



Balada de pedais

FOTOS FLÁVIO NEVES

Festa? Nada disso. Essa galera se reúne para agitar as noites de verão em longas pedaladas pelas ruas. E o melhor: não precisa ser profissional

Em vez da sandália de salto, tênis. No lugar do coquetel, uma garrafinha de água. Para gastar energia, a pista de dança dá lugar às ruas. Diversão na noite de Florianópolis não é necessariamente sinônimo de festa. As pedaladas noturnas organizadas por grupos de ciclistas ganham cada vez mais adeptos.

Eles ocupam as movimentadas ruas lado a lado como os carros e as motos. A cada dia é um percurso diferente. Para participar, basta força de vontade e fôlego. Daí é só entrar em contato com os organizadores (leia quadro ao lado), equipar a bike e ter muita disposição.

Melhorar a autoestima, a saúde e a qualidade de vida são alguns dos benefícios listados pela galera que já aderiu às excursões noturnas.

O empresário Alexandre Souza, 40, foi um dos pioneiros na cidade. Em 2005, com 10 amigos, decidiu encarar o trânsito de um jeito diferente: exercitando-se.

Mais de 400 pessoas já estão cadastradas no grupo que ele criou, chamado Duas Rodas. As turmas contam com cerca de 35 ciclistas a cada noite.

O ponto de encontro e o grau de dificuldade são avisados com antecedência por e-mail. São, em média,



Nem as duas horas de percurso nas ruas tiram o sorriso do rosto do pessoal

35 quilômetros, percorridos em aproximadamente duas horas.

– O grupo sempre anda junto. A cada cinco quilômetros a gente se reagrupa. É importante que o ciclista tenha o mínimo de condicionamento físico para poder acompanhar o ritmo – explica Alexandre.

O empresário também lembra que pedalar em grupo é uma forma mais segura e divertida de se exercitar, já que Florianópolis ainda não conta

com uma ciclovia extensa:

– Quando estamos juntos, os motoristas respeitam mais.

Há dois anos, Priscila da Silva Schroeder Fernandez, 35, entrou para o grupo. Hoje, comemora a mudança no estilo de vida e contabiliza os benefícios – como nove quilos a menos.

– Até meu humor mudou. O clima é muito bom. Saio daqui sempre pronta para encarar mais um dia com alegria – empolga-se.

Não fique no escuro

Antes de se aventurar pelas ruas, é importante estar bem equipado para garantir a sua segurança. Pedalar no trânsito requer uma série de cuidados. Ai vai uma lista com alguns itens indispensáveis:

▶ Pedale sempre de capacete, até mesmo nos trajetos curtos



▶ A sinalização noturna dianteira, traseira e lateral é item obrigatório, previsto em lei

▶ As luvas são importantes para proteger as mãos



▶ As roupas devem ser claras, confortáveis e coladas ao corpo, para não enroscar (cores escuras dificultam que sejam vistos)



▶ Nunca pedale de chinelo. Existem tênis apropriados com encaixe no pedal que melhoram a performance

▶ Uma câmara de ar extra (a parte de borracha do pneu) pode garantir seu sossego em alguma eventualidade

▶ Tenha com você água ou isotônico para beber e algo leve (como barras de cereais) para comer

Grupos de pedaladas

▶ **Duas Rodas** - Alexandre Souza (alefransouza@bol.com.br)

▶ **Floripa Bikes** - Maurício Soares Lima (smauricio@viamax.com.br)

▶ **Pedal Noturno** - Alessandro Della Giustina (a.dellagiustina@gmail.com)

▶ **Mountain Bike Floripa** - Gean Hoffmann (cicleshoffmann@gmail.com)

▶ **CicloVil** - Rinaldo Rocha (rrochafin@hotmail.com)

▶ **Bicicletada na Lagoa** - www.movimentociclovianalagoaja.blogspot.com

▶ **Bicicletada Floripa** www.bicicletada.org/florianopolis

