

ANDRÉ SCHECHINO

VOLUME 1

GUIA PARA VIAJAR DE

BICICLETA

ATE ONDE DEU PRA IR DE BICICLETA . COM . BR



Tudo o que você precisa saber para planejar seus roteiros e começar a viajar de bike



Copyright © 2014
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-1>

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
CONHECENDO O CICLOTURISMO	7
ALGUNS TIPOS DE VIAGENS DE BICICLETA	8
QUANTO CUSTA VIAJAR DE BICICLETA?	10
A BICICLETA PARA CICLOTURISMO	12
COMO MONTAR UMA BICICLETA PARA VIAJAR	13
PLANEJANDO A SUA VIAGEM DE BICICLETA	16
7 ROTEIROS CLÁSSICOS DE CICLOTURISMO	17
MONTANDO O SEU PRÓPRIO ROTEIRO	19
O QUE LEVAR EM UMA VIAGEM DE BIKE	21
COMO TRANSPORTAR SUA BAGAGEM	25
TRANSPORTANDO A SUA BICICLETA	32
COMO EMBALAR A SUA BICICLETA	33
TRANSPORTE DE BICICLETAS EM ÔNIBUS	34
TRANSPORTE DE BICICLETAS EM AVIÕES	36
TRANSPORTE DE BICICLETAS EM TRENS E EMBARCAÇÕES	37
MENSAGEM FINAL: VEM AÍ O VOLUME 2!	38

MENSAGEM DO AUTOR

Olá amigo e amiga ciclista

É com muita alegria que entrego a você o meu primeiro ebook: o **Guia Para Viajar de Bicicleta - Volume 1**.

O lançamento é feito pelo **Até Onde Deu pra Ir de Bicicleta**, site que criei e mantenho desde 2009. Após 5 anos de pesquisas e muitas viagens de bike pelo Brasil e pelo exterior, reuni aqui informações que podem contribuir para suas viagens de bicicleta.

Nesse primeiro volume trazemos tudo o que você precisa saber antes de colocar os alforjes na bike e sair pedalando. **Vamos ajudar você a planejar a sua cicloturagem:** a escolha do roteiro, a adaptação da bicicleta, quais equipamentos levar, como organizá-los e acomodá-los em sua bagagem; como embalar sua bicicleta e como transportá-la em aviões, ônibus, trens e embarcações, além de outras dicas e sugestões valiosas.



Espero que goste deste material que preparei especialmente pra você. Vamos aprimorar e melhorar este guia a cada nova edição, e por isso suas dúvidas, críticas e sugestões são muito bem vindas no email: andre@ateondedeuprairdebicicleta.com.br

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

André Schetino

CONHECENDO O CICLOTURISMO

O que é Cicloturismo?

Pode parecer simples, mas existem algumas definições bem variadas sobre o conceito de cicloturismo. Partindo da minha experiência como viajante, prefiro optar pela definição mais simples: **cicloturismo é fazer turismo de bicicleta.**

O cicloturismo é mais acessível às pessoas do que muitos pensam. De acordo com seu preparo e seu planejamento você pode encontrar a viagem de bicicleta ideal pra você.

EXISTEM VÁRIAS FORMAS DE VIAJAR DE BICICLETA:

1. Você pode combinar sua viagem de bike com outros meios de transporte e não precisa usar a bike o tempo todo.
2. Você pode pedalar por muitos dias ou apenas fazer um bike tour em uma cidade onde está visitando.
3. Você deve estar preparado, mas não precisa ser um atleta de alto rendimento.

ALGUNS TIPOS DE VIAGENS DE BICICLETA

Bike Tour/ Cicloturismo Urbano

Imagine que você está em uma viagem de trabalho ou de lazer. Tirar um dia ou um final de semana para conhecer a cidade e seus arredores de bicicleta é uma experiência fantástica. Você pode levar a sua bike sempre que for viajar, alugar uma, ou até contratar um serviço de bike tour, caso ele esteja disponível.

- [Clique para ver um exemplo de um Bike Tour em Roma](#)
- [Clique para ver um exemplo de um Bike Tour por Ilhéus -BA](#)



Dois grupos de Bike Tour em Roma. Foto: André Schetino.

Cicloturismo “Clássico”

