

ANDRÉ SCHECHINO

VOLUME II

GUIA PARA VIAJAR DE

BICICLETA

ATE ONDE DEU PRA IR DE BICICLETA . COM . BR



Como treinar para sua cicloturagem e mais de 30 dicas sobre segurança, vestuário, alimentação e muito mais.



Copyright © 2015
ATÉ ONDE DEU PRA IR DE BICICLETA

Todos os direitos reservados.
Essa publicação não pode ser reproduzida
ou utilizada para fins comerciais sem a prévia
autorização de seu autor.

Este livro é fornecido gratuitamente aos leitores pelo site **ATÉ ONDE DEU PRA IR DE BICICLETA** através deste link:

<http://materiais.ateondedeuprairdebicicleta.com.br/ebook-guia-para-viajar-de-bicicleta-volume-2>

Quer apoiar o nosso trabalho?

Se este livro chegou a você por qualquer outro meio que não tenha sido do nosso website, não deixe de visitar o link acima e se cadastrar.

Sempre que lançarmos novas edições e atualizações deste Guia enviaremos com exclusividade aos nossos assinantes.



SUMÁRIO

MENSAGEM DO AUTOR	6
TREINAMENTO PARA CICLOTURISMO.....	7
PROGRESSÃO DO TREINAMENTO.....	10
QUAL DISTÂNCIA PEDALAR POR DIA?.....	12
DISTRIBUINDO O PEDAL AO LONGO DO DIA.....	16
DICAS PARA SUA VIAGEM DE BICICLETA.....	19
COMO LIDAR COM OS IMPREVISTOS DE UMA CICLOVIAGEM.....	20
OS 8 MANDAMENTOS DO PERRENGUE NA ESTRADA.....	21
DICAS DE SEGURANÇA.....	23
DICAS DE ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO.....	25
DICAS DE VESTUÁRIO PARA PEDALAR.....	28
DICAS PARA CICLOVIAGENS EM GRUPO.....	31
MENSAGEM FINAL.....	33

MENSAGEM DO AUTOR

Olá amigo e amiga ciclista.

Depois do sucesso do primeiro volume, é com alegria em dobro que apresento o **Guia Para Viajar de Bicicleta - Volume 2**.

O livro faz parte dos materiais do **Até Onde Deu pra Ir de Bicicleta**, blog que criei e mantenho desde 2009.

No primeiro volume falamos sobre o planejamento das viagens de bicicleta. Agora, o **Volume 2** trás para você informações básicas sobre treinamento e dicas valiosas pra você utilizar na estrada: qual a distância pedalar por dia, qual o melhor horário para pedalar e como lidar com alguns imprevistos.

E não é só isso: compilamos algumas dicas sobre segurança, vestuário, alimentação, cicloturismo solitário e em grupos, que vão mostrar todas as possibilidades dessa atividade fantástica que é viajar de bicicleta. Tudo isso com a linguagem acessível e o padrão gráfico que você já viu em nosso primeiro volume. Suas dúvidas, críticas e sugestões são muito bem vindas no email: andre@ateondedeuprairdebicicleta.com.br



E se você ainda não é um dos quase 3 mil ciclistas que já baixaram o Volume 1, [clique aqui e baixe o seu gratuitamente](#).

Desejo a você uma ótima leitura e ótimas viagens de bicicleta.
Um grande abraço e boas pedaladas,

André Schetino

TREINAMENTO PARA CICLOTURISMO

O cicloturismo é uma atividade de lazer que envolve também o componente da atividade física. Neste capítulo vamos passar algumas dicas básicas de treinamento para ciclovagens, mostrando que essa atividade pode se adaptar a várias pessoas e níveis de condicionamento físico*.

Geralmente, quem quer fazer uma viagem de bicicleta já gosta de pedalar e faz isso com regularidade. Se esse é o seu caso, você já terá uma boa base e vai aproveitar as suas pedaladas como treino para sua ciclovagem.

Mas, se você é um iniciante na bike e vai treinar especialmente para fazer a sua primeira viagem, você vai começar os seus treinos “do zero”, para se preparar especialmente para essa aventura.

Seja qual for o seu caso – ciclista regular ou iniciante – o ideal é aproximar as suas pedaladas da realidade que você irá encontrar na sua ciclovagem.

Mas como fazer isso?

*Se você gosta mais do lado ligado ao treinamento esportivo para o ciclismo em breve teremos novidades no Até Onde Deu pra Ir de Bicicleta.

