serra das torres

Guia de Cicloturismo Serra das Torres

Pedalando pelos Patrimônios do Monumento Natural Serra das Torres

www.serradastorres.com

Projeto Ecoclicloturismo Serra das Torres

Pedalando pelos Patrimônios do Monumento Natural Serra das Torres

Este guia é resultado dos trabalhos desenvolvidos pelo Projeto Ecociclo-turismo Serra das Torres, aprovado pela Secretaria Estadual de Cultura, através do Fundo de Cultura do Estado do Espírito Santo (FUNCULTU-RA.

O projeto teve como objetivo princi-pal a construção comunitária de Rotas de Cicloturismo no interior e entorno do Monumento Natural Serra das Torres, de forma participativa, consolidando a presença e o engaja-mento da comunidade por meio de ações de capacitação, valorização, divulgação, pesquisa científica e fomento ecoturístico para as comu-nidades residentes, e contribuindo para a conservação do patrimônio natural e cultural.

Este projeto apresentou-se como uma iniciativa pioneira no Estado do Espírito Santo desenvolvendo uma proposta legítima de roteiros de cicloturismo no Monumento Natural Serra das Torres, respeitando aspec-tos locais e obedecendo a legislação vigente, tendo sempre em vista a conservação do patrimônio histórico e da biodiversidade regional, e observando como excelência o primado das comunidades tradicio-nais que vivem nas adjacências da unidade de conservação.

As ações deste trabalho foram conduzidas de forma participativa em conformidade com os conceitos de representatividade, legitimidade e autonomia comunitária, com a cooperação membros do poder público que integram o Monumento Natural Serra das Torres.

Dentro destas ações, foram incluídas a realização de pesquisa e revisão de dados, mobilização e sensibili-zação de atores locais e institucio-nais, realização de oficinas partici-pativas, curso de capacitação, visitas técnicas, mapeamento, relatoria, divulgação dos resultados alcançados, bem como a promoção do Monumento Natural Serra das Torres e seus atrativos naturais e culturais.

A configuração geral deste projeto foi demandada, desenvolvida e articulada em colaboração mútua entre o coordenador do projeto, o Instituto Estadual de Meio Ambiente e Recursos Hídricos do Espírito Santo, as Prefeituras Municipais de Atilio Vivacqua e Muqui e atores locais.

Fabio Saba
Coordenador do Projeto

O Mona Serra das Torres foi criado pela lei nº. 9.463/2010, devido às características relevantes de seu ambiente, em especial as paisagens e belezas cênicas, além da rica biodiversidade. Abrange uma área de 10.495 ha, onde são permitidas atividades que contribuam com a proteção do meio ambiente, como por exemplo recreação em contato com a natureza, turismo ecológico, pesquisa científica e educação ambiental.

A Serra das Torres é considerada como um dos últimos e mais bem conservados remanescentes de Mata Atlântica do Sul do Estado.

Além da beleza cênica dos afloramentos rochosos, abriga espécies raras da fauna e da flora como: Sabiá da Mata Virgem; papagaio Chauá; Sauá; Bugio; Jaguatirica; Gato-maracajá; e Lontra, e o raríssimo sapo pulga, menor anfíbio do Brasil. A flora é bem diversificada com árvores de até 30 metros, e plantas rupestres nas áreas rochosas.

Outro papel de destaque desta unidade de conservação é sua importância para a produção de água, há inúmeras nascentes, córregos e riachos em seu interior, e suas águas abastecem diversas comunidades.

O Mona Serra das Torres é um importante instrumento para a manutenção da riqueza ambiental, social e cultural da região, garantindo a conservação dos notáveis recursos naturais e o desenvolvimento de atividades econômicas sustentáveis, como o turismo de aventura e ecoturismo. Na região há proprietários que trabalham com o sistema cama e café e empreendimentos que oferecem turismo rural, além de produtores familiares com produtos fresquinhos do agroturismo, e muita história para contar. Desvende os segredos e mistérios do Monumento Natural Estadual Serra das Torres e ajude a construir uma história de conservação.

serra das torres

Oficinas Participativas

Foram realizadas oficinas participativas com membros da comunidade local, onde abordamos temas sobre cicloturismo e ecoturismo e os grupos de trabalho fizeram o **levantamento de atributos do patrimônio natural e cultural e infraestrutura local**, por meio de técnicas do mapa falado.

Curso de Ecoturismo

Membros da comunidade local e ciclistas participaram de **44 horas de capacitação com atividades teóricas e práticas,** onde foram abordados temas sobre Associativismo, Interpretação Ambiental, Meio Ambiente, Turismo de Aventura, Turismo Rural, Elaboração de Roteiros e Normas Técnicas.

Elaboração Técnica do Traçado

Realizamos saídas de campo com membros o grupo de trabalho para o mapeamento das principais rotas e vias alternativas, buscando características culturais e ambientais diversas. O resultado foram **190 kms de roteiros de cicloturismo** que conduzem os cicloturistas aos principais atrativos da região.

Formulários Colaborativos

Foram disponibilizados formulários colaborativos online para **facilitar a composição do corpo patrimonial e o dimensionamento adequado da oferta turística** da área de trabalho.

Mapas Colaborativos

Adotamos uma maneira prática e organizada para **otimizar a coleta de dados através da identificação dos atrativos e serviços** encontrados no Mapa Colaborativo do projeto dentro da plataforma do Google Maps.

O Ecoturismo de Base Comunitária só se revela como atividade viável quando construído em conjunto, e sobre o alicerce da representatividade, legitimidade e autonomia comunitária.

Produtos do Projeto

Lançamento de um **Website**, com textos informativos, imagens e elevado grau de detalhamento, um **Guia de Cicloturismo**, com roteiros práticos minuciosamente mapeados, e um **Plano de Sinalização** destinado a atender o usuário do circuito.

www.cicloturismo.serradastorres.com

A Serra das Torres tem muito potencial para o cicloturismo. A serra integra os municípios de Atílio Vivácqua, Muqui e Mimoso do Sul, e faz parte da Rota dos Vales e dos Cafés. É uma região bonita e rica em atrativos culturais, naturais e históricos. As comunidades visitadas são pequenas e as estradas de acesso são tranquilas. As sedes dos municípios contam com prédios históricos. Muqui se destaca com seus casarios em arquitetura Art Noveau, sendo um deles tombado como sítio histórico pela Secretaria de Estado da Cultura - Secult. Vale a pena tirar um dia para conhecer este valioso patrimônio histórico e cultural!

