

**ANTI-
HORÁRIO**

UMA VIAGEM AO
PASSADO PELO
INTERIOR DO
URUGUAI E A ARTE DE
EXPLORAR O MUNDO
EM CIMA DE UMA BIKE

*A trip to the
past through
the Uruguayan
countryside, plus
the art of exploring
the world on top
of a bike*

EXCLUSIVO

**Emma
Watson**

O LADO VIAJANTE DA ATRIZ QUE
CONQUISTOU A DIRETORA SOFIA COPPOLA

*The traveler side of the
actress that impressed Sofia Coppola*

HORA CERTA

POR QUE ESTOCOLMO DEVE ENTRAR NO SEU ROTEIRO JÁ

Why Stockholm should be part of your itinerary

giro sobre rodas TURNING ON WHEELS

PEDAL NA ESTRADA

Por *By* Leticia de Castro

*Os roteiros de bicicleta estão em alta.
E a boa notícia é que há opções para todos os perfis
de viajante: aventureiros, esportistas ou família*

{ *pedaling on the road* }

Bicycle routes are up. And good news is that there are options for every traveler profile: adventurers, sportspeople or families

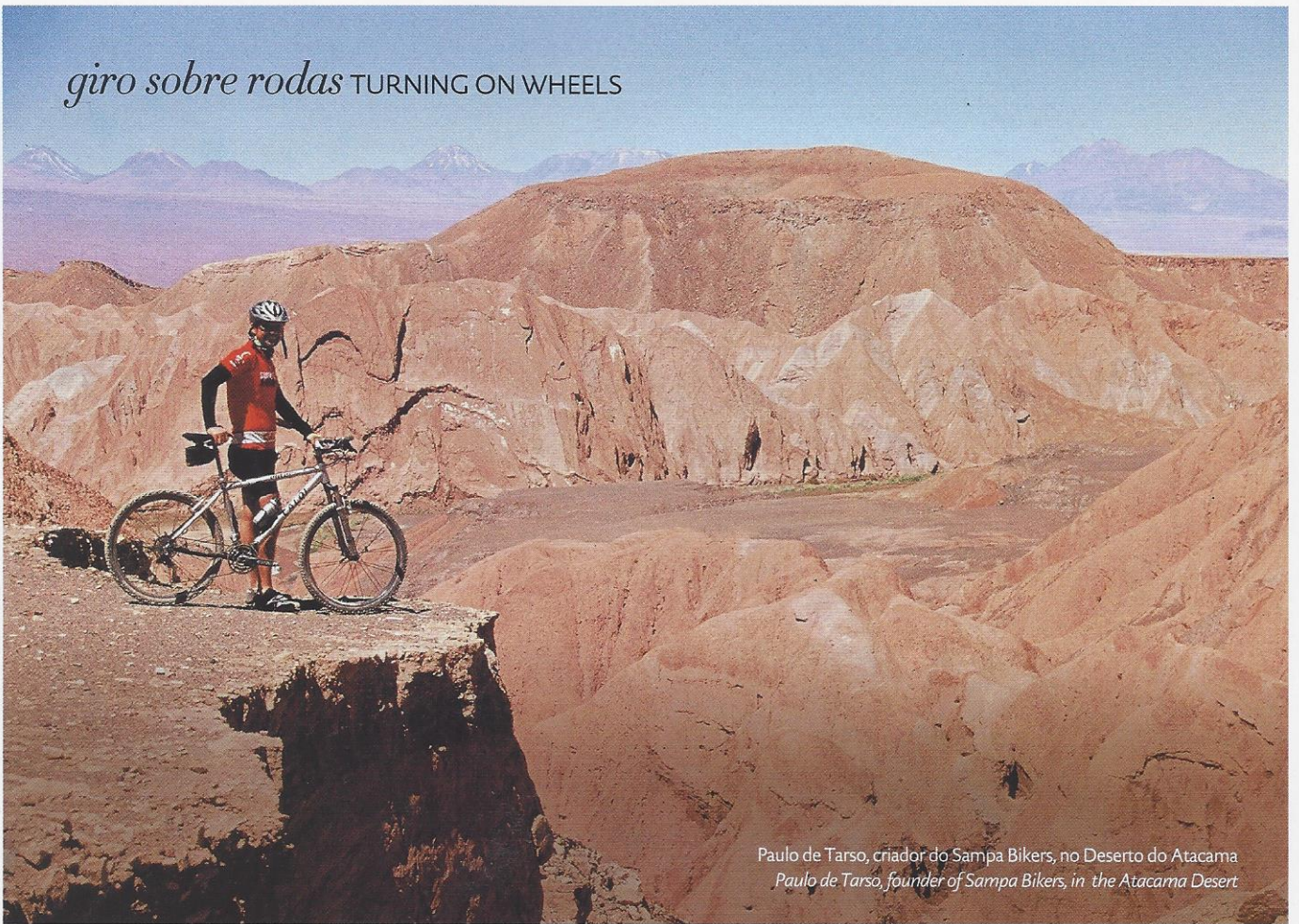




59
{ DUFREY }

Bike equipada do jornalista Arthur Simões
Journalist Arthur Simões's equipped bike

