PREPARAÇÃO

Primeiro procure um médico que irá avaliar sua saúde

Um educador físico deverá preparar um treino aeróbico para aumentar a sua resistência cardio-pulmonar, de fortalecimento muscular e ganho de força. Os braços, pernas, coluna lombar e cervical serão muito utilizados

A preparação deve começar de quatro a seis meses antes da viagem para adquirir resistência e força. O treino deve ser de duas a três horas por dia

Um nutricionista precisa preparar a reeducação alimentar, para que o ciclista possa se habituar a determinados alimentos que terá que consumir durante o trajeto

Verifique os possíveis locais para dormir, comer, arrumar a bike ou comprar peças durante a viagem

Faça uma revisão da bicicleta

Treine como se orientar com o mapa e a bússola

ACESSÓRIOS INDISPENSÁVEIS

- Alforje (tipo de bolsa)
- Bagageiro
- Barraca, colchonete térmico e saco de dormir
- Mapas atualizados, bússola e GPS
- Luzes de presença e de iluminação
- Caixa de primeiros socorros
- Equipamento de cozinha
- Para manutenção da bike leve: canivete de chave LS, câmara de ar, pastilha para freio, saca-corrente, bomba de ar, corrente, um pneu reserva, um canivete, raios, chave para apertar raio, e raios reservas (pois com o excesso de peso eles quebram)

ROUPAS

- Estude o clima dos locais em que irá passar
- Leve calça e bermuda acolchoadas
- Vista camisetas e casacos que cubram a região lombar, para evitar dores musculares
- Use roupas claras para aumentar a visibilidade à noite
- Luvas, capacete e óculos de sol são indispensáveis
- Tenha uma capa de chuva
- Use saco plástico para isolar roupas para proteger da poeira e umidade
- Ciclistas mais velhos devem usar joelheiras, caneleiras e cotoveleiras, pois uma queda pode resultar em fratura

BICICLETA IDEAL

- As melhores bicicletas são as usadas na modalidade cross country, pela acessibilidade nos diversos tipos de terrenos e pela resistência
- A bicicleta deve ser confortável e ter pedais de encaixe, além de um suporte de carga equilibrado
- Também deve permitir que o ciclista fique na posição vertical e possa variar a posição das mãos, para aliviar a tensão dos músculos

DURANTE A VIAGEM

Antes de pedalar faça alongamento e aquecimento

Pedale de **4 a 6** horas por dia, com intervalos a cada uma hora para alongar

Nos dias de calor beba mais água, descanse por mais tempo e pedale menos

Ciclistas novos podem pedalar mais de **100** quilômetros por dia. Os mais velhos devem pedalar menos de 100 quilômetros por dia, pois a recuperação é mais lenta

Durante a noite, para aliviar dores lombares, aplique bolsa de água quente e faça massagem

Na hora de dormir procure um local seguro

Deixe um familiar informado sobre sua viagem e locais por onde irá passar

Não tenha pressa para chegar ao seu destino. Aproveite para conhecer a cultura local. Esta é a intenção do cicloturismo

O QUE COMER

Priorize alimentos ricos em açúcares e carboidratos

- **Carboidratos:** pão, biscoito, granola, macarrão, arroz
- **Proteínas:** queijo, leite, ovo, carne
- **Gorduras:** manteiga, maionese, castanhas
- **Fibras:** frutas, granola

santa.com.br

Ficou com vontade de encarar o desafio? Confira mais dicas sobre alimentação e preparação para longas viagens de bicicleta no blog Viajar Eu Preciso em www.santa.com.br/viajareupreciso

ARTE: ALINE FALHO

Fonte: Cicloturista Tarciso Tomaselli; médico endocrinologista e diretor científico da Sociedade Brasileira de Diabetes Regional SC, Dr. Fulvio Clemo Santos Thomazelli; professor de Educação Física da Furb Emerson Antonio Brancher; psicólogo, psicoterapeuta e coordenador da Faculdade de Psicologia do Ibes/Sociesc, Antonio Gomes da Rosa.