

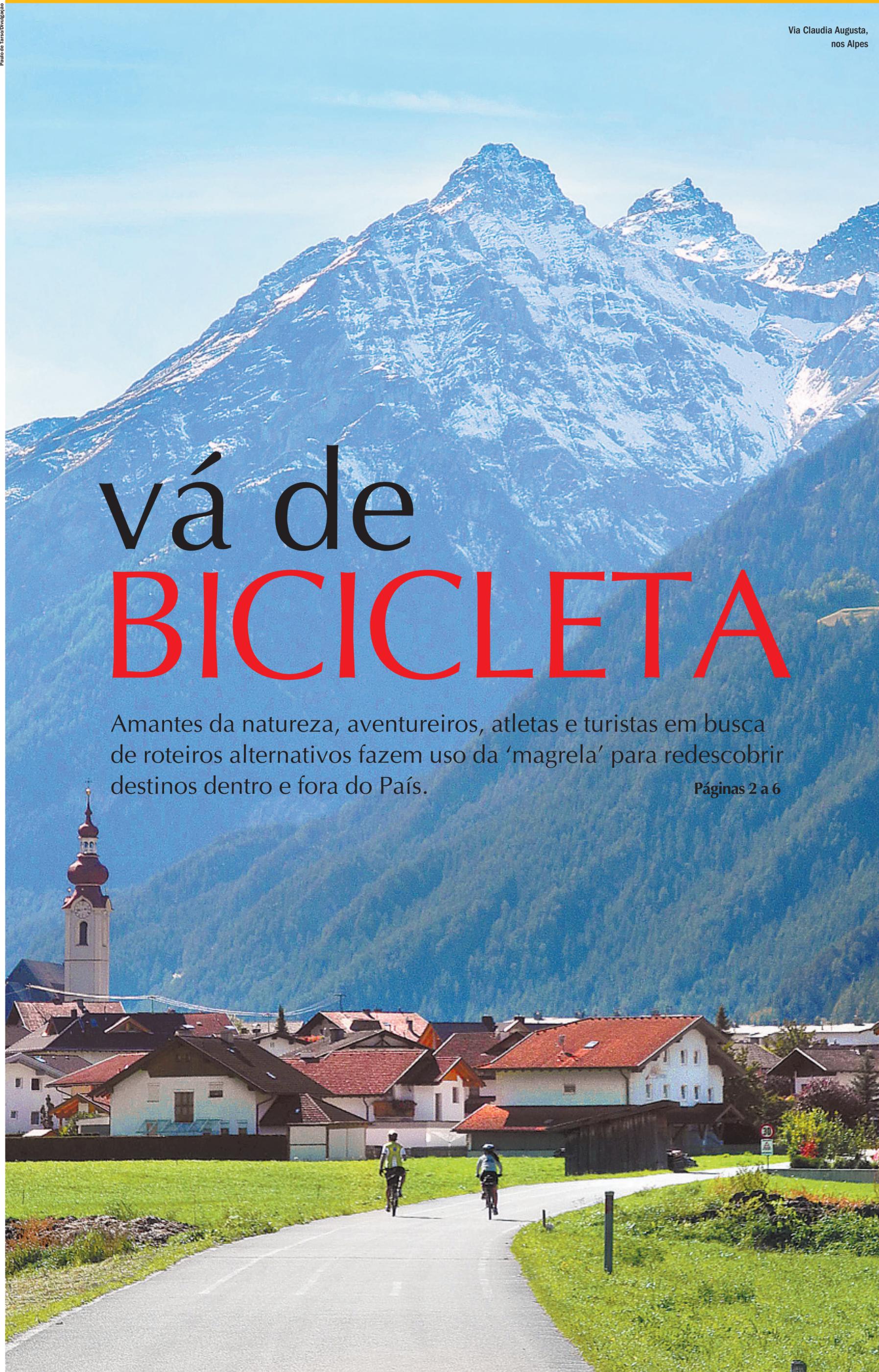
TURISMO.

Via Claudia Augusta,
nos Alpes

vá de BICICLETA

Amantes da natureza, aventureiros, atletas e turistas em busca de roteiros alternativos fazem uso da 'magrela' para redescobrir destinos dentro e fora do País.

