

# A Caminhada Litorânea de Marataízes

*Reynaldo Monteiro  
&  
João Luiz Madureira Jr.*

Tudo começou no ano de 2000, quando um grupo de amigos decidiu fazer caminhadas na região montanhosa do Espírito Santo. Foi oficializado o **Grupo Cachoeiro de Caminhadas** e foram feitas várias caminhadas desde então.

Depois de percorrerem as praias do sul de Marataízes por duas vezes e conhecerem as lindas praias virgens e as belíssimas falésias, em 2006 resolveram organizar a primeira edição da **Caminhada Litorânea de Marataízes**, agora com a participação de outras pessoas.

## **Não sabiam que estavam começando a fazer história!**

Esta Caminhada foi um sucesso e neste mesmo ano de 2006 foi criada pelo grupo dirigente a **ONG Caminhadas e Trilhas – Preserve**, com o objetivo continuar fazendo e organizando caminhadas, dando oportunidade para que as pessoas em geral pudessem participar desta atividade, e também se envolver com as questões ambientais em relação à proteção e conservação do meio ambiente que estava demandando grande atenção por onde eles passavam.



O percurso da primeira caminhada foi de 20,6 km, saindo da divisa com o município de Presidente Kennedy, município ao sul de Marataízes, até a Praia Central. Depois de algumas caminhadas foi padronizado o percurso, saindo da Praia do Micinho, início das falésias na Comunidade de Boa Vista, com uma distância em torno de 14 km de caminhada pela praia, variando o local de chegada entre a Praia da Colônia e a Praia Central.

A região do extremo sul do município de Marataízes tem um dos litorais mais preservados do Espírito Santo, especialmente depois da Lagoa do Siri. A região sempre foi destacada pelas belezas de suas praias e falésias, que são as mais belas do Espírito Santo, podendo ser comparadas às falésias existentes no Nordeste.

Um dos objetivos da Caminhada Litorânea é apresentar às pessoas de Marataízes e também aos visitantes e veranistas algo que poucos conhecem que é a beleza e o encanto das lagoas, lagoas, dunas, lindas praias virgens e as falésias, algumas com mais de 40 metros de altura que são cartões postais de Marataízes e também a história da região dos Quartéis em Boa Vista de onde se iniciam as caminhadas.

O evento integra saúde, lazer, esporte, cultura, história e sensibilização para a preservação do meio ambiente, em perfeita harmonia com as comunidades locais.

O trajeto por onde passa a Caminhada é o mesmo onde passou também a Missão Francesa convocada ao Brasil por D. João VI, e como não havia estradas, a região litorânea era conhecida como "Estrada Geral do Brasil Colônia". É também o caminho que os portugueses no século XVII conheciam por Barreiras Vermelhas do Siri, onde no Quartel de Boa Vista nasceu um dos capixabas mais ilustres da

nossa história, Domingos José Martins, Herói da Revolução Pernambucana de 1817 e Herói Nacional pela Lei 12.488/2011.

Esta região era considerada o trecho mais temido da antiga "Estrada Geral" (a via que ligava Salvador ao Rio de Janeiro, pela praia, na época da colonização) devido aos índios botocudos, que eram guerreiros ferozes.

Até 2020 aconteceram 15 edições bem-sucedidas da Caminhada e com grande número de participantes, mostrando uma parte das belezas do município de Marataízes, até então não muito conhecidas e divulgadas. Em 2021 não foi possível a sua realização devido a pandemia de Covid-19. A retomada está prevista para 29 de janeiro de 2022 com a realização da 16ª Caminhada. No entanto a realização dependerá ainda da situação da saúde no Município e no Brasil.

O acesso às fotos e outros detalhes das caminhadas já realizadas pode ser feito em [www.caminhadasetrilhas.com.br/caminhadalitoranea2020](http://www.caminhadasetrilhas.com.br/caminhadalitoranea2020).

Participam das Caminhadas pessoas de vários municípios do Espírito Santo e também de outros estados. Já houve por diversas vezes a participação de pessoas de outros países.

A Caminhada é uma ótima forma de encontrar e rever amigos e ainda fazer novas amizades, pois sempre está chegando gente nova para participar.

As Caminhadas Litorâneas, ao longo de sua existência, propuseram temas anuais que resultaram em **ações efetivadas pela ONG Caminhadas e Trilhas - Preserve**, com algumas ainda em curso:

- Despertar o gosto pelas caminhadas e seus benefícios;
- Conscientização sobre a importância da preservação da restinga para proteção contra a erosão marinha;
- Plantio de sementes de restinga durante as Caminhadas;
- Movimento de proteção às corujas buraqueiras, com cercamento dos ninhos;
- Alerta para a preservação das lagunas e lagoas;
- Conscientização sobre a preservação de espécies como as tartarugas marinhas;
- A criação Monumento Natural Municipal Falésias de Marataízes;
- Criação do Circuito Turístico Falésias e Lagunas de Marataízes;
- Recolhimento de lixo nas praias durante as Caminhadas;
- Sensibilização para a preservação do litoral sul capixaba;
- Placas de sinalização para a preservação da fauna marinha;
- Valorização do turismo sustentável e preservação da vegetação nativa;
- Divulgação da história do Quartel de Boa Vista, na área das falésias do município;
- Divulgação das belezas das falésias e das praias virgens por onde passa a Caminhada.

