



Cicloturistando

Bidubike

Introdução

Este e-book, que na verdade é um mini e-book, não tem a pretensão de ser um guia definitivo de cicloturismo, ele não passa de um compilado condensado do muito que já li na internet, mesclado com um pouco da experiência adquirida em ciclovias e com alguns pitacos do meu gosto pessoal.

Qualquer um que goze de boa saúde, e tenha boa disposição, pode praticar o cicloturismo, seja homem, mulher, adolescente, adulto e mesmo aqueles que já passaram dos 60 anos.

O cicloturismo pode ser uma atividade solitária, a dois ou mesmo uma atividade praticada por um grupo de amigos. Você é quem irá decidir se deseja viajar só ou ter a companhia de uma ou mais pessoas. Pode acontecer de você encontrar em algum ponto da sua ciclovias, outro cicloturista e seguirem juntos um trecho do caminho.

Sou fã incondicional de duas rodas, seja bike🚲 ou moto🏍️, sempre dei preferência para equipamentos simples, porém robustos e confiáveis, tendo rodado já por mais de 16 estados brasileiros e sempre com motos pequenas como a Yamaha RD 135 e atualmente a Yamaha Crypton 115, de bike, destaque para a ciclovias entre Rio e Porto Seguro numa bike de aço, “single speed” e uma entre Rio e Petrópolis numa bike de alumínio com 21 marchas, ambas já depois dos 60 anos.

Definições

O que é cicloturismo?

Se você for pesquisar no google irá encontrar várias definições do que é cicloturismo, mas no final todas elas vão dizer que cicloturismo nada mais é do que fazer turismo de bicicleta.

Mas e o que é Turismo?

Segundo a OMT Turismo é: “atividades que as pessoas realizam durante suas viagens e permanência em lugares distintos dos que vivem, por um período de tempo inferior a um ano consecutivo, com fins de lazer, negócios e outros.”

Na definição de Mathieson e Wall "o turismo é o **movimento temporário** de pessoas para destinos fora dos seus locais habituais de trabalho e residência, as atividades desenvolvidas durante a permanência nesses destinos e as facilidades criadas para satisfazer as suas necessidades".

Segundo o site da Brasil Escola, "O turismo corresponde ao **deslocamento voluntário e temporário** de indivíduos com um propósito pessoal que pode ser desde a busca por descanso e lazer até viagens de negócios e tratamentos de saúde. "

E o turista, quem é ele?

Segundo a Wikipédia, “**Turista** é um visitante que se desloca voluntariamente por período de tempo igual ou superior a vinte e quatro horas para local diferente da sua residência e do seu trabalho (sem, este ter por motivação, a obtenção de lucro) pernoitando 🏠 nesse mesmo lugar. Já um excursionista é um visitante que, embora visite esse mesmo lugar, não pernoita.”

Com todas as definições acima podemos sintetizar que o cicloturista é aquele que se desloca de seu local habitual para outro, utilizando-se da bicicleta como meio de transporte, e que pernoita em seu destino.

Como nenhuma definição consegue abarcar tudo vamos encontrar quem defina o cicloturista como aquele que viaja para outros destinos, por diversos meios de transporte, levando sua bike para explorar o destino pedalando.

Neste livro vou abordar mais o cicloturista como aquele que viaja com sua bike, abordando tipos de bike, tipos de estradas, tipos de bagagens, tipos de pernoite e alimentação durante a viagem.

Cicloturismo



Sim, o cicloturismo foi feito para você que curte pedalar, você não precisa ser um atleta de alta performance, só é necessário que você desfrute de boa saúde, você também não precisa pedalar por centenas, ou milhares, de quilômetros e nem por semanas, meses ou anos a fio, como vemos nos inúmeros vídeos postados nos diversos canais do Youtube.


Você também não precisa percorrer nenhum roteiro pré selecionado, como o Caminho da Fé, a Estrada Real, ou o Circuito do Vale Europeu entre outros. São todos eles roteiros bem mapeados, bem estruturados e também com grande apelo publicitário e, na maioria dos casos, estão a milhares de quilômetros de sua casa.

