



A arrumação da bagagem nos caiaques; o segredo é levar só o necessário e equilibrar o peso entre as embarcações

COMO CHEGAR

O acesso ao Saco do Mamangá é por Paraty-Mirim, que fica a 17 km de Paraty, a 278 km do Rio de Janeiro e a 302 km de São Paulo. A viagem de barco a motor leva 40 minutos até Praia Grande. De caiaque, são pelo menos duas horas remando.

ONDE FICAR

A **Aroeira Outdoor**, tel. (11) 5641-4270, www.aroeiraoutdoor.com.br, faz roteiros regulares de caiaque oceânico pelo Saco do Mamangá, com hospedagem numa pousada rústica ou casa de pescadores. O biólogo **Paulo Nogara**, tel. (24) 3371-1951, www.sacodomamanga.com, aluga casas, caiaques e canoas canadenses, além de montar programas de educação ambiental. **Beth**, tel. (24) 9258-7988, também aluga casas para grupos. As diárias custam cerca de 100 reais, para até quatro pessoas.

QUANDO IR

O verão é sempre uma delícia, mas o vai-e-vem de embarcações incomoda quem quer

REMOS O modelo CAMANO CARBON NEUTRAL BEN SHAFT (www.wernerbaddles.com), usado em nossa reportagem, é ideal para canoagem oceânica. É feito de fibra de carbono e pesa apenas 822 gramas. Sai por US\$ 405 na **Aroeira**, (011) 5641-4270. **SAPATILHAS** Confeccionadas em neoprene, com 3 mm de espessura, estas sapatilhas da **GUL** (www.gul.com) têm costuras blindadas e solado resistente e macio. Saem por R\$ 119 no **Grupo G1**, (011) 2101-6000.

sossego. Em maio, os dias são absolutamente azuis, as águas estão quentes e as chuvas são raras.

O QUE LEVAR

- + BLUSA DE LYCRA OU DRY FIT
- + ANORAK
- + SACOS ESTANQUES
- + LUVA (OPCIONAL)
- + BERMUDA OU LEGGING DRY FIT
- + SAPATILHA DE NEOPRENE
- + PAPETE OU TÊNIS PARA CAMINHADAS
- + ÓCULOS ESCUROS
- + CARAMANHOLAS PARA ÁGUA
- + FILTRO SOLAR
- + PROTETOR SOLAR PARA OS LÁBIOS
- + REPELENTE
- + MÁSCARA E NADADEIRAS PARA SNORKEL
- + REMOS PARA CANOAGEM OCEÂNICA
- + COLETE



DICA DA AUTORA

"É possível visitar o Saco do Mamangá em apenas um dia de barco - mas é um pecado não dedicar mais tempo a um lugar tão cheio de encantos e de histórias. Em quatro dias de expedição, tive uma idéia geral desse refúgio caiaque, mas meu impulso era de ficar mais. Vou voltar, com certeza."

Cristina Capuano

