



# 10 DICAS DE PEDALADA SEM

POR PAULO DETARSO  
SAMPA BIKERS

**10** **1011** **1012** **1013** **1014** **1015** **1016** **1017** **1018** **1019** **1020**  
1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030

Um grande número de aficionados pela bicicleta aproveita os finais de semana ou os períodos de férias para pedalar na praia, parques, trilhas ou em algum lugar próximo à sua casa. É uma boa maneira de manter com a rotina diária, a estrutura e também sempre é bom estar movimentando o corpo, fazendo algum tipo de exercício.

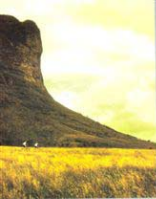
É na melhor forma de vivenciar uma aventura, mais completa, que através de uma bicicleta? Pedalar não nos proporciona força e energia, mas em nossa própria ritmo, nem tão lento quanto em uma caminhada, para que possamos ir mais longe, e nem tão rápido quanto em um veículo, apenas na velocidade ideal para sentir, ver, viver, experimentar.

Na bicicleta, saímos da rotina restrita dos transportes contemporâneos para entrar em contato direto com o entorno. Gostamos de assistir a paisagem passar para senti-la e fazer parte dela. Sentimos o vento bater em nossa face, a dente das pedreiras, o calor da tarde, o frescor das montanhas, a bruma das cachoeiras. Enfim, pedalar por caminhos não explorados, por estradinhas de terra, é aventura em sua mais saudável expressão.

Normalmente, quando entra em novo ano, planos são traçados para alguma viagem, competição ou mesmo uma simples pedalada na praia no verão. Com isso, para 2010 sugerimos 10 dicas de pedaladas imperdíveis.

## PRIMA DA BANHA

Um lugar imperdível para pedalar fica na Bahia, no que se chama São João Açúcar de Itambé, entre a praia. No norte é a pedalada pela Costa dos Capangos, entre Mangue Seco e Praia do Forte. São 130 quilômetros que podem ser feitos de quatro a seis dias. Quanto mais dias melhor, pois aproveitamos ao máximo a praia e as pequenas vilas pelo caminho. A outra opção é no Sul da Bahia, na Rota do Descobrimento. A pedalada tem início em Prado e termina em Anauá (Itajubá de Porto Seguro). São 120 quilômetros. O ideal é fazer a travessia em seis dias. Mais informações no site [www.sampabikers.com.br](http://www.sampabikers.com.br).



# 10 DIAS DE PEDALADA SEM

## CHAPADA DIAMANTINA

Localizado no município de Itabira, o Parque Nacional da Chapada Diamantina foi criado em 1985 e é um dos lugares mais bonitos por onde pedalar. Sua grandiosidade não tem limites de todo mundo à procura de novos desafios, desafiando a enfrentar trilhas abertas pelo homem sempre de vale, grotas, cavernas, cânions, poços, campos abertos e paisagens naturais, sendo a maioria dessas lugares desconhecidos e intocados pelo homem.

Caminhos de carvoeiros monumentais abrem-se toda a semana em volta de parques, com trilhas de todos os tamanhos, cada uma com seu grau de dificuldade de acesso, mas sempre com algo em comum: a abundância de águas cristalinas e paradisíacas. Também grandiosidade da natureza, simplesmente faz com que muitos pedaladores pedalem por aqui: trilhas variadas sempre com uma energia especial, seja realmente incrível, seja gratificante e persistente e a conquista de seus desafios.

Um grande evento de bike acontece no região em outubro: São João das Brasil Bike, uma ótima maneira de aproveitar. Mais informações no site [www.itaibrazil.com.br](http://www.itaibrazil.com.br).

## 10 DIAS DE

Para quem quer conhecer e competir ou para quem só compete, a ciclo e o parque do São João, uma competição em Minas Gerais. São quatro etapas ao longo do ano. É uma boa opção para os iniciantes porque o trajeto segue em boa parte por estradas de terra, nada muito técnico, mas exige muita força e resistência. Mais informações no site [www.togbike.com.br](http://www.togbike.com.br).



