



3° DESAFIO
BICICLETAS AO MAR

Guia do Desafiante

Guia do Desafiante

Olá, Desafiante do 3º Desafio Bicicletas ao Mar, em primeiro lugar muito obrigado por confiar em nós para ajudá-lo a vencer esse Desafio e parabéns por ter aceitado. Nesse pequeno guia vamos colocar algumas instruções que irá auxiliá-lo tanto para chegar aos treinos como para evitar contratempos que podem atrapalhar seus planos, bem como o de outros ciclistas a vencerem o Desafio, portanto leia todo o guia com muita atenção.

O Desafio Bicicletas ao Mar é um evento idealizado pelo ciclista André Pasqualini, Consultor em Mobilidade Urbana especializado em bicicleta e autor do Blog Bicicreteiro.org. Também Diretor Geral da Associação “Os Bicicreteiros”, recém criada para ajudar no fomento do uso da bicicleta e realizar projetos sociais. Além a Ong Os Bicicreteiros nasceu entre os participantes das edições anteriores do Desafio Bicicletas ao Mar.

O objetivo do Desafio é criar as condições para que ciclistas sem muita experiência consigam colocar a bicicleta em definitivo em sua rotina, além de provar a tese de que qualquer pessoa pode realizar a prática do Cicloturismo e que para isso não é necessário ser um atleta, apenas uma pessoa bem condicionada e adaptada ao mundo da bicicleta. O que vai acontecer com você e seu corpo nesses próximos 35 dias será uma mudança abrupta e tenho certeza que a maioria sequer imaginava ser capaz de proezas como as que vocês irão realizar nos próximos dias, portanto agora irá começar de verdade sua aventura e saiba que haverá muitas pessoas concentradas num único objetivo, o de que todos os Desafiante consigam vencer o Desafio.

Vamos começar explicando sobre as Categorias do Desafio, já que você irá encontrar diversos ciclistas com camisetas com cores diferentes, vamos explicar o porque de cada cor de camiseta.

Verde – Desafiante

Desafiante é o ciclista inexperiente que deseja vencer o Desafio. Sua camiseta é da cor verde limão, a que você receberá no Kit.

Amarelo – Master

O ciclista Master é aquele ciclista mais experiente, sendo que a maioria deles já venceu os Desafios anteriores. Esse é um ciclista que quer fazer parte da festa e principalmente curtir os treinos, já que para muitos é até melhor do que o Desafio em si. Ele está aí também com o intuito de auxiliar os Desafiantes, a experiência do ciclista Master é fundamental para dar segurança aos Desafiantes e vocês irão entender essa importância o dia que vocês forem Master.

Branco – Praieiro

O ciclista Praieiro é aquele que vai participar apenas da descida do dia do Desafio. Muitos são caravanas de ciclistas de outras cidades que virão para São Paulo apenas para realizar a descida da Rota Márcia Prado, o trajeto que percorreremos no dia do Desafio.

Vermelho – Guias

Em cada treino teremos entre 10 a 15 guias, são ciclistas mais experientes que estarão sempre a disposição dos ciclistas, principalmente dos Desafiantes, para auxiliá-los em caso de dúvidas e emergências. Sempre que tiver um problema, procure um dos ciclistas Guias. Eles estarão pedalando separadamente e basta ficar um tempo parado que logo você avistará um Guia.

Os treinos

Logo no início você irá perceber que são “treinos” e não passeios, portanto o objetivo é tirar o máximo de você, dentro dos limites de cada um e fazer com que vocês cheguem em casa cansados, mas com aquela sensação de que o dia rendeu.

Os Desafiantes vão perceber (e os Masters podem confirmar) que no começo vocês ficarão exaustos, mas isso é porque seu corpo está se adaptando a bicicleta. As pernas queimam pois seus músculos não conseguem consumir todo ácido láctico gerado, mas essa queimação irá diminuir de forma drástica após a segunda semana de treinos e conseqüentemente você começará ter um enorme aumento no desempenho, por isso que nas primeiras duas semanas, a perseverança é crucial. Vencido o Desafio, dificilmente vocês voltarão a sentir essa queimação, sinal de que seu corpo já está adaptado a rotina de pedalar.

Mas não se assustem, os treinos são feitos sob medida aos Desafiantes, são bem leves no começo, com pedais que qualquer pessoa possa suportar. Com o decorrer dos dias será aumentado o nível de dificuldade, mas nunca deixaremos ninguém para trás.

Teremos treinos noturnos em dias de semana e treinos aos domingos, verdadeiras simulações de Cicloviagens, simulando em trajetos mais controlados, distâncias e condições que você encontrará numa Cicloviagem. A dinâmica dos treinos noturnos de semana e os de domingo são diferentes, os noturnos tem duração máxima de 3 horas e com uma intensidade um pouco maior. Os de domingos, os ciclistas irão dispersar, cada um pedalando no seu ritmo, se orientando pela sinalização que disponibilizaremos. Veja abaixo todas as informações que você precisa saber sobre os treinos.