As rotas deste guia são consideradas intensas, tendo em vista as muitas opções de subidas íngremes e descidas rápidas. A maioria das rotas são para quem gosta de aclives e exigência técnica nas descidas, que podem ser perigosas para quem gosta de soltar os freios. São subidas e descidas longas, muito íngremes e sinuosas. O sol pode castigar quem pedala por volta do meio-dia.

Mas não se assuste! Com tanta versatilidade que a Serra das Torres nos oferece, este guia também apresenta rotas ideais para iniciantes Os roteiros apresentam inúmeras paisagens das montanhas, que fazem qualquer esforço valer a pena. Quedas d'água, singletracks, trilhas em trechos de Mata Atlântica preservada, estradas em vales, paisagens por fazendas, pastos e casarões antigos são encontrados ao longo dos roteiros. Sem dúvida, um dos lugares mais bonitos do país para a prática do cicloturismo.

Optando por fazer conexão entre as rotas, é possível criar roteiros que se tornam pequenas maratonas, até mesmo uma cicloviagem, de um dia ou mais. Para aqueles interessados em experimentar esse tipo de turismo, recomenda-se pernoitar em uma das opções de hospedagem rural no interior da Serra das Torres ou em hotéis e pousadas nas sedes dos municípios. Em alguns locais é possível dar uma paradinha para degustar produtos do agroturismo local.

MAPA DA SERRA DAS TORRES

Visite nosso site antes de sair pedalando!

No site www.serradastorres.com você encontra arquivos em GPX, mapas atualizados de todas as rotas descritas neste guia, detalhamento de atrativos e serviços turísticos da Serra das Torres, contatos úteis, atualizações, bem como a publicação de novos roteiros.

O **grau de dificuldade** dos roteiros está dividido em dois aspectos: Dificuldade Técnica e Exigência Física. Estes conceitos subjetivos levam em conta, respectivamente, a expertise do usuário e uma combinação de distância, ascensão acumulada, inclinação das subidas e tipo do pavimento, tendo como base pessoas que praticam exercícios físicos leves, regularmente. Fatores como o preparo físico individual e condições climáticas podem influenciar na percepção desta escala.

Existem estradas fora do trajeto que não estão indicadas nos mapas. Recomenda-se o uso de ciclo-computador com GPS para aferir as distâncias e facilitar a orientação. Em caso de dúvida, convém informar-se com os moradores, baseado nas referências apresentadas.

Dificuldade Técnica

Bx	Al	Es
Baixa	Alta	Especialista

Exigência Física

Fc	Df	El
Facil	Dificil	Elevada

- Quilometragem total da rota
- Descensão total
- Ascensão total
- Marco Zero
- Formato da rota

Perfil Altimétrico

- 1000 metros
- 800 metros
- 600 metros
- 400 metros
- 200 metros

Pavimento

- Terra
- Asfalto
- Singletrack

Serviço Turísticos

- Bar/Lanchonete
- Agroindústria
- Hospedagem
- Restaurante

Atrativos Turísticos

- Fazenda Histórica
- Trilhas
- Igreja
- Queda D'agua
- Monumento Histórico

- Caminho na Mata
- Limite do MONA
- Outras estradas
- Rios

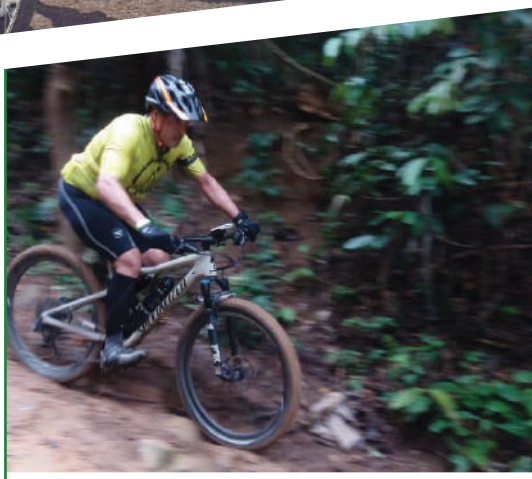
- Cidades
- Comunidades
- Perímetro Urbano

ALTO LINDA AURORA

Essa rota é dura! Um trajeto marcado por estradas de terra, *singletracks*, atoleiros, trilha em mata fechada, subidas e descidas longas, sombra e sol na cabeça. Um desafio longo, com muita dificuldade técnica, ideal para experts no pedal vivenciarem o verdadeiro espírito do *mountain bike*.

Esta rota inicia-se na centenária Fazenda do Oriente, da Família Caiado. O primeiro pedal do roteiro completa um longo aclive de 7km, em desnível de 631m, até a entrada da trilha de Santa Maria. A vista do Vale do Moitão compensa cada gota de suor derramada na dura subida.

O ponto alto desta rota fica no belíssimo percurso de 3,5km pelo *singletrack* mais bonito da Serra das Torres, que requer um pedal técnico em vários trechos, exigindo cadência



A trilha está localizada dentro dos limites do Monumento Natural da Serra das Torres.

A saída da trilha é feita pelo Vale do Pirineus, em declive brusco que requer atenção redobrada, de onde é possível atingir a Pedra do Alto Linda Aurora.

O segundo *singletrack* desta rota penetra a matinha do Pirineus, localizada na estradinha de conexão entre as regiões do Pirineus, a 20 Alqueires. Na saída da trilha de 300m o caminho mostra-se técnico, subindo uma zona de pasto. Uma parada logo desse trecho é providencial, para melhor orientar-se antes de seguir no pedal.