É considerada por muitos como **A Caminhada mais charmosa do Brasil**, pela forma peculiar de sua realização e pela beleza natural dos lugares por onde passa;



A Caminhada é um dos exercícios mais fáceis de realizar e pode ser feita por pessoas de qualquer faixa de idade. Pelos nossos registros o Sr. Alvinho Volpini (foto) até os 91 anos participou das Caminhadas, sendo até hoje o participante mais velho a participar do evento. Hoje com 94 anos ainda é um

entusiasta da ONG e da Caminhada Litorânea e detém o título de Presidente Honorário da ONG Caminhadas e Trilhas – Preserve.



A Caminhada começa com os participantes se reunindo para um café da manhã, com direito ao nascer do sol, onde recebem alguns avisos e são transportados para o local de onde deve partir a Caminhada.

O transporte já é um ponto diferencial porque os participantes, após o café da manhã, são conduzidos pela organização ao ponto de largada em um "Carretão turístico" e alguns ônibus, podendo caso queira o caminhante ir em sua condução própria. É mais interessante deixar a condução no local de chegada porque a organização oferece serviço de transporte até o local de início.

Essa carreta ao se dirigir para o ponto inicial, passa por plantações de abacaxi e mandioca, permitindo também a visualização das montanhas do Sul, como o Frade e a Freira, o Itabira, o Caramba, Serra das Torres, Moitão e outras pedras e monumentos da Serra do Mar, e também de lagoas e lagunas.

Antes de iniciar são dadas as instruções com alerta para a necessidade de preservação do meio ambiente e, em particular, das Falésias, e são passadas informações históricas sobre a região dos Quartéis.

Após o alongamento coletivo os participantes recebem sementes de restinga que são semeadas ao longo do caminho, buscando desenvolver e preservar a vegetação existente, que é fundamental para evitar a erosão do litoral. Também são distribuídas sacolas para recolherem o lixo encontrado no caminho. A partir daí todos colocam os pés na areia para mais uma caminhada.

Durante todo o percurso acompanha uma ambulância da UNIMED com paramédicos para atender aos caminhantes, caso ocorra algum problema.

As praias por onde passa a Caminhada Litorânea são: Praia do Micinho, Praia das Falésias, Praia dos Caçõs, Praia da Rosa, Praia das Pitas, Praia do Camping, Praia da Lagoa do Siri, Praia de Lagoa Dantas, Praia da Lagoa Funda, Praia de Nova Marataízes, Praia do Xodó, Praia Central, Praia do Carone, Praia da Colônia.

No final da Caminhada já tem marcada a data da próxima em janeiro do ano seguinte. Esta data é definida em função da tábua das marés. É escolhido o sábado do mês de janeiro mais favorável à passagem dos caminhantes pelas falésias, porque em alguns trechos, na maré alta, o mar chega até a base das falésias dificultando a passagem.

Na Caminhada, além dos participantes que fazem o percurso, tem a participação e apoio da população e de moradores ao longo do caminho, com pontos de hidratação e frutas em vários locais como Praia dos Caçõs, Praia da Rosa, Praia das Pitas, Camping do Siri, e pontos de hidratação em Lagoa do Siri e Lagoa Dantas.

Em dois locais ao longo do caminho estão disponíveis ônibus para transporte das pessoas que se dispuserem a fazer somente parte da Caminhada. O primeiro ponto é no Camping do Siri, onde tem uma mesa de hidratação com frutas e apoio de banheiros e o segundo ponto é em Lagoa Dantas.

Na chegada o grupo é recebido com uma apresentação musical em uma confraternização que vai até às 17 horas. A participação no evento fica aberta para o público em geral, não sendo somente para os caminhantes.

Caminhada além de fazer bem para a saúde permite conhecer novos lugares e pessoas.

A caminhada regular pode trazer muitos benefícios como:

1. Melhora a circulação;
2. Deixa o pulmão mais eficiente;
3. Aumenta a sensação de bem-estar;
4. Deixa o cérebro mais saudável;
5. Diminui a sonolência;
6. Combate a osteoporose;
7. Afasta a depressão;
8. Emagrece;
9. Controla a vontade de comer;
10. Protege contra derrames e infartos.

O site [www.caminhadasetrilhas.com.br](http://www.caminhadasetrilhas.com.br) é conhecido em várias lugares do país e do mundo. É visitado por pessoas de várias nacionalidades e o número de acessos cresce vertiginosamente.

O site mostra o que é a **ONG Caminhadas e Trilhas – Preserve**, informando sobre as caminhadas e também mostrando as ações executadas na área de meio ambiente, com foco na Mata Atlântica, ecoturismo, esportes de aventura e outras atividades afins.

Ao longo de todos estes anos a ONG contou e conta com o apoio da Prefeitura de Marataízes através das Secretarias de Turismo e Secretaria de Meio Ambiente, tendo como patrocinador a UNIMED Sul Capixaba. Tem também vários outros apoiadores que ajudam a realizar este evento que tem sido sempre um sucesso. Um agradecimento a todos.

Se você ainda não participou da Caminhada Litorânea, coloque na agenda a data da próxima que será no 29 de janeiro de 2022, e venha conhecer as belas praias do sul de Marataízes e também as falésias que são espetaculares.