Treinos noturnos de semana

Data: Todas as terças e quintas, a partir do dia 19 de fevereiro até o dia 21 de março

Horário: 20h00 (tolerância máxima de 15 min)

Ponto de encontro: Parque do Ibirapuera, em frente ao portão 4 (próximo a passarela do antigo Detran)

Os treinos de semana terão duração máxima de 3 horas e os trajetos irão variar de acordo com o nível de dificuldade que os guias pretendem impor ao grupo que irão aumentar de acordo com o ganho de condicionamento do pessoal. No começo teremos muitas ruas planas e um aumento no volume percorrido, mas a partir da segunda semana começam os treinos de subida. Muitos desses treinos tem distâncias totais relativamente pequenas, mas alguns com um alto nível de dificuldade. Lembrando que será difícil, mas nunca impossível.

Treinos de domingo

Os treinos de domingo são simulações de Cicloviagens, todos os domingos, do dia 24 de fevereiro até o dia 24 de março haverá um treino e o ideal é que os Desafiantes participem de todos eles. Os trechos serão inteiramente sinalizados, haverá ao menos uma placa a cada 500 metros como as que expomos no ato da entrega dos Kits. A saída dos treinos será em massa, mas cada um irá pedalar no seu ritmo, portanto a massa ficará dispersa num raio de até 20 quilômetros, dependendo da viagem.

Sempre na ponteira da massa teremos um carro de apoio, o papel dele será o de verificar se a sinalização colocada no dia anterior não foi retirada e prestar socorro ao ciclista quando necessário. Haverá um segundo carro de apoio ao final da massa, esse carro, além de prestar socorro a algum ciclista no caso de emergência, será responsável pela retirada da sinalização. Também não se preocupe em ficar para trás, pois o pessoal do fundão vai seguir pedalando num ritmo bem tranquilo, sem forçar o ritmo dos mais lentos.

Teremos também uma ambulância que ficará parada em pontos estratégicos no meio do percurso durante cada treino de domingo, inclusive no dia do Desafio.

Vale lembrar que o carro de apoio será usado para emergências, caso algum ciclista simplesmente desista de participar, ele será auxiliado para chegar em até algum ponto mais seguro e o ciclista deverá acionar um resgate próprio. Não poderemos deixar um carro a disposição desse ciclista e correr o risco de ficarmos sem um carro de apoio para uma real emergência. Mais a frente, no campo de dicas, falarei um pouco da questão psicológica que na maioria das vezes é a principal responsável por desistências, mais que motivos físicos.

Além da sinalização, com setas indicando o caminho, teremos algumas sinalizações com alertas para os ciclistas. Haverá uma placa a cada quilômetro indicando a distância que resta a ser percorrida e entre elas placas com setas de contorno preto e interior, na maioria das vezes, amarelo.

Em algumas situações a seta terá cor diferente, preste atenção ao significado das cores logo abaixo.

Seta Vermelha: Significa que é uma região onde os ciclistas devem pedalar em grupos. O motivo pode ser o fato de ser uma via mais movimentada, ou o fato de passarmos em local com potencial para assaltos. Sempre que avistar uma placa dessa e estiver num grupo com menos de 3 ciclistas, aguarde alguns instantes para passar. Quando a seta voltar a ficar amarela, significa que você está numa região mais segura.

Seta Azul: Significa que é um trecho que você deve percorrer com mais cuidado, pois há um grande risco de acidentes, seja porque é uma curva muito fechada, uma forte descida, ou buracos na pista. A seta azul sempre será colocada para alertar o ciclista para pedalar com o máximo de atenção e não tentar abusar da sorte.

Agora nas páginas seguintes teremos detalhes dos treinos, lembrando que os trajetos podem ser alterados já que como usaremos por diversas vezes os trens da CPTM. Devido ao fato de várias de suas linhas estarem passando por reformas aos domingos, há o risco de ocorrer alguma interrupção nas linhas que pretendemos usar devido a necessidades operacionais. As terças de cada semana são realizadas reuniões na CPTM para definirem quais as linhas que serão interrompidas, portanto é fundamental que o ciclista acompanhe o que for divulgado no Blog do Bicicreteiro.org e em nosso grupo do Desafio Bicicletas ao Mar no Facebook para confirmar o local exato de partida para os treinos.

Dia 24 de fevereiro – Ciclofaixas e Ciclovias

Ponto de encontro: Estação São Miguel Paulista da CPTM

Horário: 8h00

Distância: 85 quilômetros

Características do Percurso: Esse é um trajeto que une segurança, quilometragem e facilidade, um trajeto ideal para começar no Cicloturismo e perceber que é possível pedalarmos longas distâncias. O mais interessante é que o trajeto é praticamente inteiramente plano, quebrando o mito de que São Paulo só tem subidas.