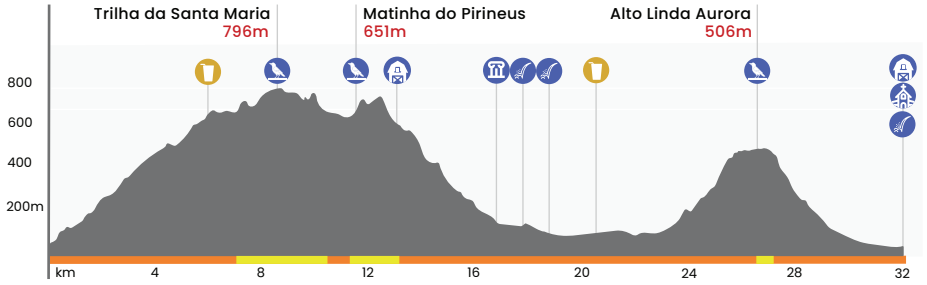
A passagem final é realizada por um outro *singletrack* "apertado", onde será necessário transpor a bike por cima da cerca. Após a saída da trilha são 4km de estrada de terra pela região de 20 Alqueires, executados em descida frenética até a margem direita do rio sumidouro. Ao um da descida, o trecho movimentado de 2,6km da estrada central dá uma sensação de "retorno à civilização".

Até alcançar o desvio de acesso à baixada de São Pedro, existem pontos onde o banho de rio é possível e recomendado, facilitando a retomada do próximo

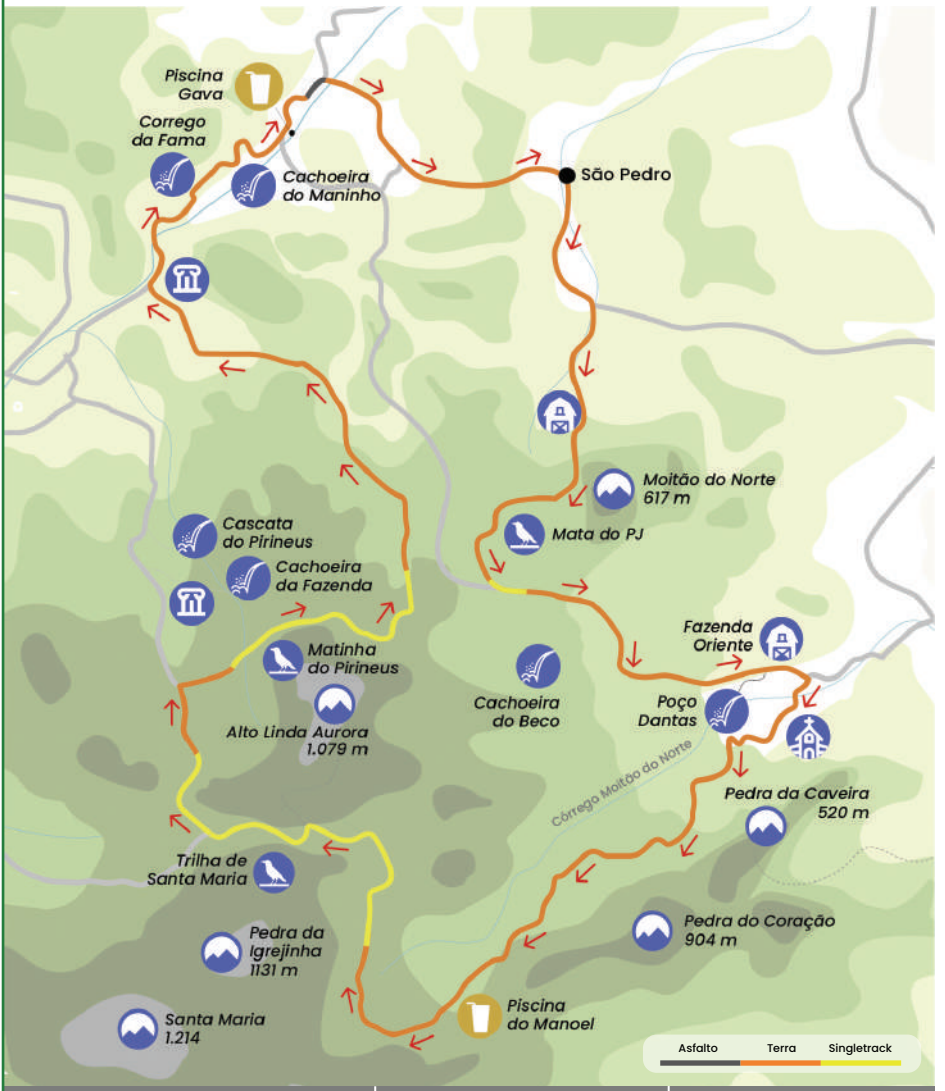
aclive da rota. Serão 4km, em desnível de 448m, até a Mata do Pejota.

O trecho final da rota, em descida irregular, é muito acidentado, com trechos de *singletrack* pelo pasto, até atingir a estrada de acesso à Fazenda do Oriente.

Ao chegar, um banho no Poço Dantas é indispensável para renovar as energias e amaciar o casco depois desse pedal cansativo.



O Projeto Ecocicloturismo Serra das Torres não se responsabiliza por alterações que venham a ocorrer nos roteiros descritos neste guia. A prática do cicloturismo implica em riscos de acidentes, com possibilidades de lesões permanentes e morte. Ao eleger um roteiro aqui descrito o cicloturista assume todos os riscos, assim, isenta de responsabilidade o autor. **Use sempre capacete, calçado fechado, óculos e luvas.**



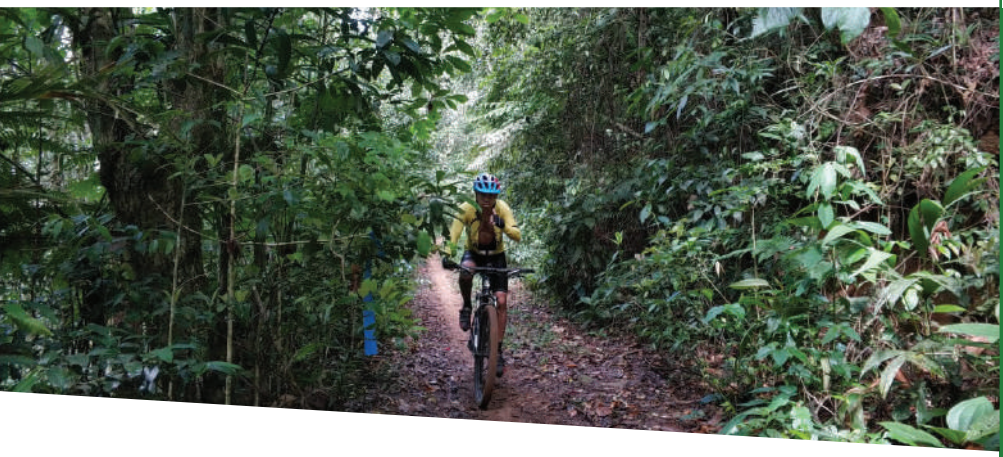
Rota Alto Linda Aurora

Fc Df Es | Bx Al El

30.78 km | 1505 m | 1505 m | Circular | Fazenda Oriente

Esta rota cruza áreas localizadas dentro do Monumento Natural Serra das Torres, e podem gerar impacto na natureza. Evite danos ao meio ambiente seguindo conduta consciente em áreas naturais.