Páginas 2 a 6



Fotos: Paulo de Tarso/Divulgação

sobre DUAS RODAS

Eliane de Souza
Especial para o Diário

O cicloturismo ganha força no Brasil, ancorado por ciclistas amadores e profissionais, fãs de natureza, apaixonados por desafios, e simpatizantes dos valores de sustentabilidade. A modalidade é uma forma econômica, ecológica e saudável de fazer

turismo. Muitos adeptos aproveitam fins de semana ou férias para pedalar em praias, parques, trilhas ou algum lugar próximo de casa. Uma boa maneira de sair da rotina diária, aliviar o estresse e ainda praticar exercícios físicos.

A prática é incentivada pelo Ministério do Turismo em 53 municípios, que receberam R\$ 20,2 milhões para a construção de ci-

clovias entre 2001 e 2011. Segundo o Ministério das Cidades, há 2.500 quilômetros de ciclovias e ciclofaixas no País, mas a quantidade é insuficiente para as 75 milhões de bicicletas que existem hoje no Brasil. E há quem se valha das *magrelas* não só como alternativa de transporte em meio ao trânsito caótico como também para desfrutar da paisagem e interagir de uma forma que se-

ria impossível por trás dos vidros escuros dos automóveis.

Embora o Rio de Janeiro dispute com Bogotá, na Colômbia, o título de cidade com maior número de ciclovias da América do Sul, o cicloturismo ainda não é amplamente propagado pelo País. Mas o novo modo de viajar tem tudo para avançar. Muitas ciclovias estão ganhando fama pela nova vocação turística, en-

trecortadas por paisagens urbanas, litorâneas e rurais. Fortaleza e Recife abrem espaço para pedaladas culturais e projetos especialmente desenvolvidos para fãs de viagens e passeios sobre duas rodas. Outros roteiros já sacramentados do País – como as praias catarinenses e o centro de Curitiba – também estão entre os destinos redescobertos por cicloturistas.▲



Encontre sua turma de bike

▼ Os turistas sobre duas rodas estão organizados em diversos clubes, onde compartilham experiências, roteiros, dicas sobre o esporte e até arrumam companheiros para viagens de bicicleta em destinos nacionais e internacionais. Um desses clubes é o Sampa Bikers, de São Paulo, presidido pelo arquiteto Paulo de Tarso, 47 anos. O grupo se reúne em passeios de bicicleta pela Capital, competições, feiras, cursos sobre manutenção das *magrelas* e, claro, ciclovagens.

Outro grupo que já conta com cerca de 15 mil cadastrados é o Clube do Cicloturismo do Brasil, presidido por Eliana Garcia, que já escreveu até um manual para quem está começando a se aventurar sobre duas rodas. “Muita gente acha que somos atletas e que seria impossível para qualquer pessoa realizar uma viagem de bicicleta. Mas o que temos constatado é que um número cada vez maior de pessoas está percebendo que, da mesma forma como andávamos de bicicleta quando crianças, podemos voltar a fazê-lo com a mesma alegria depois de adultos.”

O cicloturismo atrai especialmente profissionais liberais, na faixa dos 35 anos, e que já têm o ciclismo como hobby. Por conta da menor quantidade de carros e para evitar assaltos, os praticantes preferem regiões rurais. Muitos ciclistas colocam o fôlego à prova em cidades ao Sul de Minas ou no interior do Estado, a cerca de 200 quilômetros da Capital.

Um dos trechos preferidos

de Paulo de Tarso no Brasil é a Rota do Descobrimento, no Sul da Bahia, que compreende as cidades de Prado, Cumuruxatiba, Corumbau e Trancoso. Para desfrutar de todas essas paisagens e não ficar literalmente de queixo caído, é preciso ter o mínimo de preparo físico para acompanhar grupos acostumados a pedalar no mínimo 30 quilômetros por dia. Tudo para que a viagem seja

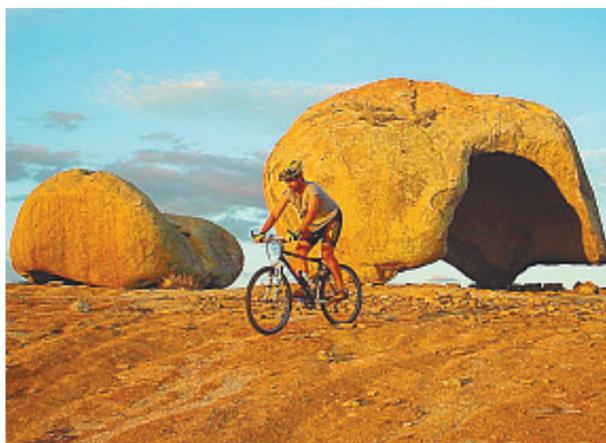
considerada inspiradora, e não um martírio.