O cicloturismo pode ser efetuado no seu município, ou na sua região circunvizinha, pode ser uma pedalada de poucos quilômetros até uma cachoeira para fazer um acampamento, ou mesmo um viagem de alguns quilômetros até uma praia, lagoa, ou atrativo turístico existente em cidades próximas a sua, seja para acampar ou mesmo se hospedar em uma pousada ou hotel.

Como eu disse, você não precisa ser um atleta para fazer cicloturismo, mas você deve ter um certo preparo físico que lhe permita pedalar algo como 40/50 kms por dia.

Planejando sua cicloviação

Para que nada dê errado na sua cicloviação você precisa planejá-la com atenção, então depois de escolhido o destino, você tem que calcular quantos dias vai levar até lá, levando em conta quantos quilômetros você irá pedalar por dia, considere também o relevo do trajeto, pois quanto maior for a variação de altitude, menor será a quilometragem que você consegue percorrer. Outro fator a considerar é o retorno, se será feito pedalando ou será usado algum outro meio de transporte, como ônibus  ou trem .

Outro detalhe que tens que levar em conta é o tipo de estrada que você irá pedalar, se será asfalto, terra ou mesmo trilhas, se existem pontos de apoio no trajeto, tipo postos de gasolina  com lanchonetes ou restaurantes, borracharias e até mesmo pousadas para os casos de imprevistos.

Da mesma forma cheque a existência de hotéis e pousadas no destino e, se possível, faça uma reserva antecipada, se a ideia é acampar veja se existem áreas de camping e se elas tem espaço disponível, se a intenção é acampar na natureza, cheque se o local desejado é aconselhável, principalmente no tocante a segurança.

Caso o seu destino esteja a mais de um dia de pedal veja as opções de pernoite no meio do caminho, seja pousada ou local que te permita acampar com segurança, neste caso os postos de gasolina são uma boa opção. Cuide que este ponto de pernoite possa ser atingido antes do pôr do sol, evitando que você pedale por estrada ou trilha a noite.

Por falha no planejamento acabei obrigado a pedalar 140 kms, entre Pedro Canário no ES e Caravelas na Bahia. quilometragem esta que nunca havia feito, e com a agravante do trecho final ter sido feito a noite, isto aconteceu por não ter pesquisado locais de pernoite entre e Posto da Mata e Caravelas.

Todo este planejamento irá determinar como você irá preparar sua bike para a viagem.

Preparando sua bike

Você não precisa de uma bike especialmente projetada para cicloturismo, qualquer bike pode ser usada para uma cicloviação, inclusive essa que está encostada na garagem da sua casa, basta que ela lhe permita pedalar vários quilômetros sem lhe causar dores, principalmente nos joelhos, nos pulso e nas costas. Um quadro do tamanho certo para sua altura e com guidão e selim bem posicionados é o básico.

Ainda sobre a bike, mais especificamente sobre os quadros, você pode usar tanto os quadros de aço quanto os de alumínio já que o item peso não tem influência quando nos referimos a cicloturismo, lembrando que se sua viagem for por terrenos mais acidentados e em locais com menos recursos a opção pelos quadros de aço, por serem mais resistentes e de mais fácil manutenção, devem ser priorizados.

Um quadro com boa suspensão dianteira pode ser uma ótima opção se sua viagem inclui longos trechos de estradas de terra, porém não serão muito úteis em estradas asfaltadas.

Na minha opinião, em se tratando de viagens por estrada de asfalto, o garfo rígido é a melhor opção, por serem mais leves, mais resistentes e não demandarem praticamente nenhuma manutenção.

