

Trilha sobre duas rodas

Dos percursos tranquilos aos mais arrojados, o mountain bike tem variações para todos os gostos e níveis. A capital guarda vários lugares para a prática. Que tal começar a pedalar e, de quebra, sair explorando por aí?



Tatiana dos Anjos pedala desde os 19 e, durante a pandemia, investiu em novos equipamentos e trilhas mais difíceis

Arquivo Pessoal

POR GIOVANNA FISCHBORN

Trilhas de terra com trechos que podem ser mais ou menos longos e inclinados. O tipo de terreno também varia: solto, cascalhado ou compactado — parâmetros que indicam se o percurso é iniciante, moderado ou avançado. Assim se apresenta o mountain bike, uma modalidade quase à parte do ciclismo tradicional.

“Subidas e descidas, rios e quedas d’águas. É preciso ter destreza, concentração e resistência”, aponta Christian Tadeu, um dos coordenadores do Rebas do Cerrado, grupo colaborativo com

foco em quem está começando a pedalar. Quem se propõe a iniciar no esporte encontra a companhia e o apoio de um pessoal dedicado.

Tatiana dos Anjos, 39, já chegou a ir à Chapada dos Veadeiros de bicicleta. Ela tinha 19 anos quando teve o primeiro contato com uma trilha, com uma bike simples, dada pelo pai. Desde então, apaixonou-se pelo pedal. Na época, ela relata que eram poucas as mulheres praticantes, mas, hoje, esse público só cresce.

Durante a pandemia, a empresária teve que fechar o restaurante que comanda, mas diz que não foi de todo ruim. Ela passou a ter mais tempo livre e, com alguns planos cancelados, juntou dinheiro.

Para pedalar com segurança

- Procure sempre pedalar em grupo.
- Acompanhe quem conhece a trilha ou alguém que esteja usando planilha de navegação ou GPS.
- Leve sempre um aparelho para se comunicar: celular, apito...
- Vá equipado com luvas, capacete e óculos!
- Se possível, monte um pequeno kit de primeiros socorros.
- Tenha um kit para reparos na bike.

Fonte: Grupo Rebas do Cerrado