Recomendamos o uso de ciclocomputador com GPS aferido para utilizar esta rota. O arquivo GPX desta e das demais rodas desse guia esta disponibilizada no site www.serradastorres.com.



Fortaleza é destino capital para quem deseja conhecer a Serra das Torres. A comunidade fica, estrategicamente, localizada no coração da Serra das Torres. Por ser tão central, não faltam atrativos. Com fazendas centenárias que preservam os objetos, móveis, utensílios do dia-a-dia das famílias daquela época, quedas d'água e poços de águas claras, trilhas na Mata Atlântica, hospedagens rurais e produtos da agroindústria de produção familiar.

Rota Santa Maria

Este roteiro oferece um pouco de tudo o que a região tem de melhor: *singletrack*, vistas panorâmicas, quedas d'água, paradas estratégicas, além de muita história. Trata-se de um pedal curto, porém, bastante íngreme.

Saindo de Fortaleza, após os dois primeiros quilômetros realizados em terreno plano, inicia-se uma longa subida de 4km, em declive de 486m, pela estrada que dá acesso a Fazenda Santa Maria. É necessário paciência para abrir e fechar as porteiras durante o trajeto.

Da fazenda, inicia-se um formidável *singletrack,* por 2km, pela Trilha da Santa Maria, até a bifurcação do Pirineus, no km 6, cruzando uma das zonas mais altas que podem ser acessadas de bicicleta.

Essa trilha fica localizado dentro dos limites do Monumento Natural da Serra das Torres e conecta-se com um trecho da Rota Alto Linda Aurora

A saída da trilha é feita em trecho muito declivoso e requer muita atenção e manejo nos freios.

A descida pela estrada do Pirineus é relativamente técnica e exige um bom preparo físico do cicloturista. Assim como na subida, aqui também é preciso abrir e fechar as porteiras ao longo do caminho.

Um declive rápido que acompanha vários quilômetros do córrego Pirineus, revela pequenas quedas-d'água cristalinas que valem uma parada para banho ou contemplação. Nesse trecho é possível observar o pouco do que sobrou das Ruínas da antiga Fazenda Pirineus.

Ao final da estrada atinge-se a comunidade do Sumidouro. Uma parada na Casa Lima, para uma bebida fresca, é uma boa pedida antes de seguir de volta para Fortaleza, pela estrada central.

Apesar da quilometragem ligeiramente baixa, é uma boa opção para cicloturistas de ótima forma física e boa técnica em descidas. Em dias de terreno encharcado, as quedas são quase inevitáveis.

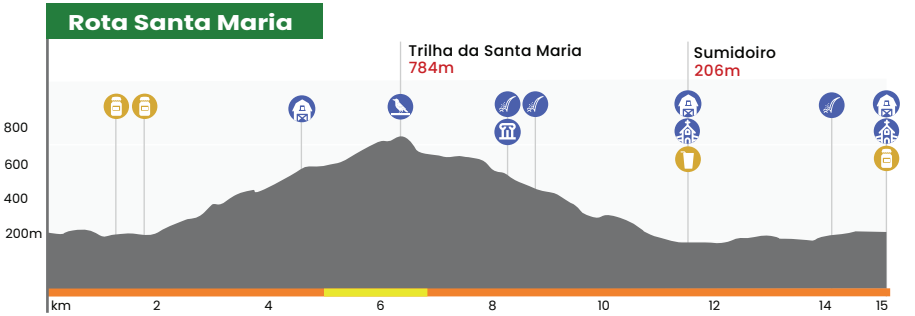
Rota Candura - Azulão

Rota ideal para iniciantes! Um roteiro linear com poucas subidas, que conduz o cicloturista aos principais poços da região. Uma experiência a mais para quem deseja alongar o pedal, ao optar por qualquer rota deste guia que passe em Fortaleza.

Candura e Azulão são poços de águas cristalinas, muito famosos na localidade. Além deles, o caminho apresenta outras opções para o banho, como o poço dos Andes e a Cachoeira do Cupido. Suas águas descem da mata fria e úmida, das partes mais altas e protegidas da Serra das Torres. Destacam-se as imponentes Pedra de Santa Maria (ponto culminante da serra) e Pedra da Estrela Dalva, podendo ser observadas durante todo o trajeto.

Para esticar o dia de aventura, é uma boa pedida deixar a bike aos cuidados de algum proprietário rural, próximo ao poço do Azulão, e aventurar-se em uma curta caminhada na mata, subindo a margem direita do rio.

O roteiro é indicado para quem não tem pressa e deseja banhar-se nas águas cristalinas que descem da Serra das Torres. Com exceção do trecho que separa os poços da Candura do Azulão, que exige mais força e resistência, a trilha é, de forma geral, bem acessível a todos.



Rota Santa Maria	Fc	Df	Es	Bx	Al	El
		●			●	

15.57 km	684 m	684 m	Circular	Fortaleza

Rota Candura – Azulão	Fc	Df	Es	Bx	Al	El
	●			●		

11.21 km	234 m	234 m	Linear	Fortaleza

Ótima pedida para iniciantes experimentarem o cicloturismo sem muita exigência técnica. Essa rota oferece pontos para nadar na cachoeira do Maninho, visita à comunidade de Sumidouro, às antigas estações ferroviárias dos tempos áureos do café e lindas paisagens do Vale da Lajinha.

