



SOBRE OS PEDAIS E ABAIXO DAS ESTRELAS

Passes noturnos de bike pelas cidades do Brasil garantem momentos de pura descontração, novas amizades e muito suor

Texto: Cida Martins e Patrícia Lacerda



Frontal do Templo Livre no Centro de São Paulo

Não é de hoje que ciclistas de todo o país saem pelas noites das cidades brasileiras em grupos para se divertir sobre a selva e conhecer pessoas que também gostam de pedalar. Para os que estão sentados nos bancos e têm a oportunidade de ver esse pessoal passando pode até parecer loucura que tanta gente prefira sair a pé e tomar uma cerveja gelada. E até pode ser. Essas pessoas são mesmo loucas por bicicletas, pelo vento que bate no rosto quando se movimentam e pela sensação de liberdade que essa atividade oferece.

A paixão pela ciclismo é tão grande que a prática de pedalar à noite pela cidade surge justamente para que as pessoas que gostam dessa esporte possam curtir a prova de sair com suas bicicletas pelas ruas sem sofrer com o tráfego urbano.

Paulo Tarso, ou simplesmente Paulinho (como é conhecido pelos amigos, presidente e fundador do Templo Livre, também tem a história dos passeios noturnos pela cidade de São Paulo. Foi parte do Night Riders Club do Brasil, fundado por Renato Falsoni, em 1989, foi o primeiro grupo de ciclistas noturnos a circular pelas ruas paulistas. "Quando cheguei a São Paulo, em 1992, não conhecia quase ninguém e encontrei nesta atividade uma ótima maneira de conhecer mais esporte preferido e ainda me relacionar com outras pessoas", explica.

Foi no ano em que Paulinho chegou a São Paulo que o pedaleio noturno realmente explodiu na cidade. Vários grupos surgiram. O próprio Tarso fundou o seu em 1993: "No início, tinhamos 12 pessoas cadastradas. Hoje, nosso site conta com mais de 20.000 inscritos", afirma.

Atualmente, as principais capitais do Brasil e as cidades menores contam com grupos de ciclistas que se encontram em algum ponto e pedalam por cerca de duas horas em dias predominantemente de semana. "Essa é uma maneira diferente de curtir a cidade e as pessoas", diz Fernando Monte Filho, conhecido como Fê, líder do Starbikers, fundado em 2005.

Segundo o líder Fê, o sucesso da atividade também contribui para que a prática pelos pedaleiros noturnos aumente. "São Paulo é uma cidade de muitos contrastes e uma das maiores metrópoles do mundo e seus habitantes estão buscando formas de aliviar o estresse. A pedaleio noturno é uma atividade bastante gostosa, divertida e também muito saudável".

O ESPORTE

Com jéris de mountain bike, o passeio noturno pela cidade exige preparo físico geralmente não é indicado para iniciantes. Para acompanhar a maioria dos grupos, é ideal ir que o ciclista consiga pedalar entre 20 e 30 km em um ritmo médio.



Além disso, é preciso que ele esteja bem em sua cidade, afinal, as atividades estão por toda a parte. "Tem preparação física, evidentemente a pessoa vai conseguir acompanhar o grupo. No passeio de quarta-feira à noite, por exemplo, reunimos cerca de 200 ciclistas que pedalam em média 20 km em duas horas", afirma Paulinho, que faz questão de deixar claro também que essas encontros não são treinos, mas uma oportunidade de estar com os amigos.

Nas as reuniões não precisam ficar desanimados. Alguns grupos contam com temas para iniciantes, no entanto, isso não significa que uma pessoa que nunca tenha subido numa bike possa simplesmente aparecer para a pedalada. Os passeios com esse pessoal também é longo, o que muda à a ritmo.

Se a palavra de ordem do encontro é descontração, também há pelas cidades grupos que têm como grande objetivo de saltada a encontro de amigos. "Os lançamentos nossa filosofia é a mesma que motiva o grupo planalto da Baía de Todos os Santos: amizade física, lazer e clima de unidade, raposa e galo de Marília", afirma.