Uma viagem de bicicleta costuma ser uma ocasião especial, muito diferente de nossas pedaladas, treinos e rotina do dia-a-dia. Pense no tanto de variáveis:

1. *Você estará de férias ou em algum feriado prolongado;*
2. *Provavelmente terá mais tempo para pedalar do que o normal.*
3. *Vai pedalar distâncias consideráveis por vários dias seguidos (o que nem sempre se consegue normalmente);*
4. *No caso de uma viagem mais longa, terá um peso considerável nos alforjes.*
5. *O tipo de terreno e a altimetria podem ser totalmente diferentes do local onde você pedala normalmente;*
6. *Você pedala na cidade e vai viajar em estradas;*

Na minha opinião, são esses fatores que fazem do cicloturismo algo tão especial. Como se tratam de situações muito específicas, você provavelmente terá dificuldades de simular treinos tão próximos às condições da viagem.

E essa também não é a ideia, porque “viajar sem viajar” não tem muita graça, não é mesmo?

Então, mesmo sem conseguir reproduzir as condições únicas de uma ciclovagem, você deve estar bem condicionado fisicamente para conseguir realizá-la!

Você pode se preparar para suas viagens de bicicleta curtindo boas pedaladas, utilizando a bike como meio de transporte, fazendo distâncias maiores em passeios de fim de semana, por exemplo.

Uma das coisas que você consegue simular são as distâncias que você planejou percorrer em sua viagem.

Pra isso, separamos duas dicas de treinos para sua ciclovagem

1

Distância máxima: programe treinos mais longos (no fim de semana, por exemplo) tentando aumentar cada vez mais a sua distância máxima percorrida, pensando na maior distância que vai percorrer na sua viagem.

Exemplo: se no planejamento de sua viagem de bicicleta existe um trecho de 80km a ser pedalado em um dia, você terá de cumprir essa distância com relativa facilidade. Experimente por exemplo pedalar 100 ou 120km em um dia. Dessa forma, mesmo estando com a bike carregada no dia da viagem, cumprir os 80km não vai representar um esforço acima de suas capacidades.

2

Regularidade: experimente pedalar por vários dias seguidos, distâncias médias. Assim, você vai se acostumando com o esforço diário, além de acomodar seu corpo à sua bicicleta e ao ato de pedalar. Ou seja, você vai se acostumar a ficar um bom tempo em cima do selim da bicicleta.

Exemplo: se em sua viagem de bicicleta você vai pedalar uma média de 50km durante 5 dias seguidos, você pode simular essa situação. Se a rotina ou o trabalho não permitirem, você pode pedalar durante 3 dias seguidos. Se o tempo for curto, pode pedalar 5 dias, 20 a 30km. Mas, se tiver a disponibilidade de fazer +- 50km durante 5 dias seguidos, melhor ainda.

PROGRESSÃO DO TREINAMENTO

Como em qualquer atividade, a progressão do treinamento deve ser gradativa. Comece com pequenas distâncias e dê preferência à regularidade (a partir de três vezes por semana, por exemplo).

Vamos tomar como exemplo pedaladas de 20km, realizadas três vezes por semana. À medida em que seu condicionamento físico for melhorando, você sentirá maior facilidade em percorrer a mesma distância. Com isso, poderá aumentar a distância percorrida e / ou os dias de pedalada.

Outro fator tão importante quanto o treino é o descanso. O descanso, na verdade, é parte integrante do treinamento. Ter o corpo recuperado garante a qualidade das pedaladas e contribui para o aumento do condicionamento físico. Vale portanto a recomendação de 8 horas de sono por noite, e também de incluir dias de descanso (sem pedalar ou com giros leves) entre os dias de pedaladas.

Ainda na linha das dicas gerais, hidratação e alimentação balanceada, das quais falaremos mais a frente neste ebook. Não pedale sem estar alimentado, pois o corpo precisa de energia para a atividade física.

**** LEMBRE-SE ****

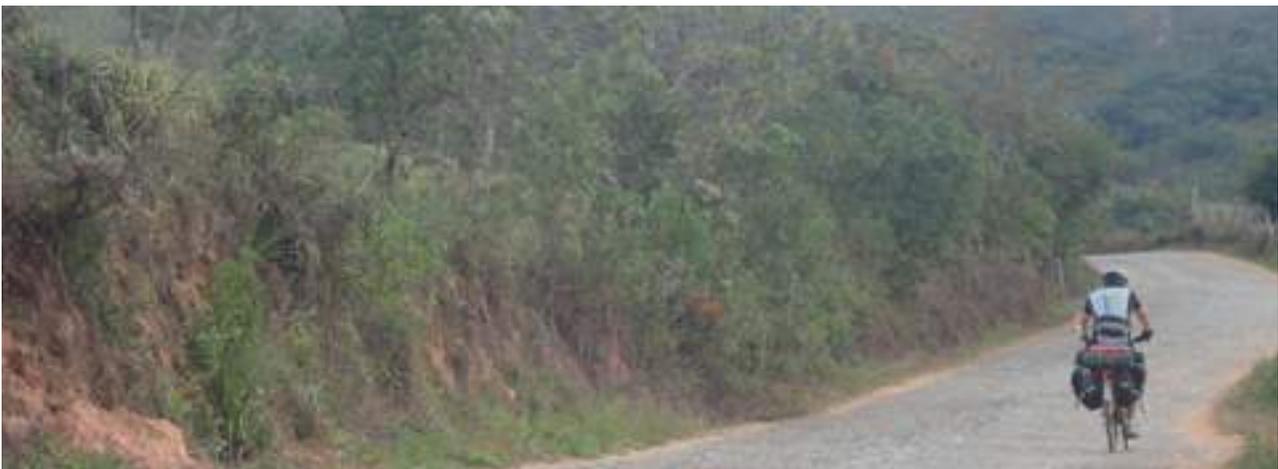
Essas são dicas gerais de saúde e qualidade de vida que interferem no seu treinamento e condicionamento físico. Caso queira acompanhamento individualizado, você deve procurar profissionais competentes para cada área, como o educador físico, o nutricionista etc.

