



Cicloviagens: Cuidados e Orientações Gerais

Prof. Dr. Luiz Gonçalves Junior (Coord. PEDAL – Prof. DEFMH e PPGE/UFSCar)

Observações Importantes:

- Levar documento de identidade (RG) e nota fiscal da bicicleta (sem tais documentos poderá ter problemas, especialmente para retornar de ônibus);
 - Essencial dois suportes para garrafinhas de água (às vezes, trechos sem água potável são longos);
 - Imprescindível bagageiro traseiro que suporte carga mínima de 10kg (p/ colocar mochila ou alforje com roupas, barraca, alimentos...);
 - Proteger a pele com Bloqueador Solar de FPS alto (mínimo 40, melhor 60). Em viagens de cicloturismos pedala-se muito e é bastante perigosa a exposição solar prolongada;
 - Menos roupa possível. Lave as peças de roupas necessárias no hotel/pousada. As roupas íntimas e específicas de ciclismo são de fácil secagem e você aliviará consideravelmente peso da bagagem.
- ATENÇÃO:** Você irá transportar todas as suas coisas, portanto, quanto menos coisas levar, mais leve, livre e em segurança estará para pedalar.

Sugestão de Apetrechos:

- 1 capacete, 1 par de luvas e 2 bermudas ciclista (almofadada);
- 1 óculos escuro envolvente (para proteger os olhos de poeira, etc);
- 2 câmeras de ar suplente (mais fácil trocar a câmera e depois fazer os remendos no fim do dia);
- 1 bomba para encher pneu;
- 1 canivete multiuso (tipo suíço);
- 1 molho compacto de chaves de fenda/Phillips/alem para bicicleta (ferramentas);
- 6 remendos e 1 cola para câmera de ar;
- 1 barraca pequena para uma ou duas pessoas (compartilhar alivia peso);
- 1 saco de dormir;
- 1 lanterna (se possível que se fixe na bike, caso precisemos pedalar um pouco a noite);
- 1 cortador de unha e/ou tesoura pequena dobrável;
- 1 máquina fotográfica digital, pilhas e carregador.

Sugestão de Vestimentas e Calçado (além da do corpo):

- 2 camisetas;
- 2 peças de roupas íntimas (calcinha/sutiã/cueca);
- 2 bermudas;
- 2 pares de meia;
- 1 sunga ou maio ou biquini;
- 1 agasalho de EF (Calça + Blusão de moletom ou tãtel) – caso esfrie, especialmente se precisarmos dormir em barraca alguma(s) noite(s);
- 1 toalha de banho;
- 1 par de tênis e/ou chinelos.

Sugestão de Produtos de Higiene Pessoal/Medicamentos:

- escova;
- creme dental;
- fio dental;
- sabonete;
- xampu;
- bloqueador solar (mínimo FPS 40, melhor FPS 60);
- protetor labial (manteiga de cacau);
- repelente;
- medicamentos pessoais de uso contínuo, própolis, AAS, anti-istêmico (antialérgico p/ o caso de picada de inseto).

Sugestão de Alimentos:

- barrinhas de cereais e/ou proteínas;
- castanhas e/ou nozes e/ou amendoas e/ou avelãs (sem casca);
- frutas frescas (maça/banana);
- frutas secas e/ou passas e/ou desidratadas (maças, abacaxi, pêra, ameixa, uvas...).