Já nas reuniões e nas saídas-festas, os membros do grupo paulistano são direcionados para esportes esportistas que desejam melhorar o condicionamento físico. "Todos os nossos rotas são pelo menos 30 km. Pedalamos por diversos bairros, reunindo frequentadores casuais e novos amigos que vão se juntando semana após semana".

EQUIPAMENTOS

Da mesma forma que é difícil acompanhar um grupo sem preparo físico, também não terá nada agradável ficar para trás por causa da bicicleta. Infelizmente, o ciclismo não é a mala barata dos esportes e uma

bom bike exige um investimento de mais de R\$ 1.500. "Não adianta chegar lá com uma bicicleta de R\$ 200. Ficar difícil acompanhar o grupo. Além disso, bicicleta é igual sapato, tem de estar adaptada para cada pessoa", afirma Paulinho.

Mas é claro que de nada adianta ter uma bicicleta caso se não não estiver em condições de uso. Por isso, antes de sair para encontrar a pessoa, é importante checar bem como pneus, corrente e freios (veja quadro com dicas).

BICICLETA É UM VEÍCULO

Além de reunir ciclistas de todos os lugares e incentivar a prática do esporte, esses grupos ainda conscientizam os esportistas sobre segurança no trânsito. Veja, por exemplo, se você quer participar de um passeio com uma dessas formas, o uso de capacete é obrigatório. É isso por aí aí já é uma grande vitória dos idealizadores dos passeios, que no início dos anos 90 ainda eram feitos com pelo menos 50% de pessoal sem esse importante item de segurança.



Paulo Forte em uma de suas pedaladas



Existem grupos, como o **Night Riders**, que vão mais longe, e ainda exigem que as bicicletas sejam equipadas com luzes de sinalização. Afinal, bicicleta é um veículo.

Todas essas medidas servem para evitar acidentes e tentar diminuir o maior número de ciclistas, o trajeto. "80% dos motoristas não respeitam os sinais. Fazemos por melhor possível. A falta de respeito ainda é muito grande. Por isso, nos pessoas buscamos as trajetórias de maior trânsito e temos guias que ajudam as pessoas", conta o

fundador do **TempoBiker**.

É claro que, se a lanterna, o freio e a placa traseira ainda não são obrigatórios no motorista dos grupos, pelo menos são recomendados, assim como luvas, óculos e outros equipamentos de segurança.

RESALTOS

Além dos perigos da bicicleta, os ciclistas que querem pedalar e não ainda precisam conviver com outro problema, a falta de segurança pública. Foi justamente para

evitar roubos e outros tipos de violência contra os ciclistas que Roberto Jr., do **Tudo Bika**, mostrou há sete anos um grupo com cerca de 20 ciclistas: "Começamos com um grupo de ciclistas que queriam pedalar, mas tinham medo da falta de segurança e do desaparecimento de bicicletas. Devia ser certo que, hoje, temos um grupo de 70 esportistas cadastrados".

Para não ter problemas e assaltos, o grupo criou caminhos alternativos, foi sempre a variação de trajetos e ciclo com curso de água. "De terça, pedalamos de 40 a 45 km em trajetos com trilhas e velocidade média de 17 a 20 km/h. As quintas, o percurso é voltado para trilhas, o percurso tem geralmente 30 km e a velocidade média é de 15 km/h.

AMIZADES E OUTRAS PERSPECTIVAS

O pedalar coletivo, além de evitar alguns perigos, trouxe muita saúde e muitos amigos para a vida das pessoas que frequentam os grupos de pedalar natural. "Eu mantive o **TempoBiker** para conhecer amigos e fazer isso que, mais gostei, não sei e que forte tem o esporte, tem sido apaixonado que larguei até minha profissão de arquiteto para trabalhar com bika. Hoje, trabalho todo tipo de atividade relacionada ao esporte", explica Luma. Segundo Roberto, ao pedalar em grupo, ele sente a gratificação de poder acompanhar e contribuir de alguma forma para a evolução pessoal de cada atleta e de esporte em si.