TREINO COM ALFORJES - UMA QUESTÃO POLÊMICA?

Partindo da ideia de aproximar o treinamento das condições da viagem, algumas pessoas gostam de fazer pedais com alforjes carregados.

Particularmente, eu prefiro colocar os alforjes na bike somente quando vou viajar. Mas essa é uma questão bem pessoal. Eu não vejo motivo para carregar o peso se não vou utilizá-lo, se não estou viajando.

Mas, caso você nunca tenha viajado de bicicleta com alforjes, e se está querendo experimentar os efeitos da bike carregada sobre a estabilidade da bicicleta e seu esforço durante a pedalada, vale a experiência. Pedale um dia com os alforjes e faça um teste do que experimentará em sua cicloviação.



Pedalando com alforjes próximo a Tiradentes - MG. Foto: Nizier Corrêa

Esteja com o condicionamento físico em dia. Tente incluir as pedaladas na sua rotina, pois sempre que aparecer um projeto de cicloviação você já estará bem preparado.

**** O MELHOR TREINO PARA CICLOTURISMO E FAZER CICLOTURISMO ****

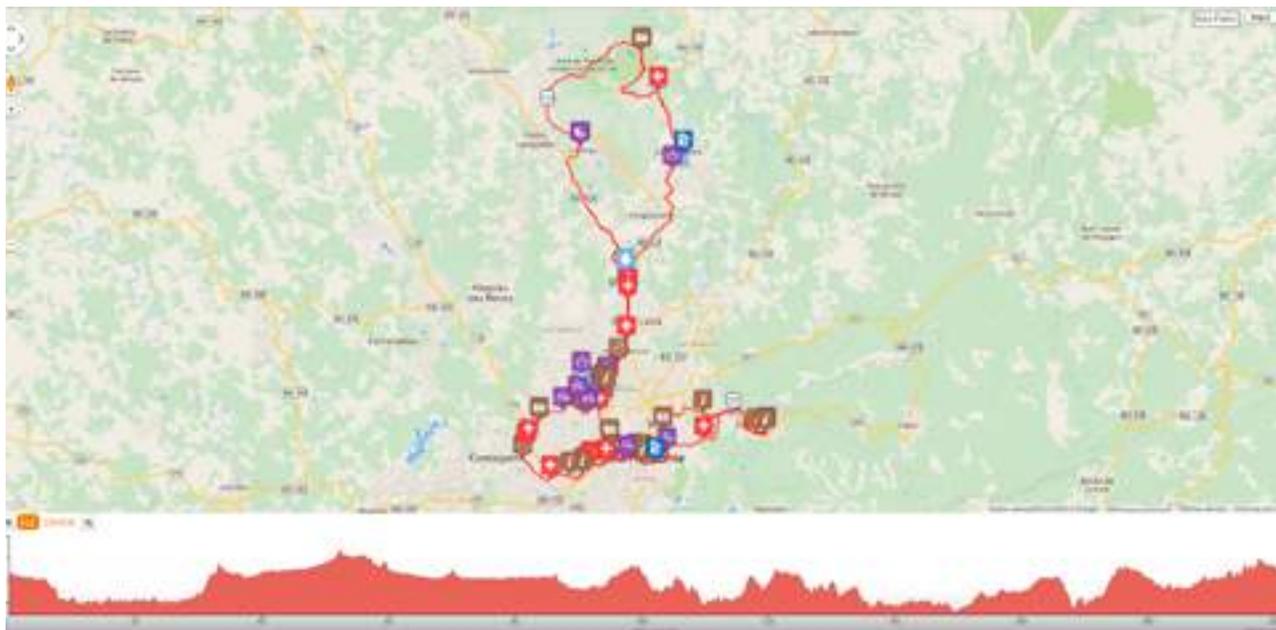
É durante as viagens que você experimentará o percurso, a sua bike carregada, as pedaladas em dias consecutivos. Durante suas viagens de bicicleta você vai sentir seu corpo se adaptando à bike, se acostumando com o peso dos alforjes e como eles influenciam na estabilidade da bicicleta.

