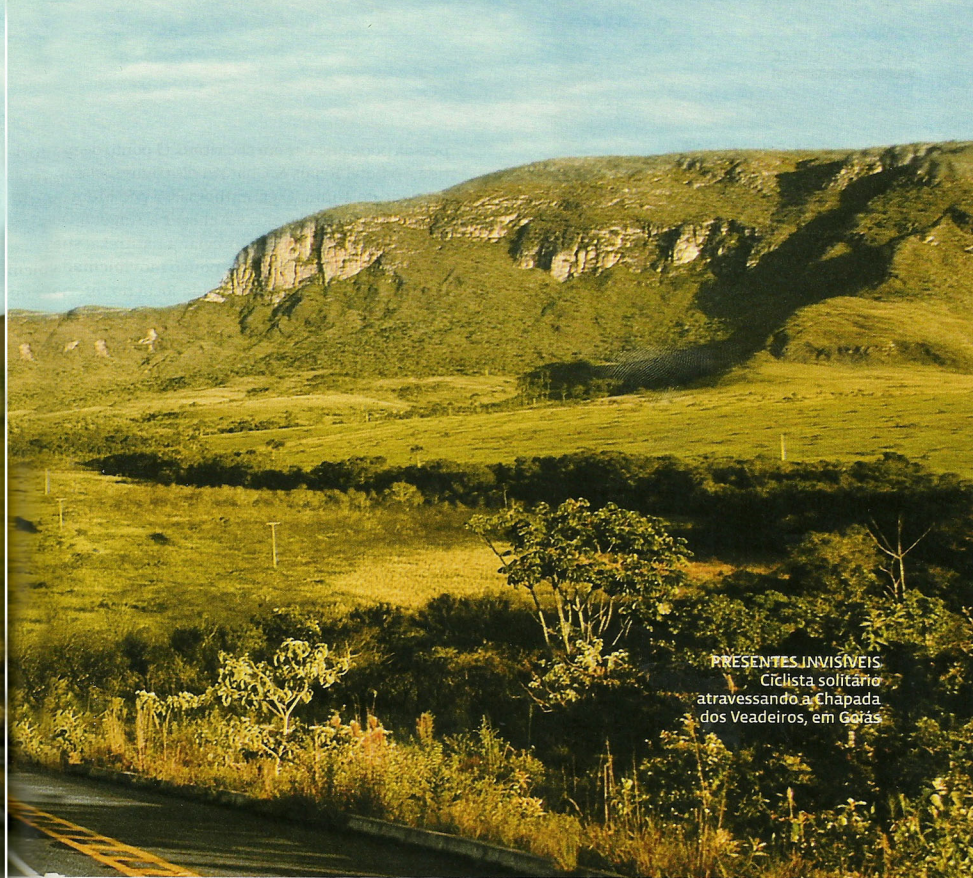


# DIÁRIOS DE BICICLETA



Castelos, montanhas, bosques e cidades passando a seu lado no ritmo de uma pedalada. Isso faz bem pro corpo e pra mente. Os melhores roteiros de bike do mundo

POR JÚLIA DUARTE  
ARTE FÁBIO GOMES PAIVA



PRESENTES INVISÍVEIS  
Ciclista solitário  
atravessando a Chapada  
dos Veadeiros, em Goiás

A andar de bicicleta pode ser o início de uma nova forma de saborear as viagens. Quem tem resistência física para pedalar por longos períodos é recompensado com presentes invisíveis aos que passam por ali a bordo de carros ou ônibus. São os pequenos ritmos de cada região, seus cheiros, os matizes da vegetação, a iluminação que muda no decorrer do dia, a voz das

pessoas, a vibração da vida urbana. Além da liberdade que as bicicletas proporcionam, existe ainda uma questão social e ambiental. De bicicleta, você só deixa para trás os quilos extras – e nenhum elemento químico prejudicial à natureza. E ainda ajuda a aliviar o trânsito. Paris deu o exemplo, com o Vélib', o eficiente sistema de aluguel de bicicletas, maior sucesso entre os locais e os turistas.

Pegar uma bicicleta em uma estação de metrô e sair por aí pedalandando não requer muita técnica ou esforço. Já preparar-se para uma grande jornada de bike não é tão simples quanto se atirar numa viagem tradicional. O segredo é planejar, decidindo logo de cara se seu objetivo é se virar sozinho ou usar o auxílio de agências especializadas. Não deixe de conversar com ciclistas que já fizeram

o passeio que você escolher. Nos sites [amigosdabike.com.br](http://amigosdabike.com.br) e [mochileiros.com.br](http://mochileiros.com.br), é fácil ler o depoimento de quem já foi e pedir ajuda.

Tente não superestimar seu condicionamento físico e, se possível, visite um médico para se preparar para roteiros mais puxados. “Antes de pedalar, é bom alongar o corpo para evitar distensões”, diz o ortopedista Ricardo Munir Nahas.