Tanto esforço está longe de significar viajar sem conforto. Os roteiros fogem de destinos convencionais, onde turistas que chegam em ônibus lotados se acotovellam para fotografar cartões-postais. As viagens geralmente incluem hospedagem em hotéis cinco estrelas, refeições em restaurantes sofisticados, piqueniques em

meio a paisagens bucólicas e carros de apoio para transporte de bagagens. Na Sampa Bikers, somente a travessia da Cordilheira dos Andes – roteiro de cinco dias de pedaladas – não conta com hospedagem devido às características do próprio percurso, já que a estrada é aberta só no verão. As saídas ocorrem quinzenalmente, nos meses de janeiro, fevereiro e março. ES



Praticantes de cicloturismo precisam ter o mínimo de preparo físico para percorrer pelo menos 30 quilômetros por dia; trechos em Cumuruxatiba (à esq.) e Cariri (acima) desafiam até ciclistas mais experientes



Roteiros incluem viagem por terrenos de todos os tipos, como lajedos de pedra na Paraíba (à esq.) e trilhas de terra batida (à dir.)



Eliane de Souza
Especial para o Diário

Para os cicloturistas de carteirinha, o melhor da experiência sobre duas rodas é o envolvimento direto com a cultura e o povo de cada destino. Alguns lugares parecem ter sido traçados sob medida para ciclistas. A começar pela Rota do Descobrimento. Mais de 500 anos depois de a expedição de Pedro Álvares Cabral aportar no Sul da Bahia, o sol continua forte; os nativos, hospitaleiros; e a paisagem, maravilhosa.

O trajeto realizado pela Sampa Bikers vai de Prado a Arraial d'Ajuda. São seis dias de percurso à beira-mar, cruzando rios e falésias por trilhas em meio a coqueirais com média de 30 quilômetros de pedalação diária. Além da emoção no comando do guidão, a viagem inclui atrações como travessias de barco, passeio de escuna, mergulho em corais e uma inesquecível apresentação indígena da tribo Pataxó.

Ainda no Nordeste, outra maravilha a ser descoberta sem pressa é a região do Cariri, na Paraíba. A paisagem sertaneja e o clima semiárido produzem um cenário único. Pelo caminho, o ciclista encontra rios temporários, formações rochosas, sítios arqueológicos e caatinga. Esse trecho do sertão entre as cidades de Cabaceiras e Boa Vista é marcado também por milhares de blocos de pedras enormes que se esparramam pelo solo. Mais que um elemento atraente na paisagem, muitas delas são autênticas relíquias arqueológicas, com pinturas rupestres e inscrições em baixo relevo ainda pouco estudadas.

Essa volta ao passado é feita em cinco dias de pedalação, sendo três dias no sertão e um em João Pessoa, onde é possível percorrer longos trajetos em lajedos de pedra. ▲



Rota do Descobrimento pelo Sul da Bahia, de Prado a Arraial D'Ajuda, encanta cicloturistas com praias paradisíacas, referências históricas, acolhimento dos nativos e culinária de dar água na boca

Pedale entre o interior e o litoral catarinense

▼ Em Santa Catarina está o primeiro roteiro brasileiro planejado para o cicloturismo: o Vale Europeu. São 350 quilômetros de estradas de terra tranquilas e agradáveis passando por pequenas cidades e vilarejos que tiveram origem na colonização europeia. A viagem pode ser planejada e executada por cada viajante da maneira que lhe for mais conveniente, mas são sugeridos sete dias para que se desfrute o máximo possível do caminho.

A motivação para a implantação desse roteiro foi a criação de um trajeto rico em natureza, cultura e, ao mesmo tempo, com pontos de apoio, estrutura e sinalização para que cicloturistas iniciantes ou experientes possam pedalar com tranquilidade. Essa iniciativa inédita no País surgiu de uma parceria entre o Clube de Cicloturismo do Brasil e um convênio com os municípios de Timbó, Pomerode, Indaial, Acurra, Rodeio, Dr. Pedrino, Rio dos Cedros, Benedito Novo e Apiúna.

