



GRAN PARADISO  
CAMPOS DO JORDÃO RESORT

*Um resort*  
PARA CHAMAR DE SEU.

**10 TRILHAS**  
**BIKE FRIENDLY**  
**EM CAMPOS DO**  
**JORDÃO**

---

PREPARE O FÔLEGO E  
VAMOS PEDALAR!



# Índice

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| INTRODUÇÃO                                                                    | 1.  |
| 7 DICAS PARA UMA TRILHA SEM IMPREVISTOS                                       | 2.  |
| 10 TRILHAS PARA FAZER EM CAMPOS DO JORDÃO                                     | 5.  |
| CAMPOS DO JORDÃO ATÉ SÃO FRANCISCO XAVIER                                     | 6.  |
| CAMPOS DO JORDÃO ATÉ ABERNESSIA / CAPIVARI / DUCHA DE PRATA / PICO DO ITAPEVA | 7.  |
| PICO DO DIAMANTE - UMUARAMA                                                   | 8.  |
| CAMPOS DO JORDÃO ATÉ SAPUCAÍ MIRIM                                            | 9.  |
| CAMPOS DO JORDÃO ATÉ PICO SÃO JOSÉ DOS ALPES                                  | 10. |
| CIRCUITO ÁGUA SANTA                                                           | 11. |
| CAMPOS DO JORDÃO - CHOCOLATE                                                  | 12. |
| CAMPOS DO JORDÃO ATÉ APARECIDA                                                | 13. |
| DESAFIO MANTIQUEIRA PRÓ                                                       | 14. |
| TRILHA TRÊS MATAS                                                             | 15. |
| GRAN PARADISO                                                                 | 16. |





# Introdução

Neste e-book, você encontrará dicas essenciais para manter a experiência segura e sem imprevistos, e trilhas diferentes para fazer de bike com quatro níveis de dificuldade. As trilhas variam de dificuldade de acordo com a densidade do terreno ou pela quilometragem do trajeto.

---



# 7 dicas para uma trilha sem imprevistos

---







## DEFINA OS PARÂMETROS DA SUA VIAGEM

---

Definir por quanto tempo você deseja ficar fora e quantos km você deseja realizar por dia são questões importantes a se levar em conta.

## PESQUISE AS CONDIÇÕES

---

Olhar a previsão do tempo e se adequar a ela é essencial para não acabar sendo pego de surpresa por uma forte chuva ou por um tempo seco.

## ESCOLHA O EQUIPAMENTO

---

Além da sua bicicleta, os equipamentos de proteção como joelheiras, capacete, roupa térmica e muitos outros são imprescindíveis.

## PLANEJE OS ALIMENTOS

---

Planejar a quantidade de calorias e água a ser ingerida por dia ou por período, é muito importante para que não falte nada no meio do caminho.



## **PREPARE-SE PARA A NAVEGAÇÃO**

---

O uso da bússola e de um mapa da região deve ser sempre levado em conta, mesmo você conhecendo ou não o trajeto.

## **PREPARE-SE FISICAMENTE E TECNICAMENTE**

---

Dependendo da trilha, um bom preparo físico e técnico é indispensável para não frustrar todo o planejamento.

## **FAÇA A CHECAGEM FINAL**

---

Uns dias antes da viagem, cheque se tudo que é necessário está organizado e dentro da mala. Se necessário, use uma lista para te auxiliar.



# 10 trilhas para fazer em Campos do Jordão

---





# **Campos do Jordão até São Francisco Xavier**

---



**DIFICULDADE**



**DISTÂNCIA**

61,8 km.

Este percurso é feito em estrada de terra em boas condições. A dificuldade técnica desta trilha é baixa, portanto exige um certo preparo físico.

Autor(a): Adriana Nascimento.



# Campos do Jordão até Abernessia / Capivari / Ducha de Prata / Pico do Itapeva

---

## DIFICULDADE



Trajeto inteiro asfaltado. Serve tanto para speed como para mountain bike. Possui cerca de 600 metros de elevação e em apenas alguns trechos a inclinação é maior que 10%.

