



Especial
CICLOTURISMO
LIBERDADE OU COISA PARA LOUCO?

TEXTOS: ANDRÉ SILVA - FOTOS: ALBERTO DE ANTÓNIO OLIVEIRA, JOÃO PAULO BARREIRA & PAULO DE CARVALHO



Ciclismo, para você, é visto como uma modalidade de "liberdade plena" ou significa "liberdade demais"? O fato é que viajar só com sua bici, seja na companhia dos amigos, da família ou da namorada pode ser o melhor programa de sua vida. É claro que também pode tornar-se facilmente o maior pesadelo na frustração de sua "camisa de ventaroz", se alguns cuidados básicos forem esquecidos, geralmente causados pelo desconhecimento de pontos ou algum bloqueio físico-psicológico.

O fenômeno ciclístico é uma realidade entre os praticantes, à que "a grande maioria dos ciclistas (71%) prefere a prática autônoma do ciclismo", revela uma pesquisa realizada Perfil do Ciclismo Brasileiro, realizada por Andrea Paggio, com a colaboração do Clube de Ciclismo de Curitiba, quando pensamos em termos de divulgação de modalidade, assim como a infraestrutura necessária para a prática de esporte, a pesquisa revela que o ciclismo é considerado de fácil a bom em termos de comunicação e estrutura para receber os "ciclísticos". Ele declara-se ser "sem opção", talvez pelo "falta de acesso à informação visto os desconhecimentos", indica o estudo.

A pesquisa sobre o perfil do ciclista revela "on line" no site do Clube de Ciclismo de Curitiba durante cerca de dois meses em 2008, onde mais de 300 pessoas foram ouvidas, comprovando algumas estatísticas. No entanto, o mais importante deve é obter alguma referência acadêmica sobre o assunto e, principalmente, entender que o ciclismo tem um conceito amplo, abrangendo e utilizando métodos de pesquisa pelo mundo afora. "Na não é simples, Ciclismo é fazer turismo em cima da bicicleta. Pode

ser viajando, levando sua própria bagagem, com carro de apoio ou mesmo em um simples passeio para conhecer uma cidade", afirma o especialista Paulo de Tarso, presidente do Grupo Bici, que realiza anualmente eventos de ciclismo no Brasil e no exterior.

Pais e escritor e especialista em informática José Antonio Ramalho, que foi biclista ao ar e primeiro brasileiro a pedalar na base do Monte Everest, e ciclismo significa uma vida diferenciada do mundo. "Também pode mais de transporte através para liberdade e mobilidade como uma bicicleta. O mundo todo de uma bicicleta tem sido o seu. Quando você chega bicicleta em um lugar, nunca é visto como uma ameaça. Abordar um país ou um continente numa bicicleta é uma sensação que não se converte em palavras. Tudo dependendo exclusivamente de seu esforço físico e mental, espírito e ciclista que impulsiona a bicicleta em um constante apoio e defronte com a natureza. "Em setembro de 2004, a natureza não veio e quando atingiu três dígitos, resolvei começar a fazer atividades físicas. Tem o ponto de onde bicicleta e começar a pedalar todo dia um pouquinho. Um amigo me convidou - ou desafiou-me - a fazer o Caminho de Santiago de Compostela. Disse que ele estava fazendo, pois eu estava fora de forma. De me disse para continuar a pedalar e que isso não seria um problema. Em maio de 2005 fiz o Caminho Francês, pensando em "quarentena", lembra Ramalho, sobre sua primeira aventura.