Para ficar melhor, garantem os ciclistas entrevistados, os pedalar apenas que a bicicleta fosse feita realmente no Brasil como um meio de transporte sustentável. "Tudo o que eu quero para pedalar fora do Brasil, em 2008, foi para Alemanha e ficou realmente impressionado. Se fabricassem aqui 100% de estrutura e de componentes que não têm por lá já seria uma vitória", afirma Luma.

GRUPOS E ENCONTROS

Em São Paulo, há grupos de ciclistas naturais pedalamos todos os dias da semana. Para fazer parte de alguns deles, é preciso se cadastrar no site mesmo comprando uma camiseta, que custa em média R\$ 50 e deve ser usada durante os pedalar.

Das cidades no material, você encontra mais informações nos sites:

www.nightriders.com

www.todobika.com.br

www.tempoBiker.com.br



DICAS ANTES DE SAIR POR AI

ACCESÓRIOS

Capote é obrigatório, mas em alguns grupos lanternas, placas e flori também são necessários.

Luvas, óculos e cavanhaque são recomendados.

SEGURANÇA

• Preste no todo direito de via. Nunca na contramão.

• Circule com carros estacionados;

• Não mude de direção sem sinalizar e não trafegue pela calçada;

• em grupos retornos, nunca ultrapassar o grupo;

• vista roupas claras;

• circule com os pedestres.

MANUTENÇÃO

PIEDR

Substitua-os sempre que necessário e calibre-o de acordo com as recomendações do fabricante.

RODAS

Verifique sempre a centragem das aros e o estado dos raios. Cabos devem ser lubrificados periodicamente.

TRANSMISSÃO

Coros, catracas, correntes e pedais devem estar sempre lubrificados, mas não exagere para evitar o acúmulo de sujeira e detritos. Use lubrificantes específicos para essa fim.

CÂMBIO

Mantenha os câmbios dianteiro e traseiro regulados para manter preciso na troca de marchas e evitar o desgaste prematuro de peças.

FREIOS

Teste sempre os freios bem ajustados e cheque regularmente o estado das sapatas e cabos.

QUADRO

Ruínas estruturais podem significar falta de lubrificação ou sujeira. No pior dos hipóteses, podem também fazer trincas na estrutura de "tubo" ou problemas junto ao movimento central. Lave-a o mais rápido possível ao receber de sua confiança para uma checagem mais detalhada.

DIREÇÃO

Mantenha apertados os parafusos junto à mesa, ao guidão e aos manetes, bem como verifique se há folga na caixa de direção. A



parte do controle de "tubo" é extremamente perigosa.

REPAROS

Se você pedala sozinho ou em grupos organizados, tenha sempre um kit básico que inclui:

- uma câmara de ar marca ou "kit remendo";
- espátulas para refinar o pneu;
- bomba de ar (com ou sem indicador de pressão);
- chaves com medidas e tipos adequadas em componentes da sua "bike";
- chave de correntes e otros volantes/entes também podem ser muito úteis.

O grupo de pedal e vento de Santa Rita



Sempre flize na Praça da Sé, SP

ALGUNS GRUPOS PELO BRASIL

BRASÍLIA

www.pedalarporbrasil.com.br

BELO HORIZONTE

www.pedalarporbrasil.com.br

DISTRITO FEDERAL

www.pedalarporbrasil.com.br

FLORIANÓPOLIS

www.vlao.com.br

RECIFE

www.pedalarporbrasil.com.br
(51) 3334-2411

RIO DE JANEIRO

www.pedalarporbrasil.com.br

SALVADOR

Grupo Pedalar de Noite
(71) 3344-7011
formacao.pedalarporbrasil.com.br