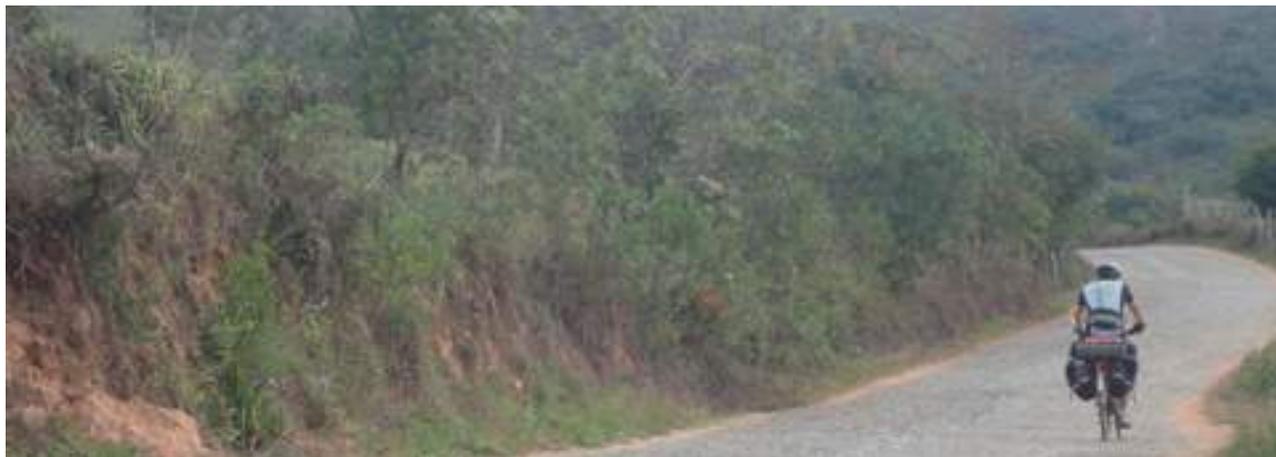
Possui inúmeras variações, mas se caracteriza por viagens onde você “pega estrada”, se deslocando entre as localidades com sua bike. Nesse tipo de viagem a bicicleta é o seu principal meio de transporte.

- [Clique para ver um exemplo de roteiro – 8 dias na região da Puglia - Itália](#)
- [Clique para ver um exemplo de roteiro – 6 dias pedalando pela Estrada Real](#)

Grandes Viagens/Expedições

É também uma maneira clássica de fazer cicloturismo, mas que envolve maior tempo e preparo. Existem pessoas que decidem conhecer o país, outros continentes e até dar a volta ao mundo de bicicleta. Essas viagens podem levar meses ou até anos e exigem boa dose de disponibilidade e planejamento.

- [Clique aqui para conhecer o Projeto Transite, de Felipe Baenninger](#)
- [Clique aqui para conhecer o Livro Trilhando Sonhos de Thiago Fantinatti](#)



Cicloturismo na Estrada Real, próximo à Tiradentes (MG). Foto: Nizier Corrêa.

QUANTO CUSTA VIAJAR DE BICICLETA?

Depende. Na verdade, você deve entender que o cicloturismo é um tipo diferente de viagem, que você escolhe porque quer pedalar! Então, uma viagem de bike pode sair bem mais barata, no mesmo preço, ou até mais cara do que uma viagem de carro/avião/ônibus, dependendo do seu estilo de viajante. Confira:

UMA VIAGEM PARA CADA BOLSO/ESTILO DE VIAJANTE

\$ - econômica/autossuficiente: se o orçamento está curto ou se você curte dormir acampado, cozinhar suas refeições e aproveitar ao máximo de um esquema de viagem autossuficiente.



Camping com cicloturistas no Parque Náutico da Jaguará. Foto: André Schetino

\$\$ - moderada/mista: é o “meio termo” entre as viagens econômicas e as de conforto. Pra quem quer uma cama macia no final do dia, e um café da manhã para começar as pedaladas. Você pode optar por hotéis ou pousadas econômicas, levando alguns lanches e fazendo as refeições principais em restaurantes.

\$\$\$ - conforto: Pra quem quer além de curtir o pedal aproveitar os serviços de turismo. Você pode organizar a sua viagem dando preferência a hotéis mais confortáveis ou até mesmo contratar uma agência de turismo e se preocupar só com as pedaladas. Algumas oferecem pacotes de cicloturismo com refeições, bons hotéis e carros de apoio.



Bicicletário em Hotel na cidade de Alberobello - Itália. Foto: André Schetino.

****QUAL O SEU ESTILO DE VIAGEM?***

Definir o tipo de viagem que você quer fazer é o primeiro passo do planejamento. Lembre-se: seja numa aventura por um lugar inóspito ou em uma viagem oferecida por uma agência com toda a estrutura, viajar de bicicleta é algo acessível a todos os gostos e bolsos!

A BICICLETA PARA CICLOTURISMO

O cicloturismo é uma atividade acessível a todos, e você encontra pessoas viajando com bicicletas das mais simples até as mais sofisticadas. A princípio, quase todos os tipos de bicicletas podem ser utilizadas para viajar. Porém, cada modelo vai se comportar de maneira diferente de acordo com as características da sua viagem.

Na foto abaixo temos o exemplo de uma bicicleta muito boa para o cicloturismo, com alguns itens em destaque.



- 1 - bagageiro próprio para alforjes.
- 2 - suspensão dianteira.
- 3 - selim confortável com suspensão no canote.

COMO MONTAR UMA BICICLETA PARA VIAJAR

Separamos abaixo algumas dicas para você montar uma bicicleta para viajar. Ou, se você já possui uma bicicleta, pode pensar em algumas adaptações para colocá-la na estrada e fazer a viagem dos seus sonhos.