Apesar de tudo, Antônio Oliveira, um apaixonado por viagens e bicicleta, compartilhou uma percepção aguçada sobre o ciclismo. "Minha concepção de ciclismo está profundamente ligada à minha experiência de vida ao

mente. Viajante de bicicleta eu consigo um equilíbrio muito próximo à perfeição. Ganhava pouco, aprendia muito e me exercitava bastante, ganhando cada vez mais força e resistência. Além disso, a bicicleta campêda atraía as pessoas e pude ter relacionar muito mais e melhor em qualquer parte do mundo, fazendo com que eu conhecesse não só os lugares, mas as pessoas, que são um verdadeiro universo inteiro", conta. "Por fim, a cadênciã do pedalar em longas travessias solitárias é como um mantra que me levou a uma viagem interior, fazendo-me entender e conhecer melhor a mim mesma. É esse conjunto de características que, a meu ver, compõem o sentimento de verdadeira liberdade. Isso tudo eu percebi e confirmei através dos anos de viagens, mas qualquer um que pegue uma bicicleta e vá em uma estrada no parque já poderá sentir, junto com o vento no rosto, a agradável sensação de liberdade que a bicicleta proporciona", finaliza.

Se você sente se motivado com a ideia de ir na estrada de bicicleta, saiba que para praticar o cicloturismo não é preciso ser super atleta pelo contrário, durante qualquer jornada, seja de um dia, uma semana, um mês ou um ano, é possível seguir em frente no próprio ritmo, desde que haja planejamento e uma preparação física gradual.

PRIMEIRA VIAGEM

Se não tem "Gua do Mountain Bike", dedique um capítulo a essa parte do cotidiano que um cicloturista precisa fazer em sua primeira viagem, mas pode alcançar que uma grande viagem é feita de pequenos trechos. Recomendamos que você tenha a preparação física necessária para pedalar um dia inteiro e isso pode ser atingido com pedalaras graduais. Tente ser auto-suficiente,

sabendo, por exemplo, como fazer pequenos consertos na bike. Planeje muito bem o roteiro. Recomendamos trechos não maiores do que 60 ou 70 km diários. Isso pode ser realizado em quatro ou seis horas de pedalar, o que permite descansar adequadamente", afirma José Antônio Barretto.

"Se for viajar sozinho, é principal, não vá na primeira noite em todas as viagens, é o planejamento. Tem que pensar em tudo: quanto aguento pedalar em um dia, quanto dias de viagem, tipo de terreno, se vai se hospedar em hotéis ou campings, tipo de estrada, tipo de pneu, se tem pegos de reposição no caminho, alimentação, mapa e por aí vai", explica Paulo de Tarso.

Se eu acompanhado?

Agora, será que é melhor viajar de bike sozinho, em grupo ou com carro de apoio? "Depende muito do roteiro. Em um país como o Alemanha, por exemplo, é possível viajar sozinho no ritmo de forma autônoma, pois lá existem hospedagens específicas para bicicleta, muitos mapas, pode-se entrar com a bike no trem e um monte de coisas. Em um roteiro como o Tour de los Andes, no trecho de Matagucá a Curitiba, já é mais complicado, pois por um longo período não existe nada. Ai, nesse caso, melhor mesmo seria muito arriscado, pois seria necessário levar muitos mantimentos, muita carga, deixando a bike muito pesada. Ai a solução era contratar e realmente não é barato. Muita gente acha que isso é cicloturismo, mas cicloturismo para mim, é fazer o trajeto, e não deixar, realmente. Se a pessoa quer desfrutar e fazer sozinho, aí o negócio é participar de alguma dessas competições de vários dias que tem mundo afora", destaca Paulo de Tarso.

Já Dinho prefere a pura liberdade. "Autonomia é quase um sinônimo de



Ribeirão. Liberdade é o que mais busca numa viagem de bicicleta. Nada conta viajar em grupo (como fizemos em 1988, junto com a família Távora, indo para Brasília DF), mas as estações ficam muito mais com o grupo que com o ambiente. Por outro lado, o apoio está muito da sensação de segurança, pois há segurança, o que me souz sobre os anfitriões", revela.

