



Pedal na Estrada Pouso Alegre

ESTRADEIRAS NA PISTA

A dica de ouro para pedalar é a cidade sul-mineira de Pouso Alegre, distante 100 quilômetros de São Paulo, e essa é uma dica voltada para quem curte pedalar com bicicleta de estrada. No Brasil, principalmente próximo a São Paulo do Rio, temos poucas estradas em ótimas condições, com pouco movimento e bom acostamento para pedaleiros com segurança. A região de Pouso Alegre oferece isso!

Pouso Alegre é bonita cidade natal, apesar de ter nascido e vivido muito tempo no Rio e me considerar naturalizado paulista. Sobrevivi lá durante minha adolescência e fui pioneiro na prática do ciclismo, tendo organizado a primeira prova de ciclismo da cidade.

A cidade é de porte médio, a segunda maior cidade do sul de Minas Gerais, após apenas de Poços de Caldas. A duplicação da rodovia Fernão Dias promoveu um novo crescimento, mas está, desordenado, a estradas em pouco, já que a especulação imobiliária acabou com muitos das trilhas por onde eu pedalei.

Não pouco mais de um ano, foi reformada uma estrada que liga Jaboticum a Poços de Caldas. Ela ficou um tapete e o melhor, com arborização que também é um tapete, formado a cidade um excelente destino para quem curte pedalar com bicicleta de estrada, sem se preocupar muito com os carros. Além disso, a estrada nos finais de semana tem pouco movimento.

É possível pedalar muito em um final de semana. Pode-se escolher em pedalar 100 quilômetros até Poços de Caldas ou 70 quilômetros até Jaboticum ou até uma quilômetros-negon mexer, indo até alguns das várias cidades pelo caminho e voltando. O que importa é que a estrada está revolta, com o acostamento como um tapete e com pouco movimento de veículos nos finais de semana. Somente próximo a Pouso Alegre ou quando atravessarmos alguma cidade é que o movimento fica mais intenso.

POUSO ALEGRE A POÇOS DE CALDAS - 100 KM, O trajeto pode ser chamado de Caminho das Gerais, pois está aliando entre montanhas de belas paisagens. A estrada alterna trechos planos, subidas e descidas e se completa com uma travessia de montanha no quilômetro 30, com sete quilômetros de extensão. No meio da subida, vale a pena dar uma parada em uma pedreira-marante e apreciar uma linda vista. Após a subida, atravessamos a cidade de Ipatinga e pegamos uma longa descida, de uns sete quilômetros. Depois há muito trecho plano e algumas subidas que se alternam com descidas.



D'Elia
sports consulting

Manual de ciclismo

CICLISMO

Treinamento, fisiologia e
biomecânica

"332 páginas e 20 capítulos
de muito pedal"



Serviços

- Planilhas e testes
- Bike fit e personal bike

Treino Online
Treine com D'Elia à distância
Pacotes promocionais

Rua Colibri, 55B - Moema - SP
Cep: 04521-030
Tel.: (11) 5052-4947

www.deliasports.com.br
jrdelia@deliasports.com.br



ONDE



CIDADES NO CAMINHO

Companha oferece ao viajante montanhas, matas e belas cachoeiras, com destino para o Cachoeira das Quatro Quedas e o Complexo São Domingos, com o Santuário de Nossa Senhora da Obadiânia.

Em **Sacandubá** as montanhas são abundantes e o turismo rural é em forte auge. Em suas fazendas são encontrados a cachoeira artesanal, o polvilho e o café, em lugares de natureza privilegiada.

Ipatinga é uma cidade típica do interior de Minas, que preserva o jeito tranquilo e seus valores culturais. A principal atividade econômica é a produção de batata inglesa, que a consagrou como a Capital da Batata.

Santa Rita de Caldas é conhecida por sua religiosidade, recebendo romarias em honra à Padroeira da cidade no Santuário Arquidiocesano, que guarda uma réplica idêntica do vento doze coroa da Santa que se encontra na cidade de Clóvia, na Itália.

Caldas é uma cidade simpática, com diversas áreas verdes, cachoeiras e gastronomia típica, além de muitas lojas e comércio. A localidade conta com águas termas e seu principal atrativo é o Balneário de Pôrto das Águas, onde existem fontes hidrotermais.

Poços de Caldas ficou conhecida como a Terra das Águas Milagrosas. Localizada em uma região de formação vulcânica, o município oferece ao turista beleza, saúde e hospitalidade. Existem diversas fontes de águas minerais pela cidade, além de serviços e banhos termas no Balneário Mato Mourão, além das Termas Antônio Carlos, um dos mais importantes atrativos do município. Além das águas, o Cristo Redentor do Parque da Serra do São Dominguito encanta pelo seu esculpimento. O Museu Histórico Geográfico e as Fábricas de Cristais também são muito visitados. Vale lembrar que Poços de Caldas é a melhor cidade mineira para se viver, de acordo com IDH (Índice de Desenvolvimento Humano).

A estrada não entra nessas cidades, passa sempre por fora.



Associação de Circuitos Turísticos Caminhos Gerais

Site: www.caminhosgerais.org.br

POUSO ALEGRE A ITAJUBÁ – 79 KM A partir de Pouso Alegre, são cerca de 70 quilômetros até Itajubá. O acionamento da estrada é melhor ainda do que no trecho que liga a cidade a Poços de Caldas. Para quem optar por uma pedalada mais curta, a dica é seguir até Santa Rita do Sapucaí (25 km) e voltar. A partir dali até Itajubá é uma pedalada longa, devido às longas subidas.

Antes de chegar a Itajubá, o turista passa por Franginópolis, considerada a capital nacional do pe de moleque. Ao longo da estrada, próximo ao município, localizam-se diversos barcos que comercializam o tradicional, feito com rapadura e amendoim, muito conhecido na região.

QUEM LEVA O Sampa Bikers realiza várias pedaladas de speed na região durante o ano. Chamada de Speed Tour, ocorre em um final de semana, onde a pedalada é com bicicleta de estrada pelo gram de pedalar. De 7 a 9 de maio será o próximo Speed Tour em Pouso Alegre. Mais informações no site www.sampabikers.com.br.

ONDE FICAR Hotel Marquês Plaza (www.marquêsplaza.com.br)

LOJA DE BIKE Rota's Bike (www.rotasbike.com.br)

CLUBE DE BIKE LOCAL www.ciclismoeminas.com.br

Sua melhor
pedalada
começa aqui!

A mais completa estrutura do Brasil

Mountain Bike, Ciclismo,
Cicloturismo e Competição



Deserto do Azeite

Mais de 100 roteiros
no Brasil e Exterior



Portugal e Espanha



Parque Nacional



City Tour



Competições

Associação de Amadores
SAMPA BIKERS

Rua Belvedere 672 - Vila Olimpia - São Paulo - SP

CEP: 04534-012 - Tel: 11 - 5053 1712

e-mail: sampabikers@sampabikers.com.br

www.sampabikers.com.br