Pedalaremos por 4 ciclovias (Parque Ecológico, Radial Leste, Brás Leme e Marginal Pinheiros) e pelas 4 Ciclofaixas de Lazer da cidade, as da zonas norte e leste e a da Zona Sul que vai até a Zona Oeste, quase 90 quilômetros pedalando por regiões urbanas e como estaremos sempre próximos as Várzeas dos rios Pinheiros e Tietê, serão pouquíssimas subidas no trajeto, sem dúvida o pedal mais fácil e encorajador que teremos.

Informações adicionais: Durante a semana que antecede ao treino haverá uma reunião na CPTM onde decidiremos por uma operação especial. Provavelmente todos os ciclistas embarcarão num único trem em alguma estação da CPTM ainda a ser definida, mas que deve ser uma delas, Luz, Brás ou Tatuapé. Verifique no Blog do Bicicreteiro.org a partir de quarta, dia 20 de fevereiro mais informações sobre esse treino.

Dia 03 de março – Solo Sagrado da Guarapiranga

Ponto de Encontro: Ciclovia da Marginal Pinheiros (acesso Vila Olímpia)

Horário: 8h00

Distância: 51 quilômetros

Características do Percurso: A partir desse segundo treino começamos a colocar maiores dificuldades aos ciclistas, as temíveis subidas, mas nada ainda tão desafiador. Depois de um longo trecho plano pela Ciclovia do Rio Pinheiros, seguiremos pela Ciclofaixa de Lazer até a represa de Guarapiranga onde o ciclista acessará a Ciclovia do Parque. Ao final da Ciclovia iremos por uma rota mais tranquila, evitando ao máximo a Avenida Teotônio Vilela, um dos trechos considerados mais complicados do pedal.

Ao acessar a estrada do Jaceguava, pouco mais de 6 quilômetros irão separar o ciclista do Solo Sagrado, uma linda igreja messiânica que impressiona até os Ateus. Um ótimo lugar para realizar um piquenique a beira da represa antes

de iniciar o retorno de mais 10 quilômetros até a Estação Grajaú da CPTM encerrando assim o treino. Mas haverá um plus para aqueles que se acharem em boas condições, bastará continuar pedalando pois a rota estará sinalizada até o acesso da Ciclovia da Marginal Pinheiros na Miguel Yunes.

Dia 10 de março – Mogi das Cruzes

Ponto de Encontro: Estação Mogi das Cruzes da CPTM

Horário: 8h00

Distância: 60 quilômetros (aprox)

Características do Percurso: Esse é um dos treinos que estão na dependência da CPTM, mas se tudo correr como o planejado, devemos partir, provavelmente da Estação da Luz num trem fretado para os ciclistas direto até Mogi das Cruzes, saindo daqui por volta das 7h00 da manhã.

Da Estação de Mogi o ciclista seguirá pedalando por um roteiro percorrendo antigas estações de trem e começará a pedalar por trilhas da região, formando um circuito com poucos trechos de asfalto, retornando até a cidade de Mogi das Cruzes. O retorno também será de trem com horário ainda a ser definido.

Dia 17 de março – São Roque via Estrada dos Vinhos

Ponto de Encontro: Rua Afrânio Peixoto com Rua Alvarenga, em frente ao portão principal da Cidade Universitária (atenção, o ponto de encontro pode ser alterado para as proximidades, caso encontremos um local melhor para realizar a concentração, por isso é importante SEMPRE consultar o blog do Bicicreteiro.org para confirmar o ponto de partida.)

Horário: 7h30

Distância: 77 quilômetros

Características do Percurso: Sem dúvida o trajeto mais bonito e mais difícil dessa etapa dos treinos. O ponto de partida será em frente ao portão principal da Usp e lá seguiremos pedalando pela Eliseu de Almeida até o Taboão da Serra, onde cortaremos a cidade por uma Ciclovia. Por um pequeno trecho os ciclistas serão obrigados a pedalar pela BR-116, mas é um trecho já com acostamento até entrarem na cidade de Embu das Artes, a partir de então o trajeto terá terra e

asfalto (como na RMP), mas nenhuma grande rodovia.

Apesar de muitas bifurcações, os ciclistas irão pedalando por uma rota bem sinalizada e tranquila até chegarem a cidade de São Roque. Uma das particularidades dessa rota é que iremos pedalar pela linda Estrada do Vinho, 10 quilômetros de estrada asfaltada e com aproximadamente de 10 vinícolas. O ciclista só tem que tomar muito cuidado para não abusar na degustação, pois esse é um dos trechos mais difíceis da rota onde atingirão quase 1000 metros de altitude, 200 metros a mais do que estamos acostumados a pedalar em São Paulo. Quem vencer esse treino pode se considerar apto para encarar o Desafio.