QUAL DISTÂNCIA PEDALAR POR DIA?

Essa é uma dúvida comum, especialmente entre pessoas que vão fazer a sua primeira viagem de bicicleta.

A sua escolha de quantos km pedalar por dia pode transformar sua viagem em sofrimento ou em uma bela experiência.

Para saber qual distância percorrer por dia em suas viagens de bicicleta, estou propondo um método que chamo de **distância individual de referência**. Essa distância é subjetiva e levará em conta não só o seu condicionamento físico como também outros fatores.

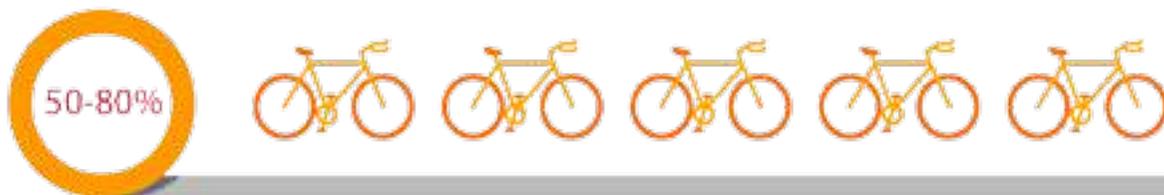


Exemplo de mapa gerado pelo site Ride With GPS.

Para descobrir a sua distância individual de referência.

1. Pense no seu condicionamento físico atual: pense na distância máxima que você pedalou nos últimos 30 dias. **Por exemplo:** 100km. Essa distância será a sua base de cálculo.
2. Leve em consideração que você pedalou essa distância em um único dia, podendo descansar ou pedalar distâncias bem menores nos dias seguintes. Imagine também que sua bike estará carregada com os alforjes ou bolsas de guidão etc. Portanto, sua distância individual de referência pode variar entre 50% (mais fácil) e 80%(mais difícil) da sua distância base.
3. Dessa forma, voltando ao exemplo da distância base de 100km, a distância de referência pode variar entre 50 e 80km por dia. Se o trecho for com muitas subidas ou estradas de terra e trilhas, fique mais próximo dos 50km. Se for um percurso mais tranquilo, percorra uma distância próxima dos 80km.

DISTÂNCIA INDIVIDUAL DE REFERÊNCIA = 50 A 80% DA DISTÂNCIA MÁXIMA PEDALADA EM UM PERÍODO RECENTE



**** CONHEÇA O SEU CORPO ****

Ter uma boa noção do seu nível de condicionamento físico é muito importante para programar sua viagem, calcular as distâncias que vai pedalar. Você deve chegar ao seu destino do dia inteiro, pra ter vontade de subir na bike e pedalar no dia seguinte.

Mas, como o cicloturismo é algo que nos apresenta surpresas e as condições mais diversas, esse cálculo é apenas uma distância de referência (como o próprio nome diz). Além dela, você deve levar em conta os seguintes fatores:

- 1 Distância entre a origem e o destino do dia de pedal:** você deve levar isso em conta no seu planejamento. Estabeleça metas de distância realistas. Lembre-se que estará levando bagagem e que pode pedalar por dias seguidos.
- 2 Nível de condicionamento físico:** outro momento de planejamento realista. Não se deve programar pedalar mais do que se está acostumado. Pense na sua bagagem e na distância acumulada ao longo da viagem.
- 3 Nível de dificuldade do percurso:** imagine uma distância de 50km a ser percorrida em um dia. Se o trecho a ser pedalado for de estradas de terra, trilhas ou com muitas subidas você irá gastar mais tempo (e energia) para realizar o pedal, em comparação à mesma distância de uma estrada de asfalto e com poucas subidas.
- 4 Perfil do viajante:** algumas pessoas curtem mais o “ciclo”, ou seja, o pedal diário da viagem. Por isso, preferem pedalar distâncias maiores. Já outras preferem curtir também o turismo pelas cidades ou locais onde vão parando, e por isso pedalam menos.

SUGESTÃO PARA APROVEITAR AINDA MAIS A SUA VIAGEM DE BICICLETA

Eu gosto muito de aproveitar os locais que visito, tanto quanto pedalar. Levando em conta o meu condicionamento físico e minha distância de referência, eu faço minhas ciclovagens observando a seguinte programação:

- **Asfalto:** entre 50 e 100km, dependendo da altimetria.
- **Terra:** entre 40 e 70km, dependendo da altimetria
- **Não pedalar o seu máximo (no meu caso, 100km) por dois dias seguidos**
- Se a viagem for longa (mais de uma semana, por exemplo), coloque um dia de descanso (sem pedalar) no meio da viagem. Eu gosto de descansar um dia a cada 4 ou 5 dias de pedal. Pode ser naquela cidade bonita que mereça mais do que uma tarde ou um dia de visitas, uma estadia na casa de algum parente pelo caminho, alguma festa ou evento no lugar onde você esteja. Esse descanso vai renovar suas energias e você vai ficar doido pra subir na bike de novo e continuar sua viagem.

