



3° DESAFIO  
BICICLETAS AO MAR

Guia Master



## **Guia Master**

Olá, ciclista Master do 3º Desafio Bicicletas ao Mar, nesse pequeno guia vamos colocar algumas instruções que irá auxiliá-lo tanto para chegar aos treinos como para evitar contratemplos 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. Aliás 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. Você como ciclista experiente sabe muito bem o quão é importante ajuda e paciência quando estamos começando e é esse o espírito que esperamos dos Ciclistas Masters, que vocês possam fazer amizades e colaborar com o bem de todos passando a sua experiência para os ciclistas iniciantes.

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

### **Verde – Desafiantes**

Desafiante é o ciclista inexperiente que deseja vencer o Desafio. Sua camiseta é da cor verde.

### **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 Desafiante, a experiência do ciclista Master é fundamental para dar segurança aos Desafiante 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 Desafiante, 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**

Teremos dois tipos de treinos, os noturnos durante a semana e aos domingos, simulações de cicloturagens. O ciclista Master terá o direito de participar de todos os treinos de domingo. Já os treinos de semana você será bem vindo, mas gostaríamos de deixar bem claro que esses treinos serão direcionados aos ciclistas Desafiante, portanto, principalmente nos primeiros treinos, o ritmo será bem mais tranquilo, para que todos consigam completar o treino sem maiores problemas.

Sua presença nesses treinos será importante para ajudar a guiar a massa, seja para fazer as contenções nos semáforos, ou orientar os ciclistas iniciante. A partir da segunda semana é que começaremos a colocar uma maior dificuldade nos treinos, com trajetos mais longos e maiores subidas, portanto contamos com sua compreensão e paciência, principalmente nos treinos de semana.

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:* Ciclovía 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 Ciclovía. 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.

## **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.