O desafio desta rota fica no km 13, na descida do "soco na cara", como é chamada pelos ciclistas locais. Trata-se de um declive brusco que requer atenção redobrada, onde todo cuidado é necessário para que o cicloturista não compreenda, na prática, a origem do nome desta ladeira.

O roteiro passa por fazendas e casarões antigos, como o Casarão dos Júdice, que chama atenção pela arquitetura e cor rosa.

Destacam-se ainda as antigas estações da Lajinha e de São Felipe, sendo esta última a atual Secretaria Municipal de Turismo e Cultura de Atílio Vivácqua, que abriga um pequeno Museu Histórico e uma Biblioteca, cujo acervo conta a história da região. Vale uma visita! Entre esses dois atrativos históricos, o caminho é feito pelo asfalto.

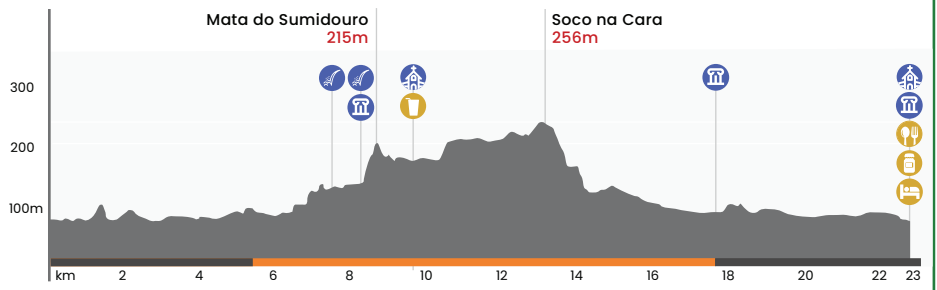
Um pedal tranquilo e acessível a praticamente qualquer um.

Setas no mapa indicam o sentido preferencial, levando em conta a altimetria. Nada impede que se use como referência inicial qualquer ponto do roteiro, como uma pousada onde se pernoitou, ou qualquer outro ponto de referencia, atrativo ou servico turistico encontrato no mapa.

Rota Soco na Cara

Fc Df Es | Bx Al El

23.73 km	291 m	291 m	Circular	Atílio Vivácqua



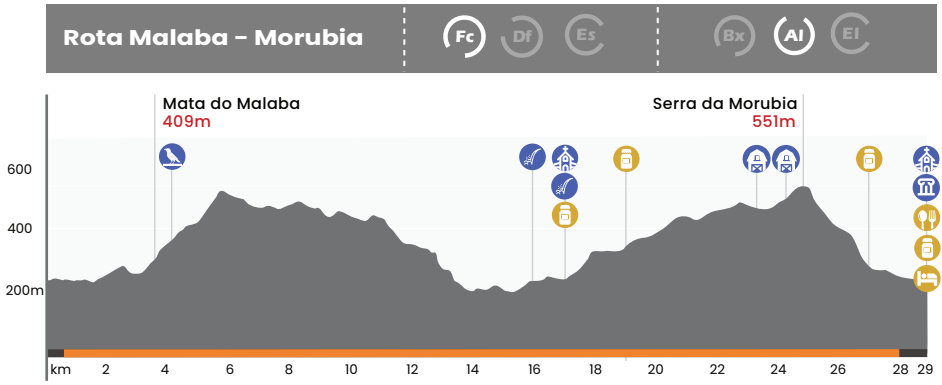
Essa rota parte do centro histórico de Muqui com destino a comunidade de Fortaleza, localizada no centro da Serra das Torres, de onde se tem acesso a outras rotas deste guia, tais como a Rota Candura-Azulão e Rota de Santa Maria.

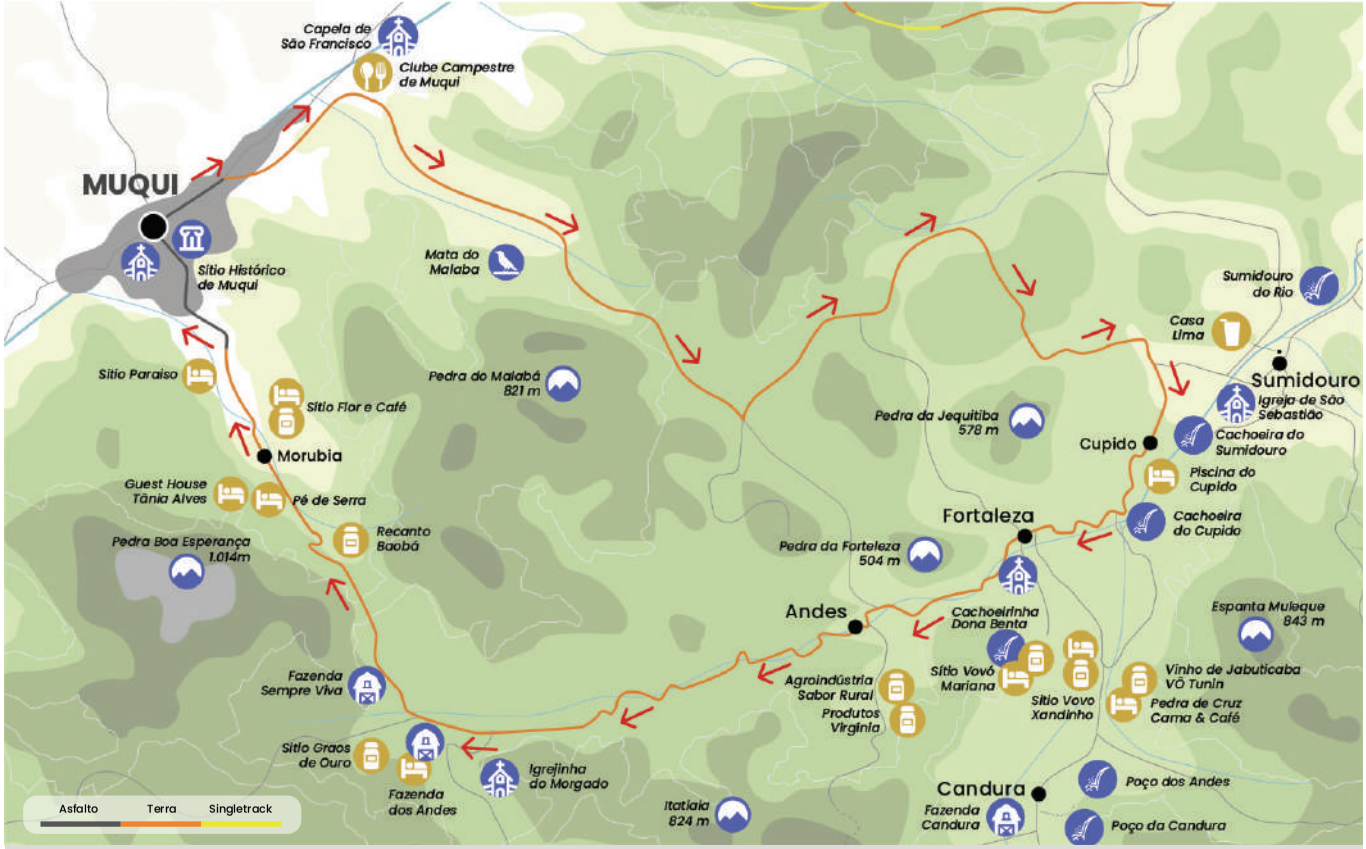
A subida se dá pela exuberante estrada da Mata do Malabar. Apesar de íngreme, o aclive é bem sombreado nos primeiros quilômetros. A estrada é pouco utilizada pelos moradores locais, sobretudo a partir do km 7,7, o que torna o pedal ainda mais interessante. São 6,4km que apresentam um magnífico panorama da parte leste da Serra das Torres, de onde se alcança visualmente as pedras da Estrela D'alva, da Igrejinha e de Santa Maria, os pontos mais altos da Unidade de Conservação.

