceiro Setor (Oscip), criada em 2009, com a finalidade de promover o desenvolvimento integrado do indivíduo e da comunidade por meio do esporte, da cultura, da qualificação profes-

sional e da geração de emprego e renda.

As instalações estão aptas para a prática do atletismo, com pista de oito raias. O paratleta capixaba Daniel Mendes, recordista mundial dos 400 metros rasos na sua categoria, treina na Estação Conhecimento. O acesso é facilitado pela proximidade com o Aeroporto de Vitória, que fica a apenas 10 km.

## ESTRUTURA DE APOIO

- ▶ Sala multimídia
- ▶ Sala para reunião e para conferência
- ▶ Laboratório de informática
- ▶ Sala para primeiros socorros
- ▶ Sala para fisioterapia e para massagem
- ▶ Sala para descanso e para relaxamento
- ▶ Área para depósito de equipamentos esportivos
- ▶ Sala privativa para a Gerência da delegação
- ▶ Estacionamento próprio
- ▶ Acesso de ambulância à área de treinamento
- ▶ Cozinha industrial e refeitório

## ÁREAS PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

- ▶ Pista de atletismo oficial com oito raias
- ▶ Piscina de 25m
- ▶ Campo de futebol oficial

## MODALIDADE ESPORTIVA APTA

- ▶ Atletismo

Instalação apta para receber atletas olímpicos e paralímpicos. Acesso controlado e equipe de segurança no local.

# Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes)

Endereço: Av. Fernando Ferrari, 514, Campus Universitário, Vitória-ES



Foto: Samuel Vieira

A mais conceituada e uma das mais tradicionais instituições de ensino do Estado, a Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes) tem ligação com o esporte regional. Realiza competições em seu parque esportivo, que inclui privilegiada área para a prática de tiro com arco.

O Centro de Educação Física e Desportos (CEFD) da Ufes possui o mais antigo curso de formação em Educação Física do Brasil. Com seus mais de 80 anos de existência, a contribuição para a formação de esportistas no Estado é significativa.

A Universidade sediou competições

importantes no cenário nacional e internacional. Dentre elas constam a competição nacional de pólo aquático, em 2000, os jogos da Liga Nacional de Handebol Feminino e Masculino, em 2006 e em 2007, a competição nacional de ginástica rítmica, em 2007 e em 2008, e o intercâmbio entre atletas capixabas e a seleção italiana de tiro com arco, em 2005.

Atualmente, a Ufes realiza treinamentos e competições de tiro com arco, com participação de destaque do atleta Fernando Chagas, integrante da Seleção Brasileira Paralímpica de Tiro com Arco, classe Standing.

## ESTRUTURA DE APOIO

- ▶ Sala multimídia
- ▶ Sala para reunião e para conferência
- ▶ Sala de condicionamento físico e musculação
- ▶ Sala destinada para os primeiros socorros
- ▶ Sala de tratamento médico
- ▶ Sala de fisioterapia e massagem
- ▶ Sala de descanso e relaxamento
- ▶ Área para depósito de equipamentos esportivos
- ▶ Possibilidade de uso dos equipamentos esportivos com exclusividade para o Comitê
- ▶ Lanchonete
- ▶ Estacionamento próprio

## ÁREAS PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

- ▶ Piscina
- ▶ Ginásio poliesportivo
- ▶ Quadras poliesportivas
- ▶ Área de tiro com arco
- ▶ Salas multiuso para modalidades como esgrima, tênis de mesa, badminton e lutas

## MODALIDADE ESPORTIVA APTA

- ▶ Tiro com arco

Instalação apta para receber atletas olímpicos e paralímpicos. Acesso controlado e equipe de segurança no local.

# Arena Esportiva e Cultural Riviera

## Instalação opcional

Endereço: Rua Mato Grosso, 266, Jacaraípe, Serra-ES

Espaço destinado à prática esportiva em diversas modalidades, fruto da parceria entre o Governo do Espírito Santo e o Ministério do Esporte. O local está em reforma. Serão 5.812,65 m<sup>2</sup> de área construída, distribuída em três pavimentos.

Vai contar com quadra poliesportiva, que permite a realização de competições nacionais e internacionais.

Para reduzir o impacto sobre as articulações dos atletas durante quedas e saltos, o

piso da quadra será flexível, de poliuretano, composto de borracha granulada, sem emendas, com resinas autonivelantes.

A Arena oferecerá arquibancada para 3.153 pessoas e auditório, com assentos ampliados para obesos e espaços para cadeirantes. No local, funcionou o tradicional Clube Riviera, que foi palco de campeonatos e atividades recreativas e sociais.



### ESTRUTURA DE APOIO

- ▶ Salas para uso diverso
- ▶ Vestiários
- ▶ Sala para musculação
- ▶ Auditório com capacidade para 264 pessoas
- ▶ Estacionamento privativo
- ▶ Acesso de ambulância à área de treinamento

### ÁREAS PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

- ▶ Quadra poliesportiva

### MODALIDADE ESPORTIVA

- ▶ Vôlei
- ▶ Basquete
- ▶ Handebol

# Centro Esportivo Presidente João Goulart (Tartarugão)

## Instalação opcional

Endereço: Rua Itaiabaia, s.n.º, Coqueiral de Itaparica, Vila Velha - ES



Foto: Samuel Vieira

Popularmente conhecido como Ginásio Tartarugão, é um dos principais centros esportivos do Estado, com referência para o desenvolvimento e o aprimoramento das modalidades olímpicas. Suas instalações contam com sistema de climatização, sonorização e manta térmica, o que impede a entrada de calor e proporciona mais conforto térmico e economia de energia.