## DISTÂNCIA

30,4 km



Autor(a): Wilson Costa



# Pico do Diamante - Umuarama



## DIFICULDADE



## DISTÂNCIA

22,5 km

Nos dias em que o céu está limpo, é possível ver 15 cidades da região do Vale do Paraíba. O trajeto é curto (22 km), porém a subida até o pico é cansativa e conta com 600 metros de elevação acumulada.

Autor(a): Educola



# Campos do Jordão até Sapucaí Mirim

---



## DIFICULDADE



## DISTÂNCIA

66,4 km

Nesse trajeto você encontrará bastante sobra pelo caminho. Em certa parte do trajeto irá parecer que você está sozinho no mundo, ideal para ter um momento de paz. Você também tem a opção de fazer esse roteiro invertido, aumentando ainda mais a dificuldade por conta das subidas.

Autor(a): Chico Bento



# Campos do Jordão até Pico São José dos Alpes

---

## DIFICULDADE



## DISTÂNCIA

50,4 km

8 km apenas de subidas densas. Para essa trilha, recomendamos ir preparado fisicamente e também psicologicamente. No final do percurso, a vista é compensadora e chega a 1.950 metros de altitude.



Autor(a): Fernando Fontes



# Circuito Água Santa

---



**DIFICULDADE**



**DISTÂNCIA**

58,3 km

A trilha é longa e cansativa, mas você conta com bastante sombra na maioria do trajeto. Se você gosta de adrenalina, vai se divertir com a descida insana em determinado ponto da trilha.