Antes de atingir a comunidade de Fortaleza, vale uma parada para refrescar-se na Cachoeira do Cupido.

O retorno é feito pela estrada central da Serra das Torres, a ES-289, passando pelas comunidades de Fortaleza, Providência e Andes e descendo pela Serra da Morubia. Lugares acolhedores, de povo alegre, receptivo e com muita história para contar.

Na Morunia há estabelecimentos que oferecem hospedagem com sistema cama e café, espaço para grupos, além de propriedades rurais de agricultura familiar.





29.63 km | 841 m | 841 m | Circular | Muqui

Essa rota é fatigante! Com duas subidas longas e ensolaradas; trechos curtos em singletracks; e descidas rápidas em longo trecho de asfalto. É preciso bombear sangue para as pernas para chegar bem até o final!

A dura subida de 5km, em 564m de desnível, que leva ao Mirante de Santa Monica custa caro, requer muita energia e excelente preparo físico do cicloturista. Mas, uma vez lá em cima, vale cada gota de suor.

O local, usado como base de antena de telecomunicação, é o ponto mais alto desta rota, de onde avista-se o Parque Estadual do Forno Grande, o Parque Estadual Pedra Azul, Moitão do Norte, a Pedra do Itabira, o Monumento Natural Estadual Frade e Freira, a comunidade de São Gabriel e a cidade de Cachoeiro de Itapemirim. Em dias limpos, a vista alcança a Serra do Caparaó.

A subida íngreme apresenta alto grau de dificuldade devido às incontáveis "saídas de água" que atravessam a estrada.

A descida do mirante é marcada por um pequeno e estreito *singletrack* semicircular que dá acesso a uma estrada de chão. Adiante, um segundo *singletrack* de declive, bastante acentuado, atinge uma estrada de terra que segue até a comunidade da Lajinha.

Aqui, a rota conecta-se com outro trecho da Rota Soco na Cara, fazendo o caminho oposto daquela rota até a comunidade de Sumidouro.

Dali em diante, inicia-se a segunda subida desta rota, porém bem menos árdua do que a primeira. São 9km passando por estradas pouco movimentadas até atingir a sombreada Mata do Malabar e alcançar a cidade de Muqui. (Este trecho final conecta-se inversamente com o trecho inicial da Rota da Malaba-Morubia).

Além do mirante, os destaques desta rota são duas etapas técnicas de singletrack, visita à comunidade do Sumidouro e uma longa e deliciosa descida pela estrada arborizada da Mata do Malabar.

Pedalar no asfalto requer atenção redobrada. Use roupas e equipamentos de segurança que tenham uma boa visibilidade. Pedale sempre no sentido da via. Evite pedalar lado a lado com outros ciclistas.

Esta rota cruza áreas localizadas dentro do Monumento Natural Serra das Torres, e podem gerar impacto a natureza. Evite dados ao meio ambiente seguindo conduta consciente em áreas naturais.

Esse circuito que sai da sede de Muqui apresenta um longo e movimentado trecho de asfalto.

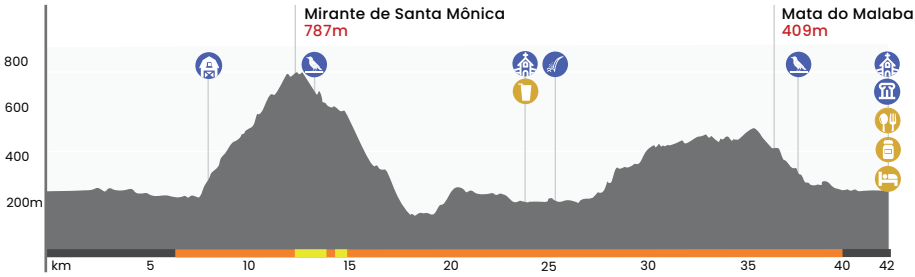
No km 24 desta rota, na altura da Biruta do Galo, em Sumidouro, vale uma desviada até a Igreja de São Sebastião, em Sumidouro, para uma parada estratégica a fim de abastecer o squeeze com água. Uma esticada no pedal até a Cachoeira do Sumidouro, também é uma boa pedida para quem deseja refrescar-se antes de seguir viagem. (Ver Rota da Santa Maria, deste guia).

Rota Santa Mônica

Fc Df Es Bx Al El

41.66 km	1226 m	1226 m	Circular	Muqui

Recomendamos o uso de ciclocomputador com GPS aferido para utilizar esta rota. O arquivo GPX desta e das demais rodas desse guia esta disponibilizada no site www.serradastorres.com.