O local sedia competições regionais e jogos da Liga Nacional de Basquete, além de ser o ginásio de treinamento das equipes de basquete feminino e masculino, que representam o município de Vila Velha e o Espírito Santo na Liga Nacional.

No Centro Esportivo Presidente João Goulart também são realizados projetos sociais ligados ao esporte.

### ESTRUTURA DE APOIO

- ▶ Quadra poliesportiva
- ▶ Duas quadras externas, sendo uma coberta
- ▶ Campo de futebol anexo
- ▶ Salas para reuniões e conferências
- ▶ Sala e cabine de imprensa
- ▶ Sala para atendimento médico
- ▶ Dois camarotes
- ▶ Amplo estacionamento

### MODALIDADE ESPORTIVA

- ▶ Basquete
- ▶ Boxe
- ▶ Handebol
- ▶ Judô
- ▶ Taekwondo
- ▶ Tênis de mesa
- ▶ Vôlei

# Centro Esportivo Tancredo Neves (Tancredão)

## Instalação opcional

Endereço: Rua Dário Lourenço de Souza, s/n, Mario Cypreste, Vitória-ES. Próximo à Rodoviária de Vitória

Centro estruturado para receber competições nacionais, com 52.765,54 m<sup>2</sup> de área total – 5.000 m<sup>2</sup> de área construída –, com quadras para futsal, basquete, vôlei, handebol e outras modalidades esportivas,

além de piscina semiolímpica.

Popularmente conhecido como Tancredão, o local é fruto da parceria entre o Governo do Espírito Santo e a Prefeitura Municipal de Vitória.



Foto: Samuel Vieira

### ESTRUTURA DE APOIO

- ▶ Salas para reuniões e para conferência
- ▶ Sala multimídia
- ▶ Academia para musculação
- ▶ Sala para fisioterapia
- ▶ Piscina semiolímpica
- ▶ Acesso de ambulância à área de treinamento

### ÁREAS PARA A PRÁTICA DE ESPORTES

- ▶ Ginásio poliesportivo
- ▶ Campo de futebol de areia
- ▶ Área para a prática de remo

- ▶ Garagem para remo
- ▶ Ciclovia
- ▶ Piscina semi-olímpica

### MODALIDADE ESPORTIVA

- ▶ Vôlei
- ▶ Basquete
- ▶ Handebol
- ▶ Remo



# Talentos capixabas

Nas quadras, nos ringues, nas piscinas, no mar e nas praias do Espírito Santo nascem grandes atletas e paratletas. São homens e mulheres que, nas mais diversas modalidades esportivas, mostram o potencial capixaba para o esporte.

As praias do Espírito Santo e o bom biotipo do capixaba, por exemplo, revelam, há anos, o potencial para o vôlei. Confira os principais atletas e paratletas capixabas.

## **Atletismo**

Daniel Mendes paratleta tetracampeão brasileiro do esporte paraolímpico. Considerado a maior esperança capixaba para as Paraolimpíadas. Foi duas vezes vice-campeão mundial (2007 e 2011) e 4.º lugar nas Paraolimpíadas de Pequim, em 2008. Em 2011, conquistou medalha de ouro e duas de prata nos Jogos Parapan de Guadalajara. (Veja matéria na página 32).

## **Boxe**

Esquiva Falcão Florentino, 21 anos, medalha de bronze no Mundial em Baku, no Azerbaijão, em 2011, garantiu vaga para os Jogos Olímpicos de Londres, em 2012.

Estivan Falcão Florentino, 15 anos, campeão brasileiro da categoria Cadetes.

Julio Cezar Sales Cardoso, 16 anos, convocado, em janeiro de 2012, pela Confederação Brasileira de Boxe para competições nacionais e internacionais. Campeão brasileiro e vice-campeão pan-americano, em 2011, na categoria Cadetes até 70 kg, é um dos talentos com chances de representar o Espírito Santo nos Jogos de 2016.

Yamaguchi Falcão Florentino, 23 anos, vice-campeão pan-americano de 2011.

## **Basquete de Cadeira de Rodas**

Geisiane de Souza Maia e Jéssica Silva Santana são duas paratletas capixabas com potencial olímpico que integram a Seleção Brasileira de Cadeira de Rodas e disputaram o Campeonato Mundial, em 2010.

Ramirez dos Anjos Matias foi pivô da Seleção Brasileira campeã da eliminatória da Copa do Mundo de Seleções Sub-23, em Buenos Aires (Argentina), e 7.º lugar no Mundial de Birmingham (Inglaterra), em 2010.

## **latismo**

Denise Mesquita, experiente velejadora, é o 1.º lugar na categoria Master, classe 4.7, e o 2.º lugar na classe Radial, do Campeonato Brasileiro Classe Laser, disputado em 2011.

Louise Ginaid, velejadora classe Laser, detém o 1.º lugar no ranking 2011 do Campeonato Brasileiro.

Luiz Fernando (Urubu), campeão mundial Master Fórmula One Design e vice-campeão mundial Open, títulos conquistados em 2011, no México.

Odile Ginaid, vice-campeã brasileira de Laser Radial Sênior 2011, 3.º lugar no Sul-Americano de Laser Radial Sênior, também em 2011.

