

# Resumos de Discussões da [bike@onelist](mailto:bike@onelist) - 1

Período: Dez/1999 – Jan/2000

## Índice

Assunto: Alforge/Bolsa de guidao .....	2
Assunto: Freios Magura/PROSHOCK .....	13
Assunto: Saude/Problemas Selim .....	15
Assunto: Shimano XTR x Sachs Plasma .....	24
Assunto: Oleo diesel x Querosene.....	30
Assunto: Complementos alimentares .....	34
Assunto: O barranco eh o Limite (Tombos) .....	39
Assunto: Ilhabela/Relacao 22X34.....	47
Assunto: Voyerismo na Lista.....	50
Assunto: Suspensao.....	58
Assunto: Bikes Nacionais - Qualidade (e outras bikes) .....	74
Assunto: Ciclocomputador Shimano.....	113
Assunto: Canote de selim amortecido .....	114
Assunto: Freeride.....	116
Assunto: Quadros Voodoo.....	117
Assunto: Cambios XTR - XT - LX.....	118
Assunto: Freio a disco e cambio eletronico .....	123
Assunto: Monitor cardiaco .....	130
Assunto: Bike dos sonhos.....	135
Assunto: Codigo de Transito .....	137
Assunto: Jeeps x Motos x Trilhas.....	140

Assunto: TRAIL RIDE .....	156
Assunto: Schwinn .....	157
Assunto: Velocidade media - Cicloturismo .....	162
Assunto: GT I-drive .....	166
Assunto: Cabos Por Baixo .....	168
Assunto: Gatorade (Pros & Contras).....	170
Assunto: Cambio 9v em cassete de 8v .....	175
Assunto: Bici Sport .....	178
Assunto: Selim Specialized Body Geometry Sport .....	186
Assunto: Musica x Bike .....	188
Assunto: Peso para cicloturismo .....	199
Assunto: Jeeps x Motos x Trilhas (2) .....	202

## **Assunto: Alforge/Bolsa de guidao**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

Oi pessoal.

**Alguem tem alguma referencia da MANASLU, que fabrica e vende alforges e outros itens. Ja compraram deles, funcionou???**

**Fico grato por qualquer ajuda.**

**Perdido escreveu:**

**Carlos,**

**A impressao que a MANASLU (como empresa) me passou e de nao se preocupar muito com o cliente. No meio do ano eu estava querendo comprar um alforje deles, mandei 1 e-mail e nada, mandei outro e nada de resposta novamente. Eu nao coloco meus creditos neles.**

**Como equipamento PARECE ser legal, mas so conheco pela internet...**

**Fred Jandre escreveu:**

**Bicicolegas,**

**Onde podemos conseguir informacao sobre \$\$\$ dos equipamentos Manaslu? Quem revende? E qual e o endereco eletronico da Campolina?????**

**Cicloabracos,**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**A manaslu vende direto e so mandar um e-mail que eles mandam a lista de precos.**

**[www.manaslu.com.br](http://www.manaslu.com.br)**

**Depois e so mandar o dinheiro que eles mandam as merca.**

**Se eles entregam, vou descobrir na semana que vem.**

**Abraco**

**Equipe Cicloturismo Brasil escreveu:**

**Ola Jandre e cia...**

**Em breve estaremos inaugurando nossa secao de vendas, e nela e muito provavel teremos produtos Manaslu a precos imbatíveis. Estamos em negociacao.**

**Eduardo Green Short escreveu:**

**pessoal,**

**essa Manaslu tem uma home-page? seria interessante divulga-la, pois muitas pessoas tem interesse em alforjes e essa eh mais uma opcao.**

**Gostaria de encontrar alguém que fabrique um alforje que seja barato pra ser usado no dia-a-dia pra transporte, pois varios amigos meus estao a fim de um assim (um par de alforjes por aqui custa uns 80 reais!)**

**Aqui em Floripa tem uma empresa, chamada POC Adventures, que produz alforjes, alem de varios tipos de mochila. Eu nunca cheguei a usa-los, mas conheci algumas pessoas que tem e acham a qualidade excelente. Nao tenho telefone nem endereco deles, mas se alguem tiver interesse corro atras (sei que ele manda via sedex e pgto bancario). Falou**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Valeu Eduardo.**

**Estou tentando comprar alguns alforjes e ainda nao levei fe na MANASLU, pois eles respondem os e-mail de forma displicente. Tentei entrar na pagina no pessoal da POC adventures em <http://janus.inf.ufsc.br:5217/users/learcino/poc.html>**

**mas nao esta funcionando. Sera que vc tem o novo endereco ou alguma info adicional???**

**Abraco**

**Fabio Henrique M. Wasilewski escreveu:**

**Carlos,**

**o que eu sei da Manaslu e que eles desenvolveram uma capa pra chuva pro Antonio Olinto, inclusive quando eu pedi umas dicas pro Olinto ele me indicou a Manaslu. Mas acabei nao comprando la, nao por achar os produtos deles ruins ou caros, apenas por opcao.**

**Um abraco,**

**Alvaro Sidnei Campos escreveu:**

**Oi turma,**

**O alforje da Manaslu que eu conheci (em julho passado), tinha alguns problemas : o sistema de fixacao dele no bagageiro era por meio de alcas,**

**nao tinha aqueles ganchos, entao ficava um pouco fraco e nao muito pratico, pois era mais dificil de desmontar, outro problema e que nao tinha aquela chapa de nylon ou algum material mais duro na lateral interna, deixando ele um pouco molao demais, o que poderia fazer com que enroscasse na roda, outro problema era o formato, que fazia com que a gente batesse o pe na hora de pedalar. Nao vi mais este modelo, entao nao sei se foram resolvidos estes problemas.**

**Quem for comprar analise bem, pois numa viagem longa estes detalhes fazem diferenca.**

**Fabio Henrique M. Wasilewski escreveu:**

**Ola Pessoal,**

**esse da POC adventures e , como o Eduardo disse, excelente! O Emerson tem um, e e um arraso. Em cima do alforje tem uma bolsa que podeseer retirada e servir como mochila.**

**valeu,**

**Fabio Henrique M. Wasilewski escreveu:**

**Pessoal,**

**aproveitando o papo sobre alforjes, alguem sabe onde encontro aquelas bolsas de colocar no guidao? Tipo a que o Olinto ganhou na Europa.**

**Um abraço,**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Ja fiquei babando, se tiver alguma pista de como entrar em contato com a POC...**

**Abraco**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Na pagina da MANASLU, diz que eles tem esse produto, so que faz uma semana que eu mando mail pra eles me fornecerem o preco e se possivel uma foto do dito cujo e nada.**

**Fabio Henrique M. Wasilewski escreveu:**

**Carlos,**

**quarta-feira vou tentar entrar em contato com o pessoal da Manaslu, vou passar as reclamações da galera e dar uma olhada nos itens e preços, aí mando pra você.**

**Um abraço,**

**Fred Jandre escreveu:**

**Recebi esta mensagem. Atenção para as datas de envio e recebimento.**

**Cicloabracos,**

**>Cara(o) Senhora ou senhor,**

**>**

**>Gostaria de saber o preço ou forma de adquirir seus produtos. Estou**

**>especialmente interessado no alforje traseiro. Saliento que outros**

**>companheiros tem enviado mensagens frustradas, isto é, sem resposta,**

**>e gostaria de poder repassar essa informação para eles.**

**>**

**>Grato pela atenção,**

**>**

**>Frederico C Jandre**

**>cicloturista**

**>integrante da lista [Bike@onelist.com](mailto:Bike@onelist.com)**

**>**

**Bom dia**

**Pedimos que entre em contato por telefone, já que os e-mails andam bastante congestionados ultimamente.**

**Estamos enviando lista de preços.**

**Obrigado**

**Adauto**

**(041) 369-1551**

**MANASLU EQUIPAMENTOS**

**Tabela de Preços**

**BARRACAS**

**WEEKEND.....206,00**

**TREKKING.....305,00**

VOYAGER.....	485,00
TRIP.....	393,00
SUPERDOME.....	680,00
TAPIRI (TOLDO).....	92,00

#### **ROUPAS DE ABRIGO**

HIGH MOUNTAIN.....	194,00
SOUTH FACE.....	150,00
KANGAROO.....	108,00
SALOPETTE.....	170,00
SALOPETTE EXPEDITION.....	185,00
CALCA PATAGONIA.....	134,00
PONCHO.....	53,00

#### **ROUPAS TERMICAS**

PILE TRADICIONAL.....	74,00
PILE EXPEDITION.....	109,00
POLARPLUS.....	109,00
GORRO EXPEDITION.....	18,00
GUANTES.....	27,00
LUVA S/ DEDOS.....	10,00
COLETE TERMICO.....	47,00

#### **LINHA BIKE**

ALFORJE TRAZEIRO.....	110,00
ALFORJE DIANTEIRO.....	77,00
FRONT PACK.....	17,00
FRAME PACK.....	17,00
POCHETE CARGO.....	49,00
POCHETE BIKE.....	19,00

#### **CONDICOES PARA AQUISICAO:**

**TODOS OS PRODUTOS MANASLU SAO FORNECIDOS EXCLUSIVAMENTE SOB ENCOMENDA, INDEPENDENTE DA LINHA, TIPO OU QUANTIDADE;**

**CORES DISPONIVEIS E PRAZOS DE ENTREGA SOB CONSULTA PREVIA;**

**PAGAMENTOS: 50 % DO VALOR NO ATO DE PEDIDO E 50 % EM 28 DIAS DA DATA DO SINAL OU CONTRA ENTREGA, MEDIANTE DEPOSITO EM CONTA BANCARIA;**

**PARA GRUPOS OU EXPEDICOES COM MAIS DE 3 (TRES) PARTICIPANTES, DESCONTOS E PRAZOS PODERAO SER PRE ESTABELECIDOS;**

**DESPESAS COM REMESSA (SEDEX, TRANSPORTADORA, ETC) CORREM POR CONTA DO COMPRADOR.**

**OS PEDIDOS DEVERAO SER FEITOS POR TELEFONE (041) 369-1551 E OS RECIBOS DOS DEPOSITOS BANCARIOS ENVIADOS POR FAX EM TEMPO OPORTUNO.**

**MANASLU EQUIPAMENTOS  
Rua Guarana 130 - CEP 81560-200 - Curitiba - PR  
Telefax (041) 369-1551  
E mail : manaslu@uol.com.br  
www.manaslu.com.br**

**MARCO LABAO escreveu:**

**Fala Fabio !**

**Uma vez fui a SP com uns amigos e um deles comprou uma bolsa muito legal, daquelas q tem um suporte no guidao e ela pode ser tirada a qualquer hora, qdo -para a bike, etc.**

**Ele comprou-a na Total Bike, na rua Sao Sebastiao, nao lembro o no., nem telefone (acho q alguem de Sampa pode ajudar)**

**BikeAbracos**

**Darci escreveu:**

**Fabio, eu uso um alforje de guidao da Ferrino que e muito pratico. Voce ira conhece-lo com eu for a Curitiba. Abracos.**

**Darci escreveu:**

**Eu comprei esse alforje ai. Os problemas sao exatamente esses que voce descreveu. Agora comprei um da Ferrino que acopla perfeitamente na bicicleta. Inclusive tem um recorte na frente para evitar de raspar o calcanhar quando se esta pedalando. Abracos.**

**Fabio Henrique M. Wasilewski escreveu:**

**Pessoal,**

**falei com o Emerson e ele me passou o Telefone do dono "POC Adventures". O nome do cara e Fabio e o fone e:**

**963-4842**

**240-3347**

**estes telefones sao de Floripa. So pra informar, o alforje do modelo do**

**Emerson (com uma bolsa que vira mochila, refletores, ...) custa R\$120,00.**

**Um abraço,**

**Fabio Henrique M. Wasilewski escreveu:**

**Pessoal,**

**O site da Ferrino e [www.ferrino.it](http://www.ferrino.it)**

**Ja sobre a Manaslu, fui ontem conversar com o pessoal da Manaslu. Sinceramente acho que nao compensa comprar os alforjes deles. O traseiro custa R\$110,00 mas a qualidade deixa a desejar (como o Alvaro ja tinha dito aqui). Se for pra pagar 110,00 no da Manaslu e muito melhor pagar 120,00 no da POC. O dianteiro ate que e bom, na verdade eu gostei muito, pois ele fica bem fixo na bike, nao balanca muito, mas voce precisa ter um Rack que um carinha de Joinville faz. Portanto talvez acabe saindo meio caro. Outra coisa, parece que eles nao estao mesmo muito preocupados com os clientes...**

**Quanto a POC, acho que me enganei, so repassei o que o Emerson me disse, talvez este cara (Fabio) seja apenas um representante mesmo.**

**Um abraço a todos,**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Oi Fabio.**

**Valeu o toque, realmente eu ja tava quase comprando o traseiro da manaslu (mais por falta de opcao). Liguei pro fabio da POC, que ficou de me mandar uma foto do alforje que ele "representa". Mas se vc tiver os dados da POC ajudaria bastante pois o FABIO (apesar de ter me atendido super bem), esta preparando a mudanca e comprar direto e sempre melhor.**

**Alem disso, reforco que estou ficando sem tempo, tendo em vista que pretendemos sair o dia 28/12 e ainda faltam coisas (muitas).**

**Abraco**

**Fred Jandre escreveu:**

**Alo, todo mundo!**

**Conversei com o Mauricio, da POC, que me disse o seguinte: ha um desconto de ate 25% na compra em quantidade: de R\$ 119,00 cai para**

ate R\$ 89,25. Poderiamos encomendar entao todos os equipamentos que desejamos, depositamos todos na conta dele e ele envia individualmente para varios lugares. O SEDEX (48 horas) fica em cerca de R\$ 8,00 para Sampa, R\$ 12,00 para Rio, ele sabe os precos e inclui na historia. Podemos ate fazer melhor, trazer varios juntos para cada Estado porque fica mais barato. Tai mais uma vantagem da lista: viramos compradores em atacado, com todos os direitos!