O retorno será feito de ônibus regular, estou em contato com a empresa Cometa para verificar a possibilidade de realizarmos uma operação especial para esse dia e que todos os ciclistas consigam retornar com tranquilidade. Mais informações sobre a logística desse treino você terá no Blog do Bicicreteiro.org.

Dia 24 de março – Dia do Desafio, a descida da Rota Márcia Prado

Ponto de Encontro: Estação Vila Olímpia da CPTM

Horário: Concentração a partir das 6h30, saída as 7h30

Distância: 99 quilômetros

O que é a Rota Márcia Prado?

Uma rota cicloturística criada por ciclistas de São Paulo, ligando as cidades de São Paulo e Santos. Márcia Prado é a ciclista que foi morta em plena Avenida Paulista em janeiro de 2009, no local de sua morte há em sua homenagem, até os dias de hoje, uma Ghost Bike (bicicleta fantasma) na calçada da avenida Paulista, entre as Alamedas Campinas e Pamplona.

O trajeto é inspirado no roteiro percorrido por um grupo de ciclistas, que buscavam mapear uma rota alternativa a Rodovia dos Imigrantes para chegarem a Santos. A rota iniciava na Estação Grajaú da CPTM, passa pela Apa Ilha do Bororé ainda em São Paulo, regiões rurais de São Bernardo do Campo, atravessa o Parque da Serra do Mar pela Estrada de Manutenção da Imigrantes, pela cidade de Cubatão, chegando na cidade de Santos. A rota faz uma homenagem a Márcia Prado, pois dias antes da sua morte com o registro da viagem realizada por

ela 3 dias antes da sua morte.

Falando da viagem do Desafio, nesse dia teremos a companhia de vários ciclistas Praieiros, seremos cerca de 400 ciclistas para percorrer a rota. A viagem será realizada no mesmo esquema das anteriores, o trajeto será inteiro sinalizado com alguns pontos de apoio.

Quando o ciclista chegar ao topo da serra, antes do início da descida, ele terá sua bicicleta vistoriada na parte mecânica, principalmente nos freios. Se necessário, nossos mecânicos deixarão a bicicleta apta para fazer a descida. Com a bicicleta vistoriada, o ciclista receberá as últimas orientações antes de começar a percorrer uma das partes mais bonitas e também perigosas do trajeto. Mas caso o ciclista pedale com prudência, as chances de acidentes são mínimas.

Ao chegar à baixada ainda haverá cerca de 20 quilômetros até o nosso ponto de encontro na cidade de Santos, onde será encerrado oficialmente o 3º Desafio Bicicletas ao Mar.

Também estamos conversando com a Cometa para realizarmos uma operação especial nesse dia e realizarmos o retorno para São Paulo de ônibus.

Dicas

Nas próximas páginas teremos uma série de dicas que deverá responder a maioria das dúvidas dos ciclistas participantes, lembrando que a maioria dessas dicas foi retirada do post do Bicycreteiro.org que tem o nome “Dicas para o cicloturista descer a Rota Márcia Prado”, escrito por André Pasqualini, vamos a elas.

Bagageiros

Nas costas leve, no máximo mochila de hidratação, num pedal curto uma mochila não incomoda tanto, mas depois de 6 horas sobre a bicicleta, tenho certeza que a mochila que tinha 3 quilos no início do pedal estará com 30. Isso sem falar no suor, pois com uma mala nas costas você irá transpirar mais e perder mais líquidos. Portanto se possível instale um bagageiro na bicicleta e amarre sua mala nele. Uma boa bicicleta para a prática do Cicloturismo sempre virá com uma furação para bagageiro.

Pneus

No asfalto usamos pneus de? Asfalto!

Na terra usamos pneus de? Terra!

Vamos derrubar o mito de que pneu de terra dá mais segurança no asfalto, pneu de terra no asfalto deixa o pedal mais pesado, gera maior desgaste ao ciclista (algo terrível para o ciclista iniciante) e não é mais seguro, principalmente pela falta de aderência nas curvas.

O trajeto da Rota Márcia Prado terá cerca de 22 quilômetros de terra mas a maioria do trajeto é no asfalto. O ganho que você terá nos trechos de terra serão insignificantes perto do prejuízo que você terá no asfalto.

Outro detalhe, os trechos de terra que teremos não serão de longas subidas, areiões ou trechos muito cascalhados, onde se faz necessário um pneu com boa tração. Como a maioria irá empurrar as bikes nos morros mais fortes, não vejo motivos para alguém usar pneus “cravados” nessa viagem, mas qual pneu

usar?

