

## Rio is the perfect setting for practicing outdoor sports

The city of Rio de Janeiro, with its climate and lush natural landscape, is the perfect stage for practicing outdoor sports. Whether in the sea or the mountains, locals and tourists find a perfect scenario, which has already served several official competitions, including the 2016 Olympic and Paralympic Games. Below we list sports that make up the minds of those who live in the second largest metropolis in Brazil. Check it out:

:: **WALKING, RUNNING AND CYCLING** - Rio's beachfront is perfect for leaving the boring health clubs. The pairing boardwalk/cycling path is the perfect invitation for walking, running or cycling. Flamengo, Botafogo, Leme, Copacabana, Ipanema, Leblon, São Conrado and Barra are some of the neighborhoods with cycling paths. At the break of dawn or at the end of the day, locals and tourists flood the tracks. On Sundays, one of the lanes of Avenida Atlântica, in Copacabana, and Vieira Souto, in Ipanema, are closed, as well as in Aterro do Flamengo. The perfect invitation to exercise and relax.



Rio's beachfront | Photo: Pedro Kirilos, Riotur  
<https://www.flickr.com/photos/riotur/4920172776/in/album-72157621830801162/>

:: **BEACH VOLLEYBALL AND FOOTVOLLEY** - From Flamengo to Barra da Tijuca, footvolley and beach volleyball courts occupy the sands of the Rio beaches. On these courts, every day professional athletes share space with Cariocas and tourists who love sports. Leblon and Copacabana have youth groups to practice and learn the sport. The same goes for footvolley, which has become a tradition at the Barra beach, but is played along the whole beachfront – in this case, just use your feet instead of your hands.



Ipanema Beach | Photo: Alexandre Macieira, Riotur  
<https://www.flickr.com/photos/riotur/8494900687/in/album-72157621706392355/>

:: **TREKKING, ROPE DOWN AND CLIMBING**: Filled with hills and rocks, Rio de Janeiro offers a multitude of options for climbers, trekkers and rappelling enthusiasts. The variety of trails – there are over 100 of them in the Tijuca Forest alone – and the natural obstacles take the sportsmen to different scenarios, including the top of benchmarks such as the Sugar Loaf and the Corcovado. The most popular destinations are Morro da Urca – about 40 minutes walking – and Pedra da Gávea, taking up to four hours, depending on the route chosen. Going with a group or a guide is recommended.



Tijuca Forest | Photo: Alexandre Macieira, Riotur  
<https://www.flickr.com/photos/riotur/6850466560/in/album-72157630371531160/>

:: **SURFING AND KITESURFING** - With a gigantic coastline facing the Atlantic, it is obvious that surfing would be a popular sport in Rio. In the 80's and 90's, the number of surf wear brands was huge in the city. Most Cariocas have their boards, from the most amateur to more

professional, and face the waves fearlessly. The beaches of Arpoador, Pepê, Diabo and Prainha are famous and have hosted world championships. The strong and constant winds which are dominant in Barra da Tijuca make the beach the perfect setting for kitesurfing. On weekends, the sport lovers showcase their moves in Postinho.



Arpoador Beach | Photo: Alexandre Macieira, Riotur  
<https://www.flickr.com/photos/riotur/7170692974/in/album-72157629659918026/>

:: TANDEM HANG GLIDING AND PARAGLIDING - A world reference in gliding, Rio is certainly one of the most beautiful cities to fly. For the bravest, flying out of Pedra Bonita is incredible. It is one of the most beautiful landscapes in Rio – maybe of the world. For those who have never experienced, there is tandem hang gliding and paragliding, with accredited and experienced pilots. The adventure takes between 10 and 15 minutes and reveals panoramic views of Ipanema, Lagoa, Barra da Tijuca, the Guanabara Bay, the Sugar Loaf and Christ, the Redeemer.



São Conrado, Pepino Beach | Photo: Alexandre Macieira, Riotur  
<https://www.flickr.com/photos/riotur/6576435247/>

*Suggested images | High resolution images from Riotur on the links. To request permission to reproduce or publish an image, please submit a written request to [redacao@visit.rio](mailto:redacao@visit.rio)*



*The text above may be reproduced in whole or in part at no cost. Pictures are merely illustrative, and their use must be authorized by their respective rights holder. You are receiving this email because your opinion matters to us. The RioCVB Press Office is a department dedicated to generating content on the city of Rio de Janeiro to be distributed free of charge in Brazil and abroad. As part of our methodology, we will periodically produce and send the proprietary contents. We are at your disposal and we count on your support for a relationship of cooperation.*