Alias, ele ficou muito impressionado com o fato de termos divulgado sua marca pela Internet para tanta gente. Acho que ele vai querer se integrar a BIKE@ONELIST!

**Antonio Olinto escreveu:**

**Pessoal,**

**Ainda nao vi os alforjes da Manaslu, mas eu vivi 3,5 anos em uma unica barraca Manaslu e posso comprovar sua qualidade montando e desmontando todo dia.**

**Alem disto o dono da fabrica e um grande aventureiro e alguem em que se pode confiar no meio de uma aventura pra prestar assistencia e garantia.**

**Marcelo A.O. Castro escreveu:**

**olas, sera que alguem poderia me passar alguns sites ou enderecos de lojas que vendem/fabricam alforjes?**

**Obrigado**

**Thiago escreveu:**

**Ola,**

**Entrem em [www.manaslu.com.br](http://www.manaslu.com.br) que la tem as fotos dos alforjes e tudo  
Estou na duvida de comprar os alforjes da Manaslu ou da Curtlo, alguem tem alguma recomendacao? Oque acham do da Curtlo e da Manaslu?**

**Inte,**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Oi Thiago.**

**Vc sabe onde encontrar as fotos dos Curtlo e quem vende??? Segundo o Fabio de Curitiba os da POC (trazeiros) sao melhores que os da Manaslu.**

**Grato**

**Claudilea escreveu:**

**Ola Carlos,**

**Ai vai o endereço da CURTLO, nao sei maiores detalhes sobre os equipamentos deles. a Renata Falzoni e quem sabe. Fala ai Falzoni !!!!**

**<http://www.curtlo.com.br/cicloturismo.htm>**

**Abracos**

**Thiago escreveu:**

**Oi,**

**As fotos vc encontra em [www.curtlo.com.br](http://www.curtlo.com.br) . Nunca ouvi falar dessa marca POC, ela tem homepage? Vc sabe o telefone da fabrica ou onde eu encontro eles aqui em Sao Paulo?**

**Valeu,**

**Marcos Procopio escreveu:**

**Ola Thiago**

**Eu sempre uso alforje, e o meu e CURTLO, nao tenho reclamacoes, acho que vc deve avaliar os modelos e precos, pois as marcas sao muitos equivalentes.**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Oi pessoal.**

**O negocio do alforje ta ficando cada vez mais complicado. Falei com a Silvia da Curtlo que me deu o preco do modelo 016 deles R\$ 157,00 que tem 35 litros cada lado.**

**Achei meio caro e como nao conheco nem o material nem a empresa gostaria de saber o que voces sabem sobre eles?????**

**Tambem falem com o pessoal da TREK aqui de Porto Alegre que tem um modelo TREK (segundo o Luciano e bem menor que o da Curtlo) que custa R\$ 41,00 cada lado.**

**Alguem conhece esse material da Trek???**

**Bom Pessoal, sem parecer chato, por favor respondam, pois ja estou quase adiando a viagem.**

**Abraco a todos**

**Thiago escreveu:**

**Oi,**

**Pesquisando aqui em SP eu vi esse alforge da trek. Ele custa 80 reais aqui, mas eu achei muito pequeno, parece menos q uma mochila de ir para a escola. Nao achei q dava pra fazer uma viagem descente com ele. Vi o alforge da Curtlo e decidi comprar ele, e verdade q ainda nao vi o da Poc mas minha viagem comeca sexta feira e eu nao quero adiar.**

**Inte**

**Thiago escreveu:**

**Aqui numa loja do lado de casa, na rua Bella Cintra se nao me engano eu encontrei por 165 reais. O da Manaslu esta 110 reais. Quanto esta o da Poc, alguem sabe?**

**Valeu,**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**R\$ 119,00 fob floripa.**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**AE pessoal.**

**Na ultima hora (de ir ao banco), mudei de ideia e dei um voto de confianca ao MAURICIO da POC Floripa e mandei depositar a grana.**

**Fred Jandre escreveu:**

**Ai, seguinte: tenho uma tia que mora em FLoripa, ela viu o alforje da POC e vai me mandar um. Segundo ela, que trabalha com confeccao de roupas, a coisa e boa, o tecido e bom, a estrutura e bem feita. E esgotou tudo rapidinho, depois que as pessoas ficaram sabendo. Acho que foi a lista...**

**Falou.**

**Abraco a todos**

**Marcelo A.O. Castro escreveu:**

**Alguem tem o endeco do fabricante dos alforjes da POC??**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Poc Adventure Sport  
048 324 0844  
R Altamiro Guimaraes 464 Ad 1 Centro  
ESPORTES ART E EQUIP FLORIANOPOLIS**

**O dono da fabrica e o Mauricio (Maurice?) e ele manda via sedex/banco.**

**Thiago escreveu:**

**E, o cara das POC ta fazendo sucesso. Eu tbm comprei meu alforge ontem com ele. Ele falou que era o ultimo mas esta para chegar mais.**

## **Assunto: Freios Magura/PROSHOCK**

**Celso escreveu:**

**Amigos, fui a feira de Duas Rodas e este ano achei que estava muito fraco, em relação aos anos anteriores, bom mais vamos ao que interessa estou procurando freios Magura, onde comprar, preços, telefone, usados, informações, sugestões, opiniões, tudo será bem aceito tenho um par de freios XT aceito até troca, mais como aki neste fim de mundo nao se tem disso peço novamente socorro aos amigos.**

**PS: mais uma coisinha gostaria da opinião de vc's a respeito de minha suspensao, utilizo uma Manitu 4 e estava com pensamento em mudar para uma Pro Shok oq vc's axam....Desde já agradeço por lerem esta msg.....Obrigado e abraços a todos.**

**Bruno escreveu:**

Fala Celso, quanto ao freio Magura, eu posso dizer q ele é um pouco pesado, e bem \$\$\$, uns 350 eu acho, mas fora isso é 100%, melhor que ele só o freio a disco...

Uma suspensao proshock nem se compara a uma manitou, eu acho q é besteira trocar

**bikerock escreveu:**

**Bruno .....**

- Porque disse que a Proshock nao se compara a MANITOU ??? não só eu mas várias pessoas na lista utilizam PROSHOCK e nunca ví nenhuma reclamação a respeito dessas suspensões - muito pelo contrário - sem falar que assim como o Celso eu tinha uma suspensão Manitou e acabei trocando por uma Proshock...não me arrependi.

abraços

**Pedro Cury escreveu:**

Fala,

Caramba! Depende do modelo da Manitou né !?! Essa Manitou 4 eu não conheço, deve ser muuuito antiga. Qual é o sistema dela ?! Deve ser elastomero ou mola. Se eu não me engano a Pro Shock é bem melhor! Mas é claro q a Manitou de carbono ou a X-Vert é muito melhor que a Proshock! É mesma coisa q falar que a Volks é melhor q a Fiat! Um Marea é melhor q um Gol, mas um Golf é melhor que um Uno!

Abraços,

**Pedro Cury escreveu:**

Fala Celso,

Já usei freios magura e só aconselho se você pratica bike trial. Para qualquer outra modalidade eu não aconselho. Ele é pesado pra cross country, muito duro pra downhill, e além do mais ele é CHATO! Se voce usar brake booster (aquele arco pra não deixar o quadro abrir) e vc vai ter q usar pra evitar problemas, vc só poderá tirar a roda esvaziando o pneu. Se ele der problemas de vazamento é um saco também. Enquanto eu usava ele pra passear, era ótimo, mas pra downhill q vc tem que segurar o freio o tempo todo, é impossível aguentar a pressão com só 1 ou dois dedos. Eu troquei os meus por V-brake...

Abraços

**bikerock escreveu:**

**Pedro**

a Manitou 4 é de elastômero e mola, mas prefiro a Proshock que a X vert porque a Proshock pode ser um pouco inferior (pouco mesmo),mas o preço é mais inferior ainda !!!! hehehe abraços

**Marco Labão escreveu:**

**Bikeros.**

O comentário do Pedro Cury sintetiza bem isso. A Manitou principalmente, tem um monte de modelos.

No caso específico - Manitou 4 - é um modelo de 93/94, foi muito bom, tenho um amigo que usou uma até "rasgar" os tubos, rasgou mesmo, hoje a ProShock HR60 é superior em performance, além da facilidade de manutenção.

## **Assunto: Saude/Problemas Selim**

**Bikerock escreveu:**

**Galera**

-alguem viu no fantastico ontem um "flash" sobre uma possivel chance de cancer nos testiculos em ciclistas ??? foi rapido, nao mostraram detalhes.....

-acho o assunto de interesse de todos por isso quem souber de alguma novidade poderia passar pra galera ???

- Aquele lance de impotencia ja era - sera esse outro boato idiota???

abracos

**Perdido (Fernando) escreveu:**

**Prezado(a) Bike One List**

**Perdido (Fernando) enviou a seguinte noticia para voce:**

**Clique no link para conferir na integra**

**1/12 - Bicicleta pode causar problemas nos testiculos**

**<http://www.congressonacional.com.br/noticia/1999/dezembro/01/41.htm>**

**Perdido (Fernando) escreveu:**

**Bikerock**

**Eu vi, semana passada mandei uma pagina na internet falando exatamente sobre isto. Vou ver se acho e mando novamente.**

**Abracos,**

**Milton Franca Junior escreveu:**

**Salve bike-amigos,**

**Vi que o tema cancer em ciclista mexeu com muita gente. E acho interessante da minha opiniao sobre essa tematica.**

**Quero deixar bem claro que, assim como muitos colegas, nao aprovo reportagens superficiais sobre temas serios, como foi feito no Fantastico.**

**Obviamente, para o publico leigo em saude coletiva, a mensagem principal e a que marca, as nuances ou a veracidade do conteudo costumam ser detalhes.**

**Por isso, acho interessante nos, dessa comunidade, mandarmos e-mail para a redacao da Globo afim de que eles facam uma melhor investigacao e divulgacao sobre o assunto abordado. Devemos colocar tambem que muitas pessoas,**

**principalmete, nossos familiares, ficaram apreensivos com possibilidade de entes queridos terem danos a saude pelo uso regular e prolongado da bike.**

**Como profissional da area do exercicio e saude, ja li artigos de estudos epidemiologicos que comprovavam haver maior incidencia de problemas nos testiculos devido a pancadas e isquemia( insuficiencia de sangue) na regio da genitalia e gonodas, quero dizer, penes e testiculos. vale salientar que nao tive ainda acesso a trabalhos mais recentes, que retratem se houve ou nao melhorias nessa area apos o uso de amortecedores e outros protetores da regio do selim.**

**Um bike abraço a Todos,**

**Celso Teodoro dos Santos escreveu:**

**Ae galera.**

**Vou deixar minha opiniao.**

**Esta noticia vindo do meio de comunicacao que manda no pais**

**(Globo)**

**nao e de se assustar nao.**

**Eu em particular abomino esse canal.**

**Queria falar um pouco mais da globo, mas acho que nem vale  
apena,**

**so no fato de nao assistir...**

**Faco check-up tudo ano e todo ano pergunto aos medicos a  
possibilidade de um ciclista ter problemas com prostata ou ate mesmo  
qualquer tipo de cancer, com a resposta que e desconhecido esse assunto  
pela medicina, a nao ser que o ciclista ja tenha algum futuro  
problema.**

**Enquanto a prostata e aquela velha estoria, apos os 40 anos...  
eeee tem que deixar o machismo de lado e fazer o exame de toque.  
e isso...**

**Tatui escreveu:**

**Como sempre o estudo e vago e ainda nao prova nada, a imprensa sensacionalista que se prostitui  
pelo Ibope divulga coisas sem saber, podem ficar tranquilos, que somente os profissionais de ponta e  
que merecem atencao neste caso, nos pobres mortais estamos longe disso a menos que voce tenha  
uma predisposicao para o caso, o simples fato de andar de bike nao vai causar o dito, segue abaixo  
um texto com informacoes ainda vagas sobre o assunto.**

**1/12/1999 - Bicicleta pode causar problemas nos testiculos**

**Para nao ter problemas de saude, os "mountain bykes" devem comecar a investir em boas  
suspensoes, num bom selim e em cuecas com protecao, segundo um estudo publicado nesta terca-  
feira sobre o assunto.**

**Todos os golpes e as vibracoes causadas pela pratica do esporte podem causar tumores benignos  
mas dolorosos, quistos, inchacos e infeccoes, informaram os autores austriacos da pesquisa durante  
reuniao da sociedade de radiologia americana, com sede em Chicago. "Os selins em forma de Y  
para aliviar a pressao podem ajudar, o mesmo acontecendo com os protetores", declarou Ferdinand  
Frauscher, chefe do Departamento de Urologia do Hospital Universitario de Innsbruck.**

**Segundo o estudo, 96% dos adeptos do esporte sofrem de problemas nos testiculos contra 16% das  
pessoas que nao praticam o esporte.**

**jlm escreveu:**

**sei la se adianta, mas eu uso uma capa de gel bem mole e um selim com  
amortecedor, sera que isso adianta?**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Oi Madalosso.**

**Fala mais sobre esse selim com amortecedor, que marca e, onde tem, quanto custa, funciona ou nao, e' fragil, tem manutencao???**

**Abraco**

**Marco Labao escreveu:**

**Bikeros.**

**Nao tive o desgosto de ver + uma das baboseiras do plim-plim, mas realmente acredito que nos os MTB's teremos maior propensao de ter algum problema nos testiculos ou no "campinho", assim como um nadador tem muitos problemas com a pele devido ao tempo de submersao, o futebolista tem nos joelhos, o tenista tem nos ombros e cotovelos, os voleibolistas e os basqueteros, etc, etc., e ate o sedentario, alem da proeminente panca, tem a pela das costas apodrecidas de tanto assistir TV e mais nada.**

**Mas como todos sabem sao probabilidades e nao certeza, e afinal o que sao pequenas cicatrizes senao "tatuagens" que nos lembrarao de gdes momentos de prazer intenso e alegria descontraida de uma vida de altissima qualidade onde cada um estava fazendo exatamente o que quer ?**