Esta é provavelmente a rota a mais usada pelos ciclistas de Mimoso do Sul. Muito conhecida na região, é utilizada por atletas em treinamento e bikers de fim de semana. Ela leva o cicloturista até o Distrito de São José das Torres, de onde partem duas outras rotas deste guia.

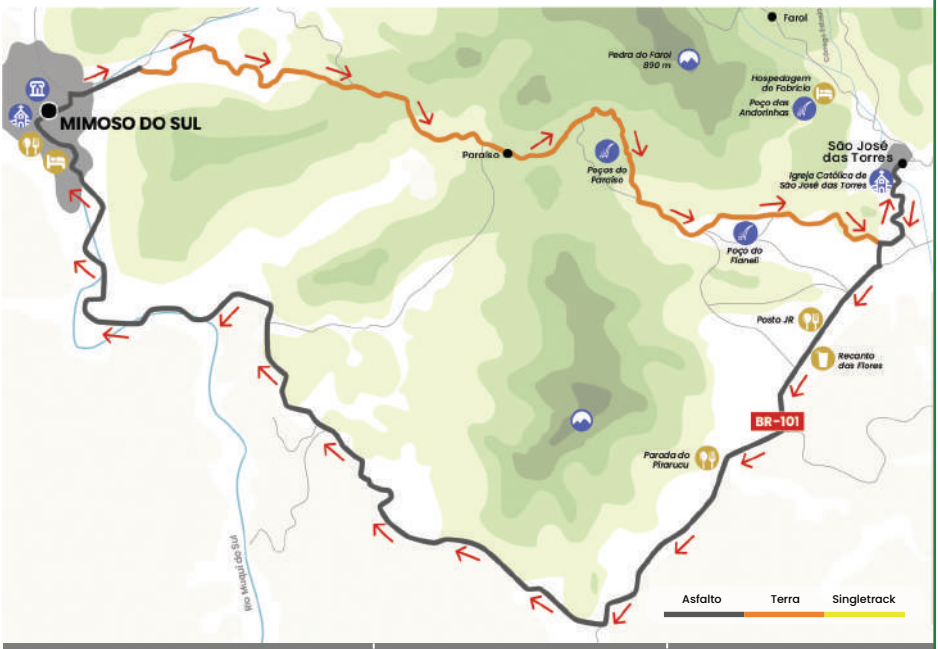
Todo o trecho de ida é feito por estrada de terra, com os cinco primeiros quilômetros de subida cadenciada. Esse trecho serve para aquecer as pernas antes da subida de 6km, em desnível de 228m, até o ponto alto desta rota (333m), de onde o cicloturista começa a pedalar em uma descida saliente, acompanhado por uma vista magnífica da serra. Do alto da estrada, a paisagem em declive segue por mais 5km, em desnível de 291m, em curvas intensas que exigem disciplina nos freios e boa técnica. Uma extensa faixa de Mata Atlântica, na margem esquerda da descida, contorna a montanha e a extensão do vale, logo abaixo provoca uma sensação ótica que é emoldurada por belíssimos morros e montanhas com um visual singular. Já na baixada, após 4km suaves, chega-se a São José das Torres.

Caso ainda lhe sobre energia, uma boa pedida é escolher uma das rotas que partem de São José das Torres (descritas neste guia) e se preparar para subir. Mas só se o entusiasmo for em demasia, pois as duas opções são para os fortes.

O que torna essa rota moderada, tecnicamente, é o acessível trecho de volta, todo feito pelo asfalto, através das movimentadas BR 101 e ES 177. Apesar de sair do off-road, o prazer do pedal não é menos excepcional. O visual é formidável tanto na estrada que contorna a Serra das Torres, quanto nas estradas de terra que cortam as montanhas. Vale lembrar que a atenção no asfalto deve ser redobrada e o uso do acostamento respeitado.

O trecho inicial é pouco movimentado e bem pedregoso, com descidas acentuadas que requerem atenção e técnica nos freios, contudo, é de fácil acesso, e muito frequentado pelos ciclistas da região.

Seja cordial com os moradores locais e identifique-se sempre que passar dentro de propriedades particulares.



Roto Vale do Paraíso

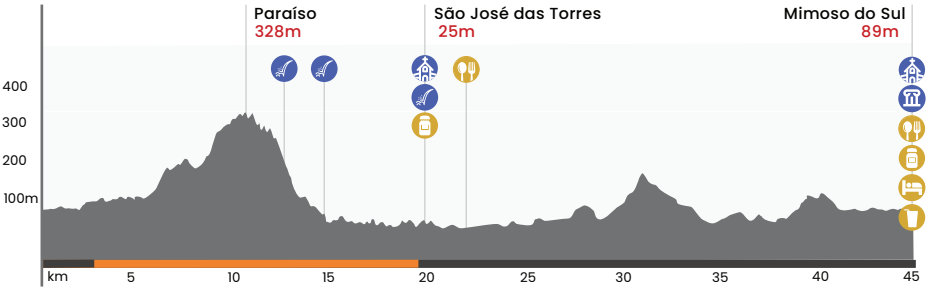
Fc Df Es | Bx Al El

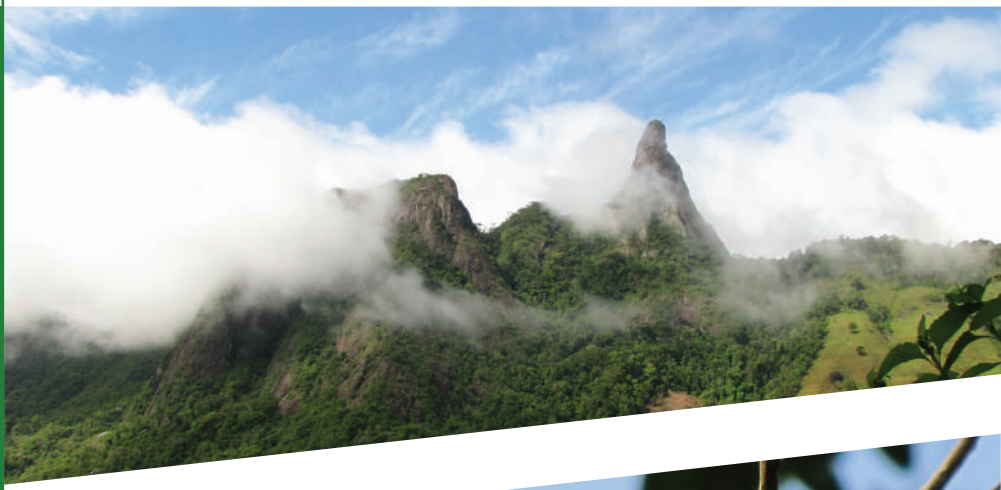
44.96 km	729 m	729 m	Circular	Mimoso do Sul

Atendimento básico, primeiros socorros, internação e consultas, atendimento todos os dias 24 horas pelo SUS.