Em Santa Rosa de Lima,

Anitápolis e na região da Serra Geral catarinense, o roteiro de cicloturismo Acolhida na Colônia oferece experiências ligadas à agricultura familiar, banhos termais e de cachoeiras, visitas a marcenárias, sítios e hortas de cultivo orgânico.

Formado por belezas naturais e o clima romântico e bucólico de comunidades do campo, o Acolhida na Colô-

nia foi um dos roteiros estruturados pelo Ministério do Turismo por meio do projeto Destinos-Referência. O circuito completo tem 400 quilômetros, mas também pode ser feito por iniciantes, que têm a opção de escolher trechos que conectam as propriedades rurais a atrativos naturais.

O Circuito Costa Verde Mar traz a possibilidade de se conhecer de bicicleta o litoral

Norte de Santa Catarina. Passa ainda por tranquilas cidades do interior, com matas preservadas e cachoeiras. É o primeiro circuito de cicloturismo do Brasil a abranger uma região do litoral. E ao mesclar trechos à beira-mar com o interior, oferece grande diversidade cultural e de paisagens.

O roteiro passa ainda por pontos turísticos de destaque nacional e locais de incompa-

rável beleza. Praias badaladas alternam-se com outras desertas e rodeadas pela verde Mata Atlântica. Entre uma orla e outra, estão os morros, que dão o desafio da viagem e também oferecem visuais magníficos.

De colonização açoriana, a região do litoral guarda fortes traços culturais portugueses, expressos principalmente nos festejos e na culinária.

No interior, a paisagem dos arrozais e as casas de madeira dão o tom da viagem. São marcantes aqui outras influências culturais, como a alemã e a italiana. O circuito percorre 11 cidades, das quais oito estão no litoral – Bombinhas, Porto Belo, Itapema, Balneário Camboriú, Itajaí, Navegantes, Penha e Piçarras – e mais três no interior: Luis Alves, Ilhota e Camboriú.

A rota é de 270 quilômetros em percurso que dá preferência a estradas de terra e vias urbanas, evitando ao máximo as asfaltadas. O circuito foi planejado para ser concluído em, no mínimo, seis dias, para dar tempo suficiente de curtir todas as opções que a região oferece.

Em cada etapa existem inúmeras oportunidades de praticar outras atividades, como caminhadas, mergulho, caiaque, surfe, windsurfe e voos de ultraleve. Há ainda riquezas culturais e ecológicas a serem exploradas, como sítios arqueológicos, construções históricas e trilhas para observação de aves.

ES



Foto: Sancatur/Divulgação

entre CASTELOS

Eliane de Souza

Especial para o Diário

O cicloturismo é forte principalmente na Europa. Praticantes experientes elegeram a Alemanha como o melhor destino do mundo para pedalar por conta da imensa quantidade de ciclovias e estradas bem sinalizadas com mapas, paisagens de perder o fôlego e povo hospitaleiro.

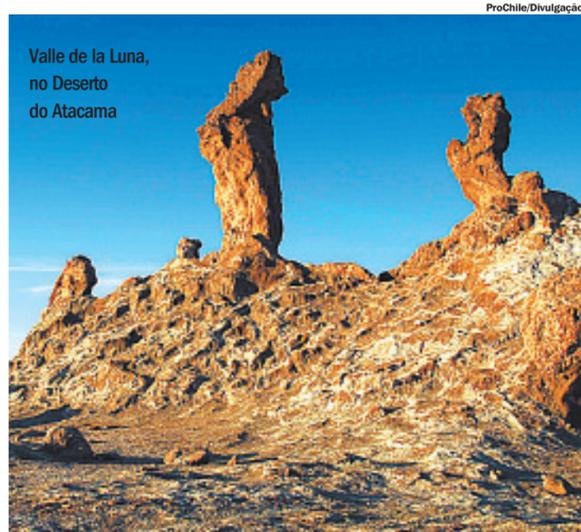
Um dos roteiros preferidos de Paulo de Tarso, do Sampa Bikers, é a Via Claudia Augusta. A rota foi importante estrada romana, construída no século 15 a.C. com objetivo de ligar Roma às províncias do Norte da Europa. Atravessando os Alpes, o caminho corta Alemanha, Áustria, Suíça e Itália. A viagem dura seis dias com aproximadamente 250 quilômetros de percurso, a maior parte por ciclovias e alguns trechos de terra.