Dessa forma, saindo cedo para pedalar e calculando um tempo entre 4 a 8 horas de pedal por dia (dependendo da distância e da dificuldade), eu chego na próxima cidade ou localidade a tempo de me instalar no hotel/pousada/camping etc. e ainda curtir aquele dia na cidade, passear, tirar fotos etc.



Aproveite o que só o cicloturismo pode lhe oferecer. Na foto, a descida do Parque Nacional da Serra da Bocaina. Foto: André Schetino

DISTRIBUINDO O PEDAL AO LONGO DO DIA

O mais comum durante uma cicloturagem é fazer a pedalada do dia de forma “contínua”. Ou seja, saindo logo cedo e pedalando até o seu destino do dia. Não estou incluindo aqui as paradas para descanso, fotos e alimentação, que podem ser feitas sempre que o viajante quiser. Dessa forma, você chega em seu próximo destino ainda com tempo de passear, aproveitar o turismo no local e descansar para o próximo dia de pedaladas.

Porém, algumas situações podem diminuir muito seu rendimento nas pedaladas durante o dia:

O calor e o sol forte: mesmo usando protetor solar e caprichando na hidratação, o nosso rendimento cai consideravelmente ao pedalarmos sob essas condições.

Chuvas fortes: podem refrescar, mas também molhar seus equipamentos, deixar o asfalto escorregadio e as estradas de terra com muita lama.

Vento contra: um dos maiores terrores dos ciclistas. Imagine você pedalando com a bike toda carregada, enfrentado ventos fortes na direção contrária.

Essas condições naturais e específicas podem lhe apresentar uma outra opção: **dividir as pedaladas em dois períodos do dia.**

Em 2009 fiz uma viagem pelo litoral do Nordeste, e o sol forte e característico da região castigava bastante. Após dois dias fazendo a pedalada contínua, estava chegando muito cansado.

No terceiro dia experimentei algo diferente: pedalei das 6 as 10 da manhã. Depois parei de pedalar e aproveitei as praias, a sombra, alimentação e descanso até as 16:00 horas. Depois, continuava as pedaladas com o sol mais fraco até o início da noite.

O mesmo pode ser feito no caso de fortes ventos ou chuvas. Como são condições naturais, dependem de uma avaliação do cicloturista.



Escondendo do sol forte do litoral pra seguir viagem mais tarde. Foto: André Schetino

**** LEMBRE-SE ****

As pedaladas costumam ser mais produtivas nas primeiras horas da manhã e no fim da tarde, quando o sol está mais fraco.

PEDALAR À NOITE É RECOMENDADO?

Outra pergunta bem subjetiva. Você deve avaliar cuidadosamente as condições de segurança por onde vai pedalar, para saber se pedalar à noite é uma boa opção.

Sua bicicleta deverá estar muito bem iluminada, com faróis de boa qualidade, além de luzes traseiras. Os piscas do tipo “frog”, com um ou dois led’s são muito fracos, e devem ser utilizados apenas como iluminação complementar.

Além disso, um colete refletivo é muito útil nas estradas, pois reflete bastante as luzes de faróis que vão em sua direção.



Madrugada em Aparecida-SP. Detalhe do colete refletivo e refletivos da bike e dos alforjes.
Foto: Nizier Corrêa

DICAS PARA SUA VIAGEM DE BICICLETA

Nesse capítulo nos dedicamos a algumas dicas que podem ser úteis durante as suas viagens de bicicletas.

O cicloturismo é uma atividade que pode ser realizada de diversas formas, de acordo com o estilo de viagem de cada um.

Muitas dessas dicas estão baseadas na minha experiência com o cicloturismo, e você pode adaptá-las de acordo com a sua necessidade.

Os assuntos estão divididos em: imprevistos na ciclovagem, dicas de segurança, alimentação e hidratação, vestuário e ciclovagens em grupo.



Amanhecer em Cajueiro da Praia - PI. Foto: André Schetino

COMO LIDAR COM OS IMPREVISTOS DE UMA CICLOVIAGEM

Uma viagem está sempre sujeita a alguns imprevistos e situações indesejadas, e viajar de bicicleta não é diferente.

Longe de cobrir todos os acontecimentos inusitados de uma aventura, citamos uma lista de conduta que pode lhe auxiliar no caso de problemas técnicos ou mecânicos em sua bicicleta durante a viagem.