Já falamos do quadro e o quanto o tipo de terreno pode ser mais favorável a um tipo do que a outro, agora vamos dar uma atenção especial aos pneus, eles devem ser apropriados ao tipo de piso da estrada, se sua cicloviação vai ser por estradas asfaltadas você deve optar por colocar pneus lisos, que fornecem uma rolagem mais suave e com atrito reduzido proporcionando maior velocidade, mas se for por estradas de terra, ou mesmo se tiver trechos de trilhas, a escolha deve ser por pneus com cravos, aqueles de mountain bike, porque darão maior aderência ao terreno, seja ele arenoso ou lamacento. Caso haja trechos de asfalto e terra alternados, porém sem trilhas, uma boa opção são os pneus mistos.

Outro item que deve ser objeto de cuidado são os freios, existem vários tipos de freio, varão, ferradura, cantilever, v-brake, disco mecânico, disco hidráulico e até o contrapedal.

Todos eles, desde que bem regulados, irão dar conta do recado, principalmente porque o cicloturismo não prima pela velocidade, e sim por ser um pedal mais lento, de modo que você contemple a paisagem ao seu redor. Assim faça uma boa manutenção e use o freio que está instalado em sua bike. Agora se você vai ter que colocar freios novos em sua bike, a minha sugestão é que você evite os freios a disco pois são os mais propensos a necessitar uma manutenção.

Em se tratando de resistência e pouca manutenção o freio contra pedal é imbatível, mas em contrapartida é o menos eficiente, pois atua só na roda traseira.

O próximo item é a relação de marchas, como já foi dito, a velocidade não é um item importante no cicloturismo, assim você pode viajar tranquilamente com uma bike “single”, aquelas de marcha única ou mais popularmente, bikes sem marchas. Isso obviamente se sua viagem for por trechos planos, com pouca variação de altimetria e sem longas e íngremes subidas. Caso você vá de “single” coloque uma relação mais leve, terá menos velocidade porém mais força para enfrentar as subidas.

Numa ciclovagem, entre o Rio e Porto Seguro com uma “single” eu praticamente só fui encontrar dificuldades depois que entrei na Bahia, onde enfrentei longas e seguidas subidas no trecho entre Itamarajú e Eunápolis, que me fizeram empurrar a bike em muitas delas, na verdade entre Maricá e Araruama eu já tinha encontrado alguma dificuldade num trecho de serra e acabei trocando a relação com que havia saído do Rio por uma bem mais leve.

No caso de viagens por serras e montanhas, então ter uma bike com um bom conjunto de marchas se faz necessário. Quando falo em um bom conjunto de marchas não me refiro aos conjuntos top de linha, mas que você opte por um conjunto de marca de qualidade reconhecida e que nunca, em hipótese nenhuma, você misture os componentes, use sempre cassetes, câmbios e trocadores da mesma marca, bem como a corrente adequada ao número de marchas do cassete.

Equipamentos de segurança é outro item que você deve cuidar, o retrovisor do lado esquerdo é útil e necessário principalmente quando você encara estradas sem acostamento, e embora eu não recomende que você pedale por estradas no período noturno, imprevistos acontecem e podem te obrigar a pedalar depois do pôr do sol e então, itens como lanterna traseira, farol e refletores colocados na bike, farão toda a diferença e te darão mais segurança.

Se Planejando

Você deve se planejar também para a sua cicloviação, primeiro se certificando que está bem de saúde, depois que tens capacidade de pedalar aquela quilometragem diária planejada, depois o que vestir para o pedal, e o que levar para vestir fora do pedal, lembrando que tudo é peso, e que você é quem irá carregar este peso.

O cicloturismo, assim como não requer uma bike específica, também não requer roupas específicas, podes pedalar com as roupas do seu dia a dia.

Se sua viagem é no período do verão, uma bermuda e uma camiseta de tecido sintético cairão muito bem, são leves e fáceis de lavar e secar. Se você tiver uma bermuda de ciclismo pode optar por usá-la, se não tiver, eu recomendo que você use uma bermuda de compressão por baixo da bermuda comum, ela lhe dará mais conforto do que a cueca do seu dia a dia. Dê preferência a roupas claras, tanto por serem mais visíveis como por refletirem mais os raios solares, proporcionando melhor conforto térmico.