Outra experiência cênica é a Rota de Napoleão, estrada turística inaugurada em julho de 1932 que leva da Riviera francesa até o Sul dos Pré-Alpes em trajeto de mais de 300 quilômetros. A viagem começa por Castellane, passando pelo Chateau de Taulane, St-Vallier-de-Theye e finalizando na cidade de Grasse, que tem longa tradição em fragrâncias. Vale visitar o Museu do Perfume e fazer compras na região antes de seguir caminho. ▲



Fotos: Paulo de Tarso/Divulgação

Antiga estrada romana, Via Claudia Augusta recebe cicloturistas de todo o mundo



Valle de la Luna, no Deserto do Atacama

ProChile/Divulgação

De 'magrela' no deserto

▼ Quem faz questão de conhecer a América do Sul a fundo vai se encantar com o Deserto do Atacama, um destino tão desafiador quanto compensador. Mas some ao esforço das pedaladas as temperaturas extremas, o ambiente mais árido do mundo e os males de altitude.

O passeio explorado pelo Clube do Cicloturismo abrange o Norte do Chile e o altiplano da Bolívia.

Além do próprio Salar de Uyuni, que é o maior depósito de sal do planeta, com área superior a 10 mil quilômetros quadrados cobertos por uma espessa e plana camada de sal, pedalase em meio a lagos de diversas cores habitados por várias espécies de flamingos, contornando vulcões, passando por gêiseres, fontes de águas termais e formações rochosas tão bizarras quanto inexplicáveis, sem

contar o colorido único da Cordilheira dos Andes.

O trajeto parte de Calama, cidade mineira localizada no Norte do Chile, subindo gradativamente até entrar na Bolívia pelo posto fronteiriço de Ollagüe e Avaroa. Daí, são mais alguns dias de aclimatação em terreno plano a cerca de 3.600 metros de altitude antes de encarar a parte mais desgastante da viagem, de Chiguana até Lagu-

na Verde, atravessando longos trechos de areia e caminhos em péssimas condições. Como prêmio, além do belíssimo cenário, uma descida contínua em pista asfaltada, que baixa de altitude de 4.500 metros para até 2.500 metros em pouco mais de 30 quilômetros, chegando à cidade chilena de San Pedro de Atacama. Os mais de 700 quilômetros são percorridos em 15 dias de pedaladas. **ES**

DE BIKE NA WEB

▼ CAMINHO DA FÉ

Roteiro de mais de 400 quilômetros para turismo ou peregrinação a pé ou de bicicleta gerido pela Associação dos Amigos do Caminho da Fé. Site: www.caminhodafe.com.br.

▼ CIRCUITO VALE EUROPEU DE CICLOTURISMO

Primeiro circuito totalmente planejado para o cicloturismo no Brasil. Site: www.circuitovaleeuropeu.com.br.

▼ CIRCUITO COSTA VERDE E MAR

Planejado para cicloturismo, percorre o interior e o litoral de Santa Catarina. Site: www.costaverde-mar.com.br/cicloturismo

▼ CIRCUITO ACOLHIDA NA COLÔNIA

Reúne propriedades agroecológicas que fornecem hospedagem e alimentação orgânica para o cicloturista. Site: www.acolhida.com.br/cicloturismo.

▼ CLUBE DE CICLOTURISMO DO BRASIL

Organização que congrega cicloturistas e organiza o Encontro Nacional de Cicloturismo disponibilizando serviços e informações variadas. O clube possui a maior lista de discussão da internet sobre a prática no Brasil. Site: www.clubedecicloturismo.com.br.

▼ CAMINHOS DO SERTÃO CICLOTURISMO

Empresa pioneira em planejamento e operação de roteiros de cicloturismo em Santa Catarina. Site:



Ciclistas do Sampa Bikers na Alemanha

www.caminhosdosertao.com.br.

▼ FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLOTURISMO E UTILIZADORES DE BICICLETA

Entidade com informações e suportes técnicos, calendário de atividades, seguro para ciclistas e outros serviços. Site: www.fpcub.pt.

▼ MOUNTAIN BIKE BH

Grupo de pedaladas de Belo Horizonte que se expan-

diu e tornou-se referência em ciclovagens. Site: www.mountainbikebh.com.br.

▼ ONDE PEDALAR

Serviço on-line com informações de roteiros, dicas para iniciantes, lista de agências de cicloturismo e orientações mecânicas. Site: www.ondepedalar.com.br.