## **Natação**

César Quintaes Lima Freitas, nadador capixaba com vitoriosa carreira, sendo campeão brasileiro por inúmeras vezes, medalha de ouro no Pan-americano de Winnipeg, Canadá, em 1999, e presença marcante nos Jogos Olímpicos de Sidney, na Austrália, em 2000.

Gabriela Rocha, classificada para diversas competições internacionais, em 2011, culminou com a conquista da medalha de prata nos Jogos Pan-americanos de Guadalajara, México, em 2011.

João Luis Gomes Junior, 3.º melhor nadador do mundo, em 2008, na prova dos 50 metros nado Peito.

Marcelle Wasen Lopes, recordista sul-americana, por dez anos (2000 a 2010) nos 200 metros nado Peito.

Maria da Penha Cruz (Pepenha), bi campeã brasileira absoluta de maratonas aquáticas, em 2008, campeã sul-americana de maratonas aquáticas, em 2006, e

vice-campeã pan-americana de maratonas aquática, também em 2006.

## Remo

Elson Moreira da Silva (Cesseco), campeão brasileiro de skiff, na década de 1980.

Estevaldo Silva Santos (Cacique), Luciano Rezende, Luiz Carlos Quinamor (Buião) e Rui Benezarth, com o timoneiro Walasse Pontes, campeões sul-americanos, na categoria Quatro com Timoneiro, de 1979.

Harri Moisés (Harri) e João Arruela Mário (Arruela), bicampeões sul-americanos, na década de 1950.

João Pedro Kubit, outro remador capixaba, descoberto pelo Clube de Natação e Regatas Álvares Cabral, que passou a integrar a equipe do Flamengo, no Rio de Janeiro. João Pedro é um dos atletas da Seleção Brasileira de Remo.

José Augusto Freire de Almeida (Guto) e João Deboni (Banana), medalhas de bronze no Campeonato Pan-americano, disputado em Indianápolis, em 1987, na categoria Dois sem Timoneiro.

José de Oliveira (Caranguejo), 78 anos de idade e integrante da categoria Master de Remo. Participa ativamente do esporte. Caranguejo, apelido dado a José de Oliveira, pertence à Associação Master de Remo do Espírito Santo (Amares), entidade que conquistou o bicampeonato geral – título inédito para o remo capixaba. Caranguejo também ajudou a Amares a conquistar dois terceiros lugares gerais nos dois campeonatos sul-americanos de que participou e três segundos lugares individuais no Campeonato Mundial de Remo Master, realizado em 2010, no Canadá.

Tiago Almeida, capixaba que representou o Brasil nas Olimpíadas de Pequim

e integrante da Seleção Brasileira de Remo.

## Vôlei de Praia

Alison Cerutti, campeão do Circuito Banco do Brasil 2009, tornou-se campeão mundial de vôlei de praia, em 2011, em Roma, ao lado do curitibano Emanuel Rego. No mesmo ano, foi campeão antecipado no Circuito Internacional de Vôlei, também ao lado de Emanuel, na Finlândia. Em 2012, foi Rei da Praia, pelo segundo ano consecutivo.

Edson Filipe, outra grande promessa capixaba, eleito o jogador que mais evoluiu no Circuito Brasileiro de 2011.

Fábio Luiz (veja matéria na página 31) foi o capixaba que conquistou medalha de prata nas Olimpíadas de Pequim.

Fernando Magalhães (Fernandão), o gigante, com 2,10m de altura, vice-campeão do Circuito Banco do Brasil 2011, 3.º lugar nas etapas de Vitória (ES) e de Curitiba (PR) do Circuito Banco do Brasil 2011, vice-campeão da etapa Challenger, da Bulgária, do Circuito Mundial 2009 e campeão Sub-21, em 2007. É irmão de Fábio Luiz.

José Geraldo Loiola Júnior (Loiola), primeiro brasileiro a participar de uma competição internacional nos Estados Unidos, em 1993, ao lado do parceiro carioca Anjinho (Eduardo Bacil).

Ainda na década de 1990, foi eleito, pela Federação Internacional de Voleibol, o melhor jogador de vôlei de praia do mundo, ao lado do curitibano Emanuel. O capixaba Loiola foi medalha de ouro no Goodwill Games de 2001, na Austrália; vice-campeão do Circuito Mundial de 2000; campeão do Circuito Mundial de 1999; medalha de ouro no Mundial da França, em 1999; Rei da Praia nos Estados Unidos, em 1997, e Rei da Praia no Brasil, em 2001.

## Vôlei na veia

Aos 32 anos e do alto dos seus 2,04m, o medalhista olímpico Fábio Luiz, prata em Pequim, sonha com os Jogos de Londres, neste ano, e do Brasil, em 2016. Apesar de enfrentar um ano ruim em 2011 – passou por duas cirurgias no joelho –, é um especialista em dar a volta por cima.

Foi assim pouco antes dos Jogos de Pequim. A temporada era ruim, os resultados não apareciam e a dupla, formada com o cearense Márcio, se recuperou quase no apagar da fase de classificação. No final dessa história, uma medalha de prata no peito, a melhor classificação de um capixaba naqueles jogos.

O feito de Fábio Luiz, a Muralha – apelido recebido graças ao seu desempenho no bloqueio –, foi tão relevante para o esporte capixaba que ele foi convidado pelo governador, Renato Casagrande, para ser o “embaixador do Comitê Olímpico Capixaba para a Olimpíada e Paraolimpíada Rio 2016”.