- 1 CONFORTO EM PRIMEIRO LUGAR:** quanto maior a viagem, maior a quilometragem e o tempo que você vai passar pedalando. Por isso, investir em conforto é algo que retorna em qualidade na sua viagem.

Equipe sua bike para o conforto de sua viagem

Selim: escolha um modelo confortável e de qualidade. Existem as opções em couro, os mais largos e acolchoados, com gel e até com suspensão no canote.

Paralamas: muito eficientes no cicloturismo. No caso de pedalar com chuva ou em terrenos molhados ou com lama, ele protege o ciclista de se sujar todo (lembre-se que vamos economizar na quantidade de roupas que levamos em uma ciclovagem)

Suspensão dianteira: é opcional, mas no caso de terrenos acidentados melhora muito o conforto do ciclista quando comparado a bicicletas com o garfo rígido (sem suspensão), mas exigem atenção para os itens 2 e 3.

2

EQUIPAMENTOS RESISTENTES: quanto maior a quilometragem ou quanto mais técnico e acidentado for o terreno, maior a exposição da bicicleta e seus componentes a danos. Por isso, se estiver dentro de seu orçamento, **prefira produtos de qualidade e durabilidade.**

Atenção especial para os **câmbios e as rodas** - preferindo os aros de parede dupla - que serão bastante exigidos.

Bagageiros resistentes e próprios para receber alforjes: os bagageiros devem suportar o peso de sua bagagem. Além disso, devem possuir uma extensão para acomodar os alforjes, impedindo que eles entrem em contato com as rodas durante a pedalada e provoquem um acidente.

E lembre-se: materiais de qualidade e resistentes geralmente são mais caros, mas tem maior vida útil e resistem a condições mais extremas de uso.

3

EQUIPAMENTOS DE FÁCIL MANUTENÇÃO/SUBSTITUIÇÃO: Caso ocorra uma quebra indesejada com a necessidade de manutenção ou substituição, ela deve ser possível aonde quer que você esteja.

Os **freios v-brake** podem ser mais facilmente encontrados e de mais fácil manutenção do que o sistema de freio à disco. Da mesma forma uma bicicleta com **quadro rígido** quando comparado com um quadro “full-suspension”. O mesmo vale para os **garfos rígidos** ou garfos com suspensão.

Imagine que você está fazendo uma travessia de uma praia ou deserto, ou que pedala por uma região do interior com pequenas cidades e bicicletarias mais simples. Se você tiver um problema mais grave com algum desses equipamentos citados, sua viagem pode ser prejudicada ou mesmo terminar por ali. Por isso, **prefira os equipamentos mais simples (porém de qualidade).** Caso viagem por locais onde haja boa estrutura, você não precisa se preocupar pois estará bem servido.

4

ATENÇÃO NA ESCOLHA DO TAMANHO DAS RODAS: no caso dos modelos de bicicletas para adultos, a oferta está concentrada nos modelos aro 26, 27,5 e 29 (medidas em polegadas para os modelos de mountain bike). Além disso, você encontra também modelos com aros 700mm, medida europeia muito utilizada em modelos de bicicletas híbridas/urbanas/estradeiras.

Eu sugiro o uso das rodas 26 ou 700, pois ainda são os mais comuns e encontradas facilmente em pequenas cidades (atenção para a dica 3). Os modelos aro 29 começam a se popularizar, mas ainda pouco. E menos ainda as rodas 27,5 que são a última novidade do mercado das bicicletas.

5

ESCOLHA OS PNEUS DE ACORDO COM O TERRENO: Se você for pedalar apenas pelo asfalto, escolha **pneus “slick”**, que não possuem cravos e vão aumentar o desempenho da bicicleta nesse terreno.

Caso a viagem tenha trechos de estrada de terra batida, uma boa opção são os **pneus mistos**. E caso a viagem seja em sua maior parte por estradas de terra, trilhas, e com possibilidade de chuva e lama, a melhor opção são os **pneus com cravos**.

****IMPORTANTE****

As dicas acima são sugestões para você aproveitar melhor o desempenho da sua bicicleta em uma viagem. Você pode, por exemplo, pedalar no asfalto com pneus de cravos. Ou seja, **você não precisa de uma bicicleta diferente para cada tipo de viagem**. Fazendo as adaptações sugeridas acima, você torna a sua ciclovagem mais confortável, segura e com bom desempenho.

PLANEJANDO A SUA VIAGEM DE BICICLETA

Agora que você já conheceu os tipos de ciclovias e como montar e adaptar a sua bicicleta para viajar, vamos falar sobre etapas importantes para o planejamento da sua viagem de bike:

1. Escolha do roteiro.
2. O que levar em sua viagem.
3. Como acomodar a sua bagagem.
4. Transportando sua bicicleta no avião/ônibus/trem.