"Claro que para quem não está habituado e tem medo, o melhor é sempre viajar sentido-se seguro. O interessante é que, viajando sozinho no deserto ou em qualquer lugar do mundo, eu me sinto seguro. Por fim, acho que somente em um caso sou realmente contra o carro de apoio: quem viaja com carro de apoio perde a chance de aprender a lidar de despoimento. Quem faz o Caminho de Santiago ou o Caminho da Fé aprende que tem que carregar tudo e que precisa. Quanto sente o peso da carga, começa a se desenvolver de muitas coisas supérfluas e percebe que precisa de poucas coisas para sobreviver. Logo aprenderá que precisa de menos ainda para se feliz".

As opiniões são divergentes, no entanto, é importante para aqueles que pretendem em dia realizar uma cicloturagem e colocar a importância em primeiro plano, pois a diversão estará garantida e o restante será consequência.

Evidentemente que existem muitos fatores em jogo quando se decide viajar de bicicleta, mas um detalhe é uniforme: tudo depende do estilo de vida e a forma que cada um deseja viajar. Logo, podemos concluir que cicloturismo não é atividade para milionários, e sim para pessoas despojadas.

Sem diferenças...

O lado bom de bicicleta é isso. De o ciclismo é entre-

riário, talvez poderá ir a um local menos acessível para a maioria das pessoas, comer em restaurantes caros e se hospedar em castelos ou hotéis cinco estrelas. Já aquele que tem menos dinheiro pode programar viagens mais de aventura, acampando, hospedando-se em grutas, coque de botimões, e comendo um gostoso PFF (gado feio) em algum barzinho. Normalmente essas viagens são as mais legais. Depende muito do espírito da pessoa", ensina Paulo de Tarso.

O cicloturista flamuloso compartilha do mesmo pensamento, de que qualquer tipo de argumento pode garantir um ótimo cicloturismo. "Você pode usar uma bicicleta de vinte mil reais e dormir em castelos e hotéis cinco estrelas; também pode fazer o mesmo trajeto dormindo em abrigos, acampando e usando uma bicicleta de mil reais", compara. "Um milhão volta ao mundo, vi milhares de primeiros ao quinto mundo e aprendi que esse assunto (dinheiro) é muito relativo. Foi uma volta ao mundo em três anos e meio, passando por 34 países de quatro continentes. Custou um total de US\$ 10 mil. Até pouco tempo atrás, isto significava o valor de um carro 1000cc, que a gente vê por montes pelas ruas. O fato é que no ciclismo a dificuldade (dinheiro) é uma das menores. E isso o torna bastante acessível", mas nem por isso é "facinho". Os maiores desafios não estão ligados a recursos materiais, a dificuldade está dentro de nós mesmos para desenvolvermos e despendarmos, a persistência, a coragem e assim por diante", destaca Cláudio, que decidiu fazer os itinerários para se dedicar à sua maior paixão: as viagens de bicicleta. De acordo com



Viagem na Moto: Roteiro
Descoberto em 1950
2011

Olé, a experiência de viajar com uma bicicleta é particularmente interessante de não passar, além de ser uma excelente ferramenta para a agradável viagem. Essa (grande) viagem me trouxe de volta com amigos, acordos, mas tudo o que preciso para viver. É a filha que vive e aquela que diz que a vida é muito mais simples do que nós pensamos e muito mais gratificante quando não nos pressurizamos e muitos bons momentos. Mas vive um tempo diferente, mas quando chegar no destino de quem não quer mais, resolve simplesmente voltar, mesmo assim.

Amo de fazer a vida ao mundo, então fui duas grandes viagens. Primeira saiu de Curitiba (PR), passando no Rio dos Papagaios e voltou (quase 140 km ida e volta). A segunda foi de Curitiba ao Cabo Guarani (100 km ida e volta). A seguir, ele comenta sua transformação durante sua primeira experiência, relatado no livro "No Gêiser de Liberdade".

