



## CICLOVIAGEM

Particpei da minha primeira cicloviagem no final de 2010. Descobri um universo maravilhoso e, desde então quando penso em viajar, a primeira imagem que me vem à mente é minha bicicleta e um destino qualquer programado.

A cicloviagem me alimenta em duas coisas que amo; o turismo e o ciclismo. O bom do cicloturismo é poder vivênciar de perto, todos os detalhes do percurso. Aqui no Brasil o cicloturismo já é praticado há mais de 20 anos, mas mesmo assim quando comento que vou fazer uma viagem de bicicleta é comum as pessoas se espantarem e até me considerarem um pouco doida!

## MULHERES E BICICLETAS

Convencer mulheres a praticar ciclismo, mesmo que para lazer não é uma tarefa simples. Há cinco anos fundei a Escola de Bicicleta Ciclofemini focada no público feminino, e desde então dedico todos os meus dias a convencer mulheres a inserirem a bicicleta em suas vidas, pelo menos uma pedalada semanal. Confesso que não é tarefa nada fácil, mas tenho obtido sucesso.

Imagine o espanto das pessoas quando conto que farei uma cicloviagem pelo interior de São Paulo com mais 5 mulheres!

## PERFIL DAS COMPANHEIRAS

Quando tive a ideia de fazer uma cicloviagem somente com mulheres, logo pensei em quem escolher e antes de pensar somente naquela amiga querida, preferi focar na descrição do perfil de minhas companheiras de cicloviagem.

Estas mulheres precisam gostar muito, mas muito mesmo de pedalar, devem ser destemidas, divertidas, devem gostar de desafios, devem estar prontas emocionalmente para mudar a rotina e inserir treinos semanais na agenda até a data da viagem, devem ter “jogo de cintura” para se adaptarem as possíveis adversidades, devem ser comprometidas e empenhadas.

Passado alguns dias já tinha em mente os 5 nomes: Ana Paula, Marjorie, Yara, Noemi e Marina. Diferentes idades, diferentes profissões, diferentes personalidades, diferentes experiências de vida, mas todas tinham em comum muita determinação e gostar de desafios.

Para todas elas, esta será a primeira cicloviagem de suas vidas.

## CICLOTURISMO NO BRASIL

O cicloturismo é um fenômeno novo no Brasil, mas está em processo de expansão. O cicloturismo não tem regras nem definições rígidas, abrangendo desde pequenos passeios de algumas dezenas de quilômetros até viagens com centenas ou milhares de quilômetros, que levam dias ou meses. Não existe preocupação com rendimento e sim com o turismo e o prazer de viajar pedalando. Qualquer que seja a distância ou duração, o espírito e as emoções são semelhantes: o importante não é o lugar para onde você vai, mas o caminho que você percorre. O maior prazer está no percurso. Chegando em cada cidade no final do dia, ou mesmo a noite, tendo que descansar para sair cedo pela manhã no dia seguinte. Explorar bons restaurantes, museus, ponto turístico, sentimos que passamos a conhecer aquela região e seu povo um pouco mais profundamente, sempre com a vantagem de poder voltar qualquer dia (ROLDAN, 2000).

## BENEFÍCIOS DO CICLOTURISMO

**Contato direto com a natureza:** Pode ser um clichê, mas não há nada mais bacana que estar em meio a natureza com sua bicicleta. Sair da cama para se maravilhar com o nascer do Sol, olhar para montanhas ou ondas quebrando em uma praia deserta. O Cicloturismo te liberta para experimentar uma dose diária de beleza natural.

**A satisfação do Sono:** Depois de muitas horas de pedal é recompensador se jogar em uma cama e dormir até o dia seguinte para iniciar um novo trecho da viagem.

**Novas Caras:** o Cicloturismo é uma ótima maneira de conhecer muito lugares e ao mesmo tempo entrar em forma e, é claro, se sociabilizar, conhecer novas pessoas, novas culturas e repensar a maneira como você vive.