**BikeAbracos**

**Aldo Bega escreveu:**

**Alo amigos da lista,**

**sobre a reportagem do Fantastico, concordo plenamente com o amigo Labao, todos os atletas tem predisposicoes a determinados problemas de saude que sao decorrentes de cada esporte. Os sedentarios estao predispostos a um numero muito maior de doencas que os atletas, diga-se de passagem.**

**Porem em nosso caso especifico(principalmente no MTB XC, DH, Slalon e outras modalidades com maior "rudeza" no pilotar) estao sendo criados a cada dia novas formas de evitar esses problemas. As suspensoes que antes nao existiam. As suspensoes de selim, que sao bem legais. Os selins com formato especial tipo Y ou mesmo com uma especie de fenda de fora-a-fora, deixando "as partes" literalmente no ar. As bermudas de lycra que cada dia sao mais acolchoadas e etc...**

**Fora isso, nos que somos uma comunidade bem informada, temos o dever de fazer exames de rotina pelo menos uma vez por ano, afim de prevenir qual quer problema no inicio, se for o caso. Lembro o exemplo do ciclista campeão do Tour de Frande 99 que tinha cancer na prostata mas foi constatado logo no inicio em 96 e se curou e recuperou rapidamente, devido a muita garra dele(Lance Armstrong) e ao fato de terem sabido da doenca muito inicialmente.**

**Valeu pessoal, desculpa o comentario atrasado, abraços a todos**

**Alvaro Sidnei Campos escreveu:**

**Senhores e senhoras,**

**Encontrei este artigo um pouco mais completo no jornal "El Pais" de Madrid. Resta saber se esta pesquisa nao foi encomendada pelos fabricantes de suspensoes ...**

**Traduzi alguns termos [entre colchetes] para facilitar.**

**Desculpem se o e-mail e muy largo (muito comprido) .**

**El abuso de la 'mountain bike' provoca tumores en el escroto**

**EL PAIS , Barcelona (07-12-99)**

**La utilizacion abusiva de las bicicletas de montana por caminos y zonas muy bacheados [esburacados] puede provocar en los hombres tumores benignos en el escroto, ademas de infecciones, inflamaciones y dolor en la zona de los testiculos, segun un estudio realizado en el Hospital Universitario de Innsbruck (Austria) y presentado la semana pasada en Chicago, en la reunion anual de la Sociedad Radiologica de Norteamerica.**

**El hacer largos recorridos en bicicleta ya habia sido identificado como una posible causa tanto de entumecimiento como de descenso [diminuicao] en el numero de espermatozoides debido a la presion del sillin en la zona inguinal. A esto se anade [soma] ahora un nuevo hallazgo [achado] : la vibracion y el traqueteo del movimiento puede provocar microtraumas en el escroto.**

**"Los sillines de bicicleta con agujeros [buracos] o en forma de Y para aliviar la presion pueden ayudar algo", afirma Ferdinand Frauscher, jefe del Departamento de Urorradiologia del Hospital Universitario de Innsbruck.**

**"Pero creemos que las bicicletas con suspension y sistemas antichoque, o aquellas que tienen sillines que absorben los impactos son probablemente mas beneficiosas en este caso, porque el choque lo absorbe entonces la bicicleta y no el cuerpo".**

**En el estudio participaron 45 ciclistas muy acostumbrados a montar en bicicleta de montana, con edades comprendidas entre 17 y 44 anos, a quienes**

se les realizo un examen del escroto con ultrasonidos. Los resultados fueron comparados con las mismas pruebas en otros 31 voluntarios que no montaban habitualmente en bicicleta. En el grupo de los ciclistas, 43 de los 45 participantes (96%) presentaban problemas en el escroto, en comparacion con solo 5 de los 31 (16%) del grupo control.

Los problemas mas frecuentes fueron tumores benignos y dolorosos en 38 hombres (84%); quistes con esperma en 22 ciclistas (49%); calcificaciones del epididimo que pueden provocar inflamacion e infecciones en 20 hombres (44%), y quistes rellenos [cheios] de liquido en 17 (38%).

(c) Copyright DIARIO EL PAIS, S.A. - Miguel Yuste 40, 28037 Madrid

**Leandro Hoffman escreveu:**

Na BICI, tem uma reportagem falando a respeito, segue um trecho da reportagem:

"...desde que comecou a trabalhar como urologista, em 1979, Eric Roger Wroclawski (presidente da Sociedade Brasileira de Urologia) nunca tratou de nenhum caso de impotencia ligado ao ciclismo. "Impotencia e uma sindrome, e um orgao que deixa de funcionar por milhoes de motivos", afirma o especialista. "Na minha opiniao, o selim nao e um desses motivos", conta.

Ele explica que quando a regio perineal(entre o anus e os genitais) fricciona o selim pode ate haver uma lesao, mas existem mecanismos de defesa.

Aconteceu que o ciclista nao fica o tempo inteiro sentado, ele se mexe, levanta um pouco, nao comprimi a mesma arteria o tempo todo.

Dessa forma, se o selim for uma ameaca a virilidade, entao andar a cavalo de moto tambem causariam o mesmo problema e nao e isso que os especialista vivem na pratica.

"Se o homem cair sentado no perineo e rasgar a uretra contra o osso, pode sofrer uma lesao de uretra e ficar impotente temporariamente ate o final do tratamento", diz o urologista..."

Como veem eu acho que nao devemos nos preocupar, vamos andar de bicicleta pra resto da vida e se ficar impotente ja temos o viagra(hehehe brincadeira).

**Bikerock escreveu:**

**Galera**

**Tava navegando quando vi este selim anatomico da Specialized, ele deve amenizar o problema de impacto nos testiculos, o impacto so e sofrido no bolso, pois ele custa apenas \$ 99,00 (noventa e nove DOLARES).....**

**Abracos**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Alguem ja usou esse selim??? pode contribuir com a experiencia???**

**Vi outros que eram abertos na frente, alguem sabe alguma coisa???**

**Abraco a todos**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Carlos,**

**Eu conheco este da Specialized de US\$99.00, e muito bom, leve e favorece a prevencao de problemas na regio inferior. Mas eu preferi optar por um que custa so US\$34.90 da marca Serfas e que tem um sulco de fora a fora, da frente ate atraz, sendo que na frente e vazado totalmente. Como eu disse em outra mensagem, as "partes" ficam no ar, enquanto as nadegas ficam apoiadas nas laterais que sao de um otimo gel. O contato e atrito do escroto e adjacencias e anulado, e fantastico. Eu inclusive estou sentindo um alivio nas costas em trilhas longas. Aquele abraco**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Beleza Aldo???**

**Visitei o site da Serfas e tem um montao de opcoes, so nao tem onde comprar aqui no Brasil?? Onde vc comprou o seu??? Que modelo e???**

**Abraco**

**Leo Monteiro (AFC) escreveu:**

**Bikerock,**

**Este modelo dos elim anatomico que vc citou eh o de competencia. Existe um mais popular chamado Sport que custa U\$33 e uns R\$89 por aqui.**

**Abracao**

**Luciano Machado Granella escreveu:**

**Galera, eu li em algum lugar (acho que foi na Bici Sport) que percentualmente, ciclistas tem mais problemas de impotencia do que a media da populacao.**

**[ ]s,**

**P.S.: vc nao vai deixar de pedalar por causa de uma noticia dessas. Ainda nao inventaram pedalada em comprimidos. :-)))**

**Luis Fernando escreveu:**

**Fala povo,**

**Arranjei esta foto do assento da Serfas comentado pelo Aldo (e esse, ne?)**

**Bom, gente, talvez o que se segue nao seja de interesse das mulheres dessa lista. Sintam-se a vontade para apaga-lo, ok? ;-)**

**Pois bem, estou meio cetico quanto ao funcionamento desse selim. E a, digamos, bolsa escrotal, pra onde vai? Sera que as laterais do buraco nao acabam por "espremer" nossos indefesos testiculos? Sei nao...**

**Valeu**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Luis Fernando,**

**e esse mesmo o banco, eu uso ele ja a seis meses e e muito confortavel. Nao e perfeito para competir pois e um pouco largo e dificulta nas descidas, pois as vezes a licra da bermuda prende nas laterais dele, visto que e um pouco mais largo que os outros. Em geral eu uso ele todos os dias e pra competir uso um outro da Bontrager, mas em breve vou comprar este novo da Specialized. Quanto ao fato do banco espremer o dito cujo, nao acontece nao, pelo menos nunca passou comigo. Quando voce senta o vao com o peso nao se fecha mais, pelo contrario, ate se abre um pouco. Nunca me deu desconforto ou coisa parecida, pelo contrario, eu sentia um**

**certo ardor depois de muito tempo pedalando, ate usava um pouco de vaselina na regioao afim de prevenir assaduras. Depois que comprei este selim nunca mais senti nada. Mas estas coisas sao pessoais, tem que experimentar pra ver se e ideal pra pessoa. Valeu?**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Carlos,**

**eu comprei o meu aqui na minha cidade. Nao sei o modelo mas posso verificar e te dizer amanha, ok? Mas e exatamente o da foto que o Luis Fernando Marques Rosa enviou.**

**Bike-abracos**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala...**

**Eu tambem nao fui com a cara desse selim... acho q o ideal deveria ser um selim grande e bem macio na parte das balls. Um dica q eu considero bem valida (q eu faco inclusive), e usar bermuda de lycra, seja pura, ou por baixa de outra bermuda ou calca, pois ela deixa suas balls fixas no lugar, e sem enconstar no selim. Nao resolve o problema da arteria, mas evita uns "petelecos" dolorosos em alguma situacoes. O certo pra quem pedala longas distancias, e sempre depois de uns 15 minutos, meia hora, dar uma levantada do selim, por um minutinho... e mesmo sendo por menos tempo e bom, pois vc ira sentar em uma posicao diferente....**

**abracos**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Pedro,**

**concorco que o selim e feio, mas funciona perfeitamente. Outro dia eu troquei ele pelo Bontragger original da minha bike, so pra ver a diferenca, e fiquei impressionado como o atrito e total. Voltei e troquei de novo, e vou te dizer: a galera de "baixo" agradeceu com uma salva de palmas!**

**Vou comprar agora no inicio do ano um da Specialized, mas enquanto isso, vou rodando com o Serfas.**

Abracao

## **Assunto: Shimano XTR x Sachs Plasma**

**Aldo Bega escreveu:**

**Ola pessoal da lista,**

**Eu e Leonardo monteiro estavamos conversando ontem por ICQ e estavamos falando sobre os cambio traseiros da Shimano(XTR) e o da Sachs(Plasma).**

**O caso e que o Leo acha que o Sachs e mais leve(eu tambem), mais resistente e quase o mesmo preco. Ja o pessoal daqui da minha cidade, pelo menos os que eu falei, pensam que o Shimano e melhor, tao resistente, igual em preco e com uma enorme diferenca: quando se vende a bike o grupo Shimano da status a magrela, enquanto o Plasma ninguem conhece.**

**Gostaria de saber a opniao de todos que usam ou usaram um deles ou de preferencia os dois. Qualquer opniao sera bem recebida. Talvez tenham outros companheiros que como eu pensam em trocar o cambio traseiro brevemente e estao em duvida.**

**Bike-abracos(desculpa por usar o termo Labao, mas ele e otimo) a todos**

**Bikerock escreveu:**

**Aldo e Leo - estava pensando em enviar para a lista esse assunto!!!!**

**Estou comprando para mim de novo um Shimano XTR, ja cheguei a usar um desses mas roubaram a minha bike (em 1997) - confesso a voces que sempre queria experimentar um Sachs Plasma ou um Sram 9.0 ( ja que o Sram 9.0 e comparado com o XTR na revista Mountain Bike Action), ja a Bici Sport o comparou com o shimano XT (sou mais a opiniao da MTB action), mas o problema e que a CULTURA da minha cidade e muito POBRE - o pessoal so conhece Shimano, nem dao ouvidos quando se fala em Sachs/Sram o que torna tanto o valor de revenda baixo quanto a dificil aquisicao, pois aqui em Minas nao se acha Sachs facilmente para comprar, por isso (ate por questao de status) aconselho o Shimano XTR, enquanto isso vamos esperar o pessoal se informar mais !!!!  
abracos**

**Leo Monteiro (AFC) escreveu:**

**Bikerock, Aldo e galera da lista,**

**Tudo o que eu digo sobre o Sachs eh baseado no que eu leio, apenas isto. Agora no final deste ano, gracias ao nosso amigo Aldo, irei comprar um Sachs Plasma e poderei explicar melhor para a galera como eh que ele eh. Mas a grande vantagem dele eh a seguinte, alem de ele ser 26g mais leve que o XTR, o cabo que entra no cambio entra em linha reta, vcs entenderam o que isso quer dizer? Ele nao da aquela volta toda que os da Shimano dao e com isso, com a diminuicao do atrito ali, a mudanca de marcha fica muito mais suave, rapida e eficiente, alem do que este cambio tambem tem um geometria toda especial para tal.**

**Para complementar, eu li na Revita Mountai Bike la dos EUA sobre um teste que eles fizeram neste cambio. Os caras da revista que tao acostumados com as melhores bikes e tudo, se impressionaram com esse cambio e so tinham elogios para ele. Segundo eles, quando eles foram mudar de marcha na primeira vez, eles acharam que o cambio era ruim pq eles nao sentiram nada, so perceberam que tinha mudado mesmo quando olharam para tras e viram onde a corrente estava. Eh claroq ue tem um pouco de exagero na fala deles pois tem-se uma diferenca de forca que uma coroa do cassete exige em relacao a outra, mas se eles falaram isso eh pq deve ser bom mesmo, ne? Com certeza, isto eh devido principalmente a este lance do cabo nao dar o voltao.**

**Quanto ao valor na hora de vender a bike, por exemplo, se voce for vender pra um leigo vc explica que eh uma marca sinistrone que so vende la fora (o que eh verdade) e q provavelmente ele acreditaria. Se for vender pra um cara que entende, com certeza ele ja vai ficar impressionado com o cabo nao dar a volta, depois de andar ficara mais ainda, e depois de ver que eh mais leve, e ate mais bonito, que o XTR pq ele nao iria querer? Est eh minha opiniao, se alguem nao concorda, peço que digam as suas.**

**Abracao**

**Aldo Bega escreveu:**

**Alo Pessoal,**

**tive pesquisando na Internet e consegui mais alguns detalhes de opinioes sobre a controversia.**

**Alguns ciclistas acham que o Plasma da Sachs nao trabalha bem na lama, porem tem tambem os que dizem o contrario. Mas a maioria nao gosta do fato de parte do material empregado ser o plastico, muitos ja quebraram mais de um em trilhas e alguns outros tratam com cuidado pois nao sentem muita firmeza na robustez do cambio.**

**A grande maioria confessa que realmente o passar das velocidades e mais**

suave no sachs, mas isso depende dos outros componentes.