"A primeira experiência em viajar de bicicleta, levou por isso e foi muito mais do que eu imaginava. Não a partir logo e no final do dia, já no início, começa a chegar e fazer isso. Quando chegar ao Rio dos Papagaios, abriguei-me em um campo de campo. Inicialmente fiquei muito malhado e cansado a sentir a diferença e a "magia" da viagem em bicicleta. Meu corpo, quando pelo exercício, relaxou e, enquanto caminhava uma taxa instantânea, imaginei como aquela impressionante mente felicitada, realização e sentimento de conquista se não tivesse a experiência de uma viagem de bicicleta pelo menos uma vez na vida. Se estivesse na mesma situação, viajando de moto, por exemplo, tudo seria diferente. Mesmo que tivesse percorrido muitos quilômetros, quando dia, estava feliz por ter que enfrentar o mau tempo e frustrado pela falta de a chuva ter interrompido meu programa. Com certeza, o fim estava chegando mais cedo, pois na moto não faço exercício e só penso sair para o ambiente. Sentindo tudo isso pensando "que estou fazendo aqui sozinho?" só então pude entender por que aquela sensação que experimentei em Santa Catarina estava tão tranquila e cativante quando dia de chuva. O que realmente é todo esse problema, a bicicleta transforma em desafio que, ao ser superado, não dá o gosto da vitória e da superação de nós mesmos", escreve Olé.

"O ciclo encontra-se com o céu, terra, água, fogo, vento, natureza, desafios e mais desafios de viagem. A bicicleta permite que o ambiente seja vivenciado. Já na realidade de qualquer veículo motorizado, tudo vai passando, ficando para trás", explica Álvaro Alcorta, da Escola de Bicicleta. "No ciclismo não há sempre uma sensação de aventura, mesmo à distância, mistura de liberdade e desconhecimento. É um escape do cotidiano. Bicicleta não significa e muitas vezes que a vida pode ser muito simples. Permitiu uma viagem relativamente rápida e ainda assim relaxada e a um preço muito baixo", lembra Álvaro no site www.eciclobicicleta.com.br.

Destinos das rodadas

Os destinos mais desejados pelos brasileiros, de acordo com a pesquisa do perfil do ciclista brasileiro, são:itoral brasileiro, Itália, no Vale Europeu, Circuito de F1 (GP), Costa Rica (Prato-Ru e Diamantina MG), Circuito de Ser (GP), Santiago de Compostela (Espanha), Carolina Austral (CH) e volta ao mundo.

Paulo de Tarsis, que já percorreu o ciclo de terras sagradas que fez, sugere "não há nenhum mundo inteiro porque é grande, mas já pedalei nas mais famosas rotas no mapa do planeta. Já experimentei em Andes entre vales por seis lugares diferentes, já fui a Circuito de Santiago, qual mais, em a volta no Rio da Madeira, pedalei por toda a ilha de Flores, Portugal, Funchal (Madeira), Costa Rica, Estados Unidos, Belize, Itália e Áustria. No Brasil, só não fui ainda pedalar na Amazônia e no Pantanal, mas vou no ano", orgulha-se. Com bastante experiência, participou quatro das seis últimas edições nacionais e internacionais na opção dele, que monta "a rota do Desenvolvimento, no Bahia, é disparado o melhor, entre Prado e Ararat (Pádua, Centro dos Coqueiros, do Marquês São a Pádua do Forte (BA), consistentes e segundo melhor - Travessa da Bocaina, entre São José do Bonito (SP) e Paraty (RJ), pela beleza da paisagem e mais recente a Serra da Mantiqueira, que tem um roteiro bem legal e que dá um bom fim de semana, entre Campos de Jordão (SP) e Visconde de Mauá (RJ) - só preciso ter paciência! Mas em qualquer cidade da Serra da Mantiqueira e próximo faz maravilhas e impressionantes paisagens. A minha preferida é Foz de Iguaçu, em Minas Gerais", revela. "Uma pedrada que todo o ciclista precisa ter no currículo e pedalar na Dica Rock do Sertão. Ela é a