O capacete não é obrigatório por lei, então deixo a você a opção de usá-lo ou não.

Separe esta muda para ser o seu uniforme de estrada, lave-o ao chegar no seu destino, ou no hotel/pousada de pernoite no meio da viagem, por serem de material sintético estarão secos no dia seguinte.

Leve também uma muda de roupa para usar durante os pernoites no meio da viagem, esta muda deve estar sempre a mão, separada do restante da sua bagagem, ou pelo menos por cima de todas as outras peças de roupa, desta forma você evita ficar desfazendo e arrumando mala todos dias.

Por fim, separe mudas de roupa para usar no seu destino, optando sempre que possível por roupas sintéticas, pois como já foi dito, são mais leves e ocupam menos espaço na bagagem.

Uma jaqueta ou um colete corta vento e capa de chuva descartável podem completar sua bagagem.

Obviamente tudo isto vai variar de acordo com sua região e estação do ano, no caso considere como base a região em que vivo atualmente, o nordeste, e a época do verão ou a estação menos chuvosa. Nada impede que você faça sua viagem sob outras condições climáticas, porém organizar sua bagagem levando o mínimo de peças para reduzir o peso e volume de sua bagagem é primordial.

Complete sua bagagem com itens de higiene pessoal e, se for o caso, de remédios de uso diário.

Aconselho que você utilize, sempre que possível, sacos estanques para levar sua bagagem, existem sacos de várias capacidades e preços.

Completando sua bagagem

No capítulo anterior tratamos da sua bagagem pessoal, agora vamos ver tudo aquilo que você deve considerar em levar na sua cicloviação.

A primeira decisão é em relação a sua opção de hospedagem, se em hotéis e pousadas ou acampando, e se esta foi a opção escolhida será necessário levar uma barraca, um saco de dormir e um colchonete ou um isolante térmico, no caso do isolante térmico dê preferência aos infláveis, são mais caros, porém mais leves e compactos.

Quem acampa leva também, no mínimo, um pequeno fogareiro a gás ou álcool, uma panela e uma caneca para preparar pelo menos aquele cafézinho da noite e do dia seguinte. Mesmo acampado você pode optar por fazer suas refeições em pequenos restaurantes ou pensões, assim não precisará levar mais coisas, caso contrário deverá preparar uma bagagem com mantimentos e mais itens de cozinha.

Se a opção for ficar em hotéis e pousadas você obviamente não precisará carregar estes itens, contudo temos outros itens que serão obrigatórios na sua bagagem, itens que todo cicloturista carrega e não faz a menor questão de utilizar durante sua viagem, são as ferramentas e peças de reposição.

Mesmo que você não saiba fazer nada em matéria de manutenção da sua bike, ter algumas ferramentas sempre será útil, pois alguém poderá lhe prestar algum tipo de ajuda, o que não seria possível sem elas. Lógico que o ideal é que você saiba um pouco sobre a manutenção de sua bike, seja trocar um pneu, remendar uma câmara de ar, regular freios ou mesmo trocar uma das sapatas ou pastilhas quando for freio a disco, emendar uma corrente, enfim a manutenção básica.

Então um kit básico de ferramentas deve incluir uma chave de fenda, uma chave estrela, chaves de boca nas medidas dos parafusos existentes na sua bike, chave de raios, chave de corrente, uma ou mais chaves allen, estas serão de acordo com os parafusos allen que você tiver na sua bike, se não os tiver não precisa levar e por fim, um par de espátulas e uma mini bomba de ar.

Quanto a peças de reposição você deve levar uma câmara de ar, sapatas ou pastilhas de freio dependendo do seu tipo de freio, um elo de remendo de corrente, alguns poucos raios, cabos de freio e de marcha. Mesmo não sendo uma peça de reposição nem uma ferramenta, inclua neste quesito um kit de remendo de câmara de ar.