ESCOLHA DO ROTEIRO: O primeiro passo para começar a sua ciclovias é a definição do roteiro. É hora de sonhar, imaginar locais onde você gostaria de passear e pedalar. Você pode optar por alguns **roteiros clássicos** ou então **montar o seu próprio roteiro** com as nossas dicas

7 ROTEIROS CLÁSSICOS DE CICLOTURISMO

1

ESTRADA REAL: O roteiro tem inúmeras variações, mas as principais delas são três: o Caminho dos Diamantes liga as cidades de Diamantina (MG) a Ouro Preto (MG), num total de 395km; no Caminho Velho, são 710km entre Ouro Preto e Paraty; e finalmente, o Caminho Novo com 515km liga a cidade de Ouro Preto (MG) ao Rio de Janeiro (RJ). (<http://www.institutoestradaREAL.com.br/>)

2

CAMINHO DA FÉ: São 497km partindo de Águas da Prata (SP) até a cidade de Aparecida (SP). Desse total, cerca de 300km são percorridos atravessando a Serra da Mantiqueira com belas estradas e paisagens. (<http://caminhodafe.com.br/>)

3

CAMINHO DA LUZ: é um roteiro feito por caminhantes, ciclistas e cavaleiros. Tem início na cidade de Tombos (MG), e termina quase 200km depois, no Pico da Bandeira. O percurso é sinalizado por setas e placas indicativas. (<http://caminhodaluz.org.br/>)

4

CAMINHO DO SOL: o roteiro tem 241km, saindo da cidade de Santana do Parnaíba (SP) e terminado em Águas de São Pedro (SP) (<http://www.caminhodosol.org/>)

5

CIRCUITO DE CICLOTURISMO VALE EUROPEU: Roteiro feito especialmente para ser percorrido de bicicleta. São 300km por estradas de terra em Santa Catarina, iniciando e terminando na cidade de Timbó (30km de Blumenau) (<http://cicloturismo.circuitovaleeuropeu.com.br/>)

6

CIRCUITO DAS ARAUCÁRIAS: Um circuito de 250km de estradas de terra na região de São Bento do Sul, Corupá, Campo Alegre e Rio Negrinho (SC). O percurso é totalmente sinalizado (<http://circuitodasaraucarias.com.br/>)

7

CIRCUITO DE CICLOTURISMO COSTA VERDE E MAR: Mais um circuito de cicloturismo no Estado de Santa Catarina. São 270 quilômetros sinalizados por estradas de terra e vias urbanas, evitando ao máximo as estradas asfaltadas; O circuito passa por 10 cidades, sendo 7 delas no litoral: Balneário Piçarras, Bombinhas, Itapema, Itajaí, Navegantes, Penha e Porto Belo; e mais três no interior: Camboriú, Ilhota e Luís Alves. (<http://costaverdemar.com.br/cicloturismo/>)

****VANTAGENS DOS ROTEIROS CLÁSSICOS****

Os roteiros clássicos já foram feitos por muitos cicloturistas. Além das belas paisagens, estão bem mapeados, sinalizados, e geralmente possuem estrutura turística acostumada a receber viajantes de bicicleta.

MONTANDO O SEU PRÓPRIO ROTEIRO

Montar seu próprio roteiro também pode deixar a viagem bem divertida, e é claro, personalizada ao seu gosto e condições. Pra isso, basta você seguir 4 passos:

1

DEFINA QUANTOS DIAS VOCÊ TEM PARA VIAJAR: esse é o primeiro passo, e vai te dar uma ideia de quanto tempo você tem.

2

ESCOLHA O ROTEIRO: esse é um momento especial. É hora de muita pesquisa e planejamento.

Você deve conseguir o máximo de informações possíveis sobre o caminho que quer percorrer: mapas, condição das estradas, rotas de gps, informações de quem já pedalou pelas estradas que você pretende percorrer.

Você pode fazer a sua viagem de bicicleta:

- Saindo e chegando da sua cidade (ou nas proximidades).
- Saindo da sua cidade (ou proximidades) e transportando sua bicicleta na volta.
- Transportando a bicicleta para uma cidade/região distante e fazendo um roteiro de pedal retornando até a sua cidade.
- Transportando sua bicicleta no início e ao final da sua viagem (roteiros distantes da sua cidade).

3

PROGRAME A OCUPAÇÃO DOS DIAS DE VIAGEM: defina em quantos deles você irá pedalar, qual será a quilometragem percorrida, os pontos turísticos e lugares que você quer visitar, onde quer pernoitar, os dias de descanso, se haverá também dias de deslocamento por outros meios de transporte. (ônibus, avião etc).

Dica: não seja muito rígido com o seu planejamento. O planejamento é muito importante para a viagem, mas quando você estiver pedalando pode descobrir outros caminhos, informações ou eventos que podem alterar um pouco os planos traçados.