Pneus Híbridos são ideal, eles são mais largos que os de estrada e vem com alguns cravos nas laterais. Apenas no pedal de Mogi das Cruzes, onde teremos quase 70% do trajeto em estradas de terra, pneus de cravo seriam indicados, mas para os demais treinos, principalmente no dia do Desafio, o mais indicado é um pneu de híbrido.

Se sua bicicleta for aro 700, o tamanho ideal deve ser maior do que o 700x38c. Se sua bicicleta é aro 26, as medidas são diferentes, nesse caso a sugestão é um pneu liso, 26x1.5.

Câmara de ar

Se você trocar o pneu, obrigatoriamente terá que trocar a câmara de ar. Compre uma câmara da mesma medida que seu pneu, mas preste atenção ao tipo do bico (válvula). Antes de comprar a câmara, olhe sua bicicleta e veja se o bico da sua é Americano (igual ao de carro) ou Presta, uma mais fina, com bico de ferro. Se essa for sua câmara, é bom comprar também um adaptador.

Sempre leve, no mínimo uma câmara reserva. Se executou a troca e teve que comprar duas câmaras novas, compre uma terceira e a deixe como reserva.

Fita Anti Furo

Uma excelente pedida, fita anti-furo tem que ser item obrigatório para todos os cicloturistas. A compra do kit pneus slick, câmara de ar e fita anti-furo, com um pouco de pesquisa não custará mais de 100 reais e será uma excelente aquisição.

Calibragem do pneu

Todo pneu indica a calibragem mínima e a máxima. A lógica é quanto menor o pneu, maior a calibragem. Sempre antes de calibrar observe na lateral do pneu a informação com o máximo de PSI que você deve colocar. Essa indicação pode variar entre 30 a até 200 libras, portanto não existe uma regra, você sempre terá que observar o que é indicado na lateral do pneu.

Um pneu com calibragem muito abaixo da recomendada pode sofrer uma “mordida” quando você pegar um buraco. Se isso ocorrer, a câmara de ar irá se chocar com o aro e o solo, ocasionando essa mordida e em diversas ocasiões você poderá ser obrigado a jogar o pneu fora, por isso jamais pedale com uma calibragem mais baixa.

Freios

Sua pastilha está no fim? Troque por novas antes da viagem e se possível leve um jogo de pastilhas reservas. São baratas, não ocupam tanto espaço e podem ser úteis. Numa situação normal uma pastilha pode durar anos, mas a combinação chuva, lama e descida pode fazer a pastilha literalmente “derreter” em poucas horas.

No dia do Desafio, se pegarmos lama no trecho de terra, antes da descida, o contato da terra com as pastilhas pode fazer seus freios desaparecerem e ao chegar no alto da serra você não terá mais freio algum, tornando a descida extremamente perigosa.

Portanto se seus freios ainda estão bons, mesmo assim leve dois pares de pastilhas reservas. Em caso de chuva e lama antes da Serra, antes da descida faremos uma revisão nas bikes, uma a uma, para verificar se há ou não necessidade de trocá-las, ou apenas regulá-las.

Há pastilhas mais caras que são produzidas para suportar essas condições adversas (chuva e lama). O preço chega a ser até 300% superior a uma pastilha normal, mas sua durabilidade pode fazer com que a aquisição compense, sem falar que não podemos economizar com segurança.

Roupas

Tem vergonha de andar com aquela bermudinha coladinha? Se quiser se aventurar cada vez mais nesse mundo do ciclismo vá se acostumando com a ideia. Roupas de ciclistas, principalmente a bermuda, colaboram inclusive com seu desempenho pois mantêm os músculos aquecidos e evitam lesões. Sem falar que é infinitamente mais confortável pedalar com roupas de ciclistas do que com roupas comuns. Se essa não fosse a lógica, não veríamos tantos ciclistas

usando essas roupas.

Quando o ciclista usa uma bermuda ou calça de ciclista, não é recomendável o uso de roupas íntimas, pois elas podem causar assaduras devido ao atrito das costuras na altura da virilha. Caso o ciclista não abra mão da roupa íntima, sugiro usar aquelas cuecas “boxer”. Para as meninas a regra é a mesma.

É recomendável usar camisetas mangas longas e calças para proteção do sol, mas caso você não tenha roupas longas, você pode usar os “manguitos” e “pernitos”, colocando e tirando conforme a sua necessidade. É uma boa opção para os dias frios.

Iluminação

Pretendemos pedalar sempre de dia, mas como nunca sabemos o que pode ocorrer, temos que estar preparado para tudo. Iluminação traseira sempre e quanto mais potente melhor, principalmente quando vamos pedalar em estradas com carros em alta velocidade, nesse caso quanto mais longe formos vistos melhor. Há piscas poderosos que sinalizam o ciclista a distâncias superiores a um quilômetro, mas raramente custam menos de 100 reais no mercado. Os mais simples, na faixa de 40 reais são bons para uso urbano.