Ta esquentando a controversia, so falta os timidos se proclamarem,

**Bike-abracos**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala...**

**Tudo bem que na maioria das vezes eu faco downhill e nao to nem ai pra peso, mas os precos das pecas no Brasil sao absurdos, por isso: o mais importante e a peca ser duravel! Isso exclui o Shimano XTR e o Plasma!!! Uma vez numa entrevista, o Shaun Palmer (downhill) disse q se saisse do bolso dele, ele nunca usaria XTR, so LX e XT. Porem esses caras sao patrocinados e se alguma coisa deles fica ruim, eles jogam fora e ganham outro! Eu tava conversando com um cara la no campeonato de downhill no domingo, e ele me disse que a Michelin faz pneus especiais pras equipes, e esses pneus so sao usados 1 vez em 1 corrida. Depois da corrida, eles pegam a tesoura e cortam o pneu pra ninguem copiar, e eles nao deixam vc pegar. Eu nunca usaria uma peca de plastico ou de fibra de carbono. Essas coisas sao pra profissionais ou pra quem tem muito dinheiro. E muito mais facil vc diminuir o peso em outros lugares. Ou vc emagrece, ou entao muda os componentes que nao sao importantes e nao darao problema, como o canote de selim, o selim, mesa, cubos, parafusos, pedivela, caixa de direcao, movimento central, guidon, pedal, etc. As partes q tem movimento, como consequencia tem desgastes e sempre vao dar problemas mais cedo ou mais tarde, se nao der e porque vc nao anda. Se eu tivesse preocupado com o peso, eu usaria tudo XT e pecas de Titanio onde nao ha movimento.**

**Abracos**

**Bikerock escreveu:**

**CONCORDO !!**

**na minha opiniao o que deve ser XTR ou XT e o cambio traseiro, os cubos, os freios, as manetes e rapid fire, porque por mais que voce use no extremo eles nao sofrem atrito direto e podem durar uns 3 anos ou mais !!!**

**abracos**

**Bikerock escreveu:**

**Ai Leo, Aldo e galera da lista:**

**Estou pra comprar um cambio traseiro XTR, mas alem de diferencas gigantes de preco de um lugar para outro (de R\$ 185,00 a 231,00) ainda estou com algumas duvidas :**

- tenho 3 amigos que usam o XTR invertido e estao gostando bastante !**
  - na minha opiniao o XTR invertido tecnicamente funciona melhor na lama e e mais rapido que o cambio normal alem de ser mais macio mas:**
  - sera que o cambio XTR invertido e mais duravel que o convencional??? ( ele esta presente na linha 2000)**
  - Qual seria a diferenca tecnica entre os cambios de braco curto e o braco longo ???**
  - qual seria um bom preco para esse cambio ? (9 velocidades)**
  - voces comprariam o XTR invertido ou o normal ??? (ou nenhum dos dois ???hehehe)**
- abracos**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Desculpe a ignorancia, mas o que e um cambio invertido ?**

**Valeu !**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Bikerock,**

**Se eu fosse voce nao compraria este cambio XTR invertido. Tenho varios amigos que logo quando lancou, se empolgaram e saíram comprando e logo depois passaram a odia-lo, pq tava dando muitos problemas.**

**O XTR invertido nao tem nada de ser mais macio, ele apenas eh o contraio dos normais. Por exemplo, enquanto nos outros eh mais facil passar para uma marcha pesada pq ele solta o cabo, neste eh mais facil passar para uma marcha mais leve. Esta eh a unica siferenca, e isto nao ta agradando ninguem ate agora, talvez seja esta a razao de no inicio este invertido ser mais caro que o normal e agora estar mais barato.**

**Um bom preco para um XTR? Talvez uns R\$180. Ligue para a Sport Ride e Intertrilhas pq eles com certeza terao os melhores precos.**

**Abraçao**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Bikerock,**

**Discordo do que voce falou.**

**Cambio traseiro ate vai usar XT e XTR, porem os melhores freios que tem sao da marca Avid, estes realmente deixam os da Shimano para tras e nao sao muito caros. Manetes idem, so uso Avid.**

**Rapid fire, com certeza os melhores sao da Shimano, mas pra quem nao faz tanta questao de usar rapidfire, os grpshift da Sram sao show de bola, ate muito mais leves q os rapid fire da shimano e o funcionamento nem se compara, mas tem gente q nao gosta.**

**Quanto aos cubos, sou totalmente contra shimano! NA minha bike orginal virem os LX 99, e vc nao tem nocao da quantidade de problema que eu tenho com eles! A vedacao deles eh muito mal feita, ou seja, qualquer barro que eu passo, suja tudo por dentro deles e por isso fica travando bastante na hora de andar, entao de meses em meses tenho que fazer um boa revisao. Quanto ao da frente, ja troquei por um Coda rolamentado super leve (mesmo peso da blocagem dele, hehe), que anda muito mais mesmo, eh blindado e tem 28 furos, nao podia achar um melhor! Eua conselho na hora de comprar cubos so comprar os rolamentados pois, mesmos endo um pouco mais caros, eles giram muito mais, todos sao blindados e muito mais leves. Uma boa pedida sao os da Ritchey que estao saindo bem baratos em relacao aos demais.**

**Cambio dianteiro naos ei se trocaria meu XTR dianteiro pois realmente eh muito bom, ainda nao vi um melhor e comprei baratinho!**

**Abracao**

**Bikerock escreveu:**

**Leo**

**Acho que me entendeu errado pois eu nao disse em momento algum que os cubos, cambios e trocadores XTR sao os melhores do mundo mas disse que valeria a pena ter alguns desses componentes pois esses que eu falei como de qualquer outra marca, nao se desgastam facilmente como correntes, catracas e coroas, Imagine: acho que sao poucas as pessoas dessa lista que conseguem manter uma bike 100 % XTR pois voce como eu sabemos o preco dessas "engrenagens"(catracas e coroas) sao de certa forma exponenciais - reconheco o potencial dos Avid, Sram, Sachs, Grip shift etc, ate te disse que eu sempre queria usar cambios Sram ou Sachs...  
abracos**

**Guilherme escreveu:**

**Ouvir dizer q o sachs e bom, porem por nao ser conhecido e nao ter dele aki dificulta a sua manutencao, e tb ele so trabalha com gripshift e nao aceita o rapidfire, no final se torna um mosca branca  
Bem foi isso q ja ouvi a respeito**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala!**

**Olha so, se seus amigos estao usando e gostando, e se eles usam com a mesma frequencia que voce, tudo bem. Mas eu ouvi falar q pararam de usar esse cambio pois dava muito problema. Mas nao sei nenhum detalhea mais, foi so o q eu ouvi falar.**

**Abracos**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Guilherme,**

**Voce deve estar se confundindo. Os cambios que nao aceitam rapidfires sao os ESP da Sram. Os Sachs Plasma, como qualquer outro cambio da sachs, aceita tanto rapid fire quanto gripshift.**

**Abracao**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Bikerock(legal este nome!)**

**o cambio invertido foi mais uma dessas ideias malucas desses japoneses da Shimano. Eles tem tanta sede de inovar que as vezes fazem coisas assim. O leo explicou bem como funcionam, invertem a passagem e por isso o escalonamento se torna mais suave numa posicao, mas mais duro na outra, o contrario do normal. Este cambio nao e novidade e ninguem que experimentou, eu fui um deles, gostou ou aprovou. Alem de ter o problema de na hora de vender a bike os "caras" pensam que algo esta errado.**

**Agora se voce testou e gostou, compre e use, ele teoricamente e tao bom quanto o outro, embora em termos de mercado nao tenha tido boa aceitacao. Leve tambem em consideracao que nao e todo dia que a gente encontra um mecanico que saiba regular um XTR normal, imagina o invertido.**

**Aquele abraço**

## **Assunto: Oleo diesel x Querosene**

**Labao escreveu:**

**Anderson.**

**Eu tive um posto de combustiveis e se nao me engano todas as vedacoes p/ onde passa o diesel eram especiais tambem, pois a borracha comum vira po qdo em contato com o diesel.**

**Certa vez precisei cobrir os filtros que o diesel corroeu e coloquei uma manta de borracha, aquelas que se usam no piso do Metro e esfarelou todinho.**

**Eu utilizo na lavagem da bike querozene so na transmissao, depois detergente neutro, ativado e sulupan p/ limpar o resto, e so jogar bastante agua que nao mancham a pintura - o ativado eo sulupan.**

**BikeAbracos**

**Procopio escreveu:**

**Ola pessoal**

**So para fim de registro, nao precisa gastar muito, nem se preocupar com os produtos soluveis para lavar e limpar as magrelas, usem apenas sabao neutro, detergente liquido ou gel usado pelas Maes e Mulheres, e usem oleo de maquina fino ou WD para lubrificar a corrente e os conduites dos cabos, cuidem das magrelas com carinho, pois elas sao as responsaveis por nossos encontros e alegrias. So o fato de mante-las em uso as conserva, a lavagem e lubrificacao vai bem e tambem serve como terapia.**

**Um abraço**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Labao,**

**Certamente o diesel e corrosivo, mas acho que o querosene e mais corrosivo ainda. Acho que se voce colocar os dois em recipientes de borracha iguais, o que tiver querosene vai se danificar primeiro, mas ambos sao corrosivos. O Solopan que eu conheco e ainda mais corrosivo. Eu tive um amigo que tinha lava rapido que confirmou na pratica esses dados, mas acho que para lavar a bike da para usar tanto querosene quanto diesel, desde que a gente enchague bem apos a lavagem para tirar todo o excesso...**

**Acho interessante esta conversa de como cada um limpa a bike, pois as vezes ela esta tao suja que nao resisto jogar um pouco de agua, mas depois tenho que secar tudo e colocar oleo em tudo, quase desanima... Limpar com pano umido depois de uma trilha de barro e impossivel !**

**Bom, quem tiver opiniao a respeito, gostaria de ouvir...**

**Valeu !**

**Rafael escreveu:**

**GALERA QUANDO TENHO QUE LAVAR A MAGRELA EU LAVO E COM AGUA E SABAO !!**

**PREOCUPO EM LAVAR BEM A CORRENTE COM UMA ESCOVA, E NO FINAL LUBRIFICO TUDO COM UM OLEO PROPRIO PARA CORRENTES!**

**EVITO DE USAR ESSES PRODUTOS MALUCOS COM OLEO E QUEROSENE SO USO QUANDO A CORRENTE TA MUITO SUJA MAS COISA BEM RAPIDA PRA NAO CORROER !**

**Aldo Bega escreveu:**

**Alo turma da lista,**

**tenho lido diversas mensagens a respeito do que seria melhor para limpar a bike se o querosene ou o diesel. Creio que se nao tem outro jeito podesse usar qualquer um dos dois ou ate gasolina, porem existem produtos especificos para isto, que se chamam "degreasers". Sao produtos quimicos desenvolvidos para esta finalidade, por isso nao corroem partes de borracha, nem ressecam ou danificam a pintura, etc... Estes produtos ja sao bem difundidos e com certeza no Brasil voces devem encontrar nas boas lojas de bike.**

**Quanto ao lubrificante para correntes e catracas, nao se deve usar o WD-40, este produto e um excelente destravador e penetrante, porem para lubrificar nao seria o mais indicado, alem de atrair poeira e terra como se fosse um "ima". Os melhores lubrificantes desenvolvidos para bikes atualmente sao os que tem Teflon em sua formulacao. O Teflon lubrifica, evita humidade e depois de rodar na lama(lugar onde ele funciona melhor e por muito mais tempo que os outros) ele nao dificulta a lavagem, basta um jato de agua que toda a sujeira "cai fora".**

**Valeu Pessoal, qualquer duvida estou as ordens, Abracao**

**Galo escreveu:**

**Ola Galera,**

**Estou com minha bike atual desde marco e sempre lavei com querosene as partes engraxadas ou com oleo (relacao, pedais) e tambem os aros pra limpar aquela borracha que para nas bordas, resultado do desgaste das pastilhas de freio.**

Ate hoje nunca manchou, nem ressecou borrachas, nem nada, pode ter ressecado algo, mas tao pouco que ainda nao da pra perceber aparentemente.

O principal item na lavagem da bike e a paciencia.

Eu tenho meu kit de lavagem:

Um galao de dois litros de querosene, dois pinceis, um balde pequeno, dois panos medios, detergente liquido neutro, uma escova para os pneus.

Primeiro sem molhar a bike, eu lavo com querosene ate amolecer toda a sujeira grudada no oleo, graxa com terra, depois que amoleceu, eu dou mais um "tapinha" com o pincel menor, entao enxaguo a bike toda, depois misturo bastante detergente (um ou dois dedos na embalagem) com agua no baldinho e acabo de lavar com o pano macio, com bastante espuma, espero secar um pouco no tempo e depois seco com um pano, quando estou inspirado, eu encero ela com cera Grand Prix automotiva.

Depois lubrifico corrente, pedais, cabos com oleo de motor (compro um litro no posto a quase o mesmo preco de um tubo de 100ml), comprei um tubo de oleo no comeco do ano, e enchi o tubinho de 100ml tres vezes, vai durar mais uns tres anos ate acabar.

Ate hoje e o que tem funcionado no meu caso.