Hospital Dr Aluisio Filgueiras, Muqui, (28 3554-1339)
Hospital Dr* Andreia Canzian Lopes, Atílio Vivácqua, (28 3538-1219)
Hospital Apóstolo Pedro, Mimoso do Sul, (28 3555-1315)
Hospital Evangélico, Cachoeiro de Itapemirim (28 3526-6166)
Unidades de Saúde nas comunidades de Linda Aurora, São Pedro, Praça do Oriente, Alto Boa Esperança e São Gabriel. Funcionam das 07:00 às 16:00 hrs de segunda a sexta-feira.

Hospital Unimed Sul Capixaba, Cachoeiro de Itapemirim (28) 2101-4324.





A vila de São José das Torres fica localizada às margens da BR 101, no "sopé das torres", que são as imponentes montanhas da Estrela D'Alva, Peito de Moça e a Pedra do Farol, localizadas em uma zona identificada como divisor de águas entre os três municípios da serra.

A palavra "torres" foi associada ao nome do distrito devido a sua privilegiada localização, no "sopé" dessas montanhas que compõem grande parte do Monumento Natural (MONA) Serra das Torres.

Estas singulares belezas naturais motivaram a criação da Unidade de Conservação Monumento Natural Estadual Serra das Torres.

A grandiosidade das formações rochosas encontradas em São José das Torres justifica a origem do nome de batismo e fazem da região uma bela opção para quem gosta de curtir aventuras.

As opções de hospedagem no interior da Serra das Torres não funcionam de portas abertas. Todas elas trabalham com agendamento. Não há restaurantes no interior da Serra das Torres. A alternativa encontra-se na Casa Lima, em Sumidouro, onde o cicloturista pode encontrar sanduíches, biscoitos e bebidas. Somente na sede municipal é possível encontrar opções de hospedagem, alimentação e bebida abertos em horário comercial. A lista completa encontra-se no site oficial da Serra das Torres

www.serradastorres.com

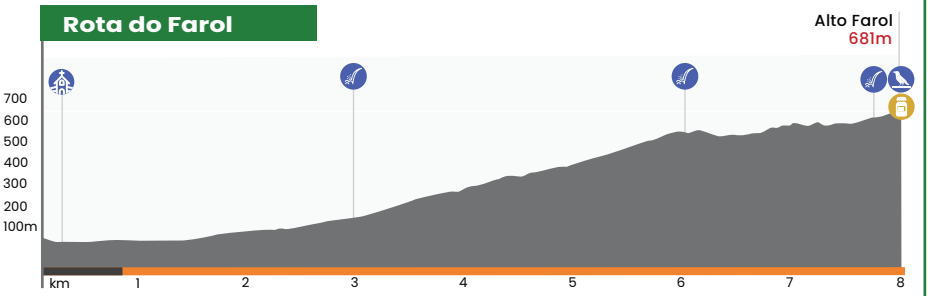
As duas rotas que partem da Igreja Católica de São José das Torres são bem curtas, mas com subidas exageradamente íngremes, em cadências baixas.

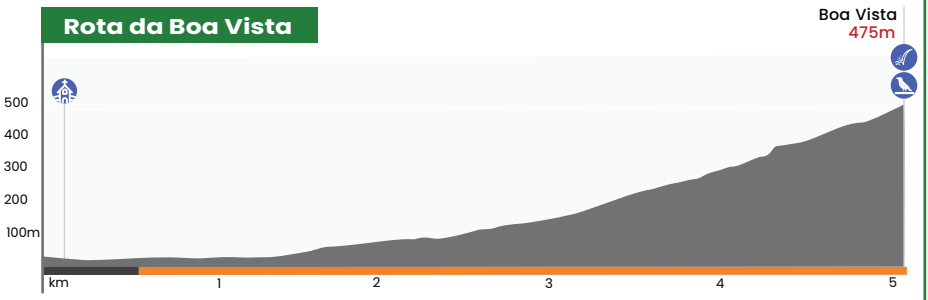
Ambas percorrem o mesmo trajeto em aclive leve, até o km 2,2. A **Rota do Farol** segue à esquerda da bifurcação, por mais 6km, em desnível de 387m, até o fim da estrada. Já a **Rota da Boa Vista** continua seguindo reto por mais 3km, em desnível de 387m, até o final da via.

O caminho de volta, feito pela mesma estrada da subida, vale o sacrifício de cada giro no pedal. São estradas para ciclistas com excelente preparo físico e boa técnica de frenagem. Por outro lado, se as estradas são duras, o visual e os atrativos das rotas compensam. Em diversos pontos e curvas do trajeto a paisagem é surpreendente.

Ambas conduzem o cicloturista a cachoeiras e poços de águas cristalinas, trilhas na Mata Atlântica e deliciosos produtos da agroindústria local.

Cursos d'água, riachos, corredeiras, poços de águas transparentes e a vegetação margeando as estradas fazem desses roteiros especiais de cicloturismo.





Rota do Farol

Fc Df Es | Bx Al El

8.41 km	718 m	67 m	Linear	São José das Torres

Rota da Boa Vista

Fc Df Es | Bx Al El

5.11 km	453 m	10 m	Linear	São José das Torres

Estas rotas atingem áreas localizadas dentro do Monumento Natural Serra das Torres, e podem gerar impacto a natureza. Evite dados ao meio ambiente seguindo conduta consciente em áreas naturais. Seja cordial com os moradores locais e identifique-se sempre que passar dentro de propriedades particulares.

Para pedalar de volta a Sao Jose das Torres, basta seguiro mesmo caminho da ida.