

A vila de Picinguaba, uma pacata colônia de pescadores a 40 km de Ubatuba (SP), é o ponto de partida para conhecer diversas ilhas e praias desertas. Os caiaques contornam a Baía de Picinguaba rumo à Praia Brava da Almada. O próximo destino é a Ilha dos Porcos, que possui uma pequena praia de areias brancas, muito bonita.

Diversas ilhotas próximas da costa também são alcançadas com remadas tranquilas. Aventureiros mais experientes podem remar até a Ilha das Couves, onde há três praias pouco conhecidas, mas no percurso há um trecho de mar aberto, e o cuidado deve ser redobrado.

## Ilhabela (SP)

A maior ilha oceânica do Brasil é repleta de histórias que sempre chamaram a atenção de aventureiros. Somadas às praias de deslumbrante visual, lendas de naufragos e piratas e navegação desafiadora dão a tônica da aventura.

Recomendada para remadores já experientes, a circunavegação requer bom preparo físico em razão das condições de mar aberto. A expedição é realizada em três dias, com quatro horas de remada por dia e acampamento em praias totalmente selvagens. Remar em Ilhabela é um bom treinamento para expedições mais longas.



Ilha Grande (RJ): mais

## Paraty - Saco do Mamanguá (RJ)

Rodeado por Mata Atlântica, o Saco do Mamanguá integra o Parque Ecológico da Joatinga e pertence à cidade de Paraty. Lá não existe luz elétrica. O estilo rústico da arquitetura e a tranquilidade da comunidade local contribuem para a total integração com a natureza. E tudo isso é feito a remo, não tem como chegar de outro modo. A bordo de caiaques oceânicos, sem impacto ambiental ou ruído nenhum é possível percorrer esse roteiro (três dias) de excepcional beleza e pouca exigência física, adequado para remadores iniciantes, em águas sempre abrigadas, mesclado com caminhadas e interação com a vida caiçara e artesanais. São necessárias apenas duas horas de remada por dia, restando bastante tempo para aproveitar as praias e as belezas locais.

## Ilha Grande (RJ)

Ilha Grande é uma das mais clássicas remadas brasileiras. O remador fica frente a uma beleza sem igual: são mais de 80 praias de mar cristalino. A circunavegação é ótima para conhecer lugares pouco acessíveis como a Praia dos Meros e o Farol de Castelhanos. É uma viagem longa – 116 km –, dura em média quatro dias, com mais de quatro horas de remada por dia.

Existem alguns trechos mais técnicos, como o lado aberto para o oceano, que pode ser perigoso para remadores inexperientes ou despreparados. É possível e recomendável a contratação de um guia-remador:



## Arraial do Cabo (RJ)

A 180 km da cidade do Rio de Janeiro, Arraial reúne algumas das mais belas paisagens do litoral brasileiro: dunas, restingas, lagoas, praias e costões. Próxima de Cabo Frio e da Lagoa de Araruama, a região é ideal para a prática da canoagem.

São 35 km de praias paradisíacas, muitas de águas tranquilas, que proporcionam banhos refrescantes e mergulhos em águas cristalinas. Arraial oferece ótima estrutura de pousadas e restaurantes, pois recebe tu-