▼ PEDAL

Serviço on-line contendo ativo fórum de discussão so-

bre viagens de bicicleta. Site: www.pedal.com.br.

▼ PEDALANDO E EDUCANDO

Projeto educacional de volta ao mundo com bicicleta, acompanhado pela internet por diversas escolas, vienciado por Argus Caruso Saturnino. Site: www.pedalandoeducando.com.br.

▼ SAMPA BIKERS

Criado em 1993 por grupo de ciclistas que pedalava por trilhas e estradas próximas de São Paulo. Organiza competições, palestras, passeios temáticos e cursos. Site: www.sampabikers.com.br.

▼ WALTER MAGALHÃES

Site do aventureiro que pedalou em várias partes do mundo e ministra palestras motivacionais. Site: www.waltermagalhaes.com.

▼ CLUBE DE CICLISTAS DA ALEMANHA

Reúne um dos maiores contingentes de cicloturistas no mundo. Site: www.adfc.de.

▼ VIAS VERDES

Projeto espanhol que converte ferrovias desativadas em vias para cicloturismo e caminhadas. Site: www.viasverdes.com.

▼ CLUBE DE CICLISTAS DA INGLATERRA

O mais antigo do mundo, criado em 1878. Site: www.ctc.org.uk.

prepare-se para a

Eliane de Souza
Especial para o Diário

À primeira vista, parece simples apenas montar no selim e pedalar. Mas desbravar estradas, trilhas, praias e montanhas exige não só equilíbrio como também muito esforço físico e a necessidade de encontrar o ritmo ideal. A não ser que o candidato a aventureiro seja um pagador de promessas, passeios de mountain bike devem ser sinônimo de prazer e têm de deixar vontade de voltar.

O presidente do Sampa Bikers dá a dica para os iniciantes: "Como os passeios guiados não excedem, geralmente, os 35 quilômetros, prepare-se tendo esta distância como meta. Faça passeios semanais, aumentando gradualmente a extensão a ser percorrida, até que se sinta capaz de cumprir o percurso de forma confortável, sem grande esforço. Em vez de tentar cumprir a distância em tempo recorde, concentre-se antes em encontrar o seu ritmo de pedalada, aquele que permitirá percorrer o trajeto com o mínimo esforço", explica Paulo de Tarso.



Condição física é fundamental para sucesso da aventura

Fotos: Paulo de Tarso/Divulgação

AVENTURA

MANUTENÇÃO

A bicicleta também precisa de atenção antes da partida. Não deixe de fazer uma vistoria em busca de problemas ou indícios. Lubrifique a corrente, os cabos e outras peças móveis como cubos, o eixo do mo-

vimento central e os eixos dos pedais. Isso contribui para o melhor desempenho da bicicleta e maior conforto do ciclista. Devem ser verificados o aperto dos parafusos, a regulação das mudanças de mar-

chas e o estado dos freios e respectivas sapatas. Não esqueça também dos pneus e das câmaras de ar.

Em relação à bagagem, Eliana Garcia, presidente do Clube do Cicloturismo, explica que a regra geral é

de que quanto mais autosuficiente o ciclista estiver durante uma viagem, mais peso terá de carregar e menos dinheiro precisará gastar. "Levando comida e equipamento para acampar, o ciclista carrega mais

peso. Em compensação, economiza com hotéis, restaurantes e ainda fica mais livre para rodar a quilometragem que quiser sem ter de obrigatoriamente alcançar um local com um mínimo de estrutura turística.

Por outro lado, com menos peso é possível rodar uma quilometragem maior por dia. É questão de adaptar seu estilo de viagem, seu ritmo de pedalar e estudar bem o roteiro para fazer sua escolha", detalha.▲



Distribuição correta da bagagem garante equilíbrio

COMO ARRUMAR A BAGAGEM

▼ ROUPAS

Camiseta, camiseta manga longa, camisa-calça (de brim e tãtel), cinto, bermuda, short, meia, roupa íntima, roupa de banho, meias, lenço, moleton com capuz e capa de chuva.

▼ PARA O FRIO

Casaco, ceroulas, luva, gorro e cachecol.

▼ PROTEÇÃO SOLAR

Chapéu, boné, filtro solar, protetor labial, loção pós-sol, creme hidratante e óculos de sol.