No caso de iluminação dianteira, esses piscas que usamos na cidade em quase nada serão úteis numa ciclovagem. Portanto todo bom cicloturista tem que adquirir uma boa iluminação noturna.

Capacete

Apesar de odiar capacete, principalmente nessa viagem do Desafio Bicicletas ao Mar, lá estarei eu com minha casca de ovo na cabeça. É recomendável que todos usem capacete e vou explicar por que.

Capacete dificilmente será útil no caso de uma colisão, um atropelamento, um choque num cruzamento por exemplo. Mas o capacete é muito útil em caso de quedas e em passeios em grupos, possibilidade de quedas são reais.

Tem aquele ciclista que nos ultrapassa na descida em curva e se engancha no

outro ciclista, ou mesmo o assusta ocasionando a queda do outro, tem aquela freada sem sentido do ciclista da frente, é comum ocorrer pequenas quedas em passeios em grupo, principalmente nos noturnos e a maioria é por falta de atenção de algum ciclista. Como nessas quedas a maioria dos ciclistas caem de lado, o capacete fará essa proteção lateral, mas o melhor mesmo é pedalar com prudência para que o capacete não seja necessário.

Quedas fazem parte do ciclismo, ciclistas profissionais depilam as pernas não para ter maior aerodinâmica, mas para ter uma cicatrização mais rápida, já que as quedas fazem parte da sua rotina e os pelos atrapalham essa recuperação. Um bom ciclista não apenas aprende a conviver com as quedas principalmente aprende a cair.

Provavelmente teremos quedas nesse passeio, mas temos que ter o cuidado para que essas quedas não prejudiquem nossa viagem. Mais adiante darei dicas de como pedalar em grupos e como evitar esses tipos de acidentes, enquanto isso coloque um bom capacete na cabeça.

Luvas

Luvas sempre! Eu considero a luva até mais importante do que o capacete, pois na maioria das quedas, a primeira coisa que vai ao chão são nossas mãos. Já vi pessoas sofrerem quedas bobas, mas serem obrigadas a abortarem o pedal porque machucaram a palma da mão e não conseguiam mais segurar o guidão. Já rasguei diversas luvas em tombos e sempre que necessário pedalo com luvas.

Ferramentas

Numa viagem em grupo, quase sempre haverá alguém com aquela ferramenta que tanto precisamos, mas se você não gosta de contar com os outros, aqui vai a relação do que carrego na minha bolsa de guidão que pode servir como base para você montar seu kit básico.

1 Jogo de ferramentas multiuso com chaves Allen, fendas, Philips e até sacador de corrente

1 Alicata multiuso Letherman

- 1 Chave de alinhar roda
- 1 Chave de boca numero 15 (na viagem levarei um do 8 ao 15)
- 1 Chave inglesa
- 1 Kit de reparos com espátulas de nylon (nunca de ferro), lixa, cola e remendos (as estrelinhas)
- 1 Caneta
- 1 Óculos de sol
- 1 Chaveiro Trena (não ocupa espaço e as vezes é útil)
- 1 Lixa colando uma lixa de parede num cabo de vassoura
- 1 Lixa de furadeira (ambas eu uso para lixar a câmara para remendar um pneu)
- 1 Protetor Solar
- 1 Chave de fenda
- 1 Presilha de calça refletiva

Numa viagem mais longa eu levo um número muito maior de ferramentas, mas isso é o básico para o dia a dia.

Protetor Solar

Eu uso sempre protetor solar, evito ao máximo deixar partes do meu corpo exposta e todos devem tomar esse cuidado, principalmente os iniciantes. Há risco de insolação, desidratação por excesso de exposição ao sol. Como estamos pedalando e recebendo aquela brisa, nem sempre percebemos o quanto nosso corpo está quente ou nossa pele queimando, portanto muito cuidado.

Uma boa sugestão é o uso de Manguitos e Pernitos, assim o ciclista pode tirar e colocar durante o pedal sem maiores dificuldades.

Hidratação

Eu não me acostumei com mochilas de hidratação, mas se você se acostumou ótimo, recomendo. Minha dica é colocar uma garrafa pet de 500 ml de água no congelador e no dia do pedal, coloque essa garrafa aberta, de cabeça para baixo dentro do saco de hidratação (nem todos tem uma abertura que caiba a garrafa, verifique isso) e o encha de água. Isso pode manter a água geladinha por mais de 3 horas.

Tem espaço para duas caramanholas (garrafinhas) na sua bicicleta? Então coloque. Há garrafas térmicas que funcionam bem, por isso são mais caras. A dica aqui é também deixar a garrafa com água no congelador um dia antes do pedal. Conforme o gelo vai derretendo você terá água gelada por mais tempo. Outra dica é colocar a própria caramanhola no congelador um dia antes do pedal.

