

Muitas praias e pequenas baías para se explorar

**Ponto de partida (como começar)** - Nunca se esqueça de levar o colete de flutuação. O ideal é que seu fim de semana termine com um sorriso, mas imprevistos podem acontecer. Opções de remo não faltam e quem começar na canoagem com cursos, alia conhecimento sobre a modalidade e sua primeira remada em um local de grande beleza natural.



**DICAS DE AVENTURAS NA REGIÃO**

Na represa, a Aroeira Outdoor oferece o curso *Introdução à canoagem oceânica* para os interessados em ingressar no mundo do caiaque oceânico, e também um roteiro bem tranquilo de remada e treino de técnicas, ideal para se curtir com a família ou, para os mais experientes, treinar técnicas de auto-resgate e rolamento.

Mais informações: [www.aroeiraoutdoor.com.br](http://www.aroeiraoutdoor.com.br).

A Companhia de Canoagem também ministra cursos de iniciação à canoagem, mas em canoas canadenses feitas artesanalmente.

Mais informações: [www.companhiadecanoagem.com.br](http://www.companhiadecanoagem.com.br).

**Dicas de pedal na região** - Para os amantes do mountain bike, o Guia de Trilhas Enciclopédia, do ciclista e escritor Guilherme Cavallari, traz ótimas trilhas na região.

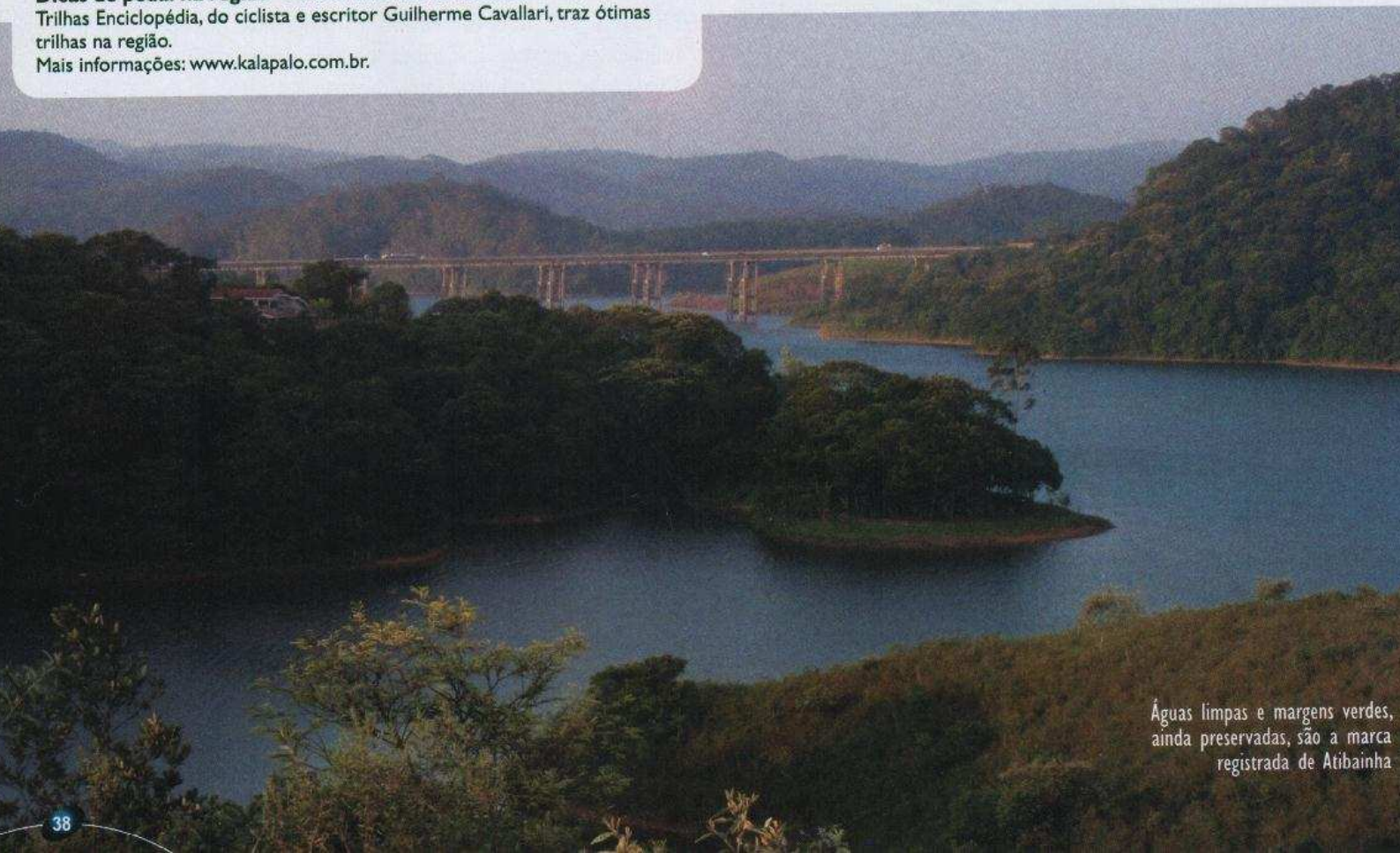
Mais informações: [www.kalapalo.com.br](http://www.kalapalo.com.br).



Ponte sobre a Rodovia D. Pedro I é um atrativo interessante

**Sobre o autor** - O engenheiro Christian Fuchs, 34, teve seu primeiro contato com caiaques oceânicos em 1998, quando realizou a volta da Ilha Grande. "Fiquei fascinado em remar numa embarcação aparentemente frágil, mas com espaço pra levar tudo que precisávamos para vários dias de passeio".

Aquela aventura de alguns dias, que lhe permitiu observar tartarugas e golfinhos pelo caminho, fez sua vida tomar outro rumo e fundou a Aroeira Outdoor. "Percebi o potencial turístico e aventureiro do caiaque e as infinitas opções da costa brasileira". Desde então, Fuchs não parou de remar.



Águas limpas e margens verdes, ainda preservadas, são a marca registrada de Atibainha