Pesos Leve
Pneus de alta performance

IGNITOR



26x1.95
Exceção Series
120psi - Dobradel

MAXXLITE 285



26x2.00
170psi - Dobradel

ÉQUIPE LEGERE



700x23
120psi - Dobradel

CORMET



700x23
170psi - Dobradel

GRIFTER



26x1.95
120psi - 110psi
Dobradel

DTH



26x1.95
120psi - 110psi
Dobradel

CALYPSO

www.calypsoneer.com.br
Distribuidor Maxxis no Brasil
Fone: (11) 5048.9310
vendas@calypsonet.com.br

Falou que batizamos esse relato, no sentido de Paulo, em referência à famosa trilha de Mabi, em Utah, nos EUA, além da pedaleira maranhense em cima de rochas (como em Mabi), a passagem é magnífica e recheada de pedras raposas. É o melhor, é meu sonho que a trilha de Mabi! desfilava. Quando o assunto são viagens internacionais, Paulo de Tarso é catófico: "Maranhão é o segundo o melhor país para colonizarmos. Lá tem toda região para facilitar o acesso em todo o tipo de bicicleta e terreno, além da beleza, hospitalidade do povo, ótima comida, educação e respeito. Depois, Tórcia, na Itália, que também é muito bela e tem um clima... Tórcia dos Andes de MTB, entre Moleque e Curitiba, é outro ótimo lugar, mais focado em aventura, pois essa estrada só fica aberta no verão. Apesar de atravessar os Andes, não encontramos grandes altitudes, pois o trajeto segue entre as montanhas e ficamos acampados a cada dia. Semacrales/Patagônia/Olímpica na Argentina. Em uma de minhas viagens por lá, um companheiro de viagem decidiu, de cidade elevada e que já havia viajado previamente e muito inteiro, comentar comigo: "Paulinho, não precisa ir pra Nova Zelândia no Rocky Mountains, pois esse paragem de Patagônia é muito parecido, só que muito mais bonito", entendi: "O Deserto de Atacama, no Chile, mesmo com toda a secura (é o deserto mais seco do planeta) e paragem é hospitaleiro, encantado, muito diferente, com muitas cores, inspirável", finaliza.

Já José Antônio Ramalho, apesar de praticar o ciclo-turismo apenas há cinco anos, também revela dicas de lugares preciosos: "Aqui no Brasil, por incrível que pareça, há poucas oportunidades de fazer uma cicloviagem. Foi o caminho do Sol, em São Paulo, entre Santana de Parnaíba e Águas de São Pedro, e Vale Europeu, em Santa Catarina, além de várias viagens de um ou dois dias no interior de São Paulo. Certo sistema internacional, recomendo a Alemanha, com suas impressionantes ciclovias. O mesmo vale para a França e Áustria, já para quem gosta de um ambiente mais de aventura, o Marrocos é um cenário maravilhoso, e aqui perto, a Patagônia", recomenda o aventureiro. O advogado Clóvis é mais focado com relação ao destino ideal: "O melhor destino é aquele que vai na direção da motivação de quem pedala. Cada um tem um sonho e deve buscar não fora, mas dentro de si", porém ele também indica alguns no Brasil: "Costoço muito bem a Carmoita de Fé e sei que ela é a melhor adaptação do Caminho de Santiago no Brasil. Sei que ela tem uma grande estrutura para receber os viajantes. Para quem busca mais aventura perto do SP, eu indicaria um outro guia com quem não me planejei na Maranguape. Ajá para ser explorado com total liberdade, sem rotas indicadas e caminhos e sem caminhos em parâmetros, com o guia na mão, cada um decide de onde sair e até onde ir, como e até quando continuar. Talvez tenha liberdade não seja assim tão fácil de dizer, talvez as pessoas precisem de poucos bem indicados e orientados. Mas a liberdade é a proposta do guia. Costoço muitas vezes, regiões de país que pretendo um dia planejar para mim, mas sei que cada um tem um gosto próprio. Indico a 4 Estrada Real, Chapada da Diamantina (BA), o Hambroco (RS), a Serra do Rio do Rastro (SC), Penedas (PR) e assim vai."

