

Viagens de bicicleta

Grupos de ciclistas se reúnem para percorrer desde pequenos trajetos a centenas de quilômetros em trilhas de terra no interior de São Paulo

Agência Idearia

A estrada de terra batida é cercada por árvores que formam uma barreira natural para uma represa com 25 km². Neste cenário bucólico, o silêncio é rompido apenas pelo som de pássaros e pela respiração mais ofegante nas subidas.

O município de Nazaré Paulista, a 89 km da capital, reúne cenário e contexto favoráveis às ciclovagens. O entorno da re-

presa Atibainha oferece desde trajetos curtos e fáceis, de 25 km, a percursos mais pesados, com 65 km e algumas subidas mais acentuadas. “Serve para ciclistas experientes ou que estejam iniciando”, aponta Paulo de Tarso, de 46 anos, o Paulinho da Sampa Bikers.

Tarso organiza ciclovagens há 18 anos e conhece dezenas de roteiros nacionais e no exterior. A pedido do Viajar, ele reuniu algumas sugestões para quem pretende pedalar em São Paulo, mas ainda não conhece

Planejamento e preparo físico são fundamentais para as ciclovagens

Aventuras solitárias requerem cuidado dobrado e exigem mais experiência

bons lugares.

Além de Nazaré, Tarso sugere um passeio em Caconde, município próximo a Poços de Caldas, na divisa de São Paulo com Minas Gerais. “Lá, as trilhas são sinalizadas. É fácil”, diz.

A cidade é conhecida pela oferta de atividades aquáticas. Você pode combinar uma pedalada com rafting no Rio Pardo. A Trilha da Serrinha, com 28 km, é uma das preferidas.

Se você acha que está preparado para avançar uma casa no jogo do cicloturismo, experi-

mente o Caminho da Fé. O trajeto liga Tambaú a Aparecida. São 425 km bem sinalizados com placas e setas amarelas pintadas em pedras e árvores. O ciclista Rodrigo Telles, de 35 anos, fez o percurso em dez dias. “Existem muitas pousadas e casas de família para nos receber”, conta.

Também há passeios organizados por ciclistas em outras cidades, como Campinas, Mairiporã, Cunha, Campos de Jordão e São Bento do Sapucaí.



Grupo de ciclistas segue por trilha no município de Salesópolis, no interior de São Paulo. Percurso tem poucas subidas pesadas, mas requer preparo físico para fazê-lo

Cicloturismo no asfalto ainda são pouco seguros

■ Enquanto algumas cidades e estrada mundo afora impressionam pelo cuidado dedicado aos ciclistas, São Paulo ainda peca no básico. Carros e motocicletas recebem atenção exclusiva no asfalto. "As estradas são estreitas, o ciclista não tem espaço nem é respeitado", avalia Paulo de Tarso, da Sampa Bikers.

Consequência disso, cicloturismo em São Paulo é sinônimo de passeios em trilhas ou estradas de terra batida. Bicycletas speed ou comfort, próprias para o asfalto, devem dar lugar às mountain bikes, mais robustas e com pneus adequados a terra.

Outro obstáculo às cicloturismo é a falta de segurança. "São mais seguros municípios a mais de 150 km da Capital. Perto daqui, o risco de assalto é maior."



Credito da foto

DICAS PARA A VIAGEM

1 Tenha noções básicas de mecânica

Pneus e corrente são os principais focos de problemas. É bom saber a manutenção básica

2 É mais seguro viajar acompanhado

É bom viajar acompanhado de ao menos dois ciclistas. Em caso de acidente, um permanece com a vítima enquanto o outro parte em busca de ajuda

3 Saiba onde comer e leve sua água

Ao planejar sua viagem, verifique antes possíveis locais para se alimentar e se hidratar. Não saia com menos de um litro de água

4 Evite carregar mochilas nas costas

Use alforjes. Mochilas, exceto as de hidratação, podem comprometer a viagem

5 Use roupas apropriadas

Em viagens de mais de um dia, use roupas sintéticas apropriadas para pedalar. Elas podem ser lavadas à noite e secam rápido

6 Mais carboidrato, menos gordura

Dê preferência a uma alimentação leve, rica em carboidrato, mas com pouca gordura. Frutas e barras de cereais são boas opções para lanches rápidos

CAMINHO DA FÉ

Trajeto longo, com mais de 400 km, o Caminho da Fé é percorrido por ciclistas mais experientes e por religiosos. Apesar de haver muitos trechos desertos, tudo é bem sinalizado e não é difícil encontrar pousadas para descansar.



Credito da foto

NAZARÉ PAULISTA

Município oferece trajetos curtos e fáceis ou percursos longo e mais pesados



Credito da foto



PUXADO

Grupo de ciclistas enfrenta dura subida a caminho de São Francisco Xavier

ONDE FICAR

Nazaré Paulista

Pousada Sítio Fazendinha. Rua Coronel Francisco Derosa, 98. Tel.: (11) 4597-1671. Diária para casal a partir de R\$ 120.

Caconde

Pousada Caconde. Rodovia Caconde/Tapiratiba, km 4. Tel.: (19) 3662-1801. Diária a partir R\$ 60, com café da manhã.

Tambaú

Hotel Tarzan. Praça Padre Donizate, 08, centro turístico. Tel.: (19) 3673-4039. Diária a partir de R\$ 50, com café da manhã.

Aparecida

Pousada Jovimar. Rua Itajubá, 30, Itaguaçu. Tel.: (12) 3105-3627. Diária a partir de R\$ 70, com café da manhã.

ITAPECERICA

Perto da capital, a cidade de Itapeericica da Serra tem cenários atraentes para compensar o esforço dos ciclistas. O destino é procurado por muitos grupos de ciclistas.

POUSADA RIO PRETO ONSEN Traga seu DOG

ÁGUAS NATURAIS FRIAS E QUENTES MAIS PERTO DE VOCÊ

BANHOS NOTURNOS ILUMINADOS

• EXCELENTE TEMPERATURAS •

CONSULTE PACOTES PROMOCIONAIS

Diárias de 6ª a Domingo Café e Jantar grátis

Res.: 11 3107-3501 • 17 3225-5031

reserva@pousadariopreto.com.br

www.pousadariopreto.com.br

ÁGUAS DE LINDÓIA-SP HOTEL MONTE REAL RESORT

www.montereal.com.br

9 PISCINAS, 3 AQUECIDAS E COBERTAS, Garagens Cobertas, Saunas, Quadras de: Tênis, Squash, Volei, Basquete, Futebol de Salão e Peteca, Salas de: Jogos, Ginástica, Carteador, Leitura e Estar, 2 Restaurantes, Bar "Pub-Ingles", Equipe de Recreação, Música ao Vivo, Play-Ground.

S. Paulo (11) 3259.1377 - Aguas de Lindóia (19) 3924-9200 - Santos (13) 3284.3416

CHALÉS HOTEL FAZENDA SERRA NEGRA-SP

VALE DO SOL

www.valedosol.com.br 10 PISCINAS, 4 AQUECIDAS E COBERTAS

4 Saunas, Quadras de: Tênis, Tamboreu, Volei, Basquete, Futebol de Salão, Campo de Futebol Oficial, 2 Campos de Futebol Infantil, Quadras de Basquete e Volei Infantil, Lagos Para Pesca, Cavalos, Cidade ds Crianças, Castelo Infantil, Salões de Estar, Carteador, Leitura, Tv e Jogos.

Reservas S. Paulo (11) 3257.3955 - Serra Negra (19) 3842.9800 - Santos (13) 3289.5868