Portanto, se o seu pneu furou, arrebentou algum cabo de freio ou marcha, se a corrente arrebentou bem no meio do nada, siga as indicações que separamos pra você:

OS 8 MANDAMENTOS DO PERRENGUE NA ESTRADA

- 1** Mantenha a calma.
- 2** Procure uma sombra ou local coberto protegido: trabalhar sob sol forte ou chuva é pior.
- 3** Antes de se dedicar ao problema, faça um lanche e se hidrate: é sério, ninguém resolve nada de barriga vazia e o problema pode lhe tomar algum tempo, energia e paciência. Além de provavelmente sujar as suas mãos.
- 4** Se o problema for simples e / ou você tiver conhecimento e ferramentas para resolvê-lo: é hora de colocar a mão na massa. Colar o pneu, emendar corrente partida ou fazer qualquer outro tipo de manutenção necessária. Você pode arrumar uma solução temporária que lhe permita chegar a uma localidade próxima e procurar por algum serviço de oficina.

OS 8 MANDAMENTOS DO PERRENGUE NA ESTRADA

5

Não pule etapas: pode ser necessário desmontar os alforjes e partes da bicicleta. Se for necessário, tenha paciência e faça. Trabalhar com a bicicleta carregada é bem pior.

6

Se você não conseguir resolver o problema naquele momento: é hora de pedir ajuda. Recorra a carros e pessoas que estejam passando por perto. Caso esteja mais isolado, uma possibilidade é empurrar a bicicleta até algum local mais movimentado para pedir socorro. Se estiver em algum local com sinal de celular, utilize para pedir ajuda. O seu objetivo é levar a sua bicicleta à cidade mais próxima e procurar por um serviço de oficina.

7

Quando estiver cansado ou estressado, **lembre-se do primeiro mandamento.**

8

Se o problema não puder ser resolvido: as vezes o problema mecânico de sua bicicleta foi mais grave e você não encontrará uma solução durante a viagem. Infelizmente pode acontecer, e já ouvi relatos de alguns amigos que precisaram encerrar a sua viagem antes do destino planejado. Mais um momento de aprendizado e sabedoria. Lembre-se: o importante é estar seguro. E que venham as próximas ciclovias!

DICAS DE SEGURANÇA

Quem viaja de bicicleta sabe que essa é uma grande preocupação dos parentes e amigos. Às vezes estamos aproveitando uma ciclovagem maravilhosa e nossos entes queridos preocupados - muitas vezes em excesso.

Grande parte das pessoas ainda acha a ideia de viajar de bicicleta algo muito perigoso. Apesar de qualquer atividade oferecer sim algum tipo de risco, existem algumas medidas de segurança que você pode tomar durante suas viagens de bicicleta. Vejamos abaixo

- 1 Informe aos parentes e amigos próximos sobre a sua viagem:** Mesmo que você já seja experiente nos pedais, deixe sempre avisado com alguém sobre seu percurso, horário da sua pedalada e seu destino. Sabemos que podem ocorrer mudanças de planos e de trajeto, mas recomendo dar notícias sempre ao final de um dia de pedaladas, ou combinar os contatos com as pessoas próximas.
- 2 Leve seu telefone celular:** para dar notícias, poder ser contactado nos locais onde o sinal da operadora estiver disponível. E, quem sabe, enviar fotos de sua aventura aos amigos!

DICAS DE SEGURANÇA

3

Leve dinheiro extra: mesmo que você não pretenda gastar nada, uma certa quantia em dinheiro pode ser importante. Você pode pedalar por lugares sem boa estrutura de comércio por cartões ou mesmo agências bancárias. Calcule uma quantidade de dinheiro que te permita, por exemplo, comprar uma passagem de ônibus no caso de algum imprevisto. Além disso, pense também nas refeições pelo caminho. Muitos estabelecimentos em pequenas cidades ou zonas rurais não possuem máquinas de cartão de débito e crédito (ao contrário do que algumas propagandas mostram). Além de levar dinheiro, outra boa opção é ser correntista de bancos que sejam conveniados aos Correios e Agências Lotéricas, que são encontradas em pequenas cidades.

4

Leve documentos de identificação e de saúde: Documentos de identificação também são fundamentais, no caso de eventual e indesejado acidente, ou outra necessidade menos urgente. Se você possui alguma condição de saúde especial (como diabetes) ou faz uso de algum medicamento específico, uma boa dica é ter isso anotado em um papel dentro da sua carteira. Tenha anotado também o seu tipo sanguíneo.

5

Pedale com segurança: evite locais perigosos seja pelo trânsito ou por questões de (falta de) segurança. Seja prudente e evite manobras radicais que possam colocar a sua segurança em risco, especialmente se estiver pedalando sozinho. Fique atento ao trajeto!

DICAS DE ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

No cicloturismo, geralmente pedalamos longas distâncias por vários dias seguidos. Podemos perceber que o rendimento de nossas pedadas pode cair em alguns momentos, quando nos sentimos cansados de repente.