**Testar e remodelar o caráter:** Uma ciclovagem lhe dá a oportunidade de rever os conceitos, rever suas atitudes diante de adversidades. Não é necessário grandes aventuras, basta as intempéries da natureza para te colocar a prova. Com a atitude certa, qualquer situação pode ser dominada. O Cicloturismo te ajuda a lidar com a imprevisibilidade, com os caprichos da vida e te ajuda a trabalhar a confiança para lidar com as mais diversas circunstâncias.

**Ir além dos limites físicos:** Cicloturismo não é uma competição, mas as vezes você terá que superar trechos muito longos e íngremes. Terá que superar alguns limites de velocidade para chegar ao destino dentro do tempo limite para permanecer em uma estrada remota e deserta. Vai testar mais que o físico, testará seu emocional e te tornará mais forte.

**Contemplação da vida:** Com muitas horas sobre o selim, você tem tempo de sobra para contemplar a vida. A virada constante das rodas induz as ondas cerebrais a um estado quase que meditativo que ajudará a se concentrar no que realmente importa na vida.

**Ser verdadeira 100% do tempo:** Fora do ambiente de trabalho, não há a necessidade de colocar uma cara profissional e fingir interesse em quotas de vendas e fofocas da empresa. A prática do turismo em bicicleta te liberta para você ser você mesma em tempo integral.

**Livre de culpa:** Depois de pedalar por quilômetros a fio que tal tomar um belo e enorme sorvete de chocolate? Por que não? Afinal você gastará milhares de calorias nos mais diversos trechos da viagem.

**Momentos mágicos:** Uma esticada no trecho para ir até o topo de uma colina. Um lanche da tarde em alguma fazenda centenária. Um arco-íris depois de uma chuva inesperada. Um cãozinho que lhe acompanhará por um trecho. As confidências entre as amigas da viagem, as risadas, os abraços. É assim que a aventura acontece.

## **CIDADES AMIGAS DO CICLISTA**

Depois de muito estudar decidi fazer a ciclovagem para a região do Alto Tietê. Por termos apenas 3 dias disponíveis para viajar defini um roteiro próximo a cidade de São Paulo e também fácil de acessar.

As cidades escolhidas foram Guararema e Mogi das Cruzes.

Não apenas por estarem perto de São Paulo, escolhi Guararema e Mogi das Cruzes porque a prática do ciclismo, seja de estrada, montanha ou turismo, nestas cidades é bastante desenvolvida. A região é cortada por inúmeros percursos maravilhosos, seja de asfalto ou terra. Há circuitos para atender do iniciante ao mais experiente ciclista. Ao longo dos percursos há diversos pontos turísticos, culturais e históricos para se visitar.

Tanto Guararema como Mogi das Cruzes são municípios do Estado de São Paulo, embora façam parte da região metropolitana, localizam-se, geograficamente, no Alto Tietê e Vale do Paraíba e estão entre os municípios mais ricos da região.

Com a Mata Atlântica em boa parte do território dos municípios, existem muitas espécies de plantas nativas e animais silvestres, tais como: tucano-toco, Maritacas, Trinca-ferro, Capivaras, Macaco prego, Gavião-caboclo e várias espécies da mata nativa.

## **APOIADORES DESTA CICLOVIAGEM**

A ciclovagem inicia alguns meses antes da data da partida, pois realizar uma ciclovagem demanda muito planejamento, seriedade, compromisso e recursos.

Tudo que um sonho precisa para ser realizado é alguém que acredite que ele possa ser realizado.

Além de mim, das minhas parceiras da futura viagem, também acreditaram na minha proposta: Specialized Brasil, Thule Brasil, Pedal Power, Guararema Park Hotel, Estudio 13, Secretaria de Turismo de Guararema e Secretaria de Turismo de Mogi das Cruzes.

A todos estes parceiros agradeço imensamente o apoio e a credibilidade em meu trabalho!