Carregando a bike

Você já separou e ensacou tudo que você vai levar na sua cicloviação, agora é a hora de colocar toda a bagagem na sua bike.

Você pode equipar sua bike com bagageiros, traseiro e dianteiro, e neles distribuir suas bagagens, ou mesmo utilizar alforjes e neles carregar sua bagagem, igual aos sacos estanques, você encontra alforjes de todas as capacidades e preços.

Para quem não quer modificar o visual de sua bike, a opção é aderir ao bikepacking, modalidade na qual você prende suas bagagens na estrutura da bike, utilizando para isso de bolsas e mochilas projetadas para esse tipo de uso, e assim como os alforjes e sacos estanques, você encontrará bolsas de vários tamanhos e preços

Outra opção, para viagens de curta duração, tipo um fim de semana e com hospedagem em hotel ou pousada, é a utilização de um baú colocado em um bagageiro traseiro, nele irá sua bagagem pessoal e numa bolsa presa ao guidão poderá levar seu kit de ferramentas e peças de reposição. O baú pode ser substituído por um saco estanque ou uma bolsa de selim de bikepacking. Considero esta opção a mais válida para ciclistas minimalistas como eu.

Resumindo, alforjes são indispensáveis para àqueles que pretendem fazer grandes viagens, montando seu acampamento diariamente, fazendo sua própria comida, enfim, sendo auto suficientes.

Para viagens de alguns dias, quando você não pretende acampar, ou pelo menos vai acampar para evitar gastos com hospedagens mas, também vai fazer uso dos bares e restaurantes no caminho e no destino, o bikepacking é uma ótima opção.


E para um fim de semana ou feriado prolongado, em localidade próxima a sua residência, com hospedagem em hotel ou pousada, um baú ou as alternativas já citadas são o bastante.

Nada disso é uma regra fixa, você pode usar alforjes para uma curta viagem de fim de semana, pode fazer longas viagens acampando e fazendo bikepacking, tudo depende do seu estilo ou do equipamento que você já possua.

Para finalizar, evite a todo custo levar mochila nas costas, vais aumentar teu esforço e cansaço além de fazer você suar mais e deixar você com maior chance de se desidratar.

Pé na estrada

Bagagem pronta, bike carregada, chegou a hora de colocar o pé na estrada, a primeira providência antes mesmo da primeira pedalada, deixar alguém da família, ou algum amigo ou mesmo um vizinho, caso você more sozinho, ciente do seu plano de viagem, qual o destino, por qual rota você irá e de quanto em quanto tempo você dará notícias, se for o caso, deixe a localização em tempo real do google ativada com alguém da sua confiança. Isto é sua segurança, em caso de acidente numa região remota, pode ser a diferença entre sobreviver ou não.

Pronto você está pedalando, o sol  brilha forte, e você deve estar protegido, alguns preferem usar manguitos e pernitos, outros preferem usar aquelas camisas chamadas segunda pele, eu particularmente não gosto de nenhuma das opções citadas, prefiro usar um bom protetor solar, mas isso são preferências pessoais e não normas para ciclo viajar.





Não importa qual seja a sua preferência, use preferencialmente roupas claras para torná-lo mais visível e depois do pôr do sol use sempre um colete com faixas refletivas.

Se na cidade você deve estar atento ao trânsito, na estrada esta atenção deve ser redobrada, afinal se o trânsito não é tão intenso quanto na cidade a velocidade é muito superior, diminuindo muito o tempo uma para reação.

Use sempre o acostamento para trafegar, quando não houver, trafegue pela borda da faixa de rolamento e sempre no mesmo sentido do tráfego.

Sim, muito gostoso pedalar e curtir uma musiquinha, seja música clássica ou rock pauleira, nunca use fone de ouvido, ou se usar use só de um lado, deixe um ouvido livre para que você possa ouvir nitidamente todos os sons ao seu redor, principalmente os sons do tráfego a sua volta.