▼ CALÇADOS

Tênis, bota/palmilha, chinelo, sandália e papete.

▼ HIGIENE PESSOAL

Escova de dente (duas), pasta de dente, fio dental, sabonete, xampu, condicionador, pente/escova, toalha comum, toalha ultra-absorvente, papel higiênico, lâmina de barbear, absorventes e cortador de unhas.

▼ CARTEIRA

Documentos (inclusive passaporte), cópia da carteira de vacinação, cheques/cartão de banco, dinheiro, cartão telefônico, agenda de telefones, passagem e nota fiscal da bicicleta.

▼ EQUIPAMENTOS

Máquina fotográfica (com cartão de memória, pilha/bateria extra), gravador (fita e pilha), lanterna (pilha), relógio, binóculo, bússola,

GPS, canivete, apito, traveseiro infálvel, capa de mochila, fitas e peças de reposição.

▼ NA MOCHILA

Isqueiro, fósforos, cantil/garrafa, cloro, sacos plásticos, livro, mapas, guia rodoviário, caderneta e caneta, selo e envelope, vitamina C, chiclete, repelente, baralho, sabão e escova

▼ KIT MACGYVER

Fita adesiva, silver tape (fita grossa), elásticos, tiras de câmara, pincel atômico, alfinetes de segurança (alfinete de fralda), araminhos (de embalagem de pão), barbante, agulha e linha, cordinhas.

Fonte: Clube do Cicloturismo do Brasil

Turismo Hotéis

▼ Serra Negra - SP

SERRA NEGRA-SP CHALÉS HOTEL FAZENDA VALE DO SOL
WWW.VALEDOSOL.COM.BR
PÁSCOA 2012
Faça já a sua reserva

10 PISCINAS, 4 AQUECIDAS E COBERTAS, 1 HIDROMASSAGEM

4 Saunas, Quadras de: Tênis, Tamboreu, Volei, Basquete, Futebol de Salão, Campo de Futebol Oficial, 2 Campos de Futebol Infantil, Brinquedoteca, Quadras de Basquete e Volei Infantil, Lagos Para Pesca, Cavalos, Cinema, Cidade das Crianças, Castelo Infantil, Salões de Estar, Carreado, Leitura, TV e Jogos, Arvorismo, Tirolesa, Paredão de Escalada, Cancha de Bocha.

RESERVAS: 0800.778.8087 - Serra Negra (19) 3842.9800

Para Assinar Ligue:
4435-8010
DIÁRIO DO GRANDE ABC
www.dgabc.com.br

▼ Águas de Lindóia - SP

Hotel São Luiz
O HOTEL COM CHARME DE POUSADA.

Águas de Lindóia SP | 0800 703 2325 | (19) 3924.9898 | www.hotelsaoluiz.com.br

CONFORTO, LAZER E DELICIOSA CULINÁRIA.

- Piscina aquecida.
- Área de lazer Indoor.
- Apartamentos amplos e acolhedores.
- Localização privilegiada.

HOTEL GUARANY
ÁGUAS DE LINDÓIA SP

PISCINA AQUECIDA NA COBERTURA, PIZZARIA NO MEZZANINHO, CAFÉ GASTRONOMIA FRENTE ÀS MONTANHAS. E PACOTES DELICIOSOS COM GOSTINHO DE QUERO VOLTAR.

0800 701 0408 (19) 3924.8080
www.hotelguarany.com.br

HOTEL MONTE REAL RESORT
www.montereal.com.br
CARNAVAL
Lazer, Diversão e Alegria é Aqui

9 PISCINAS, 3 AQUECIDAS E COBERTAS

Garagens Cobertas, 4 Saunas, 4 Quadras de Tênis, 2 Quadras de Squash, Sala de Ginástica, Quadras de: Volei, Basquete, Futebol de Salão e Peteca, Salas de: Jogos, Carreado, Leitura e Estar, 2 Restaurantes, Bar "Pub-Ingles", Equipe de Recreação, Play-Ground, Musica ao Vivo, Apartamentos com Instalações Completas, Vista Panorâmica da Praça Projetada por Burle Marx

Reservas: (19) 3924-9200 - (11) 4063-7451 - (13) 4062-9347 - (21) 4062-7004 - (31) 4062-7008

▼ Araçoiaba da Serra - SP

REVIVER HOTEL FAZ ENFERMAGEM

Promoção Carnaval
Lagos e salas a 1 hora de SP e 15 minutos de Sorocaba em local de cara bonita e muito charme!