Ate hoje eu nunca lavei com diesel, mas possa experimentar na proxima vez que eu for comprar de novo.

Um abraço!!!

Alfredo Borba escreveu:

Oi, pessoal

Uma boa dica e deixar o barro secar e retira-lo com uma espátula (com cuidado para nao arranhar a pintura), o restante que ficar sai facil com um pano molhado. Quanto menos agua usar melhor.

Eu so uso querosene na limpeza da transmissao.

Para lubrificar a corrente eu uso oleo "Finish Line - Cross Country", de alta viscosidade.

Um abraço

Pedro Cury escreveu:

Fala,

NAO use WD-40 nem oleo fino para lubrificar a corrente, pois nao adianta nada. Seca muito rapido, pois e muito fino. So use esse tipo de oleo pra desingripar ou entao pra dentro dos conduites. Na corrente, tem q usar oleo singer mesmo ou entao aqueles lubrificantes especiais teflonados ou grafitados (q particularmente eu acho frescura).

abracos

**Antonio Carlos Bento escreveu:**

**Bem galera, tendo em vista o valor do Dolar e portanto o preco de uma boa transmissao, o ideal mesmo e usar o desengraxante recomendado pelo fabricante dos componentes de sua bike.**

**Entretanto, eu tenho muita dificuldade em encontra-los. Assim, eu sigo a risca o metodo de manutencao proposto por um japonese amigo meu. Trata-se do metodo Hajasako.....**

**1) removo as rodas dianteira e trazeiras e se tiver muito barro lavo c/ agua e detergente (sem jatear os cubos).**

**2) Com uma tira de pano levemente embebido em querosene (sem escorrer, desengraxante e cubos nao se misturam... salvo se vc pretende desmontar e reengraxa-los ), desengraxo catraca por catraca passando a tira de pano entre cada uma delas e antes do querosene secar lavo novamente com agua e detergente removento toda a graxa com o auxilio de um pincel de pintura.**

**3)Coloco o quadro deitado em cavaletes com a corrente e as coroas voltada para baixo (isto evita que o querosene escorra sobre a bike), com uma escova de dentes aplico o querosene em toda a corrente e com um pincel repito a aplicacao nas coroas. Antes que o querosene seque lavo com agua e detergente (sabao em pedra contem soda e soda e aluminio tambem nao se misturam!!.....). Ah! o cambio trazeiro... com um pano levemente embebido em querosene, desengraxo apenas as roldanas (o querosene nao deve penetrar nos mancais das roldanas e nem nas caixas de articulacao do cambio, salvo se vc pretende desmonta-lo por completo para trocar a graxa). Novamente, antes que seque o querosene lavo com agua e detergente contando com o auxilio de um pincel de pintura.**

**Por fim, o obvio seco tudo com um pano (os respingos sobre o quadro ajudam a remover a sujeira, isto e se nao for muita....pois nesse caso...num tem jeito, agua nela...Mas pouca, Bicicleta parece que nao gosta muito de agua!!!.....) e monto tudo.**

**Todo desengraxante (pelo menos os mais comuns como querosene, Varsol, etc.) podem degradar plasticos e borrachas. Entretanto, se estes materiais forem de boa qualidade e o tempo de contato com o desengraxante for pequeno (por isto lavo muito bem com agua e detergente), o estrago, se houver, sera insignificante.**

**Por outro lado, no Diesel (pelo menos no Brasil), nunca se sabe ao certo qual sua composicao. Houve epoca em que se misturava a esse combustivel nafta pesada, que e muito inflamavel e se nao me falha a memoria, ate alcool.**

**Dica: vc sabe que o querosene foi removido quando o detergente espumar. Assim, lave com detergente as partes que entraram em contato com o desengraxate, varias vezes ate que a espuma apareca.**

**Espero que todo este bla bla bla possa ser tao util para vcs quanto e para mim.**

**Abracos a todos.**

**Antonio Carlos Bento escreveu:**

**Caro pedro, no que se refere ao WD40, vc tem toda razao. Este produto, assim como todo micro-oleo, tem pouca utilidade como lubrificante de corrente devido a sua baixa viscosidade. Por outro lado, os bons teflonados, sao muito uteis sim!!!Principalmente em ciclismo fora de estrada. Os teflonados secam sobre o metal, evitando o atrito (como qualquer outro oleo de viscosidade adequada) mas principalmente nao "agaram" muita poeira, como ocorre com os oleos comuns. Um Abracao!!!**

## **Assunto: Complementos alimentares**

**Marcelo Chagas escreveu:**

**Alo, Pessoal !**

**Estou meio assustado com o que tem sido debatido sobre complementos alimentares, exercicios extenuantes e preparacoes fisicas intensas. Caso nao fosse medico, acredito que um pouco de bom senso e reflexao seria suficiente para se ter cuidado com certas coisas. Acredito que com relacao a alimentacao o mais saudavel sera sempre utilizar todo tipo de produtos frescos, frutas leves em pequena quantidade e com frequencia maior, de hora em hora ate, e se afastar de qualquer preparado industrializado ou produto farmaceutico, creatina, concentrados proteicos, ate mesmo vitamina C que pode provocar calculos renais e outros problemas. Ha sempre a necessidade de acompanhamento medico estrito. Malto dextrina representa aporte de calorias vazias sem os fatores que fazem o seu metabolismo, a sua "queima" pelo organismo, e nao facilita muito as coisas. Gatorade acho uma porcaria. Por que nao suco de laranja, agua de coco ou algo assim. Que quimica e aquela, ora!? Cafe, mate, cha em muita gente aumenta a sensacao de fome. Note bem, que eu nao sou nada naturalista ou alternativo. Perigo mesmo para qualquer um e o uso de efedrina, que leva por si a um desgaste fisico grande, pois facilita a sua propria digestao para suprir a necessidade do exercicio, alem de impedir a sensacao de cansaco natural, o aviso do organismo que o desgaste ja esta demais. Para quem nao tem problema cardiaco, e muitos so sao descobertos com exames complicados, ja existe o risco de infarto do miocardio e morte subita e para quem tem algum problema sem saber, entao nem se fala. A pratica ate cinco vezes por semana e suficiente para manter a forma, no mais somente exercicios leves, pois a partir dai so ha o acrescimo as lesoes do esporte comuns mesmo em atletas produzidos pela industria olimpica. Nao queira ser um deles, caso tenha planos de ficar velho. Qualquer jornal tem dado estas noticias. Estou na lista para qualquer esclarecimento, sempre que tiver tempo**

**Um Abraco**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Valeu Marcelo. Ja tomei muita porcaria, cheguei a tomar uns 10 comprimidos de vitaminas A, complexo B, C (umas 5 g / dia), E e outros complementos como aminoacidos e outros minerais. Depois fiquei um tempao sem tomar nada (bastante treino e feijao e arroz, eheheh...) tudo natural e me senti bem melhor. A quimica era tao grande que uma das vitaminas chegava a manchar a roupa (muitas reclamacoes da muie). Sem falar na cor da urina... pobre dos rins...**

**De volta ao natural, essa e a lei. E depois de que vale transformar seu corpo em uma cobaia, so por uns minutos a menos????**

**Abraco a todos**

**MARCO LABAO escreveu:**

**Marcelo.**

**Legal ter um profissional no meio, me satisfaca umas duvidas:**

**1. quais podem ser os efeitos colaterais dos aminoacidos ?**

**2. Eu tomo normalmente 250 UI de vit E, e tenho estudos cientificos dos beneficios dela com dosagens ate 800 UI, sem containdicacoes, inclusive mencionando que ela so nao e mais difundida por ser muito barata e de grande valia p/ o organismo portanto desinteressante p/ os gdes laboratorios, ate que ponto isto esta correto ?**

**Desde ja grato.**

**BikeAbraços**

**Labao**

**PS.: Tive um socio que era "culturista" e tomava efedrina p/ treinar, so de ver o estado que o cara ficava, com tremores, alta ansiedade, dava medo, fora que simplesmente nao se consegue conviver com alguem com os nervos saltando a cara.**

**Alfredo Borba escreveu:**

**Oi, pessoal,**

**O Marcelo esta certo! Cuidado com o excesso de "complementos", "suplementos", "energetico", etc.**

**Como nao somos profissionais, nao faz muito sentido recorrer a quimica rotineiramente, para "manter" a forma. Durante uma longa competicao ou uma pedalada nao competitiva de longa distancia (mais de 200 Km), onde somos obrigados a ingerir mais de 300 calorias por hora para alimentar a "maquina", o alimento energetico e um mal necessario, mas mesmo assim nao devemos abrir mao totalmente do alimento fresco. Mas nos treinos, ou seja, no dia-a-dia nao recomendo o uso indiscriminado desses complementos, muito menos sem uma competente orientacao medica.**

**O nosso "barato" e superar nossos limites com treinamento, forca de vontade e inteligencia, sempre procurando usar a tecnologia para melhorar a nossa qualidade de vida.**

**E mais inteligente adaptar o treinamento a nossa capacidade fisica, procurando evoluir num ritmo adequado as nossas limitacoes, do que procurar**

**ultrapassar os nossos limites a qualquer custo.**

**Abracos**

**Claudilea escreveu:**

**E pessoal,**

**Tambem fiquei atenta as "drogas" que estao sendo comentadas por aqui. Ja tivemos alguns comentarios sobre esse tema (arquivado, mas tenho que procurar) e penso que qualquer atitude que se tomar "contra" o nosso corpo, devemos procurar um especialista.**

**So ouvi falar mal desse tal de "creatina" e pelo que li, nao e coisa do "bem". ehehehe !**

**Galera "pratiquei" esportes desde os meus 7 anos e nunca tomei nada, so aquela "BAITA" alimentacao que alguns daqui ja conhecem o quanto como.**

**Voces sao doidos com essas bombas, o maximo que penso e algum suplemento alimentar, mas olha, quem quiser caiboidrato e proteinas que serve para quem esta em treinamento pesado e leve e Extrato de SOJA, riquissimo nesses dois itens, e uma beleza, e natural !!!!!!!**

**Olha nem vitamina C, precisamos de 1 grama por dia, ja e muito. Galera, nao exagerem, ou tem alguem aqui que vai estar nas Olimpíadas e a gente nao esta sabendo ?????**

**Comer pela manha e uma ato bem particular, por exemplo, eu tenho dificuldade. Nao podia treinar sem comer, senao, desmaiava, entao, o que me segurava era um copo de vitamina. Nao consigo comer nada so beber. Para quem perguntou sobre o que comer de manha, que nao me lembro no momento, tente tomar uma bela vitamina (banana, aveia e mel) que segura legal o estomago  
Ai sim, quando chegar faca um boa alimentacao.**

**Ciclos naturais abracos**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Valeu Claudilea !**

**Falou e disse, acho que o esporte deve combinar com SAUDE e nao com quimica ! Uma alimentacao saudavel tambem deixa a gente mais "inteligente" por saber qual alimento contem o que, e como utilizar melhor o que esta disponivel na natureza.**

**Obrigado pela dica da vitamina, vou tentar na semana que vem. Hoje de manha tentei um copo de nescau com um pedaco pequeno de pao, mas nao deu certo e meu rendimento caiu bastante...**

**Abracos**

**Eduardo Green Short escreveu:**

**Pessoal,**

**Na sociedade em que vivemos hoje, e muito mais facil tomar uma pilula do que buscar se alimentar adequadamente.**

**Mesmo os atletas, se comessem alimentos integrais combinados a frutas e verduras, nao precisariam de tantos 'complementos'.**

**Pra mim Gatorade e um produto qualquer: se a funcao foose mesmo repor liquidos, como fala, nao precisaria ter cor verde fosforecente e gosto de 'splash'. E como se fosse um 'salgadinho da galera malhacao'. Concordo que um suco e muito melhor!**

**Concordo tambem com a Claudileia quando pergunta: alguem aqui vai pras Olimpíadas? Vejo muitas pessoas usando as solucoes mais faceis, como tomar complementos, ao inves de mudar a alimentacao ou ate mesmo parar de fumar. Acreditem, muitos ainda fumam, tenho certeza que aqui na lista mesmo deve haver alguns.**

**Pensem: quase nunca a solucao mais facil e a melhor!**

**Abraco**

**Luis Fernando Marques Rosa escreveu:**

**Fala povo,**

**Sei que o assunto ja' ta' meio esgotado, mas aqui vai alguns comentarios - que na verdade, nao sao bem uma dica, talvez seja tudo o que nao se deve fazer, eheheh - sobre como eu costumo me alimentar na estrada...**

**1. Agua :-> E', todo ser humano que se preze tem sede...**

**2. Rosquinhas Mabel :-> Nada melhor: um super saco de 900g pelo preco de**

um pacotinho de 200g. O problema e' que depois da 100a. rosquinha vc ja' ta' meio enjoado e com ceu da boca um pouco machucado. Prepare-se para beber bastante agua :-)

3. frutas :-> De preferencia `as laranjas, e ajude a minha cidade (Limeira-SP) a sair da crise! :-)))

4. kit de emergencia para desfalecidos :-> Qualquer coisa que injete uma brutal quantidade de glicose no sangue da maneira mais rapida e prazeirosa possivel. Voce pode escolher entre os seguintes sabores: goiabada, marmelada, bananada ou ainda a mais que tradicional e brasileira rapadura. Para quem acha a ultima meio dura, pode-se comprar aquela rapadura que e' misturada com bananada. Dizem que o que tem bananas evita caimbras...

5. Macarrao :-> Bem, essa e' pra quem vai dormir na estrada, mas vai precisar de um fogo... miojo e' pratico, mas nao sustenta...

Bem, como vcs viram, essas dicas certamente nao ajudarao aqueles que precisam treinar para competir, mas com certeza resolve o problema de quem esta' apenas viajando, sem pressa de chegar.