4

ORGANIZE SUA HOSPEDAGEM: se não for acampar em áreas livres ou se hospedar em casas de parentes e amigos, aconselho que faça a reserva antecipada nos campings/pousadas/hotéis onde pretende ficar. Informe antecipadamente que está indo de bicicleta e veja se o local tem estrutura e disponibilidade para receber a sua bike. Anote os contatos de seus locais de hospedagem para que possa informá-los no caso de algum atraso ou mudança no planejamento.

Dica: no cicloturismo o percurso da viagem é tão importante quanto o destino. Uma boa dica é escolher roteiros que sejam acompanhados de belas estradas – de preferência não muito movimentadas com carros e caminhões – e pontos de parada. Se você gosta de estradas de terra e trilhas, prefira passar por elas. Se curte pedalar no asfalto, a dica é escolher rodovias com acostamento ou então estradas estaduais e locais.

****QUER SUGESTÕES?***

Na seção de Relatos de Viagens do **Até Onde Deu pra Ir de Bicicleta** você encontra mais de 100 roteiros e relatos de viagens de bicicleta no Brasil e no exterior. [Clique aqui pra conferir.](#)

O QUE LEVAR EM UMA VIAGEM DE BIKE

Esse é outro passo importante do planejamento. Saber o que levar em uma viagem de bicicleta é algo fundamental. Mais uma vez vamos nos lembrar do início deste ebook, e o tipo de viagem que você pretende fazer está diretamente relacionado com a quantidade de bagagem que você vai carregar.

Eu gosto de viajar levando o mínimo possível de peso, mas sem deixar nada que seja indispensável de fora.

Além disso, gosto de levar algumas coisas para me divertir durante as viagens. Máquina fotográfica, alguma leitura etc.

Esse é um tipo de experiência que você irá aperfeiçoando a cada viagem de bicicleta. É comum nas primeiras viagens levarmos coisas em excesso, e com o tempo e a experiência vamos aprimorando na escolha de nossa bagagem.

Para te ajudar nessa tarefa, eu fiz uma classificação das bagagens em 4 tipos, de acordo com a sua necessidade e funcionalidade. Vamos a ela:

1

COISAS QUE VOCÊ TEM QUE LEVAR, MAS ESPERA NÃO USAR: é o que eu chamo de “o peso da segurança”.

- Farol dianteiro e pisca traseiro: no caso de pedalar à noite, seja por vontade ou necessidade
- Kit remendo e/ou câmara de ar sobressalente: não deixe um simples pneu furado no meio da estrada acabar com a sua viagem
- Bomba de ar pequena: pra você encher o seu pneu remendado ou a câmara de ar nova
- Kit básico de ferramentas: um “canivete” com chaves allen ou as ferramentas compatíveis com a sua bike, para pequenos ajustes (freios, correntes etc)
- Extrator de corrente: se ele não vier junto com o seu canivete allen. No caso de uma corrente partir, você pode remendá-la facilmente e pedalar até a cidade mais próxima.
- Kit de primeiros socorros
- Kit de utilidades com isqueiro ou caixa de fósforos, fita isolante, abraçadeiras, etc.

2

COISAS QUE VOCÊ TEM QUE LEVAR E VAI USAR: também conhecidas como “o peso da necessidade”

- Kit de higiene (escova e pasta de dentes, papel higiênico, sabonete, shampoo etc)
- Vestuário: deve levar em conta a época do ano e o clima da região, além do número de dias da viagem. Eu gosto de separar as roupas em 2 grupos: roupas que vou usar pra pedalar e roupas que vou usar após o pedal.
- Kit de proteção: protetor solar, óculos escuros
- Telefone celular
- Documentos de identificação
- Dinheiro e/ou cartões de débito/crédito
- Um par de sandálias ou chinelos: acredite, você vai querer descansar os pés depois de um dia de pedaladas.

****DICA VALIOSA****

Muita atenção no cálculo da quantidade de roupas. Em uma viagem muito longa você terá de lavar roupas para economizar espaço e peso na sua bagagem. Outra coisa importante é a escolha das roupas de acordo com o clima por onde você vai viajar.

3

COISAS QUE VOCÊ NÃO PRECISA LEVAR, MAS QUE DEIXAM SUA VIAGEM MUITO MAIS DIVERTIDA OU CONFORTÁVEL: é o que eu chamo de “o peso da diversão”.

- Máquina fotográfica
- Equipamentos eletrônicos (tocadores de música)
- Pilhas/baterias/carregadores dos equipamentos eletrônicos que você levar
- Bloco de anotações e caneta/lápis (se você prefere papel)
- Um livro

4

COISAS QUE VOCÊ DEVE LEVAR EM UMA VIAGEM ECONÔMICA/AUTOSSUFICIENTE: o que eu chamo de “o peso da economia”.

