

## Porque participar de um Desafio de Ciclismo?



### DESAFIO OU PROVA

Antes de explicar o porquê vamos entender a diferença entre um desafio e uma prova.

Diferentemente de uma prova o desafio não tem cunho competitivo, mas sim de superação e conquista pessoal. No desafio não há medição de tempo e nem classificação.

Alguns desafios adotam a modalidade *Randonneuring*, que é tão ou mais antiga quanto o Tour de France. Remonta ao final do século XIX, quando grupos de ciclistas Italianos e Franceses completaram longas distâncias, com um tempo máximo determinado ou velocidade média específica.

Na modalidade *Randonneuring* os ciclistas devem buscar a autossuficiência. Isto significa que os organizadores são meros facilitadores do registro comprobatório de que o ciclista cumpriu determinadas distâncias no tempo e regras estabelecidas.

Portanto o ciclista participante não disporá de nenhuma estrutura física de apoio, de resgate e sinalização do caminho, pois os

ciclistas recebem planilhas impressas e/ou arquivos GPS disponíveis para download. Mas os ciclistas participantes podem ajudar uns aos outros.

Um desafio na modalidade *Randonneuring* trata-se de um evento sem qualquer cunho competitivo, pois é um evento que promove a superação pessoal no que se refere a capacidade técnica de pilotagem, superação de longas distâncias, conhecimento de mecânica de emergência e navegação.



Portanto se você é iniciante no ciclismo e pretende participar de forma competitiva, uma boa forma de iniciar na prática é participar de desafios. Você terá que aprender bastante para se tornar autosuficiente em todos os sentidos.

### DÉFI ROSE



Um bom exemplo de desafio foi o DÉFI ROSE, realizado no dia 22 de outubro de 2017. O Défi Rose é um desafio ciclístico integrado ao movimento mundial do Outubro Rosa, que é uma campanha de conscientização dirigida à sociedade e às mulheres sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama.

O organizador do DÉFI ROSE, a empresa Driver Brasil, não adotou integralmente a modalidade *randonneuring*, pois além de uma infraestrutura impecável para recepcionar os ciclistas, também disponibilizou ambulância, carro de apoio, resgate, apoio mecânico e pontos de apoio com alimentação e hidratação. Os ciclistas também receberam um kit, composto de “sacochila”, camiseta e guloseimas, além de pulseira e número de identificação para capacete.

A única exigência no DÉFI ROSE foi o conhecimento de navegação, pois as companhias de trânsito e estradas não permitiram a sinalização do percurso. Todos os participantes receberam os mapas dos percursos: arquivos para GPS, Celular e também a planilha de navegação impressa no kit. Além destas facilidades as Embaixadoras da Specialized que também fazem parte da organização do evento, estiveram presentes conduzindo os grupos de ciclistas pelos circuitos de 40Km e 90Km. Ou seja, aquele ciclista que não se preparou para navegar juntou-se ao grupo conduzido por uma das Embaixadoras e pedalou sem a preocupação de estudar o percurso previamente.

## SOLIDARIEDADE

O DÉFI ROSE além de proporcionar um desafio muito bacana para ciclistas iniciantes foi um evento com cunho beneficente. O evento fez parte da campanha de arrecadação de lenços para o Banco de Lenços do projeto “Quimioterapia e Beleza”. Além das doações de lenços usados limpos e bom estado, a organização doou 100 lenços novos e R\$ 500,00 em dinheiro para ajudar nos custos de postagem dos lenços.



O Banco de Lenços Flavia Flores é uma unidade de ação do Instituto Quimioterapia e Beleza, uma ação idealizada pela blogueira, escritora, palestrante Flavia Flores depois que foi diagnosticada com câncer de mama em 2012. Hoje, superada a quimioterapia e radioterapia, ela arrecada solidariedade e entrega alegria, colocando lindos lenços ao alcance de pacientes em tratamento de câncer.

## OPINIÃO DE QUEM PARTICIPOU

*“Minhas expectativas foram superadas. Achei que não haveria tanta interação entre os ciclistas depois que o desafio começou, imaginei que era sair pela estrada e pedalar, mas não! Houve interação entre todos os envolvidos, desde se preocupar com o trajeto, auxiliar seu colega, parar quando necessário, enfim, fiquei surpresa*

de como é possível interagir entre nós, mesmo que cada um tenha seu ritmo. Aprendi que estar em grupo nada tem a ver com seu ritmo ser ou não igual do seu colega, aprendi a importância de se poupar e não ter orgulho de descer da bike quando realmente é necessário, pois as subidas no final da prova mexem muito com seu emocional. Mais que pernas têm que ter muita cabeça. Tive muita cãibra nas panturrilhas, e isso só acontecia quando precisei descer e empurrar a bike, foi aí que tive



Laura, Karine e Alice

a ajuda de minha colega Alice que me colocou pra subir na frente dela em uma subida muito íngreme e isso foi fundamental pra eu me manter e manter minha cabeça acreditando que podia chegar. Tive também a ajuda da Embaixadora Specialized Cláudia Franco, que foi decisiva pra minha chegada. O maior aprendizado é a Superação em grupo e muito TREINO!” – comentou

**Laura Dicembrino, 40 anos, administradora de empresas.**

**Alice Oliveira, 48 anos, publicitária,** nos contou que: “Como fazia praticamente um ano que não estava treinando, fiquei apreensiva de dar conta do percurso, mas mesmo com as subidas

mais desafiadoras e com a chuva, consegui acabar dentro do tempo e foi uma sensação gratificante a experiência toda. Sem contar o principal motivo que é trazer à tona a consciência para o combate ao

câncer de mama, foi muito bacana ver todo mundo engajado, homens e mulheres. Aprendi que é preciso treinar mais, mas a parte mental também faz uma grande diferença, você fica negociando o tempo todo com você mesmo de desistir, é preciso estar bem nos dois aspectos – físico e mental, além de que andar em grupo foi fundamental para encarar o desafio”

“O Défi Rose foi um desafio pessoal, porque tinha medo de iniciar e não conseguir concluir e até mesmo por conta do medo dos carros na pista. Mas vi que não é nenhum bicho de sete cabeças, que claro com técnica e esforço consegui completar o percurso na maior felicidade na companhia de amigas queridas. Aprendi que não podemos sofrer antes, já que o sofrimento não leva a nada, e que é importante a companhia de amigas queridas dando força uma para outra nas partes mais duras do percurso e chegar ao objetivo é maravilhoso e gratificante e vale cada suor” – relatou **Karine Helena da Costa, 38 anos, Design de Interiores.**