## DIAS DE

São várias as opções que apresentam um clima amigável e natural de convivência com florestas de mata atlântica e cachoeiras em meio a paisagens de arrepiar. A região oferece condições muito especiais para a prática de ciclismo, em especial a montanha bike. Um passeio para os amantes dos rios, em meio cânions, o melhor local do Brasil para pedalar de mountain bike é oferecido a quem quiser, com várias opções de hospedagem e excelentes locais para se apreciar a diversidade cultural do estado mineiro.

Campos do Jordão, Pico das Neve, Morro do Diabo, Jazigo, Exuma, Sorocaba, São Bento do Sapucaí, Penedo, Bragança, Vila de Fátima, Vila Rica de Minas, Serra Morona, Vigário, Monte Verde... Conheça um estado e suas pedaleiras!

## CAMINHO DA FITA

Uma boa trilha de peregrinação em meio à natureza capta de Salsar feito feito, como os pássaros que procuram por where no quem somente faz uma apertada viagem de facóides.

O Caminho da Fita começa a se estabelecer como uma estrada nacional do Carreiro de Santiago de Compostela, o mais famoso trajeto de peregrinação do mundo, com 800 quilômetros e que vai de Iria Flavia da Província de Santiago de Compostela, na Espanha. Também também com uma enorme variedade em pedras, cascas, areias e pedras, além de placas de sinalização, o caminho ainda apresenta a 24, a criação do de bicicleta para o maior

Somente milhares de mundo, no estado de Apucarana (SP). Pode-se começar o Caminho em São Carlos, Ovestino no Mato Grosso, mas recomenda-se começar o de peregrinação também no estado de São Paulo, São João quadrantes, atravessando vilarejos, rios, cachoeiras e fazendas em meio às belas paisagens Serra da Mantiqueira, até o santuário religioso de Aparecida em São Paulo, embora seja parte do itinerário mais longo de Minas Gerais, que é um convite para investigação e admiração. Um caminho que integra o vestidário interior de Brasil, religião e hospitalidade, acompanhado sempre de cenas tipicamente rurais, com rebanhos de gado compartilhando a estrada, cachoeiras, trilhas abertas para proteger peregrinos propensos a muitas, mas muito sabido (mais de 8 mil metros de descer a cada dia). Continuando um caminho insuperável.

Mais informações no site [www.caminho1000.com.br](http://www.caminho1000.com.br)



[www.damattadesign.com](http://www.damattadesign.com)



### CAMINHO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

Passar dias e dias pedaleando, dormindo em albergues, pagando as paradas pedaleadas por pedaleada, talvez nem o próprio São Tiago aguentasse. A decisão de fazer o Caminho deve ser bem estudada. Pesquisar diferentes pontos de vista, buscar informações em livros e documentos é fundamental.

Fazer o Caminho de Santiago é um circuito fechado, sem começo, ignora início e fim. Ser peregrino é andar a pé ou a cavalo 100 quilômetros, ou de bicicleta pelo mesmo 300 quilômetros. Há, no dia, cada um faz o percurso que pode. O percurso pode ser modificado e enriquecido em Santiago, ao lado da catedral, e se chama compostela. Para isso, o peregrino tem de apresentar sua credencial de peregrino com os carimbos dados nos albergues por onde passa e, na história das rotas, onde dorme. Existem várias rotas: Caminho Francês, Caminho Inglês, Caminho Português, Caminho do Norte e Via da La Plata. A rota mais conhecida é o Caminho Francês, de aproximadamente 760 quilômetros. O Caminho Francês faz conexão com o Caminho Inglês em Puerto de La Reina, a 572 km de Santiago de Compostela, e de lá se trata até ao final. Para realizar este sonho, ao mesmo tempo em que é importante um bom preparo físico e mental, é necessário um trabalho de conscientização e ambientação com a rota, tendo sobre a história do Caminho, buscando informações e conhecendo a experiência de outros peregrinos.

Não existe um caminho oficial para Santiago de Compostela, o Caminho Francês é o mais famoso e também o mais procurado, principalmente pelos brasileiros, devido ao famoso livro de Paulo Coelho, mas todos os caminhos vão dar em Santiago. De 20 a 27 de junho, a Sampa Bikers ([www.sampabikers.com.br](http://www.sampabikers.com.br)) organiza um grupo para o Caminho Francês. Consulte também [www.camino.org](http://www.camino.org).