## Rio é cenário perfeito para a prática de esportes ao ar livre

A cidade do Rio de Janeiro, com seu clima e exuberante paisagem natural, é um palco perfeito para a prática de esportes ao ar livre. Seja no mar ou nas montanhas, cariocas e turistas encontram um cenário perfeito, que já serviu a diversas competições oficiais, incluindo os Jogos Olímpicos e Paralímpicos de 2016. Listamos esportes que fazem a cabeça de quem mora na segunda maior metrópole do Brasil. Confira:

:: CAMINHADA, CORRIDA E CICLISMO - A orla do Rio é perfeita para se abandonar o tédio das academias. A dupla calçada/ciclovias é um convite perfeito para caminhar, correr ou pedalar. Flamengo, Botafogo, Leme, Copacabana, Ipanema, Leblon, São Conrado e Barra são alguns dos bairros equipados com ciclovias. Ao amanhecer ou no fim do dia, cariocas e turistas lotam as pistas. Aos domingos, uma das pistas das avenidas Atlântica, em Copacabana, e Vieira Souto, em Ipanema, são fechadas, assim como o Aterro do Flamengo. Um convite perfeito para se exercitar e relaxar.

:: VÔLEI DE PRAIA E FUTEVÔLEI - Do Flamengo à Barra da Tijuca, quadras de vôlei de praia e futevôlei pontuam as areias das praias cariocas. Nas redes, atletas profissionais dividem, todos os dias, espaço com cariocas e turistas que amam esporte. Leblon e Copacabana têm escolinhas para se praticar e aprender. O mesmo vale para o futevôlei, que se tornou tradição na praia da Barra, mas é praticado ao longo de toda orla – nesse caso, basta trocar as mãos pelos pés.

:: TREKKING, RAPEL E ESCALADA: Repleto de morros e pedras, o Rio de Janeiro oferece uma infinidade de opções para os adeptos da escalada, do trekking e do rapel. A variedade de trilhas - só na Floresta da Tijuca são mais de 100 – e os obstáculos naturais levam os esportistas a cenários diversos, inclusive ao topo de cartões-postais como o Pão de Açúcar e o Corcovado. Os roteiros mais praticados são Morro da Urca – cerca de 40 minutos de caminhada - e Pedra da Gávea, com até quatro horas de duração, dependendo do trajeto escolhido. Ir em grupo ou com guia é a dica.

:: SURF E KITSURF - Com um litoral gigante de cara para o Atlântico, é óbvio que o surf seria um esporte popular no Rio. Nos anos 80 e 90, o número de marcas de *surf wear* era gigantesco na cidade. Muitos cariocas têm suas pranchas, das mais amadoras até as mais profissionais, e caem no mar sem medo. As praias do Arpoador, Pepê, Diabo e Prainha são famosas e já sediaram campeonatos mundiais. Os ventos fortes e constantes que predominam na Barra da Tijuca fazem da praia o cenário perfeito para a prática do kitesurf. Nos finais de semana, os adeptos do esporte dão um show de manobras no Postinho.

:: VOO DUPLO DE ASA-DELTA E PARAPENTE - Referência mundial em voo livre, o Rio é certamente uma das cidades mais belas para sobrevoar. Para os mais corajosos, é incrível sair voando da Pedra Bonita. É uma das paisagens mais bonitas do Rio – e talvez, do mundo. Para quem nunca praticou a atividade há saltos duplos de asa-delta e parapente, com pilotos credenciados e experientes. A aventura dura entre 10 e 15 minutos e revela vistas panorâmicas de Ipanema, Lagoa, Barra da Tijuca, Baía de Guanabara, Pão de Açúcar e Cristo Redentor.

*Imagens sugeridas em alta resolução fornecidas pela Riotur nos links.*

*Para pedido de autorização de uso de imagens, envie um e-mail para [redacao@visit.rio](mailto:redacao@visit.rio)*



*O conteúdo textual acima pode ser reproduzido total ou parcialmente sem custos. As imagens são meramente ilustrativas e seu uso deve ser autorizado pelo respectivo detentor dos direitos. Você está recebendo este e-mail porque sua opinião importa para nós. O Press Office do RioCVB é um departamento dedicado a gerar conteúdo sobre a cidade do Rio de Janeiro para ser distribuído gratuitamente no Brasil e exterior. Como parte da nossa metodologia nós produziremos e enviaremos periodicamente o conteúdo proprietário. Estamos à disposição e contamos com seu apoio para uma relação de mútua colaboração.*