

O Espírito Santo dos esportes radicais e da aventura

Para aqueles que possuem espírito aventureiro, o Espírito Santo é um ótimo destino. Sua formação física e geológica favorece o turismo de aventura. Cachoeiras, montanhas, rios e temperatura amena facilitam a prática de esportes radicais em terras capixabas, como o voo livre em rampas naturais, esportes náuticos, rafting e montanhismo.

As cidades de Afonso Cláudio e Castelo são pontos turísticos importantes da região serrana, possuindo riquezas naturais fantásticas: cachoeiras, montanhas, rios e temperatura amena que facilitam a prática de esportes radicais, como o voo livre de parapente em rampas naturais com um visual maravilhoso.

Para a prática de trekking, escaladas e mountain bike, o destino é o Parque Municipal do Itabira, no município de Cachoeiro de Itapemirim. Já a cidade de Domingos Martins é o endereço certo para quem quer fazer rafting e bóia-cross, no Rio Jucu. As trilhas do Parque Estadual da Pedra Azul são imperdíveis, e também é lá que se pode desfrutar de uma cavalgada até as piscinas naturais da Pedra Azul.

As praias da Região Metropolitana são cenários ideais para a prática do kite surf, surf, vela, hobbiecat, bodyboarding, e no extenso manguezal da capital Vitória a pedida é se divertir com o wakeboarding. Famosas pela pureza das águas e diversidade de espécies, as praias da cidade de Guarapari, no Sul do Estado, são indicadas para o mergulho esportivo. Além da vida marinha, vale observar os pontos de naufrágios. Entre as ilhas Rasas e Escalvada estão os restos do navio Victory 8-B, afundado de forma controlada para servir de recife artificial.

Desafiando a Gravidade

As inúmeras cachoeiras do Estado são muito procuradas para a prática de rapel, proporcionando ao aventureiro contato com a natureza, belas paisagens e o frescor das águas.

A Cachoeira Alta, em Cachoeiro de Itapemirim, tem uma queda de 90 metros e encanta os corajosos. Como chegar: saindo de Cachoeiro pegar a ES 482 que leva até Jerônimo Monteiro, depois seguir pela ES 166. No km 6 estará a entrada para a comunidade de São Vicente. São 15 km da ES 166 até São Vicente.

Outra cachoeira exuberante para a prática deste esporte é a Cachoeira Vovó Lucia, em Alfredo Chaves. Com duas quedas d'água, o viajante pode se

aventurar em 60 metros de descida. Como chegar: vá pela BR 101, em seguida pela ES 146 até Alfredo Chaves. Depois seguir para a localidade de Ibitirui, 16 km da sede de Alfredo Chaves.

A descida de 50 metros no Morro do Moreno, em Vila Velha, Região Turística Metropolitana, é recomendada para quem nunca fez rapel. A descida, que é tranquila, proporciona uma paisagem espetacular que inclui vários pontos turísticos da Grande Vitória, como o Convento da Penha, a Terceira Ponte, o Mestre Álvaro e a Baía de Vitória. Como chegar: o acesso é feito pela Rua Desembargador Augusto Botelho (Rua de retorno para o Centro de Vila Velha). Entra na João Joaquim da Mota e siga reto até o final. À direita, entre na Rua Xavantes. Subida a pé, ou carro 4x4.

No Sul do Espírito Santo, outro ponto turístico famoso procurado por montanhistas é a pedra do Frade e a Freira, em Itapemirim. Sua escalada e descida de 683 metros desafia os mais corajosos. Como chegar: acesso no Km 400, da BR 101 Sul.

O município de Pancas também é um destino apropriado para quem busca aventura, localizado na região turística Doce Pontões Capixabas, no noroeste do Estado, com suas formações rochosas irregulares, propicia a prática de rapel, montanhismo e outros esportes de aventura.

Também em Pancas, encontra-se a Rampa de Voo Livre "Clementino Izoton". Com seus 658 metros de altitude, é considerada uma das melhores rampas para a prática da modalidade no País. Como chegar: saindo da cidade de Colatina, seguir pela Rodovia do Café (ES 341) até a cidade de Pancas, em direção ao distrito de Alto Mutum, 14 km depois. Acesso preferencialmente de carro, mas existe a possibilidade de chegar a pé, entretanto, não se recomenda devido à dificuldade.