Além do esforço físico contínuo que a pedalada exige, essa queda de rendimento pode estar relacionada a má qualidade na sua alimentação e hidratação.

As pedaladas longas (em distância e / ou em tempo de esforço contínuo) aumentam nosso gasto calórico, e também a demanda do nosso corpo por energia para realizar esse esforço.

Da mesma forma, quando pedalamos longas distâncias perdemos água e sais minerais através da transpiração.

E para mantermos nosso corpo eficiente e com a energia necessária durante as pedaladas devemos ficar atentos à nossa alimentação e hidratação. Confira as dicas.

DICAS DE ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

- 1** **Antes de começar a pedalar:** comece o dia com um bom café da manhã: ele vai te dar disposição e energia ao longo do dia de pedaladas.
- 2** **Durante as pedaladas:** alimente-se constantemente. Se for ficar algumas horas pedalando direto, pense em lanches que possa fazer mesmo pedalando (snacks, barras de cereal, frutas secas, castanhas, paçoquinhas etc) ou em pequenas paradas para lanchar. Depois de algumas horas de pedal, não dispense um almoço (mesmo que mais leve, se for continuar pedalando).
- 3** **Depois de um dia de pedal, garanta sua reserva energética:** se você vai sair para pedalar logo cedo no dia seguinte, faça uma refeição reforçada na noite anterior. As massas são uma boa opção.



Dicas de alimentação: saquinhos com castanhas e frutas secas. Foto: André Schetino

DICAS DE ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

4

Suplementação: somente indicadas por um profissional. Lembre-se: seu corpo tem necessidades específicas e um metabolismo diferente dos outros. Um suplemento alimentar pode ter ação diferente para pessoas diferentes.

5

Hidratação: não espere sentir sede para se hidratar. A sede já é um sinal de desidratação. Beba um pouco d'água a cada 15 ou 20 minutos de pedal. No caso de pedaladas de longa duração (acima de 2 horas) você pode utilizar uma bebida isotônica (Gatorade, água de côco, etc.) que também repõe sais minerais e tem carboidratos para manter a energia.



Pedalandando longas distâncias sob sol forte: sais minerais expelidos pelo suor e acumulados no manguito e nas tiras do capacete. Foto: André Schetino

Fique atento às suas necessidades alimentícias específicas. No caso de dúvidas ou se quiser buscar orientação personalizada, procure um nutricionista (eu fiz acompanhamento com um nutricionista esportivo e meu desempenho nos pedais aumentou bastante).

DICAS DE VESTUÁRIO PARA PEDALAR

Viajar com a roupa adequada também pode influenciar diretamente no seu conforto e até em seu desempenho durante as pedaladas.

Muitas pessoas não gostam de viajar de bicicleta utilizando roupas próprias para o ciclismo (as camisas com bolsos, calças e bermudas coladas etc.). O argumento é que essas roupas podem tornar o ciclista “um estranho” e chamar muita atenção em locais distantes e de vida simples, não acostumados com essa vestimenta.



Bermuda e camisa de ciclismo. Foto: João Vicente Falabella

Roupas casuais. Foto: Felipe Baenninger - Projeto Transite

DICAS DE VESTUÁRIO PARA PEDALAR

- 1** **Se você gosta de pedalar com roupas de ciclismo, utilize-as.** São próprias para a modalidade. As camisas tem bolsos traseiros que podem acomodar alguns objetos e alimentos, sistema de ventilação com zíper pra você controlar a entrada de ar. As bermudas e calças são bem justas no corpo e possuem sistema de acolchoamento.
- 2** **Se você não gosta de pedalar com roupas de ciclismo, uma boa opção são as camisas de algodão.** Prefira as roupas claras para ficar mais visível na estrada e absorver menos o calor. Bermudas mais soltas que não diminuam a sua mobilidade ao pedalar.
- 3** **Calçados:** algumas pessoas preferem pedalar com pedal clip, utilizando sapatilhas e calçados que tenham esse sistema de clipagem. No cicloturismo eu prefiro utilizar um tênis, pois posso utilizá-lo não só durante as pedaladas como também em meus passeios sem a bicicleta. Além disso, economizo um calçado na bagagem da viagem.
- 4** **Óculos:** protegem os olhos de objetos estranhos, pedras e insetos que constantemente vem em nossa direção durante as pedaladas. Considere também os óculos escuros para pedalar sob o sol forte ou claridade.

DICAS DE VESTUÁRIO PARA PEDALAR

5

Roupa de baixo: Isso mesmo. As famosas cuecas e calcinhas. Parece bobagem? Pedale por 7 horas com uma cueca slip. A costura provavelmente deixará a pele da virilha em carne viva. Cuecas grandes e confortáveis, tipo boxer, e calcinhas tipo short. É essencial que você tenha uma posição confortável no selim e uma vestimenta que não te incomode durante a pedalada.