(15) 3281.8888 (Hotel)
(15) 3229.7777 (Sorocaba)
(11) 3432.0177 (São Paulo)
www.hotelfazreviver.com.br
Araçoiaba da Serra - SP

escolha sua COMPANHEIRA

Eliane de Souza

Especial para o Diário

A bicicleta ideal é a primeira grande escolha a ser considerada em uma viagem. Assim como roupas, há uma indicada para cada tamanho de ciclista e para cada situação. As curingas são as bicicletas *mountain bike*, que variam de 21 a 27 marchas. Em cidades como São Paulo, onde as ruas são esburacadas e com topografia nada plana, é a bicicleta ideal, como indica o presidente do Sampa Bikers. “Para isso podem ser feitos alguns ajustes como troca de pneus, colocando os mais indicados para asfalto, e mexendo na parte do guidão, pondo algo mais confortável para passeios.”

Alguns acessórios e adaptações podem transformar aquela bike utilizada apenas em fins de semana em uma ótima companheira de aventuras.

Entre os itens imprescindíveis, Eliana Garcia recomenda um odômetro (contador de distâncias), bagageiro e alforje (mochila para bicicletas) traseiros, porta-caramanholas (garrafa d'água) e espelho retrovisor.

Um odômetro simples, somente com funções básicas como medir velocidade, distância total e parcial, já é mais do que suficiente. Os bagageiros acomodam quantidade enorme de itens, que nunca seria possível carregar nas costas.

BAGAGEIRO

Quanto ao desenho do bagageiro traseiro, os melhores modelos são os que não permitem a entrada dos alforjes na roda, sendo mais amplos na parte posterior.

Os alforjes são essenciais para que o peso seja colocado mais próximo ao chão e não sobre o bagageiro, o que deixa a bicicleta completamente instável. Quanto ao formato, não podem ser muito largos, porque desestabilizam a bicicleta. Os alforjes traseiros não podem ser muito longos, para não baterem nos calcanhais nem entrarem na roda.

Eliana Garcia explica que a fixação no bagageiro deve ser o mais simples possível, para facilitar carregar e descarregar



As mountain bikes são consideradas curingas por se adaptarem a qualquer tipo de terreno, como estradas de terra (acima) e pedras (à esq.) na Patagônia; ainda assim, precisam ser leves o suficiente para quando for necessário carregá-las (à dir.)

gar a bicicleta. Para proteger os alforjes da terra e da chuva, as capinhas de náilon são bem práticas.

As caramanholas são essenciais para ajudar a manter a hidratação. Leve no mínimo duas, instaladas no centro do quadro, para não ter

preguiça de beber água. O espelho retrovisor, além de obrigatório por lei, é realmente importante, já que nem sempre é possível escutar os carros vindo pela estrada.

Os firma-pés, ou pedaleiras, podem ser usados sem problemas, pois aumentam

o rendimento e ajudam a manter uma pedalada mais solta e redonda.

CALÇADO

Antes de sair de viagem, teste se o calçado que vai utilizar se encaixa com folga na pedaleira. Caso contrário, pode causar dores e dormência nos pés. O uso de sapatilhas tem o enorme inconveniente de não permitir a utilização de outro calçado para pedalar. Perde-se muito em versatilidade, já que a sapatilha



Fotos: Paulo de Tarso/Sampa Bikers/Divulgação

não é confortável para ser utilizada como tênis comum.

LUMINAÇÃO

Um farol e uma luz traseira vermelha são importantíssimos, mesmo que a intenção não seja pedalar à noite. O farol é um equipamento de segurança que não é substituível por lanternas de mão ou de cabeça. Ele não trepida, pois vai preso ao suporte do guidão, e ainda pode ser utilizado como lanterna. Uma capa de gel para o selim não che-

ga a fazer tanta diferença, mas ajuda um pouco, além de proteger o assento.

TRANSPORTE

A bolsa para transporte de bicicleta vale muito a pena quando você for realizar trechos da viagem de ônibus ou avião. Ela protege a bicicleta e diminui os problemas para embarque em ônibus e metrô. É importante que seja leve, pois durante a viagem de bicicleta será praticamente um peso morto. ▲

Odômetro, bagageiro, alforje, porta-caramanholas e espelho retrovisor são indispensáveis para a viagem