Entre as cidades de Itaguaçu e Laranja da Terra, fica uma das mais belas formações rochosas do Espírito Santo, a Pedra dos Cinco Pontões. A ponta mais alta da pedra atinge 500 metros de altitude e cada uma das cinco possui pelo menos uma via de acesso. Rapel, base jump, escalada, trilha e ciclismo são algumas das modalidades praticadas no local.

Adrenalina no ar

Considerada uma das melhores rampas de voo livre do mundo, com 902 metros de altitude, a Rampa de Ubá fica a 28 km de Castelo, município no sul do Estado, e atrai esportistas do mundo todo em busca de novos desafios. Como chegar: saindo de Vitória pela BR 262, na altura de Venda Nova do Imigrante seguir pela ES 166. Em Castelo, pegar a Estrada de Prata.

Já a 9 km de Alfredo Chaves, no Distrito de Cachoeira Alta, se localiza outra rampa de voo livre, imponente pelos seus 450 metros de altitude e natureza exuberante. Como chegar: saindo de Vitória pela BR 101, a entrada para o Distrito se localiza a 3 km do Centro da cidade na BR-101, sentido Vitória. Pegue a estrada de chão à esquerda, e siga sinalização que lhe guiará ao destino.

Em Baixo Guandu está a Rampa do Manjolo, com 720 metros de altitude. O pico é ideal para voos simultâneos. Como chegar: saindo de Vitória, seguir pela BR 101 Norte, na altura de João Neiva pegar a BR 259 em direção a Minas Gerais. A rampa fica a 20 km do município. Pegue a saída da cidade de Baixo Guandu sentido Itaguaçu, sendo que a partir do trevo de acesso serão 12 km de asfalto entrando na bifurcação no ponto de ônibus e seguindo mais 8 km de terra. O acesso à rampa é sinalizado com placas.

Em meio ao verde

No Sul do Estado, encontramos um dos grandes patrimônios naturais do Brasil: o Parque Nacional do Caparaó, que abriga o Pico da Bandeira, terceiro mais alto do país, com 2.890m de altitude. A portaria oficial do parque está situada no município de Dores do Rio Preto. No parque o *trekking* é umas das atividades mais realizadas pelos amantes de aventuras. Como chegar: siga pela BR 262 em direção a Minas Gerais.

Frescor das águas

As praias de alguns dos municípios da Região Turística Metropolitana são movimentadas e conhecidas por sua variedade de estilos, desde urbanas até bucólicas, e também pela prática de esportes náuticos. O clima, as condições de vento e, é claro, o visual fazem das cidades de Vitória, Vila Velha, Guarapari e Serra opções para a prática de kitesurf, surf, vela e bodyboarding.

Nas montanhas capixabas o rafting e o bóia-cross dominam as águas do Rio Jucu. As saídas são feitas na cidade de Domingos Martins. Como chegar: siga pela BR-262 sentido Minas Gerais, o ponto de encontro para os passeios é no km 33, em Santa Isabel.

Já para os praticantes de mergulho esportivo o destino é a cidade de Guarapari. As praias do município são um convite para a prática de mergulho. Além da vida marinha, existem pontos de naufrágios. Entre as ilhas Rasas e Escalvada estão os restos do navio Victory 8-B, afundado de forma controlada para servir de recife artificial.

Aventura responsável



GOVERNO DO ESTADO
DO ESPÍRITO SANTO

Secretaria do Turismo

O esporte deve ser praticado com segurança e responsabilidade. Use sempre todos os equipamentos de segurança, monte seu roteiro previamente, avise amigos e parentes onde estará e cuide da saúde, sem esquecer de se manter hidratado. E sempre recolha seu lixo para manter o meio ambiente limpo e assim também garantir que o Espírito Santo e o Brasil estejam sempre no topo, quando o assunto for turismo responsável e sustentável.

Além disto, procure sempre profissionais especializados e habilitados para a orientação, treinamento e acompanhamento dos esportes radicais. Para conhecer prestadores de serviço, receptivos, guias e mais informações acesse: <http://www.descubraoespiritosanto.es.gov.br/>

Informações à Imprensa:

Assessoria de Comunicação da Setur

Tel.: (27) 3636-8006

Tatiana Negris - (27) 99805-1308

imprensa@turismo.es.gov.br

imprensaturismoes@gmail.com

<http://www.turismo.es.gov.br/>

Instagram: @descubraoespiritosanto

Facebook: Turismo Espírito Santo

Twitter: Turismo_ES