6

Roupas compridas e leves durante o calor: sob o sol forte eu prefiro pedalar com roupas longas. Parece contraditório, mas o sol forte pode castigar bastante a pele. Não é por uma questão estética (tenho aquele bronzeamento tradicional de bermuda e camisa todo o ciclista). Apesar de longas, as roupas devem ser leves, com tecidos com sistema de ventilação. Você pode usar também manguitos e pernitos (foto) que podem ser retirados quando o sol baixar. E abuse do protetor solar.

7

Pedalando no frio: sob o frio extremo, utilize blusas de manga comprida do tipo “segunda pele”. Essas blusas são feitas para a prática esportiva, e tem um sistema que ajuda a expelir o suor e manter o corpo seco. Além disso, um agasalho corta vento pode te ajudar não só para o vento como também para as chuvas.



Em destaque: manguitos para proteção do sol. **Para o frio:** jaqueta corta-vento vermelha, calça de ciclismo e balaclava para proteger o rosto dos ventos fortes.

DICAS PARA CICLOVIAGENS EM GRUPO

As dicas apresentadas nesse guia se aplicam tanto a viagens solitárias como também em grupo. Porém, quando viajamos acompanhados algumas questões merecem atenção especial:

1

Respeite o ritmo do grupo: essa é a dica principal. Pedalar em grupo é totalmente diferente de pedalar sozinho. Imagine que você é convidado por um amigo para viajar de bicicleta, e durante a pedalada você encontra com ele só em dois momentos: na saída e no final do dia. Você escolheu pedalar com outras pessoas, e dificilmente todos terão o mesmo ritmo. Entenda que uma das diversões das ciclovias em grupo está justamente na convivência, em pedalar juntos.



Ciclovias em grupo na região da Puglia - Itália. Foto: André Schetino

DICAS PARA CICLOVIAGENS EM GRUPO

2

Atenção aos imprevistos: a ciclotriagem em grupo deve ser solidária. Imprevistos podem acontecer tanto sozinho quanto em grupo. A vantagem de estar acompanhado é ter mais pessoas para ajudar. Paciência no caso de uma parada inesperada e ajuda na hora de resolver aquele problema técnico da bike ou colar uma câmara de ar que furou. Depois da viagem, são os imprevistos que deixam as histórias e “causos” mais divertidos.

3

A hora das paradas: mais um momento de decisão coletiva. As vezes um colega quer ficar mais tempo em um lugar, outro quer parar para tirar fotos. Nas ciclotriagens em grupo as paradas podem acontecer mais vezes, a depender do percurso. A duração das paradas também deve ser decidida em consenso, levando em conta o tempo de descanso e o condicionamento físico do grupo.

4

Dividam o material e economizem no peso: no [Guia para Viajar de Bicicleta - Volume 1](#), listamos uma série de materiais que podem ser de uso coletivo, como ferramentas e kits de primeiros socorros. Combinem quem ficará responsável por levar cada material de uso coletivo, e economizem no peso carregado durante a viagem.

MENSAGEM FINAL

Chegamos ao final do GUIA PARA VIAJAR DE BICICLETA - Volume 2.

Espero que esse Guia tenha trazido boas informações e dicas úteis para suas viagens de bike. Junto com o primeiro volume, somamos 75 páginas e mais de 100 dicas sobre cicloturismo.

Deixo como mensagem final algo que só o cicloturismo pode proporcionar:

APROVEITE O PERCURSO!

Uma das coisas mais legais do cicloturismo é ser o seu próprio motor, sentir as distâncias de uma forma diferente. Aproveite para curtir a estrada. As vezes um momento de dificuldade, uma subida difícil, vento contra ou sol forte podem desanimar. Lembre-se da sua escolha e curta inclusive esses momentos que nunca seriam vividos se você estivesse de carro, ônibus, avião etc.

Se você gostou desse guia e gostaria de compartilhá-lo com outras pessoas, peça que compartilhe esse link:

<http://materiais.ateondeuprairdebicicleta.com.br/ebook-guia-para-viajar-de-bicicleta-volume-2>

É através dele que os assinantes receberão as atualizações do nosso guia, que pretendemos aprimorar a cada edição.

Um grande abraço e boas pedaladas,

André Schetino

SONHE
SEMPRE.

PLANEJE
COM LEVEZA.

REALIZE
SEUS SONHOS.

VIVA
O CAMINHO.

VIAJE
DE BIKE.





ATE ONDE DEU PRA IR DE BICICLETA . COM . BR
andre@ateondedeuprairdebicicleta.com.br



facebook.com/ateondedeuprairdebicicleta



twitter.com/AndreSchetino



youtube.com/user/AteOndeBicicleta