- Barraca
- Isolante térmico e/ou saco de dormir (dependendo do clima da região)
- Alimentação de todos os dias da viagem
- Panelas/vasilhas para cozinhar e aquecer a comida
- Talheres

COMO TRANSPORTAR SUA BAGAGEM

Você já definiu o roteiro e o que precisa levar. Agora, é hora de decidir como levar a sua bagagem. Essa é uma decisão muito importante que vai influenciar na estabilidade da bicicleta ao pedalar, e é claro, no seu conforto durante a viagem.

Existem várias formas de transportar a sua bagagem. A dica básica e fundamental do cicloturismo é: **não pedale de mochila**. Qualquer peso nas costas aumenta bastante a transpiração e o incômodo, principalmente se vamos pedalar por muitos quilômetros e por dias seguidos. Eu indicaria uma mochila apenas nos casos de pequenos passeios/biketours, caso alguma outra opção – como um bagageiro ou cestinha – não esteja disponível.

Separei pra você 5 opções básicas para transportar sua bagagem na bicicleta, que podem ser combinadas de diversas formas. Confira.

1

ALFORJES: são uma ótima solução – e uma das mais usadas – para quem vai fazer viagens mais longas e precisa carregar mais peso.

Os alforjes possuem um sistema de fixação nos bagageiros, para se manterem firmes na bicicleta durante a pedalada.

A oferta dos alforjes é bem variada, e você pode escolher de acordo com o tipo de viagem que você está planejando: de tamanhos e capacidade de carga variadas, impermeáveis ou não, com nenhum, poucos ou muitos compartimentos extras.

Existem modelos traseiros e dianteiros, inclusive alguns que se transformam em mochilas quando retirados da bicicleta. Com tanta variedade, fique atento para o uso que você fará deles, e a quantidade de coisas que você pretende carregar.



Bike com alforje traseiro e bolsa de quadro. Acima dos alforjes, material de camping. Foto: André Schetino

2

TRAILER/CARRETINHA: sua principal característica é a grande capacidade de armazenamento.

Você pode pedalar por anos levando “sua casa na bicicleta”. Ao escolher o trailer/carretinha para sua bicicleta, fique atento para o terreno no qual irá pedalar: eles vão numa boa no asfalto e nas estradas de terra batida. Porém, no caso de trilhas estreitas e terrenos muito acidentados, vão dar trabalho para o ciclista. São uma boa opção para quem vai fazer viagens maiores

3

RACK DE BAGAGEIRO: Por sua capacidade, os racks de bagageiro são indicados para viagens mais curtas.

Eles podem acomodar perfeitamente o material necessário para um dia inteiro de pedalada, e até uma cicloturagem de um ou dois dias (para quem gosta de viajar com o mínimo de peso).

Os racks de bagageiro possuem capacidade que pode variar de 8 até 22 litros, e podem ser combinados com outros equipamentos de carga.



Bike com rack de bagageiro e bolsa de quadro. Foto: André Schetino

4

BOLSA DE GUIDÃO: uma alternativa para o transporte de objetos que devem estar sempre à mão.

Muitas possuem compartimentos acolchoados para colocar a câmera fotográfica, além de um compartimento plástico na parte de cima, ideal para colocar as planilhas e mapas da cicloturagem, que podem ser consultados facilmente.

Tem uma capacidade de armazenamento média, e muitas delas têm a vantagem de virarem uma bolsa ao serem retiradas do guidão. Uma opção ideal pela praticidade.



Bolsa de guidão. No detalhe o compartimento plástico para armazenar mapas, planilhas etc. Foto: André Schetino

5

BOLSAS DE QUADRO/SELIM: sua capacidade é pequena, mas podem ser combinadas com outras formas de transporte e deixar a sua viagem mais prática.

A bolsa de quadro tem acesso fácil, inclusive quando se está pedalando, e por isso é uma opção interessante para levar lanches rápidos, máquina fotográfica pequena, etc.

Já a bolsa de selim fica menos acessível, e pode levar ferramentas, kit remendo, câmara de ar sobressalente. A vantagem dos dois modelos é que o sistema de fixação é com velcro, e elas podem ser retiradas e colocadas facilmente.



Bolsa de quadro, no detalhe. Foto: André Schetino

****TENHA FÁCIL ACESSO A TUDO O QUE VOCÊ PRECISA****

As roupas que vai usar ao longo da viagem, itens volumosos e pesados (como agasalhos) devem ficar na parte mais funda dos alforjes. Os itens que você precisa com frequência devem estar mais próximos. Guarde-os nos bolsos e compartimentos externos dos alforjes (se houverem) e preferencialmente na bolsa de guidão e de quadro.

Para te ajudar na sua escolha, abaixo fizemos um quadro com os tipos de equipamentos para armazenar sua bagagem, de acordo com a capacidade de carga e o uso sugerido. **Atenção:** essa sugestão vai depender da capacidade de cada equipamento e se você combinará ou não mais de um em sua viagem. (Ex: se for viajar só com alforjes, você colocará “tudo” neles, e não apenas roupas).