A longa experiência de Fábio Luiz em esporte de alto rendimento dá a esse atleta uma visão maior sobre o desenvolvimento esportivo. Para ele, com todas as instalações prontas, o Espírito Santo terá condições de receber delegações estrangeiras que virão ao Brasil para os Jogos do Rio, em 2016, aproveitando a proximidade com a capital carioca. Fábio acredita que essas instalações permitirão ao Estado também a formação de novos medalhistas olímpicos.

O Espírito Santo, na sua visão, é um celeiro de jogadores de vôlei de praia. Neste

momento, por exemplo, pelo menos 15 atletas locais estão no ranking nacional do esporte e pelo menos um deles (Alison é o favorito) deve disputar os Jogos de Londres.



Foto: Samuel Vieira



Foto: Divulgação



Destaque DANIEL MENDES DOS SANTOS

## Veloz e determinado

A certeza de que sempre pode vencer suas próprias limitações fez do paratleta Daniel Mendes dos Santos, 32 anos, o recordista mundial na prova de 400 metros, classe T11, do atletismo. Seu tempo: 49s82.

Daniel conquistou esse título e também duas medalhas de prata, nos Jogos Parapan de Guadalajara, em 2011. Ele é tetra campeão brasileiro do esporte paraolímpico e considerado a maior esperança capixaba para os Jogos de Londres.

Por duas vezes, Daniel Mendes foi vice-campeão mundial (em 2007 e em 2011). Nas Paraolimpíadas de Pequim, em 2008, ficou em 4.º lugar nos 400 metros. O atleta é acompanhado nas competições pelo guia Leonardo Souza Lopes. Desde 2005, pratica um treinamento diário árduo: seis dias na semana em dois períodos de quatro horas.

Essa determinação faz desse capixaba um dos maiores nomes do paratletismo brasileiro da atualidade.

# Espírito esportivo

Futebol, vôlei de praia, basquete, tênis, ginástica artística e rítmica, judô, boxe e vela são algumas das modalidades esportivas cujos campeonatos nacionais e desafios internacionais foram e são realizados no Espírito Santo.

O quadro abaixo mostra a capacidade que o Estado tem para sediar grandes eventos.

Modalidade	Competição	Ano
Basquete	Campeonato Brasileiro de Acesso de Basquete em Cadeira de Rodas	2011
Boxe	Campeonato Brasileiro de Boxe	2011
Futebol	II Copa Brasil Sub 17	2009
	III Copa Brasil Sub 17	2010
	IV Copa Brasil Sub 17	2011
	V Copa Brasil Sub 17	2012
Ginástica rítmica	Campeonato Brasileiro de Ginástica Rítmica/Juvenil	2011
Ginástica artística e rítmica	II Etapa do Circuito Caixa de Ginástica Rítmica/Adulto	2010
	Campeonato Brasileiro de Ginástica Rítmica/Adulto	2010
Judô	Desafio Internacional de Judô	2009
	Desafio Internacional de Judô	2010
Natação	XXXII Campeonato Brasileiro Infantil – Troféu Maurício Bekenn	2009
	XX Torneio Sudeste de Natação Infantil e Juvenil – Troféu Assis Chateaubriand	2010
	XX Campeonato Brasileiro Juvenil de Natação – Troféu Carlos Campos Sobrinho	2011
Tênis	Vitória Open de Tênis de Cadeira de Rodas	2011
Vela	II Volta das Ilhas	2009
	Taça Cidade de Vitória, classe oceano	2009, 2010 e 2011
	36.º Campeonato Brasileiro de Laser, Categoria Laser Radial Masculino e Feminino	2010
	Campeonato Estadual de Vela, Classe Oceano	2010
	57.ª Taça Cidade de Vitória, Classe Oceano	2011
Vôlei de praia	Circuito Banco do Brasil	2007
	Circuito Banco do Brasil III	2010
	Campeonato Brasileiro Universitário	2010

Praias do Centro de Guarapari - ES



# Para ver, saborear e sonhar

A diversidade natural do Espírito Santo garante ao turista paisagens que vão do mar de águas claras, com temperatura média próxima de 30 graus no verão, às montanhas, onde a temperatura se aproxima de zero grau no inverno. Tudo isso a uma hora de distância um do outro.

Áreas de preservação ambiental, parques e praças garantem contato direto com a natureza, além de locais próprios para a prática de esportes radicais e náuticos. Nas pequenas propriedades rurais, o agroturismo é modelo para o País. A culinária capixaba, com influências de índios, africanos e europeus, especialmente italianos e alemães, é uma das mais saborosas e atraentes.

Com o crescimento econômico do Estado, o turismo de eventos e de negócios se destaca como forte tendência. Com tantos atrativos, o Espírito Santo criou rotas turísticas, que agregam municípios por características comuns, como a Rota do Sol e da Moqueca, a Rota do Mar e das Montanhas e a Rota do Verde e das Águas.

Para atender ao público interessado em visitar essas rotas, o Estado realizou investimentos significativos para melhorar sua infraestrutura, expandiu a rede hoteleira, os espaços destinados a eventos e o número de restaurantes, nos quais se pode saborear, em especial, as tradicionais moqueca e torta capixabas, referências da culinária local.