Entre as melhores destinos internacionais, Clóvis responde: "bem, agora quero ver! É muita diversificação e se eu tivesse que dizer o melhor, para mim, são lugares de montanhas e desertos. O que me sei é muito e que já vou de três são: Deserto de Negev (Israel), Alpes Franceses, Himalaia indiano, Montanhas Rochosas (EUA), Fim da Noruega... Os Andes então... São uma paixão. É tema de meu último livro. No começo de fevereiro iniciei juntamente com minha namorada Fabiana, uma viagem em que ela está e já percorri extensas partes da Suíça e Itália. Nessa viagem eu terminei meu projeto de escrever todos os países existentes entre Chile e Argentina, desde e extremo norte até Ushuaia, mara e pedaleiros.

VIDA NOVA

O momento da transformação, o despertar de uma nova forma de enxergar o mundo e a valorização das coisas simples da vida, já contagia muita gente por aí. Como, por exemplo, as três pessoas que entrevistamos para esta reportagem. Antônio Clóvis Ferreira tornou-se em Direito e agora abraça em pedalar duas rotas: José Antônio Ramalho, fotógrafo e um dos mais variados escritores nacionais, cobrista dos jornais Folha de S. Paulo e Estado de Minas, e Paulo de Tarso Mattos, colunista da Bike Action, expert em ciclo-turismo, arquiteto carioca, que pedala desde os oito anos e fundou em 1993 o Grupo Biker, empresa que organiza eventos e viagens.

Paulinho é fundador do Fluminense apaixonado pelo ciclismo quando tinha 11 anos de idade após assistir uma corrida de bike. Lá vai o colono das equipes, passava a noite que um dia ainda formava um grupo de ciclistas vestindo uma camiseta igual, semelhante ao grupo de "motociclistas americanos". Aos 18 anos, organizou a 1ª Corrida de Colono do Povo Alegre (PA), onde resultou por 10 anos. Disputou diversas competições de ciclismo sempre e muito. Ao mudar para São Paulo, em 1992, organizou e levou 60 mountain bike para oferecer pessoas e fazer amigos e, em 1993, fundou a empresa e nunca mais parou de viajar.

"Meu sonho é o Brasil chegar pelo menos a um terço de que a Alemanha é no ciclo-turismo, com rotas bem indicadas, ciclovias e principalmente educação e respeito. Mas só um sonho, pois aqui a coisa tá ruim", reflete.

José Antônio Ramalho é fotógrafo e já publicou mais de cem livros sobre tecnologia, mitologia grega e fotografia, muitos deles traduzidos para o inglês, espanhol, polonês, indonésio e chinês. É colunista de jornais e revistas e decide viajar é apoiado pela bicicleta. Orientando a vida voltada e disto de sua paixão e, aos 43 anos, em 2004, volta a pedalar. Foi o Caminho de Santiago e em 2006 criou um projeto chamado Travessias, cruzando do Pacífico ao Atlântico, os Andes e a Patagônia, além da Cordilheira de Atlas, no Marrocos. Em 2007, lançou o "Guia do Mountain Bike" e, em seguida, escreveu a Cordilheira do Himalaia. Pedalou 2,1 mil km entre Paris e Istanbul, no Turquia, e agora pretende circular pelo Namíbia, na África - um aperitivo para uma aventura mais ousada, o Parc-Dakar, com mais mil quilômetros.

Com toda disposição, o escritor José Antônio Ramalho rapidamente mudou-se à transformação pessoal e profissional graças ao ciclo-turismo. "Na verdade, não houve uma mudança na carreira de escritor. Continuo a escrever livros e artigos para jornais e revistas. Só que incorporei novos temas ao meu cotidiano. Escrever é o que gosto de fazer. Recebi, então, coragem e escrever sobre muitas aventuras e sobre bikes. Em 2007, lancei o "Guia do Mountain Bike", um livro destinado a facilitar o entendimento do mundo do mountain bike para quem quer começar o ciclismo a pedalar. Em março lançou o livro "Guia Rotas de Aventura", viajando o mundo numa bike. A publicação agora está incorporada ao meu estilo de vida. Não consigo pensar em férias ou viagem na qual não não per-





O novo Calypso Eco Flex
 oferece o melhor custo-benefício
 para quem quer viajar leve
 e confortável.