Espero nao ter causado indigestao em vocol com essa dieta "super saudavel" ;-)

Ate' mais

jlm escreveu:

ou facam que nem eu e uns amigos levamos numa trilha, eheheh:  
Polenta e frango frito frios, com agua...

ou ate facam o seguinte: coloquem leite numa vasilha, sorvete e frutas, eheheh, dai no final da trilha vc vai ter uma vitamina otima pra tomar, heheeh

## **Assunto: O barranco eh o Limite (Tombos)**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**E ai pessoal, blz?**

**Venho contar para todos como foi meu pedal este fim de semana (apesar de nunca ter feito isso, mas logo vc's vao saber).**

**Tava eu e mais um colega quebrando a cabeça, pensando, onde andar de bike. Resolvemos ir na Represa II onde foi a Copa Ouro de Vinhedo, mas ele nao podia, entao resolvemos ir em uma pista de downhill nao muito longe das nossas casas. Tudo resolvido partimos de capacete fechado e luvinhas.**

**Chegando na pista verificamos por onde nos iriamos descer, demos uma olhada se nao tinha ninguem e la fomos nos. Tudo estava otimo quando nos deparamos com um buraco q parecia sem fundo, enfiei o dedo no manete e "ancorei" minha bike, meu colega tbm, olhamos o buraco vimos que nao era so pra ficar olhando como se fosse o fim da trilha, mas sim pra descer dentro do buraco passar por uma fenda feita entre dois barrancos(formando um caminho estreito que so da pra passar o guidao da bike), emendar uma curva e um double logo apos a curva. Bem eu e meu colega ficamos olhando aquela parede (uns 2,50m) e pensando:**

- Da pra descer.**
- A gente ja desceu coisa pior!**

**Ai pegamos um teco de madeira e ficamos cavocando ate fazer um caminho pra nos tentarmos descer. Ate nos embicamos as bikes e novamente pensamos:**

- Agora vai!**
- Deixa eu ver. Putz! Agora parece q ta melhor!**

**Ficamos mais um tempo la olhando ate q eu embiquei minha bike e PIMBA! fui, comecei a descer aquela parede e pensando: "Nao posso me enroscar naqueles barrancos da fenda". Ai a casa caiu! Meu pedal enroscou no bico do barranco, depois meu pneu da frente saiu de lado e PUF! enfiei a roda da frente no barranco direito da fenda e depois sai voando em direcao ao barranco da direita. Cosa vc's nao estejam entendendo era + ou - como um U, vc descia pela parte debaixo do U e saia pela parte de cima, e foi ai q eu me enrosquei.**

**Ai eu voei de costas e a bati no barranco, caindo depois de cara no chao. Fiquei la me doendo, meu colega veio me socorrer, e foi ai q ele me falou:**

- "Seu aro ficou meio torto"**

**Ai pensei: "Blz, se nao tiver muito torto, eu tento descer denovo", mas quando eu o vi, meu aro tava parecendo um "S" de tao torto q tava e alem do**

mais q eu QUEBREI minha suspensao da frente, rachando aquele arco q fica atras do v-brake. Ai tava tudo dolorido com as costas doendo, arrumei meu aro dando uns pulos em cima dele e vim embora pra casa.

Fui ao medico para saber se tinha acontecido algo com as minhas costas mas ta tudo OK, ele falou q e so a pancada.

E agora to sem bike por um BOM tempo e o pior, nao consegui descer o barranco e ainda to todo dolorido!

Desculpe pelo tamanho da msg, e q como nunca contei nenhuma aventura minha inteirinha, nao resisti.

Chega!

jlm escreveu:

isso e o tipo de coisa que tinha que tirar foto e ate filmar, ehjeheh

Pedro Cury escreveu:

Fala Leandro,

Relaxe!! Vc nao foi o unico dolorido esse fim de semana...

Domingo eu fui na pista de downhill daqui de perto... mas eu nao tinha descido ela desde o ultimo campeonato, isso tem 3 meses. Fui embora... mas o babaca tava com a pressao do pneu muito alta. Resultado: quadro tombos em apenas uma descida, um arranhao na barriga, metade das costas arranhada de cima a baixo, uma roda torta pegando no quadro, capacete arranhado (primeira vez q eu tava usando full face), e descobri q tenho q comprar um colete e pneus novos (prejuizo de uns 300 reais!!)...

Isso serve de consolo ?!?!? :P

abracos

Marco Labao escreveu:

E isso ai Leo, uns dizem o chao e o limite, outros que e o barranco, entao 'to comecando a achar que NAO EXISTEM LIMITES !

BikeMelhoras

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Pedro, valeu pela forca.**

**Mais minhas costas ainda estao doendo, tice q tomar uma injecao e por pouco nao pega na espinha.**

**Meu prejuizo foi nessa faixa:**

- Aro mavic 220 parede dupla, totalmente torto**
- Suspensao Rock Shox Indy SL rachada**

**Calculo + ou - uns R\$1.000 para arrumar tudo direito. (com direito a cora dupla e aro aero, hehehe)**

**Agora vou ter q andar de rigida por nao sei quanto tempo, tava ate pensando em vender meu quadro full.**

**Muita dor, mas esperancoso.**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Labao, blz?**

**Muito obrigado pela forca, e AQUELE seu tombo? Ja ta melhor?**

**Bom essa de nao ter limite, sei la, minhas costas tao sentindo de limite ate agora.**

**Mas essa vida de biker nao e facil mesmo!**

**Rafael Monteiro escreveu:**

**E AI LEANDRO !!**

**CARA NO ULTIMO TOMBO MEU QUE RESULTOU NUM BRACO ENFAIXADO, COSTAS TODA RALADA E BACIA DOENTO, ESTAVA PENSANDO O SEGUINTE:**

**SE A VIDA FOSSE SO VITORIA ELA NAO TERIA GRACA NENHUMA !! UM DIA A GENTE GANHA OUTRO A GENTE PERDE.. UM DIA A GENTE TA EM CIMA DA BIKE OUTRO DIA A**

**BIKE ESTA EM CIMA DA GENTE !!  
AINDA BEM QUE A GENTE INVESTE BASTANTE NA BIKE PRA ELA NAO FICAR  
PESSADA  
SENAO A GENTE SE ESFOLAVA MAIS !!**

**HEHEH VAMOS RIR SENAO A GENTE CHORA HEHEHE**

**HOOHOHOHOH**

**FELIZ NATAL TURMA  
E QUE O ANO NOVO VENHA COM MUITA GRANA PRA GENTE INVESTIR NA BIKE E  
MUITA  
SAUDE PRA PEGARMOS BASTANTE TRILHA !!**

**UM GRANDE ABRACO (PRA VCE NAO MUITO APERTADO SENAO QUEBRA HEHE)**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Leandro,**

**Voce sabe que eu fui numa trilha este final de semana, eu ja havia estado la seis meses atras. Mas no inicio de Janeiro vai rolar uma etapa de campeonato la, e os organizadores mudaram alguns trechos e reativaram uma parte que havia sido desativada dois anos antes por ser considerada muito perigosa.**

**Imagina que eu levei minha esposa pra fazer a trilha tambem, dizendo pra patroa que era tranquilo. Quando eu deparei com a trilha nova fiquei com medo da bronca e disse que estava um pouco pior do que eu esperava mas que dali pra frente seria mole.**

**Quando chegou a parte mais braba, eu me adiantei pra escapar da bronca. Fiz a parte de mais ou menos 2Km com o dito cujo na mao, pois nao conhecia e levei cada susto que nem conto pra voces.**

**Pior mesmo foi depois que sai e esperei ums 15 min. pela minha patroa e nada. Tem um lago e as trilhas todas comecam ou desembocam neste lago, faz parte da reserva ecologica do Everglades, onde filmavam o filme Flipper. Cheguei a ter medo que ela teria dado uma de louca como eu e tinha encarado. Foi nesse momento que ha vi do outro lado do lago, "fumegando" de raiva. Assenei com a mao mas ela nem respondeu, tinha carregado a bike o tempo todo, jogado de cima das ribanceiras varias vezes e saído no primeiro buraco onde avistou o lago. Custei a acalma-la e levei uma bronca sem igual, ufa, nao foi mole!!!!!!**

**Depois ela acabou caindo na gargalhada e me perdoando, ai veio o melhor,**

fomos pra casa rindo e contando os perrengues que cada um tinha passado nao me divertia assim fazia muito tempo, mas sorte nossa, pois desci ca-ca DH cabeludo, sem suspensao trazeira e sem conhecer a trilha, foi uma sorte nao ter acabado que nem voce, "meio" avariado.

Estimo suas Bike-melhoras, aquele abraço

**Bikerock** escreveu:

Galera a minha historia e o seguinte

Fui em uma corrida em uma cidade perto daqui levando uma MTB e uma SPEED com a intencao de correr nas duas modalidades, tudo estava indo muito bem - a corrida de mountain bike ja tinha terminado e a de speed iria começar logo depois, peguei a bike de speed no carro e corri para a faixa de largada, a vantagem era que eu ja estava aquecido apesar de cansado, mas estava la eu no primeiro pelotao quando de repente em uma "bela" curva um cara que tambem tinha corrido no MTB junto comigo, derrapa em uma curva e cai na minha frente e eu nao tinha mais nada a fazer a nao ser passar em cima dele, da bike dele e "levantar voo", caindo de cabeça no chao...

**RESULTADOS:**

- minha bike estava normal;
- o meu capacete se dividiu em 3 partes iguais
- com o cara que caiu na minha frente tudo bem
- FILMARAM TUDO E EDITARAM 3 FITAS....

abraços

**Aldo Bega** escreveu:

Fala Bikerock,

Essa eu queria ver, deve ter sido demais!

Conta pra gente a marca e modelo do seu capacete, o que quebrou em 3 partes, valeu?

Se tiver copia da fita disponivel, tamos ai!

Abraço, ao sortudo que nasceu de novo

**Marcelo A.O. Castro** escreveu:

jah q tah todo mundo falando de tombo tb vou falar do meu...  
foi ha uns 6 anos atras(04/08/93-p/ser mais exato)...ta andando na minha cidade, a toa, voltando pra casa numa boa qdo resolvi cortar caminho...a

velocidade naum era muito grande, mas o tombo foi feio, naum me lembro de nada ate hoje, soh me lembro de acordar dentro da ambulancia...olha soh o resultado...

Na bike:

-nada

Em mim:

quebrei o maxiliar superior(tive q fazer canal em tres dentes)

Trinquei o maxilar inferior dos dois lados

8 pontos na boca, 2 no labio inferior e 3 no queixo

Nariz quebrado

fora os arranhoes nos bracos e pernas q me renderam o apelido de robocop.Eu tava todo enfaixado, andava todo duro.ah, fiquei quase um mes eh meio so me alimentando de canudinho...

mas apesar de tudo, naum largo mao da minha magrela....

jlm escreveu:

e eu, que tava na casa do meu primo, onde tem tipo uma cancha, e tinha a arquibancada ao lado (descendo..) fui frear a bike , ao fazer isso, perdi o equilibrio e cai de magrela e tudo, eu e a minha magra "rolamos" 4 escadas de um metro cada uma, resultado: na bike nada, apesar de ela ter "pulado" a cerca que divide a arquibancada da cancha, parando a uns 3 metros de distancia de mim, resultados em mim, muita dor de cabeça (pois ao cair eu bati a cabeça), luxacoes e etc, NAO QUEBREI UM OSSO SEQUER! e isso ainda que a bike era pesada, do tipo shimanimal modlo 97, devia pesa uns 30 kilo!! eu peguei dai, levantei, olhei a bike pra ver o que tinha acontecido, pedi ajuda a um amigo pra levar ela ate em cima (ja que eu nao consegui levantar tanto peso) e sai andando, ate em casa...!

Aldo Bega escreveu:

Fala Marcelo,

ta louco so, a quantos milhoes de quilometros voce estava?

Nem eu que bati de frente com um carro quando estava de moto me quebrei tanto!

Espero que tenha se recuperado 100%. Me conta que atalho e esse pra gente nunca pegar ele, eh eh!

Boa a sua estoria, bom pro pessoal da lista se conscientizar que o capacete e necessario mesmo. Grande abraço

**Beto escreveu:**

**Entao tbem vou contar o meu... he, he, he.**

**Estava eu descendo a estrada da Graciosa + 1 camarada, e tinha um carinha de speed, com uma baita mochila, e o cara ficava dancando na pista, provavelmente pelo centro de gravidade estar tao alterado, e como eu estava descendo a toda, tive que segurar pra n atropelar o cara, + o meu camarada passou na boa e foi embora, pois fiquei atras do cara um tempao, eu tirava pra esquerda e o cara ia pra esquerda, tirava pra direita pra cortar no meio dos dois caras de mochila, e la vinha ele de novo, ate que resolvi passar o cara por fora numa curva. Nisso o meu camarada ja estava umas duas curvas adiante e fui passando marcha e dando gas, quando estava chegando no cara, so senti a roda traseira rabeando (na epoca eu tinha uma Aluminum) e fui pro meio do mato, so deu tempo de pular com a roda dianteira, a traseira bateu na canaleta para escoamento da agua da chuva, e tombei. Na hora deu um branco, mas quando levantei, meu oculos tinha quebrado, meu joelho e tornozelo esquerdo ja estavam inchados e quando tirei o capacete, tinha um p... afundamento, ou seja foi o que me salvou de algo pior, pois havia batido em uma pedra. A roda da minha camela tava um "S" (qualquer hora eu escaneio e mando pra vcs), sobrevivi, porem fiquei um pouco mais comportado nas trilhas, e hoje nao tenho vergonha de dizer que tenho certo medo de down hill, nada que um pouco de adrenalina nao resolva.**

**E, acho que todos nos temos alguma historia pra contar aos nossos netos um dia... (tomara que demore um monte), pois hoje em dia nao sou mais tao assiduo na bike, outros lances tomam conta do dia a dia como trampo e faculdade, mas o certo e que em nossas veias ainda corre um pouco de terra... certo.**

**Um abraço a todos...**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Valeu Rafael e todos q me deram uma forca, estou me recuperando mas nao sei se volto a andar ainda este ano (se bem q ja ta no fim).**