# Encantos de uma ilha

Vitória, capital do Espírito Santo, é o ponto de partida para aproveitar a infraestrutura, as áreas de lazer, os centros e as instalações esportivas e a maioria das rotas turísticas do Estado. Uma das três ilhas-capitais brasileiras, tem o desenvolvimento sustentável como uma de suas marcas e desponta entre as que mais crescem no País. As grandes oportunidades de negócios estão sempre alinhadas com a preservação de sua história, de sua cultura e de seus ecossistemas.

Com 327 mil habitantes, é um ótimo lugar para se viver. Extremamente aconchegante, a cidade está entre as dez melhores do Brasil para trabalhar. Comparativamente às demais capitais brasileiras, tem a segunda melhor qualidade de vida, o terceiro melhor Índice de Desenvolvimento Humano (IDH) e o maior Produto Interno Bruto (PIB) *per capita*.

Sua economia está baseada nas atividades portuárias, no comércio e na prestação de serviços. Com uma situação geográfica estratégica, é um dos principais pontos de escoamento da produção nacional. Para isso, conta com uma excelente infraestrutura logística.

Vitória também registra crescimento acima da média nacional no turismo de negócios. Para suprir essa demanda, a cidade investe no aumento da infraestrutura da rede hoteleira, dos espaços para eventos, dos restaurantes e de outros serviços ligados

ao segmento.

Fundada em 1551, a Capital do Espírito Santo conserva vários exemplares arquitetônicos da época. São casarios, igrejas, palácios e escadarias. A maior parte desse acervo está no Centro da Cidade. A riqueza de sua história, a beleza de seus parques e de suas praias – muito visadas para esportes náuticos – e suas características econômicas atraem turistas de várias partes do mundo, interessados em lazer e em oportunidades de negócios.

Praça dos Namorados, Vitória - ES



## Região Metropolitana

A Região Metropolitana da Grande Vitória é formada, além da capital, por mais seis municípios – Vila Velha (por onde se iniciou a colonização portuguesa), Cariacica, Serra, Viana, Guarapari e Fundão – e abriga quase metade da população total do Espírito Santo (46%). As sete cidades, juntas, produzem 58% da riqueza e consomem 55% da energia elétrica produzida no Estado.

Nessa região ficarão concentrados os dez centros de treinamento, que podem ser usados por delegações que vão disputar os Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016 e que já servem de referência para a preparação de atletas capixabas de alto rendimento.

Vila Velha, Serra, Cariacica, Viana, Guarapari e Fundão oferecem condições muito

parecidas com as de Vitória. Abrigam praias muito badaladas e outras paradisíacas (ainda com pouco movimento e interferência da urbanização). A infraestrutura é semelhante, com portos e boas rodovias.

A vizinha Vila Velha tem o principal símbolo do Espírito Santo, o Convento da Penha. A Terceira Ponte une Vitória a Vila Velha sobre um dos cenários mais bonitos do País: a Baía de Vitória. Na Serra e em Cariacica, destacam-se, respectivamente, os montes Mestre Álvaro e Mochuara. Em Guarapari, o diferencial está na beleza das praias, algumas delas entre as mais bonitas do País, como as Três Praias, as da Enseada Azul, a de Meaípe e as de Setiba. A mais conhecida delas é a Praia da Areia Preta, no Centro da Cidade, com a exótica cor de sua areia que, inclusive, tem poder medicinal.





Foto: Setur / Tadeu Bianconi

 Rota do Mar e da Montanha

Convento da Penha, Vila Velha, com vista da Baía de Vitória - ES

# A sedução do mar e da gastronomia

A beleza das praias, as tradições religiosas e folclóricas e a gastronomia única fazem da Rota do Sol e da Moqueca uma das mais conhecidas e procuradas do Espírito Santo. Formada pelos municípios de Vitória, Serra, Vila Velha, Guarapari e Anchieta, a Rota reúne características ideais para quem aprecia turismo náutico, gastronômico, religioso e histórico.

Com diversas opções de lazer, a Rota do Sol e da Moqueca conta com uma excelente infraestrutura. Além das atrações naturais, é rica em manifestações culturais como o congo, expressão máxima do folclore

capixaba. A culinária da região tem como ícones a moqueca e a torta capixaba, além de outros pratos típicos à base de frutos do mar, servidos em panelas de barro, uma herança do artesanato indígena. As festas, principalmente as de cunho religioso, também atraem a atenção de turistas de todo o Brasil.

O ponto de partida da Rota rumo ao sul do Estado é o município da Serra, que abriga o principal pólo industrial do Espírito Santo. Conhecida por suas praias limpas, próximas a riachos e lagoas, a Cidade oferece ainda diversos roteiros de agroturismo.

A parada seguinte é a capital, Vitória, que abriga os principais eventos de negócios do Espírito Santo. Vila Velha é a cidade mais antiga do Estado e a mais populosa. Nela despontam patrimônios históricos e culturais, como o Convento de Nossa Senhora da Penha, ou simplesmente Convento da Penha – maior símbolo da fé capixaba. O litoral do município agrada aos turistas por suas belas praias.

Por muito tempo a cidade foi impulsionada na economia pela indústria da confecção e do chocolate – sedia a fábrica Chocolates Garoto, comprada pela Nestlé. Hoje, ampliou sua base econômica com investimentos altos no turismo e na construção civil.

Guarapari, conhecida como “Cidade Saúde” pelas propriedades medicinais de suas areias monazíticas, é um dos destinos mais famosos de praias brasileiras. Com mais de 30 praias, tem ampla rede de hotéis, de restaurantes e de casas noturnas.