CALYPSO

www.calypso.net.com.br

VELOCÍMETRO CALYPSO Z9



- 4 funções
- Display
- Computador de velocidade
- Medidor de distância
- Medidor de tempo
- Display com iluminação grande

VELOCÍMETRO CALYPSO WR9



- Medidor de velocidade
- Display
- Computador de velocidade
- Medidor de distância
- Medidor de tempo
- Display com iluminação grande

SELIM CALYPSO ECO FLEX



SELIM CALYPSO ECO FLEX



SELIM CALYPSO SENSUS POWER



SELIM CALYPSO VALDUS TI
215g



CADEIROS CALYPSO **MIX BOMBA CALYPSO**
10 Funções Nylon/Tela Escófica



Fone: (11) 8543-9332
vendas@calypso.net.com.br

lugar. Cruzar os limites e pedalar até o acampamento base foi a aventura mais dura que fiz. A altitude, o esforço físico e o clima hostil da região me castigaram muito, mas totalmente a serviço de conquista pessoal que sou. Para saber como foi essa travessia escrevi um blog (www.tornassade-bike.blogspot.com.br/), expliquei e escrevi que ainda soufa em dar a vida ao mundo com a pessoa que amo.

Por último, a história de Antônio Olinto Ferreira, que desde 1982 já percorreu de total 13 países da Europa, 9 da Ásia, 11 da América e um país da África. Também pedalei por trilhas em diversos estados do Brasil, com especial atenção à Serra do Marquês, pelos estados de São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais. Com mais de 46 mil quilômetros percorridos, retornei à ele uma experiência relatada em quatro livros: "No Sertão da Liberdade", "Gua de Cicloturismo - Marquês", "Gua Carreiro de Fé - Para Colômbia e Cameroteiros" e o mais recente, "7 Passos Andinos - Atualizado, Antônio Olinto vive num melhor tempo e se dedica a ensinar normas de trânsito para um seguro de bike em pedaleiros pelo país, além de mapear novos rotários.

A trilha de vida profissional "convencional" para tornar-se um especialista no ciclismo é a, segundo Olinto, uma "sensação indesejável", que tenta esboçar da seguinte maneira: "É como entrar em um acelerador de partículas e começar a desenvolver-se em uma velocidade que jamais imaginamos ser possível. Saem tudo tempo, ganho saúde, amigos e experiências únicas. O interessante é que não sou nem mais, nem melhor que ninguém. A realização do sonho está lá, esperando o ciclista verdadeiro, qualquer um que decida de verdade ler tantas experiências quanto quiser. O mundo está esperando a vida sua, mas sem amigo melhor do que *Bike Culture*", finaliza Olinto.

Portanto, para aqueles que apreciam aventura, viagem, natureza, cultura, esporte, saúde, etc., decidações e relatos como os desta reportagem são capazes de despertar uma vontade imensa de cair na estrada. Se você já se permitiu vivenciar isso, nem que um por pouco tempo, parabéns. Agora, se ainda não, terá a oportunidade de entender que durante esta vida temos muito que aprender, conhecer e aproveitar. ■

Links sobre ciclismo

Antes de cair na estrada é muito importante pesquisar detalhadamente a rota que será realizada, assim como conhecer a cultura local, clima, condições das estradas, etc. Para ajudar na neste sentido, selecionamos alguns livros em que ciclistas relatam suas aventuras e dão dicas importantes para uma ciclovagem de sucesso:

- "Gua de Mountain Bike", de José Antônio Ramalho (www.ramalho.com.br)
- "Gua de Trilhas" (volumes 1, 2, 3 e 4), de Guilherme Cavalari
- "Gua de Cicloturismo - Marquês", de Antônio Olinto Ferreira
- "Gua Carreiro de Fé - Para Colômbia e Cameroteiros", de Antônio Olinto Ferreira
- "No Sertão da Liberdade", de Antônio Olinto Ferreira
- "7 Passos Andinos - Uma Aventura de Bicicleta pelos Desertos da Cordilheira", de Antônio Olinto Ferreira (www.olinto.com)
- "Pedalando Solitário do Oiapoque ao Chuí", de Vitor Waldemar João Vello
- "Pedalando e Descoberto a Carreira Austral - 30 dias com 500 quilômetros", de Vitor
- "Pedal na Natureza - Uma aventura na Bahia, no Deserto do Sertão de Vitor", de Vitor (www.vitorvitor.com.br/vitorvitor.htm)

Dicas e cuidados antes de cair na estrada, por Escola de Bicicleta

Sua estrada de grande movimento

Cruze sempre no acostamento e no lado de direção da pista.

Cruze os braços e saia da estrada pelo caminho mais curto. Não fique no meio da pista.

No caso de falta de acostamento, pedale próximo à faixa branca da direita. Sinalize suas intenções.

Parque Rotaviana é sinalizar e prever. Caso necessário, peça ajuda.

Preparativos para viagem

Defina local, tempo total de duração, pontos de parada.

Verifique a qualidade de peso, estado, terra, cascalho, etc.

Verifique a topografia, vento, condições climáticas, paradas de descanso, paradas para dormir, paradas para alimentação, pontos de abastecimento, pontos hospital e outros.

Levar é necessário, segurar saúde, medicamentos necessários, outros, tipo de bagagem/equipamento.

Deixe revista completa na bicicleta e todo o material de viagem.

Testar a bicicleta carregada e controlar o peso total.

Deixar uma cópia do planejamento com alguém em casa.

Programa básico - Acostamento

Pedalar mais vezes durante a semana.

Aprender gradualmente a guilhotinagem lateral de pedal nunca mais de 10%.

Deixar a semana em dias de pedal e dias de descanso.

Não fazer treinos pesados em dias consecutivos.

Tomar cuidado especial com a alimentação e com o sono.

Distribuir o peso por igual nos dois lados para melhor equilíbrio da bicicleta.



O que levar

Água, água e água!

Capacete que vá perfeitamente e seja bem ventilado

Suporte de proteção

Bermuda e camiseta de algodão

Chapéu ou boné

Cinta antirruído de óculos

Talco para axilas

Protetor solar

Papel higiênico

Creme hidratante ou protetor para os cabelos

Se preferir, por roupas que sejam rápidas e não amassam

Uma sempre uma pequena lanterna

Pneus grossos de alta resistência para lama e chão, para se cobrir ou para embalar algo

Colchonete isolante térmico interno

Regulador traseiro (muito necessário) e dianteiro (prefira equilíbrio de bicicleta)

Cinta elástica de boa qualidade interna

Bomba de ar

Kit completo de reparação para câmaras e pneus

Kit de ferramentas

Protetores de sapatos

Canilato completo, além de outros utensílios que

seja necessário, mas procure sempre viajar

o mais leve possível!

Procurando uma mala
e um porta-bagagens
para sua bicicleta? Não
se preocupe, aqui na
BikeTime você encontra
tudo o que precisa para
viagem e manutenção da
sua bicicleta!

BIKE TIME

**ROCK SHOX 2009
E AQUI, CONFIRA!**



ROCK SHOX
FORK
R\$ 1.699

ROCK SHOX
FORK
R\$ 4.699

ROCK SHOX
FORK
R\$ 1.399

ROCK SHOX
ROCK SHOX
TECHNICAL
MOTORCYCLE

**ROCK
SHOX**

BIKETIME.COM.BR

11 5072-3608



R. LUIS GOM 1.943 - 9 MARANHÃ - SP/SP