Tanto no trajeto da Rota Marcia Prado como nos treinos há vários pontos onde o ciclista pode comprar água. Evite tomar água de procedência duvidosa.

Dentro do Parque da Serra do Mar há um ponto de água potável ao lado do túnel, se necessário abasteça ali.

Sintomas de desidratação

Começa com secura na boca. Se você começar a sentir dor de cabeça, febre, espasmos musculares, significa que a coisa tá feia. Depois disso vêm as câimbras até o travamento total, portanto fique atento. Se tiver qualquer sinal desses sintomas, comunique um dos Guias e não deixe os sintomas evoluírem para falar com alguém. Se identificado no início, uma simples coca-cola pode resolver.

Há nas farmácias uns flaconetes de soro com glicose para reidratação, se possível sempre leve um desses nas viagens, há versão do soro em pó também, mais fácil de encontrar.

Gels funcionam para repor os sais, leve apenas dois saches, tome um por volta das 10h00 da manhã e outro depois das 15h00. Não há a necessidade de tomar mais do que dois saches num dia de ciclovagem.

Alimentação

No dia anterior a viagem abuse dos Carboidratos, muita batata, massas, mas coma também frutas e verduras. Evite comer um churrasco um dia antes, nada de alimentos muito pesados e sem exagerar no álcool. Se permita uma lata de cerveja ou uma taça de vinho, não mais que isso. Não invente moda, procure comer o que seu corpo esta acostumado, pois nada pior do que realizar uma viagem tendo “piriri” a todo o momento.

Leve frutas secas e castanhas, vá na zona cerealista e faça a festa (até porque eu nunca levo comida e vou abusar de vocês sem piedade). Se estiver com fome pare e coma algo, seja uma barrinha, uma fruta, uma castanha, um doce de amendoim, uma bananinha passa. Se acabou a água peça para alguém ou pare e compre, nunca pedale muito tempo com sede, principalmente o ciclista iniciante, lembre-se que você está conhecendo seu corpo numa situação muito diferente da que você está acostumado.

Numa viagem de um dia inteiro, se encontrar uma boa comidinha caseira, pare, almoce, faça um breve descanso e continue viagem

E se chover?

O cicloturista que tem medo de chuva, jamais será um cicloturista de verdade. No cicloturismo aprendemos a lidar com as intempéries da natureza e a chuva, na grande maioria das vezes ela mais ajuda do que atrapalha.

As roupas de ciclistas são preparadas para receber água e secar rapidamente. Eu uso capa de chuva apenas quando está muito frio. Capas estilo ponchos não são boas em ciclovias, pois como a velocidade é maior e constante, o ciclista fica parecendo o Batman.

Nesse caso o ideal são os “corta-ventos”, muito bons para o frio, pois protegem o peito do ciclista. Quem assiste o Tour de France já deve ter visto os ciclistas, ao começar a descer uma montanha, além de vestir o corta-vento, eles colocam também jornal no peito para isolar do vento. Os mendigos se cobrem de jornal não por acaso.

Voltando a falar da chuva, se tem algo que não pode molhar, coloque em sacos estanques. Roupas vão para a mochila (que vai presa no bagageiro e não nas costas) dentro de sacos de supermercado.

Para a descida do Desafio sugiro que você tenha na mala uma muda de roupa, um chinelo (ou um tênis reserva), uma sunga (ou biquíni para as meninas) e uma toalha. Na praia você pode se trocar nos banheiros públicos e usar as duchas para tirar o suor ou mesmo a lama do corpo.

Dicas para pedalar em grupos

Em nossas viagens apenas sairemos em massa, mas com o tempo vão se formando pequenos grupos, cada um no seu ritmo. Já nos treinos de semana estaremos sempre todos juntos.

Nos treinos noturnos, sigam as orientações dos Guias e pedalem ocupando a faixa e em filas de dois, só ocupe toda a via se os guias assim orientarem. O ciclista Desafiante tem que sempre pedalar mais próximo das guias, deixe os ciclistas mais experientes perto da faixa de ultrapassagem dos carros.

O ciclista Master irá auxiliar o grupo, se possível fazendo as contenções nos semáforos para a massa passar. A lei nos garante esse direito, portanto não se sinta mal por cortar um semáforo vermelho quando a massa começou a passar no verde.

Temos todos os níveis de experiência nesse pedal e é fundamental que todos tomem algumas precauções para evitarmos acidentes.

Durante as viagens, nos trechos urbanos, pedalem sempre ocupando uma faixa de rolamento liberando as demais para os carros realizarem as ultrapassagens. Em algumas avenidas iremos pedalar na faixa da esquerda para evitar o conflito com os ônibus na faixa da direita, mas só pedale nessa faixa se orientado pelos guias. Se fechar o semáforo, pare e espere abrir, evite cortar o sinal vermelho, pois você pode ser seguido de forma instintiva por outro ciclista, pode ser que dê para você passar, mas não dê para o que vem atrás. Só passe o semáforo vermelho se houver um ciclista mais experiente fazendo a contenção.