Anchieta, o último ponto da Rota, tem 23 praias e promoveu-se no cenário nacional pela caminhada Passos de Anchieta, na qual andarilhos de todo o País saem de Vitória em direção à cidade, refazendo o percurso, de aproximadamente 100 km, feito pelo jesuíta José de Anchieta.



Foto: Samuel Vieira

Panela de barro, artesanato capixaba



Foto: Setur / Sagnilo

Folia de Reis, folclore capixaba



Passeio de escuna por Guarapari - ES

Foto: Setur / Sagnilo

# Entre o quente e o frio

A combinação entre o mar e a montanha, destaque da Rota do Mar e da Montanha, faz do Espírito Santo um estado privilegiado. O roteiro, caracterizado pela variação de temperaturas, compreende os municípios de Vitória, Viana, Domingos Martins, Marechal Floriano e Venda Nova do Imigrante, ricos em tradições culturais. O Parque Estadual de Pedra Azul é uma das principais atrações da região.

A agricultura familiar é uma das marcas da Rota. A maioria das pequenas propriedades rurais está aberta à visitação. A venda de produtos típicos – geléias, biscoitos,

queijos, vinhos, licores, cachaças e salames –, incrementa o desenvolvimento regional.

Os turistas deliciam-se com a gastronomia e se encantam com as belezas da Rota, repleta de cachoeiras e trilhas, ideais para esportes radicais, e com as heranças culturais dos imigrantes italianos, alemães, pomeranos, austríacos e portugueses, que, junto com índios e africanos, compuseram a história da região.

Partindo de Vitória, Viana, que abastece o mercado local com a produção de banana, café e gado, é a primeira parada da Rota. A seguinte, Marechal Floriano, sobressai pelo



Pedra do Lagarto, em Pedra Azul



Piscinas naturais, no Parque Estadual de Pedra Azul

clima e pela grande variedade de orquídeas e sedia festas, como o Festival Italemanha.

Domingos Martins é a maior colônia de imigrantes alemães da Região Sudeste. Sua economia, pautada na agricultura, enfoca o cultivo de frutas de climas temperados, como o morango e a uva. O atual desenvolvimento da cidade deve-se, em grande parte, ao turismo e ao agroturismo. O clima ameno, frio para padrões brasileiros, atrai turistas de todo o País. Para recebê-los, o município conta com uma excelente infraestrutura de hotéis e cafés coloniais.

Bastante procurado para o turismo de aventura, o Parque Estadual da Pedra Azul, referência da região, oferece trilhas e piscinas naturais. Em Domingos Martins, há festas típicas, como o Sommerfest, o Festival Internacional de Inverno e a Festa do Morango.

Venda Nova, no Estado, é pioneira na

prática do agroturismo, tornando-se uma referência nacional. Ao apreciarem os produtos típicos da região, como o socol, os turistas conhecem um pouco mais sobre os costumes e as tradições italianas. Seu principal evento é a Festa da Polenta.



Agroturismo, em Venda Nova do Imigrante



Rota do Verde e das Águas

# O bucolismo e o forró pé-de-serra

As belezas naturais do litoral norte do Espírito Santo destacam-se na Rota do Verde e das Águas. Os municípios de Vitória, Aracruz, Linhares, São Mateus e Conceição da Barra reúnem praias desertas, reservas ecológicas, lagoas e muita história. O roteiro é ideal para quem quer entrar em contato com a natureza e simplesmente relaxar. O

Parque Estadual de Itaúnas, em Conceição da Barra, e a Praia de Riacho Doce, na divisa com a Bahia, são visitas obrigatórias.

Primeira parada da Rota no sentido Vitória-Conceição da Barra, Aracruz é famosa por suas praias e pela reserva ecológica dos rios Piraquê-Açu e Piraquê-Mirim. Em suas margens estão as reservas indígenas

das tribos Tupiniquim e Guarani.

Linhares, conhecida como Paraíso das Águas, abriga 64 lagoas, que formam o maior complexo lacustre da Região Sudeste. A Juparanã é a maior do País em volume de água doce. A Praia de Barra Seca, a única de nudismo do Estado, faz parte do Guia Mundial do Naturismo.

São Mateus, com grande participação na indústria do petróleo e na economia da região, compõe a Rota com seu Sítio Histórico, fruto de uma urbanização de quase cinco séculos. No centro do Município estão alguns de seus principais símbolos: as ruínas da Igreja Velha – obra inacabada do século XIX – e a Matriz e a Igreja de

São Benedito – ambas do século XVIII. Na cidade baixa está o conjunto arquitetônico do Sítio Histórico do Porto.

Em Conceição da Barra, destaca-se o Parque Estadual de Itaúnas, na bucólica Vila de Itaúnas, famosa em todo o Brasil pelo chamado Forró Pé-de-Serra. O Parque, considerado Patrimônio Natural da Humanidade pela Unesco, compõe-se de rios, alagados, restingas e praias de águas mornas. As dunas, com 20m a 30m de altura, são atrações à parte. Um pouco mais adiante, na divisa do Espírito Santo com a Bahia, fica outro destaque da região: a Praia de Riacho Doce, considerada a segunda praia deserta mais bonita do País.