FOTO PHOTO ARTHUR SIMÕES/A+ ARQUIVO PESSOAL



Paulo de Tarso, criador do Sampa Bikers, no Deserto do Atacama
Paulo de Tarso, founder of Sampa Bikers, in the Atacama Desert

SENTIR O VENTO BATER NO ROSTO E O CHEIRO DE CADA LUGAR, perceber o mundo de um outro ângulo, sem ter que controlar o relógio, às vezes com uma pitada de adrenalina. Essa equação tem atraído cada vez mais pessoas para roteiros de bicicleta mundo afora. E, geralmente, quem viaja pela primeira vez repete a experiência sempre que possível.

É o caso da investidora Bianka van Hoegaerden. Em 1990, ela se aventurou pela Provence em um grupo de 24 pessoas do mundo inteiro. O roteiro foi organizado por uma agência especializada, que se encarregava de fazer o transporte das malas e o check-in nos hotéis. “A gente só tinha que se concentrar em pedalar, aproveitar os restaurantes, os vinhos e a paisagem deslumbrante”, lembra Bianka, que percorria cerca de 70 quilômetros por dia de bicicleta. A viagem foi tão marcante que de lá para cá ela fez mais 13 roteiros do tipo. E até incluiu os filhos na jogada. “Quando eram pequenos, fizemos duas viagens de bike, para a Bretanha e a Normandia. Eles pedalavam um pouquinho e depois subiam na van com outras crianças. Foi bom porque todo mundo aproveitou.” Há três anos, Bianka começou a praticar ciclismo duas vezes por semana. Hoje, sempre que vai viajar de bike, ela faz um treino mais puxado, cerca de três meses antes. “No início não me preocupava em me preparar, porque era mais jovem e aguen-

FEEL THE WIND ON YOUR FACE, SMELL EACH PLACE and perceive the world from a different angle, without worrying, sometimes with a dash of adrenaline. That’s an equation that has attracted more people to cycling trips around the world. And usually, those traveling as a first experience will repeat it later whenever possible.

It is what investor Bianka van Hoegaerden did. In 1990, she ventured through Provence with a group of 24 people. The program was organized by an agency that was in charge of transporting luggage and checking in at hotels. “We just had to focus on cycling and enjoy the restaurants, wines and views,” recalls van Hoegaerden, who pedaled around 70 km a day on that tour.

The trip was so striking that since then she has made other 13 bike trips and even included her sons. “When they were small, we did two trips cycling around Brittany and Normandy. They used to pedal a bit and then climb into the accompanying van. It was good because everyone was able to enjoy the experience.” Three years ago, Van Hoegaerden started cycling twice a week. Today, whenever she travels by bike, she starts a more focused workout three months in advance. “At first I did not care to prepare myself physically, because I was younger and

tava. Até que quebrei o cotovelo em uma viagem e tive que passar o resto dos dias na van”, conta.

Paulo de Tarso, criador da agência de viagens Sampa Bikers, especializada em turismo de bicicleta, acha fundamental que o candidato a um roteiro do estilo tenha bom preparo físico. “Quem só pedala no fim de semana, na ciclofaixa, não aguenta o ritmo e acaba não conseguindo aproveitar. Sempre alerta para essa questão. Já vi muita gente passar a viagem na van porque não conseguiu acompanhar”, diz. Arquiteto de formação, Paulo largou o emprego há 16 anos para se dedicar à sua grande paixão: a bicicleta. A Sampa Bikers começou como um grupo de ciclistas em 1993 e, quatro anos depois, passou a operar como agência de cicloturismo. “A bicicleta permite uma outra relação com o lugar: você vê tudo, sente o cheiro das coisas, o vento na cara. Mas, para ser prazeroso, a pessoa precisa estar acostumada a pedalar. Senão, pode se machucar”, diz.

Adriana Kroehne, diretora da agência Bike Expedition, garante que saber pilotar a magrela é suficiente para roteiros planos, como os que organiza na Holanda, no Vale do Loire e

could handle it. But then I broke my elbow on a trip and had to spend the rest of the tour in the van.”

In São Paulo City, Paulo de Tarso created the Sampa Bikers travel agency, specialized in cycle tourism. He believes that any candidate to a trip has to be used to workouts.

“Who just rides on weekends cannot stand the pace and will not enjoy the trip”, he says. “I’ve seen many people spending the trip in the van because they could not follow the others.” Paulo is an architect by training, but quitted that job 16 years ago to devote himself to his passion: cycling.