Autor(a): Chico Bento



# Campos do Jordão - Chocolate

---

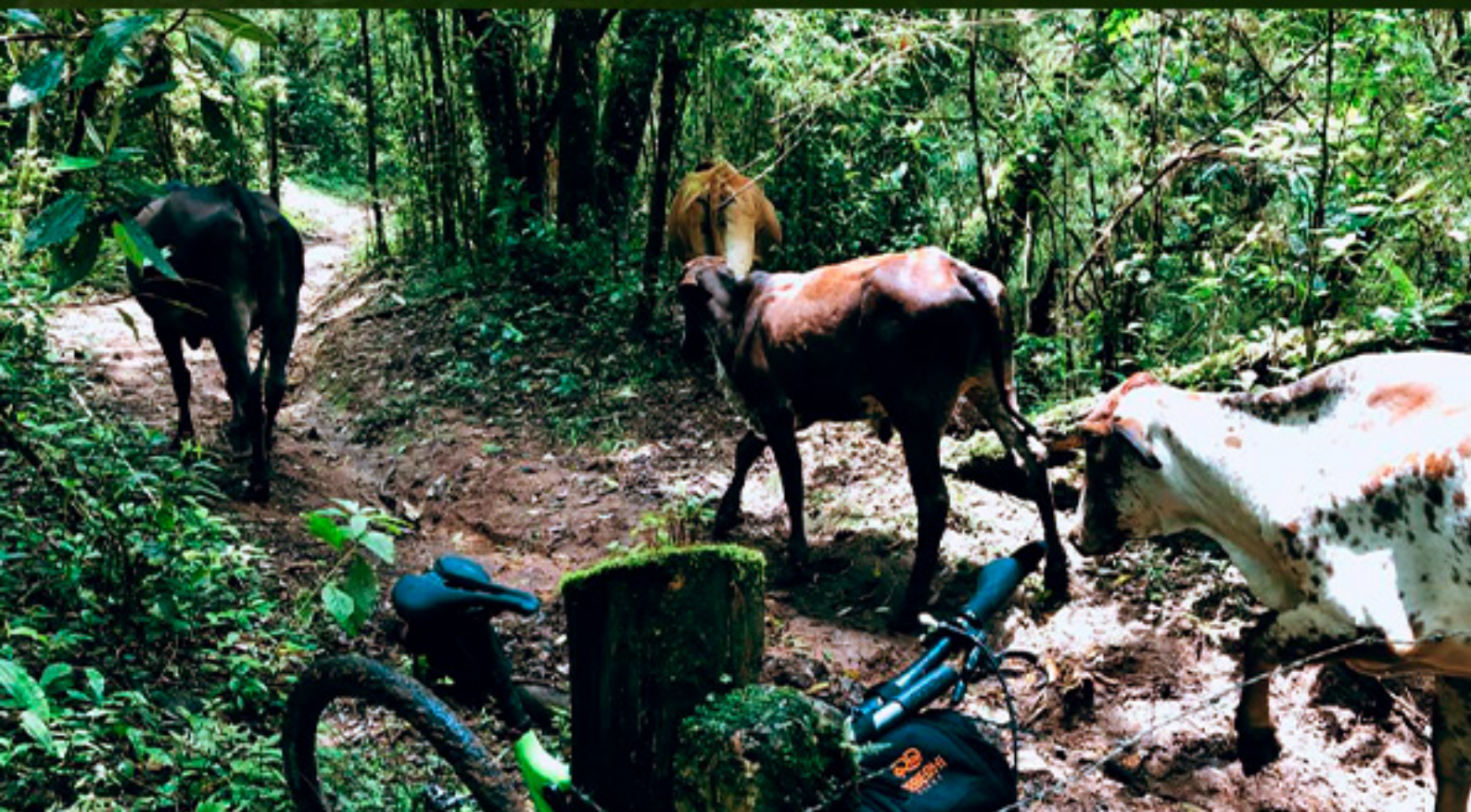
## DIFICULDADE



## DISTÂNCIA

36 km

Se você gosta de desafios, essa trilha é para você. Suas subidas tornam o trajeto bem mais complicado. Se o tempo não colaborar no dia, a dificuldade será ainda mais técnica.



Autor(a): Daniela Martin



# Campos do Jordão até Aparecida

---

## DIFICULDADE



## DISTÂNCIA

63,8 km

Logo de cara uma subida desafiadora. O restante do trajeto se resume em descidas e subidas, mas sempre acompanhado de belas paisagens. A nossa dica é: nas descidas, controle sempre o freio.



Autor(a): Fernando Fontes



# Trilha Três Matas

---

## DIFICULDADE



## DISTÂNCIA

22,7 km

Subidas e descidas intensas que vão trazer um desafio a mais para a sua trilha. Se escolher fazê-la, o preparo físico e técnico sempre é importante. Aproveite o lindo visual da serra durante o trajeto e tenha lindas recordações



Autor(a): Daniela Martin



# Desafio Mantiqueira Pró

---



**DIFICULDADE**



**DISTÂNCIA**

83,4 km

Trajeto complicado e bastante técnico. Nele você encontrará subidas, descidas, curvas fechadas e bastante adrenalina. Recomendamos uma certa experiência para realizar essa trilha bem radical.

Autor(a): Joel Junior





GRAN PARADISO  
CAMPOS DO JORDÃO RESORT

*Um resort*  
PARA CHAMAR DE SEU.

Gran Paradiso é um resort no modelo multipropriedade e está localizado em Campos do Jordão. Além de uma estrutura recheada de lazer e diversão, lá você encontra um lugar completo para você guardar, efetuar reparos e lavar a sua companheira de duas rodas. Conheça as melhores trilhas da região do resort e tenha um lugar para descansar e desfrutar momentos únicos todos os anos.

---

Adquira um imóvel no Gran Paradiso e tenha um resort para chamar de seu.



**FALE COM UM DOS CONSULTORES.**

**LIGUE JÁ PARA +55 (11) 5555-6947**





# GRAN PARADISO

CAMPOS DO JORDÃO RESORT



@granparadisoresort



Gran Paradiso Resort Campos do Jordão



[www.granparadisocamposdojordao.com.br](http://www.granparadisocamposdojordao.com.br)