Foto: Setur / Tadeu Bianconi

Praia de Riacho Doce (acima) e dunas de Itaúnas (abaixo), em Conceição da Barra



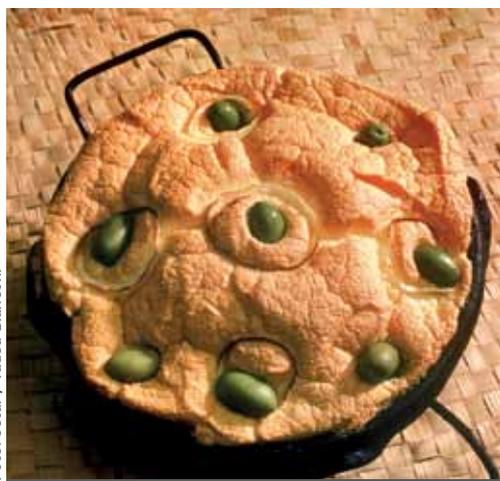
Dunas de Itaúnas

# Para se deliciar

A tradição pesqueira e a herança das culturas indígena e negra, somadas à influência dos imigrantes europeus, deram um toque especial e eclético à culinária capixaba. Dessa mistura, dois pratos se destacam: a moqueca e a torta capixaba.

O nome “moqueca” é referência a um estilo de preparar o alimento, que consiste no cozimento sem água, apenas com temperos e frutos do mar. Ela pode ser feita só com peixe ou com peixe e outros frutos do mar, acompanhados de cebola, alho, tomate, coentro, semente de urucum, pimenta malagueta, cebolinha verde, azeite de oliva, óleo de soja e sal.

Já a torta capixaba tem um preparo mais complexo e muito mais ingredientes nobres. É feita com vários frutos do mar, como siri (desfiado), camarão, ostra e sururu,



Torta capixaba

Foto: Setur / Tadeu Bianconi



Moqueca capixaba

Foto: Setur / Weverson Rocio

além de bacalhau e palmito. É tradicional durante a Semana Santa.

Nos dois casos, para manter a tradição, devem ser feitas na tradicional panela de barro, produto mais típico do artesanato capixaba e herança da cultura indígena. Desde a sua origem - nas tribos indígenas que habitaram o litoral do Estado - até os dias de hoje, a técnica de confecção da panela de barro e a estrutura social das artesãs pouco mudou.

O trabalho artesanal das panelas sempre garantiu a sobrevivência econômica de seus familiares, como também a manutenção de suas tradições. A região de Goiabeiras, ao norte da ilha de Vitória, é o local tradicional da produção de panelas de barro. Lá, um galpão foi instalado para abrigar as Panelas de Goiabeiras, que, de tão tradicionais, fazem uma das festas anuais mais importantes do Estado: a Festa das Panelas.

## Associação Brasileira da Indústria de Hotéis no Espírito Santo (ABIH-ES)

Endereço: Rua Misael Pedreira da Silva, 138, Sala 505, Ed. Casa do Comércio, Santa Lúcia, Vitória - ES  
Tel.: 55 - 27 - 3345-3583  
e-mail: secretaria@abih-es.com.br

### Hotéis associados à ABIH-ES e próximos às instalações esportivas

#### VITÓRIA

##### **Bristol Century Plaza**

Endereço: Av. Dante Michelini, 435, Jardim da Penha, Vitória - ES  
CEP: 29.060-235  
Tel.: 55 - 27 - 3335.6500  
Fax.: 55 - 27 - 3335.6505  
e-mail: rojeda@redebristol.com.br  
Site: www.bristolhotels.com.br

##### **Bristol Costa Vitória**

Endereço: Rua Chapot Presvot, 51, Praia do Canto, Vitória - ES  
CEP: 29.055-410  
Tel.: 55 - 27 - 3317.0160  
Fax.: 55 - 27 - 3357.3300  
e-mail: agonalves@redebristol.com.br  
Site: www.bristolhotels.com.br

##### **Bristol Diamond Suítes**

Endereço: Av. Dante Micheline, 4.355, Jardim Camburi, Vitória - ES  
CEP: 29.090-070  
Tel.: 55 - 27 - 3395-3400  
Fax.: 55 - 27 - 3395.3415  
e-mail: mfernanda@redebristol.com.br  
Site: www.bristolhotels.com.br

##### **Bristol La Residence Vitória**

Endereço: Av. Dante Micheline, 1.777, Mata da Praia, Vitória - ES  
CEP: 29.066-430

Tel.: 55 - 27 - 3397.1300  
Fax.: 55 - 27 - 3397.1302  
e-mail: erubens@redebristol.com.br  
Site: www.bristolhotels.com.br

##### **Bristol Praia do Canto**

Endereço: Av. Saturnino de Brito, 1.075, Praia do Canto, Vitória - ES  
CEP: 29.055-180  
Tel.: 55 - 27 - 3334.9494  
Fax.: 55 - 27 - 3334.9462  
e-mail: estein@redebristol.com.br  
Site: www.bristolhotels.com.br

##### **Four Towers Hotel**

Endereço: Av. Saturnino de Brito, 1.327, Praia do Canto, Vitória - ES  
CEP: 29.055-180  
Tel.: 55 - 27 - 3183.2500  
Fax.: 55 - 27 - 3183.2555  
e-mail: contato@fourtowershotel.com.br  
Site: www.fourtowershotel.com.br