Faça consumo de água sem cerimônia, nada pior do que se desidratar durante sua viagem, uma dica, todo posto que atende caminhões dispõe de um bebedouro de água gelada onde os caminhoneiros se abastecem, não tenha vergonha, se abasteça também, ninguém vai te cobrar nada.

Diferente de uma viagem a trabalho, ou mesmo de férias, ou daquela ida à praia num fim de semana, você não está em um avião , ou num ônibus  nem mesmo num carro , você está em uma bike , você está em uma ciclovagem e o destino deve ser apenas um detalhe a mais na sua viagem, aproveite cada segundo dela, curta sua bike, curta a estrada, a paisagem ao seu redor enfim, sinta o cheiro dos campos e matas, de valor ao seu esforço de pedalar para conhecer outros lugares, você verá que agora está conhecendo aquela estrada na qual já passou

diversas vezes de carro, e nem viu detalhes tão bonitos como está tendo oportunidade de ver agora.

Isto é ciclo viajar, curtir o caminho sem a pressa de chegar ao destino.

Alimentação

Você está na estrada e por mais que curta o trajeto bate aquela ânsia de chegar logo no seu destino, mas calma, mais importante do que chegar é chegar bem, portanto faça paradas em intervalos mais ou menos regulares para beber uma água, comer uma fruta ou barra de cereais e esticar seu corpo, aproveite também para tirar uma foto do local, da bike e até mesmo uma selfie.

Certo que cada um de nós tem seus próprios hábitos alimentares, mas em se tratando de uma ciclovagem na qual você faz esforço durante 99% do tempo, estar bem alimentado, e hidratado, é fundamental.

Estamos acostumados a termos no nosso almoço nossa principal alimentação diária, mas no momento que estamos pedalando durante horas seguidas, uma refeição pesada, no meio do caminho, fará tudo, menos nos dar ânimo para seguir pedalando.

O que faço para evitar este desânimo, seja em viagens de moto ou de bike, é tomar um café da manhã reforçado e durante todo o dia faço pequenas e frequentes paradas para comer algo leve, uma fruta, uma barra de cereal e porque não, um pastel ou uma coxinha com suco de alguma fruta, e quando chego no local de pernoite faço uma refeição mais consistente.

Sei que muitos vão estranhar quando falo em comer algo leve e cito pastel e coxinha, mas o cicloturismo é assim mesmo, você decide como será feito em todos os sentidos, e na real, quem de nós vai resistir a um pastel com caldo de cana?

Conclusão

Você não precisa ser um super herói para ser um cicloturista, também não precisa fazer uma viagem épica, tipo rodar por todo seu estado, rodar por todo o país, ou por todo o continente, basta você ser apaixonado por bike e por viagens e unir suas duas paixões para se tornar um cicloturista, nem que sua aventura se resuma a uma pequena pedalada por uma estradinha desconhecida, e acampar ao lado daquela cachoeira.

Na verdade escrevi este minibook não apenas como uma distração, e foi uma boa distração, mas também para que você que curte uma pedalada, enfim se anime e tente fazer a sua primeira ciclovagem.

Como você deve ter notado, o cicloturismo é basicamente simples, você, sua bike, e sua bagagem, e a indispensável disposição de fazer algo novo, diferente, que vai te deixar orgulhoso.

Sua bike pode ser uma destas top de linha, importada, com quadro de carbono, freios a discos hidráulicos, como pode ser uma daquelas populares Barra Forte com freio de varão, você pode colocar sua bagagem em alforjes de grife, ou improvisar alforjes com baldes de margarina, ou de tinta.

Sua ciclovagem pode te levar para um balneário badalado e se hospedar em um hotel cinco estrelas, como pode te levar para uma vila interiorana para ficar numa pousadinha daquelas bem simples e aconchegante.

Enfim, você, a sua bike e sua disposição, são os únicos requisitos para que você saia por aí cicloturistando.

Fim