EQUIPAMENTO	CAPACIDADE DE CARGA	SUGESTÃO DE USO
Bolsa de selim	Pequena	<ul style="list-style-type: none"> - Kit remendo - Pilhas e baterias extras - Ferramentas pequenas
Bolsa de quadro	Pequena	<ul style="list-style-type: none"> - Lanches rápidos - Máquina fotográfica pequena - Telefone celular
Rack de bagageiro	Média	<ul style="list-style-type: none"> - Roupas
Bolsa de guidão	Média	<ul style="list-style-type: none"> - Mapa e roteiro de ciclovagem - Máquina fotográfica - Telefone celular - Roupas que podem ser usadas durante a pedalada (corta vento, etc)
Alforje	Grande	<ul style="list-style-type: none"> - Roupas - Agasalhos e roupas que não serão usadas durante a pedalada - Itens pesados / volumosos
Trailer / Carretinha	Grande	<ul style="list-style-type: none"> - “Tudo” o que você precisar para sua viagem

Ainda tem dúvidas? Abaixo eu separei algumas sugestões de combinação de equipamentos de acordo com o tipo de viagem, pra você levar tudo que você precisa em um espaço otimizado.

Observação: as sugestões podem variar de acordo com a capacidade de armazenamento de cada equipamento e a quantidade de coisas que você leva na sua viagem.

TIPO DE VIAGEM	SUGESTÕES DE COMBINAÇÃO
Cicloturismo urbano/ biketour (1 dia)	<ul style="list-style-type: none"> - Bolsa de guidão OU - Bolsa de quadro + bolsa de selim OU - Rack de bagageiro
Viagem curta (2 a 3 dias)	<ul style="list-style-type: none"> - Rack de bagageiro e bolsa de guidão OU - Alforje pequeno OU - Rack de bagageiro, bolsa de quadro e bolsa de selim
Viagem curta (4 dias a 1 semana)	<ul style="list-style-type: none"> - Alforje pequeno, bolsa de guidão e rack de bagageiro OU - Alforje médio e bolsa de guidão
Viagem média (1 a 3 semanas)	<ul style="list-style-type: none"> - Alforje médio, bolsa de guidão e rack de bagageiro OU - Alforje grande e bolsa de guidão
Viagem longa (1 mês)	<ul style="list-style-type: none"> - Alforjes grandes, bolsa de guidão e rack de bagageiro
Viagem longa (acima de 1 mês, travessias, expedições etc)	<ul style="list-style-type: none"> - Alforjes (traseiros e dianteiros) e bolsa de guidão OU - Trailer/carretinha e bolsa de guidão

TRANSPORTANDO A SUA BICICLETA

Como vimos no início desse ebook, em muitos casos você precisará transportar a sua bike em outros meios de transporte. Seja em trechos durante a sua viagem, ou mesmo para chegar ao seu destino e voltar pra casa.

O transporte de bicicletas em ônibus, aviões, trens e embarcações possui diferentes regras. Mas de forma geral, esses meios de transporte aceitarão a sua bicicleta de duas formas: **embalada** ou **montada** (inteira), podendo variar em um ou outro procedimento.

A bicicleta **embalada** será transportada em uma **caixa de papelão, malabike, case de bicicleta ou semelhante**. O malabike e o case tem a vantagem de serem equipamentos próprios para o transporte das magrelas. Porém, ocupam espaço e exigem uma logística para guardá-los.

A vantagem das caixas de papelão ou embalagens semelhantes é que você pode descartá-las.

COMO EMBALAR A SUA BICICLETA



RETIRE OS PEDAIS



RETIRE A RODA DIANTEIRA E PRENDA NO QUADRO DA BICICLETA



RETIRE O SELIM E PRENDA JUNTO AO QUADRO (OU ABAIXE-O TOTALMENTE)



ALINHE O GUIDÃO COM O QUADRO



RETIRE O CÂMBIO TRASEIRO E PRENDA-O JUNTO AO QUADRO (PODE FICAR TRANQUILO, É FÁCIL E NÃO DESREGULA AS MARCHAS)



PROTEJA AS PARTES PONTIAGUDAS E OS PONTOS DE CONTATO ENTRE OS EQUIPAMENTOS QUE VOCÊ DESMONTOU (CÂMBIO TRASEIRO, RODA DIANTEIRA, SELIM) E A BICICLETA: Plástico bolha, espuma plástica e fraldas geriátricas são boas opções, pois podem ser descartadas quando você for sair para pedalar.



ACOMODE A BICICLETA NO SEU MALABIKE/CASE/CAIXA ETC.

TRANSPORTE DE BICICLETAS EM ÔNIBUS

Apesar de estar cada vez mais comum, o transporte de bicicletas nos ônibus ainda não está totalmente regulamentado. Por isso, cada empresa costuma ter normas diferentes para o transporte das bikes, especialmente para a forma de transportá-las.

A preocupação das empresas é que a sua bicicleta não danifique as bagagens dos outros passageiros. Algumas exigem que a bicicleta seja **embalada** (veja nossas dicas acima pra embalar a sua) e outras podem até embarcá-la montada, se o bagageiro do ônibus estiver vazio.