##### **Golden Tulip Porto Vitória Hotel**

Endereço: Av. Nossa Senhora dos Navegantes, 635, Enseada do Suá, Vitória - ES  
CEP: 29.050-335  
Tel./Fax.: 55 - 27 - 3533.1300  
e-mail: pv.reservas@goldentulip.com.br  
Site: www.goldentulipportovitoria.com

**Hotel Ibis Vitória Praia do Canto**

Endereço: Rua João da Cruz, 385, Praia do Canto, Vitória - ES  
CEP: 29.055-620  
Tel.: 55 - 27 - 2104.4850  
Fax.: 55 - 27 - 2104.4890  
e-mail: h5223-gm@accor.com.br  
Site: www.ibis.com.br

**Hotel Senac Ilha do Boi**

Endereço: Rua Bráulio Macedo, 417, Ilha do Boi, Vitória - ES  
CEP: 29.052-640  
Tel.: 55 - 27 - 3345.0111  
Fax.: 55 - 27 - 3345.0115  
e-mail: gerencia@hoteliilhadoboi.com.br  
Site: www.hoteliilhadoboi.com.br

**Quality Aeroporto Vitória**

Endereço: Av. Adalberto Simão Nader, 605, Mata da Praia, Vitória - ES  
CEP: 29.066-310  
Tel.: 55 - 27 - 3138.3800  
Fax.: 55 - 27 - 3138.3801  
e-mail: reservas.qvix@atlantichotels.com.br  
Site: www.atlantichotels.com.br

**Radisson Vitória**

Endereço: Av. Saturnino de Brito, 217, Praia do Canto, Vitória - ES  
CEP: 29.055-180  
Tel.: 55 - 27 - 2125.8000  
Fax.: 55 - 27 - 2125.8000  
e-mail: geral.rvix@atlantichotels.com.br  
Site: www.atlantichotels.com.br

**VILA VELHA****Hostess Hotel**

Endereço: Av. Antonio Gil Veloso, 1400, Praia da Costa, Vila Velha - ES  
CEP: 29.101-011  
Tel.: 55 - 27 - 2123.4100  
Fax.: 55 - 27 - 2123.4100  
e-mail: ramalho@hostesshotel.com.br  
Site: www.hostesshotel.com.br

**Quality Suítes Vila Velha**

Endereço: Av. Antonio Gil Veloso, 856, Praia da Costa, Vila Velha - ES  
CEP: 29.101-010  
Tel.: 55 - 27 - 3041.9850  
Fax.: 55 - 27 - 3349.3947  
e-mail: ggeral.qsvv@atlantichotels.com.br  
Site: www.atlantichotels.com.br

**Transamérica Flat Pasárgada**

Endereço: Av. Antônio Gil Veloso, 1.856, Praia da Costa, Vila Velha - ES  
CEP: 29.101-011  
Tel.: 55 - 27 - 3183.9000  
Fax.: 55 - 27 - 3183.9228  
e-mail: vdvilavelha@transamericaflats.com.br  
Site: www.transamericaflats.com.br

**SERRA****Hotel Ibis Vitória Aeroporto**

Endereço: BR 101, km 2, s.n.º, Carapina, Serra - ES  
CEP: 29.161-793  
Tel.: 55 - 27 - 3041.4900  
Fax.: 55 - 27 - 3041.4901  
e-mail: h5528-gm@accor.com.br  
Site: www.ibis.com.br

## Hospitais credenciados

### **Vitória Apart Hospital**

Endereço: Rodovia BR 101, km 2 Norte, s.n.º,  
Carapina, Serra-ES  
Recepção Central: 55 - 27 - 3201.5558 /  
3201.5559  
Pronto Socorro: 55 - 27 - 3201.5800 /  
3348.5400 / 3348.5410

### **Hospital Meridional**

Endereço: Rua São João Batista, Trevo de Alto  
Laje, n.º 200, Cariacica-ES  
Administração: 55 - 27 - 3346.2000  
Urgência e Emergência: 55 - 27 - 3346.2020

### **Centro Integrado de Atenção à Saúde (Cias)**

Endereço: Av. Leitão da Silva, n.º 2.311,  
Itararé, Vitória-ES  
Tel.: 55 - 27 - 3335.5000

### **Hospital Santa Rita**

Endereço: Av. Marechal Campos, n.º 1.579,  
Vitória-ES  
Tel.: 55 - 27 - 3183.8000

### **Vila Velha Hospital**

Endereço: Rua Moema, Quadra 41, Divino  
Espírito Santo, Vila Velha-ES  
Tel.: 55 - 27 - 2127.8500

### **Hospital Metropolitano**

Endereço: Av. Civit, 488, Laranjeiras, Serra-ES  
Tel.: 55 - 27 - 2104.7000

### **Hospital da Polícia Militar (HPM)**

Endereço: Av. Joubert de Barros, n.º 555,  
Bento Ferreira, Vitória-ES  
Tel.: 55 - 27 - 3325.3399

### **Hospital Estadual São Lucas**

Rua Desembargador José Vicente, 1.533,  
Forte São João, Vitória – ES  
Telefone(s): 55 - 27 - 3381.3365 Direção Geral  
55 - 27 - 3381.3394 Informações

### **Hospital Estadual Dr. Dório Silva**

Av. Paulo Pereira Gomes, Morada de  
Laranjeiras, Serra – ES







SECRETARIA  
DE TURISMO

SECRETARIA DE  
ESPORTES E LAZER



GOVERNO DO  
**ESPIRITO  
SANTO**

CRESCER É COM A GENTE