**Bom valeu denovo pela forca e pra nao passar batido(ai!ui!)**

**FELIZ NATAL! FELIZ ANO NOVO! FELIZ BIKE NOVA! FELIZ TUDO NOVO!!!**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Marcelo hoje tudo deve estar bem com vc, mas esse tombo, PUXA! isso q e tombo, deixa o meu no chinelo!**

**Acho q foi muito dificil ficar um mes enfaixado, mas agora tudo vai bem nao e?**

**Bikerock escreveu:**

**Aldo**

**o capacete era aquele Manfra de isopor - fraquinho, acho que por isso que ele quebrou em 3 partes, mas cair de cabeça no chão acho que qualquer um quebraria !!!**

**Quanto a fita de vídeo infelizmente não tenho a cópia mas vou dar uma olhada abraços**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Bikerock,**

**Te perguntei sobre o capacete por que aconteceu comigo algo parecido. Mais ou menos 1 ano atrás eu tava fazendo trilha e tava rápido demais pro percurso que eu estava e não consegui fazer uma curva, teria passado reto se não fosse uma árvore que tinha na esquina externa da curva. Quando eu vi que a cacetada era inevitável eu tirei o rosto no reflexo, mas não consegui evitar o choque e bati com o lado da cabeça, machucando feio a orelha esquerda. A porrada foi tão forte que eu tive que ficar sentado uns 15min. para passar a tonteira. Quando chequei meu capacete ele estava só marcado no lugar da batida. Então eu achei estranho quebrar em 3 o seu, mas depois de saber que capacete era, só te recomendo não usar mais este em competições pelo menos.**

**Valeu**

**Rafael Monteiro escreveu:**

**HEHE O UNICO PROBLEMA MAIS SERIO FOI SO O NA CABECA !!  
EHHEHE**

**Rafael Monteiro escreveu:**

**E GALERA QUANTO AOS GALOS QUE NUNCA VAO SAIR DA CABECA, DAS CICATRIZES, DOS BRACOS TORTOS ... ETC. ISSO TUDO E NORMAL !! SO PARA A GENTE CONTAR PROS FILHOS, PROS NETOS ETC..  
ISSO E COMO UM SELO PARA UM COLECIONADOR !! CADA UM TEM A SUA HISTORIA !! EHEH**

**COM ESSE TANTO DE HISTORIA SERIA LEGAL O PESSOAL QUE TEM UM SITE COLOCAR UMA SESSAO SO DE TOMBOS PARA TODOS COLOCAREM O SEU !!**

**HEHEHE HOOHHOOH FELIZ NATALL**

**Bikerock escreveu:**

**e mesmo aldo - esses capacetes de isopor (branco) sao muito fracos - agora eu uso um capacete da Bell de isopor preto (polipropileno) => acho que e esse o nome - mas pelo fato do capacete quebrar ele absolveu bastante o impacto naquela hora..... mas apesar disso ainda acho que o uso de capacete em corridas de SPEED poderia ser opcional pelo menos em percursos de estrada mas o fator que impede os organizadores de realizar isso e :  
- sempre existem corredores que ficam feito minhoca no pelotao de frente, na maioria das vezes eles derrubam corredores mais experientes, e a organizacao costuma dar a largada de todos juntos.....e o que mais acontece por aqui**

**Marco Labao escreveu:**

**Wal.**

**Por isso que eu disse que nao tem limites !**

**Sao muitos relatos, historias e estorias, de dias doloridos, mas com certeza muito divertidos, espero que em 2000 sejamos mais divertidos e menos doloridos.**

**BikeAbraços**

## **[Assunto: Ihabela/Relacao 22X34](#)**

**Luis Henrique escreveu:**

**Prezados Colegas de Pedal,**

**Alguem ja pedalou em Ihabela-SP?**

**Em caso afirmativo poderiam me dizer quais sao os melhores (na verdade os piores) caminhos e atracoes?**

**A informacao que disponho e que existem singletracks tecnicos e estrados com pirombeiras dificeis.**

**Obrigado.**

**Luis Fernando escreveu:**

**Fala LH,**

**La vc pode fazer a trilha que leva a praia dos Castelhanos, que tem metade de subida (muuuuito ingreme) e metade de descida (mais ingreme ainda, o Labao que o diga). Vc vai precisar acampar do outro lado, pois nao ha nada alem de uma vila de pescadores. Ah, cuidado com os carros quando vc estiver descendo, e comum ciclistas "atropelarem" os carros na descida.**

**Acho que da pra fazer outros passeios na ilha, como fazer a volta de bicicleta. Nao sei se a estrada contorna toda a ilha devido ao parque estadual, mas seguindo ao sul, acho que da pra chegar pelo menos a praia do Bonete (mais da metade asfaltado, cuidado com o transito).**

**No mais, boas festas a todos!**

**Marco Labao escreveu:**

**Fala LH !**

**Ilha Bela tem um monte de passeios, tudo da p/ fazer, mas tem que ir p/ Castelhanos, senao nao foi p/ IB.**

**Do comeco da estradinha em IB serao 11 Km de subida, sempre pedalaveis, uma boa parte na coroinha e catracao (22 X 34 dentes) que e p/ nao gastar muito, depois e so adrenalina,- 10 km - prepare-se p/ chegar em curvas com muito barro a 60 Km/h, frear e apoiar os pneus no barranco e outras "cositas mas". A subida da volta e mais ingreme, mas tambem 100% pedalavel, a ultima vez que fui la, foi depois de 24 horas de chuva muito forte, tava um barro danado, mas pedalamos legal, se vc tiver uma condicionamento fisico razoavel nao precisa acampar, da p/ voltar numa boa e vc evita de os mosquitos te detonarem.**

**Nos fomos em fevereiro passado p/ a 2a. etapa do Interestadual, estavamos bem preparados entao saimos as 8 hs, em Castelhanos tomamos umas "cervinhas" e voltamos. Total 50 km ate a pousada e chegamos pouco antes das 13 hs.**

**BikeAbraços**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Labao,**

Fiquei pensando na relacao que voce falou... 22x34 e bem mais curto do que eu estou usando hoje, que e 22x28... as vezes em subida "encardida" fica mesmo muito pesado, mas o Mazinho (Pedal Selvagem) outro dia me falou que mais curto que isso pode ficar ruim para equilibrar nas subidas, e que o certo e melhorar as pernas mesmo...

Sera que eu devia considerar um upgrade para 30, 32 ou 34 no cassete ? Eu acho cassete desse tamanho com 7 vel ? Caso contrario vou ter que fazer upgrade para 8 ou 9 vel, so que meu cambio trazeiro e XT-98, ai tenho que trocar tambem o passador, ai tenho que trocar tambem o manete de freio que e integrado, xiii... que domino hein ?

Qualquer opiniao e bem vinda...

valeu ! e Feliz Ano Novo !!!

Leo Monteiro escreveu:

Anderson,

Casete com 32 ou 34 dentes que eu conheca, so de 9 velocidades mesmo. De repente da pra vc fazer uma armacao louca mudando apenas algumas coroas do cassete, mas tem que ver quem tem essas coroas e que saiba mexer ali! Eu sinceramente, uso umm 11-32 (XT), mas quase nao uso a coroinha 22 do pedivela e nem o coroa 32 do cassete, mas no ironbiker aprendi a usar estas coroas tb!

Ah, e o cambio XT 98 funciona perfeitamente com o cassete de 9, fique tranquilo que nao tera problemas quanto a isso.

Abracao

Marco Labao escreveu:

Anderson,

Realmente 22x34 e muito curta, desequilibra se usada em qualquer subidinha. E melhor ter um pouco mais de pernas, mas, quando vc subira por mais de hora - a media de velo na subida de IB e +- 8 Km/h - essa relacao e muito bem vinda.

Acho que 34 dentes so tem no Mega9, mas o cambio XT pode ser usado normalmente - o meu e um XT98 - mas os trocadores precisam ser trocados. Existe um cassete da Shimano com 7 vel. que tem a ultima engrenagem com 34 dentes, mas a anterior e de 24, entao nao e um bom escalonamento, qdo vc muda a diferenca e muito grande.

Na 1a. etapa do interestadual em Itu tinha uma subida curta e "muito" inclinada, da elite so subiu quem tinha Mega9.

**BikeAbraços**

**Guilherme de Lima escreveu:**

tem sim cassete de 7 velocidades com coroa de 34, a megaranger da shimano

## **Assunto: Voyerismo na Lista**

**Aldo Bega escreveu:**

**Alo Pessoal da Lista,**

**Eu estava pensando, nossa lista deve estar com mais de 160 participantes, porem creio que otimistamente falando, nao mais que 30/40 pessoas quando muito participam dos debates e questoes levantadas. Ta certo que muitos sao muito ocupados e etc... mas eu acho que existem muitos que simplesmente se resumem a ler as mensagens que por aqui circulam, deixando dessa maneira de tornar nossos debates muito mais interessantes. Gostaria de saber a opiniao de todos os ativos da lista sobre este aspecto e de que os passivos se manifestassem, afinal de contas nossa lista vive de nossas opinioes e ate quando "falamos" bobagens, digo por mim, ainda assim contribuimos para o maior entrosamento e conhecimento de todos em prol de nos mesmos, voces nao acham?**

**Vamos nos manifestar a favor ou contra, sei la, mas vamos participar por que e participando que vamos fazer desta lista valida e divertida. Teremos um site no proximo ano, muitas novidades, precisamos do Know How de todos para ficarmos cada vez mais fortes quanto ao esporte que nos une e quanto ao amor pelas "magrelas".**

**Desculpem o desabafo, principalmente ao pessoal da administracao da lista, nao tenho intensao de passar "por cima" de ninguem, mas gostaria que fossemos cada vez mais coezos e unidos.**

**Aquele abraço a todos e abaixo ao Voyerismo!**

**Flavio escreveu:**

**Eu estava pensando, justamente ao contrario do que voce escreveu, quando chegou este E-MAIL**

**Cara tem papos que rolam aqui na lista que sao tao tecnicos que e melhor voce ler e aprender do que falar bobagem, so por falar, olha la heim e critica construtiva.**

**Eu pessoalmente, estou acompanhando atentamente o papo da qualidade dos quadros e bikes de marcas renomadas, e muito dificil voce encontrar opiniao tecnica (mesmo que por experiencia) sobre o assunto, eu estou recomecendo a pedalar, ja tenho um certo conhecimento no assunto mas ainda nao estou tao seguro para dar opiniao.**

**Tambem ja fiz a besteira de comprar uma bike de baixa qualidade e ir trocando as pecas, ate que uma amigo, me levou a um tecnico honesto, que me orientou.**

**Veja minha bike, e um saladao, tenho quadro Caloi Aluminun Export, pe de vela Deore, coroas trocadas por um modelo americano com liga de aluminio super leve e relacao mais pesada (nao sei a marca), cambio dianteiro Alivio, cambio Traseiro STX, trocadores Alivio, Aros Rigida, Cubos Roletados (Nao sei a marca) , garfo Alfa Mec aluminio (Minha shok partiu em duas) resultado uma bike leve com boas pecas mas sem hegemonia e bem cara.**

**Aprendi a licao, saiu bem caro mas aprendi, dai vou so lendo e aprendendo, e por favor continuem, tem gente do outro lado muito interessada em aprender mais.**

**Andre Rangel escreveu:**

**Well,**

**Eu estou recomecendo no pedal tambem! estou na lista ha uma semana, ralando para aprender as coisas, ...**

**Citando Fernando Pessoa, "tudo vale a pena se a alma nao e pequena" e como nossa alma de aventura e enorme, creio que e legal que todos participem sim, nem que seja para tirar duvidas das mais basicas.**

**Por exemplo, a salada de letrinhas STX, LX STX-RC e etc, eu sinto o maior "alivio" em saber que existe uma grande gama de opcoes, mas fiquei meio "triste" em saber que meu grupo "SIS" nao e tao bom! :( Creio que ele me atende no momento, mas como disse alguem que nao me lembro, ele de vez em quando "estala". Os shifters sao "rapidfire", mas sei la, ... ja ando meio desconfiado dele!**

**Bom gente, .... vamos participar sim! Creio que assim, todos nos iremos usufruir mais ainda de nossa lista :-)**

**Bikeabracos,**

**Bikerock escreveu:**

**po galera**

**deixa pra la este papo de "aprender primeiro para nao falar bobagem" pois acho que a lista deve ser usada para a troca de informacoes, por isso acho que se existir algo que queiram saber => PERGUNTEM !!! ou passem o e mail para a propria pessoa se for o caso - nao interessa se o assunto seja muito tecnico ou pouco tecnico, pois aqui na lista voces encontram pessoas que respiram bike e tem um conhecimento tecnico enorme, e outras que estao comecando a pedalar agora.....**

**espero que me entendam...**

**abracos**

**Flavio escreveu:**

**Ta Falado.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Falou Bikerock,**

**Totalmente apoiado!**

**Claudilea escreveu:**

**Ola Aldo,**

**Como vai ? Muito nos ajuda com suas informacoes.**

**Enquanto a sua sugestao, isso acontece porque como mesmo disse, o tempo**

**"engole" o ser humano e muitos estao em modo digest para poder assim participar, pois nem sempre recebem as mensagens em casa e sim no trabalho.**

**Muitos que conheco e nao se manifestam, porque estao aprendendo bastante com todas as informacoes e nao se sentem tao "expert" assim para comentar. Ate ja teve comentario do Flavio se nao me engano.**

**Mesmo assim valeu e fica a dica para a participacao de toda a Comunidade.**

**Bicis abracos**

**Roberto dos Santos escreveu:**

**Dae galera da lista... blz???**

**Vamos botar lenha na fogueira.**

**Voltando ao assunto do voyerismo na lista, e um assunto meio complicado, pois cada um tem um objetivo e tem sua visao diferenciada da lista .**

**Eu particularmente estou totalmente desatualizado do assunto das bikes e pecas (tres longos anos fora das trilhas, sem ler materias de revistas especializadas), mas sempre que posso dou minha opiniao e faco minhas perguntas. Acho que cada um deve participar da maneira que achar melhor, e no momento que achar necessario, mas e claro que quanto mais a galera participar, mais interessante fica, afinal tem gente que nunca se manifestou.**