Como cada empresa – e as vezes até cada motorista/despachante – pode adotar regras diferentes, vale a pena ficar ligado nas dicas a seguir:



Bike embalada para transporte em ônibus. Foto: André Schetino



INFORME-SE ANTES: se possível entre em contato com as empresas de ônibus nas quais você vai embarcar com a sua bicicleta. Pergunte quais as normas e procedimentos que eles utilizam para o transporte de bikes.



CHEGUE MAIS CEDO PARA O EMBARQUE: assim que seu ônibus estacionar para embarcar os passageiros, converse com o despachante e/ou motorista, para que ele possa organizar as bagagens dos passageiros deixando espaço para sua bike.



OFEREÇA AJUDA PARA ACOMODAR A SUA BICICLETA: algumas empresas já têm procedimentos estabelecidos para embarcar bicicletas, e o despachante vai fazer todo o processo. Mas em muitas outras isso não acontece. Por mais que as pessoas sejam cuidadosas, como se trata de uma bagagem diferente, eu gosto de me oferecer para acomodar a bicicleta dentro do bagageiro da melhor forma.

****TRANSPORTANDO A BICICLETA MONTADA****

Se o o bagageiro do ônibus estiver vazio e o despachante/motorista der uma força, você poderá embarcar a sua bike montada mesmo.

1 - Prenda a bicicleta com extensores – aqueles elásticos com ganchos nas pontas – nas barras e partes fixas do bagageiro do ônibus, deixando-a bem firme.

2 - Proteja as partes da bicicleta que ficarão em contato com o bagageiro, pra não ficarem batendo durante a viagem e danificar a sua bicicleta. **Lembre-se da nossa dica:** espuma plástica, plástico bolha, fraldas geriátricas, pedaços de papelão são uma boa pedida.

TRANSPORTE DE BICICLETAS EM AVIÕES

Para levar a sua bicicleta no avião você deve ficar atento às regras de transporte de cada companhia aérea.

No Brasil o transporte de bicicletas não é cobrado, mas possui regras específicas nas duas maiores companhias.

Para transportar sua bicicleta pela **TAM** basta você entregar a sua bicicleta **montada com os pneus vazios, pedais removidos e guidão alinhado.**

Já na **GOL**, o procedimento é um pouco diferente. A bicicleta deve ter a roda dianteira retirada e presa de maneira firme junto ao quadro. Os pedais devem ser retirados e embalados em espuma de plástico ou material semelhante. E o guidão deve ser alinhado com o quadro. Depois disso, você deve ainda embalar a sua bicicleta em um dos tipos de compartimento abaixo:

- Caixote com laterais resistentes, fabricado para transporte de bicicletas.
- Saco próprio para bicicleta (case/malabike).
- Caixa de papelão ou caixa original.
- Embalagem de plástico resistente.

TRANSPORTE DE BICICLETAS EM TRENS E EMBARCAÇÕES

No Brasil o uso de **trens** para transporte de passageiros ainda é pouco utilizado.

O serviço, porém, é muito comum na Europa. Valem portanto as mesmas regras de pesquisa nas companhias que oferecem o serviço. Em muitos países da Europa a companhias de trem permitem o transporte de bicicletas em alguns tipos de vagões e trechos, mas não em outros.

Os **barcos e balsas** são um pouco mais utilizados no Brasil, especialmente em cidades à beira-mar ou com muitos rios que permitem navegação.

Vale ficar atento para o tamanho e a capacidade da embarcação, e como elas fazem o transporte de bicicletas (montadas ou embaladas).



Atravessando a bike em um barco de pescadores em Luis Correia (PI). Foto: André Schetino.

MENSAGEM FINAL: VEM AÍ O VOLUME 2!

Chegamos ao final do GUIA PARA VIAJAR DE BICICLETA - Volume 1.

Espero que esse Guia tenha contribuído para o planejamento da sua viagem de bike. Agora que você já viu tudo o que precisa para planejar a sua viagem, é hora de colocar em prática!

Não se esqueça: **é planejando e pedalando que ganhamos experiência no cicloturismo.**

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

<http://materiais.ateondeuprairdebicicleta.com.br/ebook-guia-para-viajar-de-bicicleta-volume-1>

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

E aguardem o **GUIA PARA VIAJAR DE BICICLETA - VOLUME 2**

No próximo volume vamos nos concentrar nas dicas para sua ciclovagem: treinamento, dicas de segurança, alimentação, hospedagem e muito mais!

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](http://ATEONDEDEUPRAIRDEBICICLETA.COM.BR)
andre@ateondedeuprairdebicicleta.com.br



facebook.com/ateondedeuprairdebicicleta



twitter.com/AndreSchetino



youtube.com/user/AteOndeBicicleta

ANDRÉ SCHETINO

VOLUME 1

GUIA PARA VIAJAR DE

BICICLETA