### A ESTRADA REAL

A Estrada Real é um fantástico caminho histórico brasileiro, que nos permite fazer peregrinações obrigatórias do rumo do interior do Brasil para o Porto de Paraty, de onde saímos para Portugal. Foi sendo construído ao longo de muitos anos de séculos XVI, XVII, XVIII, XIX, Minas até São Paulo. Atualmente a Estrada Real é formada por 177 municípios, sendo 162 em Minas Gerais, oito no Rio de Janeiro e sete em São Paulo. Através de seus diversos pontos turísticos de cultura para uma longa viagem: São construções coloniais, igrejas, museus, reservas ecológicas, reservas de emboras, estações de águas minerais, culinária mineira e, principalmente, nossa história.

Muito recomendamos e queremos o Caminho feito mais seguro e com muito mais charme que o novo, de São Paulo a Paraty, se não veria, que na maioria ignora tem muito mais cultura.

Mais informações vai site [www.estradamr.org.br](http://www.estradamr.org.br).



### VALE EUROPEU

O Circuito fica em Santa Catarina e tem um total de 320 km, com início e fim no cidade de Timó. O percurso pode ser dividido em parte alta e parte baixa. A parte baixa acompanha o rio Itajaí, entre de Timó até Foz de Itajaí, com subidas e descidas, e clima, mas retorna sempre a uma altitude pouco acima do que a do nível do mar. A parte alta inicia-se na cidade de Pôrto, que envolve toda a Serra em direção às montanhas, que formam a Serra de Pôrto, com altitudes. É uma região mais rural e isolada, onde a história está fortemente presente. Por todo o roteiro existem opções para uma boa refeição, e os documentos de suporte, oferecem as melhores opções de pontos típicos.

Vá mais em [www.circuitovaldosantana.com.br](http://www.circuitovaldosantana.com.br).



# 10 DICAS DE PEDALADA SEM



## PATAGÔNIA

Entre o Chile e a Argentina, uma região abriga uma a variedade das paisagens e montanhas com a imponente beleza dos glaciais. Tem como o navegador fozes de Magalhães, o descobridor oficial da Patagônia. Vastas planícies, montanhas cercadas por rios e geleiras milenares formam o cenário de um impressionante cenário. Tem vários parques, eles dispõem numa área de mais de 3000 metros de altitude como guardiões incontestáveis dos mais belos parques nacionais da Patagônia.

As trilhas entram por vários túneis, cruzam montanhas e rios para a face mais colorida e selvagem da Patagônia. A vida selvagem pode ser vista de perto. Pássaros e garças são bem-vindos, mas não se perca os juncos. O vento é a condição ideal para pedalar na Patagônia. Há pedaleiros que pedalam no góndola e em áreas frias e úmidas. Nada faz uma auto-avaliação das condições e escolher o destino.



## CICLÓDROMO DO RIO DE JANEIRO

Pedalar pelo Centro do Rio. A cidade é o estado de vários espaços para andar de bicicleta, com 132,50 quilômetros de ciclovias, do Centro da Cidade (Marina da Glória à Zona Sul e Barra da Tijuca). De segunda a sexta, patrulheiros da Secretaria Municipal de Meio Ambiente prestam serviço com o objetivo de solucionar possíveis problemas ao longo das ciclovias.

Mais informações no site [www.rio.rj.gov.br](http://www.rio.rj.gov.br).

Sua melhor pedalada começa aqui!  
A mais completa estrutura do Brasil

Mountain Bike, Ciclismo, Cicloturismo e Competição



Mais de 100 roteiros no Brasil e Exterior



SAMPA BIKERS

Rua Roberto Mota, 194 - Vila Olímpica - São Paulo - SP  
 CEP: 05508-000 - Tel: (11) 3071-1190  
 e-mail: [competicoes@sampaclubbikers.com.br](mailto:competicoes@sampaclubbikers.com.br)  
[www.sampaclubbikers.com.br](http://www.sampaclubbikers.com.br)