JAMAIS ultrapasse um ciclista numa descida e JAMAIS andem lado a lado nessa situação. Nas descidas pedalem em fila e sempre com uma distância segura do ciclista da frente. Se for ultrapassar (somente quando realmente houver necessidade) faça longe de uma curva, SEMPRE pela esquerda e avise o ciclista a frente que você está o ultrapassando sem assustá-lo. Observe também se a frente do ciclista da direita não há um buraco que o obrigue a desviar para a esquerda. Evite ultrapassar o ciclista nessa situação e JAMAIS ULTRAPASSE UM CICLISTA NUMA CURVA.

Quando chegar numa subida, nunca pare na metade para esperar a massa se agrupar, vá até o final da subida e espere lá em cima, se possível num recuo onde os ciclistas podem se agrupar em segurança. Assim que chegar o último ciclista, dê um tempinho para ele também descansar. Não vamos esquecer que um dia éramos nós os últimos a subir e ficávamos incomodados quando não deixavam a gente descansar um minuto sequer no topo de uma subida.

Dentro do Parque, descendo a serra, todo o cuidado tem que ser redobrado. Ali a chance de quedas é maior ainda e evite ao máximo ultrapassar um ciclista pois lá dentro raramente há retas. E sempre desça na sua mão, pois é comum alguns carros descerem no sentido contrário.

Deixem alguém da família de sobreaviso SEMPRE

Principalmente aos marinheiros de primeira viagem, avise alguém da família sobre a viagem, diga o trajeto e os deixe de sobreaviso. Como não teremos carros de apoio, em caso de impossibilidade de continuar a viagem, você terá que ser resgatado por algum conhecido. Portanto sempre tenha em mãos um plano B.

Evite empurrar a bicicleta numa subida

A sugestão é ter na sua bicicleta uma catraca “Mega Range”, ela tem uma catraca com 34 dentes que será muito útil numa subida. Se você cansar, não desça e empurre, pare, descanse por uns dois minutos e continue pedalando.

Quando você começa a empurrar, passa a usar outro grupo de músculos e não os que está usando na pedalada e isso pode ser a causa de câimbras mais adiante e pior, você não vai descansar. Portanto quando estiver numa longa subida e sentir as pernas queimando demais, pare e descanse por um minuto pelo menos. Em seguida volte a pedalar e você notará que a energia voltou as suas pernas. Vá repetindo isso diversas vezes até chegar ao topo, sempre no seu ritmo, no seu tempo.

Como cuidar da cabeça

Numa cicloturagem há algumas regras básicas. A primeira é pedalar um dia de

cada vez. Não adianta pensar no dia do Desafio sem se concentrar na etapa que você está participando. A maior parte das desistências que já presenciei, menos de 10% foram por questões físicas, a grande maioria das pessoas que desistem são por motivos psicológicos, baixa auto-estima e por aí vai.

Vencer o Desafio é uma questão 20% física e 80% cabeça. Qualquer ciclista experiente vai concordar com essa conta e o melhor conselho que podemos dar nesse momento é que você deve se concentrar no Desafio, tentar participar do máximo de treinos que conseguir e não se cobrar tanto. Vá vencendo etapas e principalmente, curta cada dia sem pensar no amanhã.

Não seja mais um a desistir por questões psicológicas, se tiver que pedalar lá no fundão, que assim seja, pedale, siga as orientações do grupo e curta ao máximo ao pedal, sem se penitenciar por achar que está atrasando o grupo ou algo assim. Lembre que você é o Desafiante e que a obrigação de todos ali é a de te ajudar a vencer o Desafio e conte sempre com isso.

E com essas dicas eu encerro esse guia, mas fique sempre atento aos posts do Bicicreteiro.org que sempre haverá informações fresquinhas sobre o Desafio.

E os próximos Desafios?

Definitivamente a praia não é o limite, portanto, após vencer o Desafio você estará apto para saltos maiores e porque não participar de algumas Cicloexpedições organizadas pelo Bicicreteiro?

Em Abril, 3 semanas após o Desafio será organizada uma Cicloexpedição da Serra da Graciosa, uma linda estrada que liga a cidade de Curitiba a baixada paranaense. Já em junho outra grande cicloexpedição, dessa vez o Desafio será vencer a maravilhosa Serra do Rio do Rastro.

Qualquer ciclista que conseguir vencer o Desafio está apto a encarar algumas dessas Cicloexpedições, portanto entre no blog do Bicicreteiro.org e veja mais informações sobre essas duas expedições.