Sampa Bikers started as a group of cyclist friends in 1993 and, four years later, began to operate as a cycling agency. “Bikes allow a different relationship with places: you see everything, smell things, feel the wind in your face,” says Paulo de Tarso. “But to enjoy it, you need to be used to pedal. Otherwise, you can get hurt.” Adriana Kroehne, Director at the Bike Expedition agency, guarantees that knowing



A investidora Bianca van Hoegaerden com os filhos, Christian e Max, em viagem pela França em 2003
Van Hoegaerden with her sons, Christian and Max, in France, 2003

em Mendoza. “Para as viagens intermediárias, com um pouco mais de subida, três meses de treino leve são suficientes.”

ESPÍRITO LIVRE

Quando fez sua primeira viagem de bicicleta, em 2011, para o Vale do Loire, a administradora Tatiana Benitez não praticava o esporte e conseguiu aguentar o ritmo sem grandes problemas. A experiência foi tão boa que ela incorporou a bike à rotina e hoje treina três vezes por semana na USP, em São Paulo. Tatiana fez todo o trajeto na companhia do namorado, sem grupo nem guia, e usou bicicletas alugadas pela agência que organizou a viagem. Um mapa informava qual seria o percurso do dia e indicava os locais que poderiam interessar para uma parada. “Passamos por castelos, florestas, museus. Com a bicicleta, o tempo passa de forma diferente: a gente pode ir mais rápido ou devagar, conforme o nosso interesse.” Neste ano, ela repetiu a experiência, mas dessa vez não foi só passear: participou da mais tradicional competição de ciclismo do mundo, o Tour de France. “Apesar de as experiências serem tão diferentes, nas duas viagens pude explorar os meus limites e conhecer novos lugares”, diz.

to pedal is enough to flat trips like the ones she organizes in the Netherlands; the Loire Valley, France; and Mendoza, Argentina. “For intermediate cyclists, three months of light training are sufficient.”

FREE SPIRIT

In 2011, when she did her first bike trip to the Loire Valley, business administrator Tatiana Benitez had not trained for it but still could keep the pace without problems. Benitez was accompanied by her boyfriend, without a guide, and they rented the bikes from a travel agency. A map informed what the daily route would be and indicated places where it might be interesting to stop. “We went through castles, forests, museums. With a bike, time passes differently: we can go faster or slower, at our convenience.” The experience was so good that she incorporated cycling into her routine and now trains three times a week at the USP campus in São Paulo City. This year, Benitez repeated the experience, but not just traveling: she took part in the Tour of France, the world’s most traditional cycling competition. “Although

NA TRILHA { on the trail }

LUGARES RECEPTIVOS AO CICLOTURISMO

{ bike-friendly places }

Alemanha, Amsterdã, Paris, Barcelona, Vale do Loire, Toscana, Estocolmo, Copenhague

Germany, Amsterdam, Paris, Barcelona, Loire Valley, Tuscany, Stockholm, Copenhagen

O QUE LEVAR?

{ what to take? }

Bermuda acolchoada para ciclismo, luvas, óculos e capacete (é possível alugar acessórios no destino)

Padded cycling shorts, gloves, goggles and helmet (it is possible to rent accessories at destinations)

COMO TRANSPORTAR A BICICLETA

{ how to carry the bike }

Se levar a própria bicicleta terá que desmontá-la, guardar as peças em uma mala e despachar (as agências providenciam aluguel de bikes no destino)

If you prefer to take your own bike,

you will have to disassemble it and store the parts in a suitcase (agencies also rent bikes at destinations)

DICAS DE SEGURANÇA

{ safety tips }

- Antes de pegar a estrada, confira se a bicicleta está com os freios e rodas em ordem
- Use roupas de cores fortes para chamar a atenção dos carros
- Não esqueça do pisca-pisca traseiro, do farol e da sinalização refletiva à noite
- Sinalize com gestos suas intenções de manobras
- Tome sempre muita água antes, durante e depois da pedalada
- Before you hit the road, make sure the bike has working brakes and wheels
- Wear bright color clothes to draw drivers' attention
- Do not forget the rear flasher, the

headlights and the reflective signal

- Signal your maneuver intentions with gestures
- Always drink plenty of water before, during and after rides

QUEM LEVA

{ tourism agencies }

Bike Expedition bikeexpedition.com.br

Sampa Bikers sompabikers.com.br

Teresa Perez teresaperez.com.br

Butterfield butterfield.com.br

Aurora Eco auroraeco.com.br

PARA COMEÇAR A PEDALAR

{ to start bicycling }

Olavo Bikers olavobikers.blogspot.com

Pedal da Vila Madalena pedaldavilamadalena.blogspot.com

Via Pedal viapedal.com

Bicicletada Rio de Janeiro bicicletada.org/riodejaneiro