**Um exemplo foi a epoca dos alforjes, tava enchendo o saco so ler mensagens sobre isto, mas acho que a lista e pra suprir as dificuldades e sanar as duvidas de cada um, alem e claro, da maior integracao da galera bikemaniaca, inclusive nao tenho lido mensagens da galera de Curitiba e regioao, acho que a galera deveria dizer de que regioao estao tc, sei la, podemos colocar a abreviatura do Estado no iinicio da mensagem, pois pode facilitar o contato para pedaladas em grupo.**

**O que realmente sinto falta, e de mensagens da mulherada biker... e realmente muito raro, precisamos saber a opiniao delas tambem. (quantas tem na lista?)**

**E quando o assunto for muito especifico, podemos passar mensagens diretamente ao destinatario, para nao congestionar a lista.**

**E isso ai galera, vamos manifestar nossas ideias, nao sejamos timidos, vamos botar lenha na fogueria.**

**Te +, um grande abraco a todos, e que o ano 2000 nos traga muita poeira, buracos, suor, caimbras, alguns tombos (inevitavel), e muita saude e felicidade.**

**Galo escreveu:**

**Ola Pessoal da Lista**

**Eu tambem sou a favor do problema levantado pelo amigo Aldo, vamos participar mais!!! as vezes a ou comentario certo esta justamente com aquela pessoa que as vezes por algum motivo acaba nao escrevendo pra lista.**

**Abaixo o Voyerismo!!!**

**Abraco!!!**

**Luis Gustavo escreveu:**

**Ai Roberto,**

**Tambem concordo com voce quanto a identificacao de onde o pessoal esta falando, nem que seja somente o Estado, nao que seja para dividir, como o proprio pessoal da ADM ja frisou varias vezes, mas para facilitar a comunicacao. Pois varias vezes o pessoal escreve: achei aqui uma peca por tal preco, na minha cidade o pessoal usa tal equipamento, etc..., de tanto ler mensagem de alguns sabemos de onde estao falando: Labao de Bauru, Leo do Rio, Aldo dos Steitis, Anderson de Sampa, ... acertei? Eu por exemplo sou de Carambei no PR, 20 Km apos Ponta Grossa, de quem vem de Curitiba, e nao sei se ha alguem na lista desta regioao.**

**Quanto ao voyerismo, eu mesmo fiquei quase uma semana querendo perguntar mas antes fiquei so analisando o nivel da lista, com vergonha de ser mal recebido, mas quando perguntei vieram mais de dez respostas e mais duvidas ainda, revelando qua a duvida nao era so minha.**

**Portanto plagiando o nosso amigo Galo, ABAIXO O VOYERISMO!!! tanto de perguntas quanto de respostas, pois duvido que aqui todos saibam todas as respostas que nao precisem perguntar, ou sejam tao ignorantes no assunto que nao possam responder ou passar suas experiencias.**

**[] s**

**Galo escreveu:**

**Ola Pessoal,**

**A respeito do assunto do voyerismo da lista eu vou contar o que aconteceu comigo assim que entrei para a lista de discussao:**

**Dai um mes que eu entrei eu recebi uma satira (de nao muito bom gosto) de uma equipe de biker's da Espanha os Bike Tamanera's, era uma piada que eu mandei para a lista.**

**Eu nem imaginei na epoca eu fui o 74? da lista e o pessoal reagiu quase me expulsando da lista, e na epoca nao rolava um controle rigido sobre as informacoes contidas nas mensagens da lista. A unica coisa que pude fazer foi desculpar-me ao pessoal da lista.**

**Passado uns dias um integrante enviou um e-mail daqueles cretinos falando pra voce mandar dinheiro em cartas pra nao sei quem, SPAM no duro.**

**Eu escrevi uma mensagem ao integrante falando que essas informacoes nao servem para a lista e para que essa pessoa tivesse o bom senso de nao mandar mais nada nesse sentido. Nao fiquei apenas observando, reagi e escrevi de volta, se ficasse no anonimato eu receberia o convite do Cris.**

**Para minha surpresa na epoca em que o Nicol e a Lea infelizmente estiveram afastados da lista, recebi um convite para ser Relacoes Publicas do amigo Cristiano Cordeiro participando como RP e dando opinioes na Administracao da lista:**

**Aceitei e hoje sou o chato (ou nao, ne?) que pega no pe dos que mandam mensagens off-topic ou usam palavroes.**

**Tenho o maior orgulho de fazer esse servico filantropico como Relacoes**

**Publicas da lista.**

**Se eu ficasse como um voyer nao teria sido chamado, entao vamos participar mais!!!!**

**Abracao a todos!!!!**

**Galo escreveu:**

**Ola Roberto,**

**De uma lida na minha mensagem "Relembrando Organizacao" la tem como organizar a lista nesse sentido.**

**Abraco!!!**

**Alvaro Sidnei escreveu:**

**OI turma,**

**Atualmente estou sendo um 'voyeur' da lista. Apesar de estar online, ando muito ocupado e as vezes leio as mensagens com um ou dois dias de atraso. Mas assim que folgar um pouco pretendo participar mais ativamente da lista. Como minha praia e o cicloturismo (de preferencia em estradas alternativas, terra mesmo), pretendo trocar bastante ideias sobre roteiros, equipamentos, projetos de viagens, etc.**

**Um feliz 2000 para todos, com muitas pedaladas e otimos momentos com a bike!**

**Alessandro Guimaraes escreveu:**

**Admito que encaixo neste contexto (voyeur) pois a um bom tempo, digamos uns 4 meses, me mantenho afastado da lista, as fezes nem leio os mails que recebo, nao por nao querer, mas por um motivo de forca maior, o trabalho.**

**Nestes ultimos 4 meses tive que dedicar as 24 horas do dia exclusivamente ao trabalho, atualizando, alterando e reestruturando todo o parque de informatica da firma onte trabalho para que no ano que jah estah a nossa porta o tao falado Bug nao nos pegue desprevenido. (Administrar os testes e reestruturacoes em mais de 1300 maquinas eh um trabalho exaustivo e que consome toda a energia nao nos deixando tempo nem pra um simples passeio com a magrela.)**

**Agora isso estah chegando ao fim, os testes foram aprovados, tudo estah em perfeito funcionamento e soh faltam 2 dias para esse sufoco chegar ao fim. (Terei que passar a virada do ano em casa de plantao pra qualquer eventualidade mas depois vou agarrar a magrela de corpo e alma e tirar um merecido descanso e se possivel correr estradas sem destino).**

**Por falar em Bug, plantao e essas coisas aih vai um alerta pra vcs meus amigos,:**

**O Bug nao eh apenas essa lorota de 1999 pra 2000 e a data voltar pra 1900 (o que pode ocorrer eh logico), mas tomem muito cuidado com a virada do ano, surpresas desastrosas foram preparadas e estao prontas pra entrar em acao (digo e afirmo, pois tenho conhecidos no mundo underground e sei que perigosos virus estao a solta soh esperando as 00:00 para o ataque).**

**Bom, aos moderadores me desculpem por sair fora do assunto a ser tratado na lista mas acho que esse assunto eh valido para todos pois pode causar prejuisos em nossos micros.**

**Galo, espero que a HP esteja indo a todo vapor. Agora que meu sufoco passou, posso falar, se precisar de ajuda para a construcao da HP pode contar comigo.**

**Feliz 2000 a todos.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Claudilea,**

**Eu sei que muitos tem problemas e falta de tempo, ou mesmo inseguranca para se pronunciar, mas minha intencao estava mais nas entre-linhas que nas palavras. Queria movimentar a lista e consegui, viram quantas pessoas se pronunciaram! Gosto de "bulir" com o espirito e orgulho para incentivar a participacao da maioria, nao importa que sejam experts como nosso Prof. Labao(salve mestre!) e outros, ou principiantes que compraram a primeira bike esta semana ou mesmo nem tem bike ainda, importa mesmo sermos unidos e participantes.**

**Esta lista a meu ver pode ser muito mais do que esta sendo a nivel de utilidade para todos. Basta que todos contribuam, imaginem 160 cerebros pensando em unissono!**

**Agora estou pensando em criarmos uma publicacao com o conhecimento de todos para uso de todos, poderia ser ate uma revista virtual, que tal?**

**Abracos a todos**

**Joao Leonardo Madalosso escreveu:**

**REVISTA VIRTUAL!?**

**otima ideia!**

**eu aj vi uma de aviacao e era perfeita, otima essa tua ideia de fazer virtual, enquanto nao sai no papel, deixa virtual mesmo! (ja pensou, dai quando for lancar a edicao impressa? ja vai tar no numero 100 e poquinhos, ehehhe)**

**Marco Labao escreveu:**

**Animal...**

Esse tipo de discussao e que nos une, e atrai mais interessados com novas ideias, novos relatos, novas experiencias, tudo isso so vem somar em nossos conhecimentos tornando-nos um grupo harmonicamente heterogeneo (?).

E isso ai galera, nao tenham medo de se expor, todo mundo tem um naco da verdade dentro de si que so ele decodificou e a oportunidade de expor a outros faz com que todos aprendemos um pouquinho mais, sempre somando, sempre evoluindo, p'ra frente e p'ra cima. Nao tenhamos medo de ser censurados, se alguem censurar e so porque talvez nao tenha entendido o espirito do momento, um pouco de tolerancia e paciencia ajuda a todos.

Eu particularmente adoro uma polemica - tenho sangue espanol - acho que gera movimento, e o movimento nos leva a evolucao o que acredito ser meta Universal.

Que 2000 seja repleto de discussoes engrandecedoras e com alta kilometragem para Todos.

do Amigo

Labao

PS.: O Aldo para com isso, num estudo filosofico vi uma vez que a arma mais eficiente para destruir um homem e o elogio hehehe - brincadeira.

Gde Abraco

**Roberto dos Santos escreveu:**

E, parece que a galera saiu do anonimato, fiquei o feriado sem abrir e-mail (fui levar minha carcaca branquela pra pegar um sol na pria), e ja abri mais de 160 mensagens, ta certo que a maioria e da galera tradicional, mas ja apareceram uns nomes novos, e isso ai galera vamos nos manifestar, e dizer bobagem se for necessario, pois esta tambem e uma forma de aprendermos. Feliz ano 2000, muitas pedaladas e poeira a todos.

**Eduardo Macedo escreveu:**

A respeito do assunto que vem sido discutido, eu venho justificar a minha posicao... Excesso de viagens a trabalho, e nessas ocasioes nao posso acessar minha caixa postal... conclusao: quando o faco, chegam a existir ate 400, 500 mensagens.

Peco desculpas a todos, mas sempre que puder estarei tambem escrevendo...

## **Assunto: Suspensao**

**Leandro escreveu:**

**Ae pessoal, tudo ok?**

**Bom como vc's sabem fim de semana retrasado (18/12) me estourei descendo um downhill e minha bike tbm.**

**No tombo quebrei minha Rock Shox Indy SL, e entortei me aro Mavic 220. Em relacao ao aro, vou ter q colocar um novo, tava pensando em um aero "double wall", agora em relacao a suspensao ainda nao sei. Devo comprar uma usada ou nova? Sera q e uma boa comprar uma coroa dupla? Q marca, Rock Shox mesmo?**

**Agradeço sugestoes e respostas.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Leandro,**

**Voce quebrou sua suspensao num DH, mas voce faz DH sempre ou normalmente faz mas trilhas XC estradas de terra?**

**De acordo com sua "praia" predileta no MTB e da faixa de grana que voce pretende gastar, talvez possa te sugerir algumas opcoes, se puder dar mais detalhes, valeu?**

**E a proposito, ja esta recuperado, ja ta beleza?**

**Eu tomei um tombo anteontem e cai num UP com muita lama, minha roda de traz tracionou numa raiz e foi tao rapido que nao tive tempo de soltar o pe do pedal. Resultado, cai com o quadro em cima do tornozelo, numa posicao horrivel que nao sei como nao quebrei o coitado. Passei os ultimos dois dias passando Mineral Ice 4 vezes ao dia e gelo 2 vezes, ainda agora estava com o gelo pois estava doendo ainda. Acho que vou ficar a "eternidade" de uns 4 a 7 dias sem pedalar.**

**Aquele abraço**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala Hoffman,**

**Compre uma Marzocchi Junior T, ela e coroa dupla, 4,5 ou 5 de curso (nao lembro), e e muuuuito boa (eu uso a bomber, q e 4 de curso e single crown), cara, com certeza vc vai sentir uma diferenca absurda. Mas ela e cara... Ou entao compre uma X-vert R... Se for comprar usada, pesquise se o cara nunca empenou nada, e peça pra um mecanico abrir e ver se os cartuchos e tudo mais estao em ordem...**

**abracos**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Pedro,**

**so pra confirmar a Marzocchi Jr T tem 5 polegada de curso, custa US\$575.00 (fora de promocoões), pesa 4.5 libras. Uma ótima suspensão, essa eu recomendo. Pra arrazar eu recomendo a Monster T, mas custa so US\$1,450.00!**

**Ja a Manitou X-Vert R custa US\$540.00 e pesa 4.7 libras.**

**Esses preços são dos EUA, não sei no Brasil, mas serve de referência pra no caso da loja querer enrolar vocês, ok?**

**Eu particularmente prefiro a "italianada" pra DH, desculpa a intromissão e aquele abraço**

**bikerock escreveu:**

**Uma proshock HR 120m seria uma boa pedida.....**

- coroa dupla**
  - 120 mm de curso**
  - fácil manutenção**
- abracos**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Bikerock,**

**Gostaria de saber mais detalhes sobre esta suspensão, tipo o preço,**

peso, material de que e feita, tipo de sistema amortecedor e como se faz a regulagem de curso e retorno. Como sei que voce e fera, talvez possa matar minha curiosidade. Na verdade so conheco por comentario e um anuncio da mesma que vi na Bicisport que me enviaram, mais nao tinha muitos detalhes. 120mm e bem legal.

Aquele abraço

Pedro Cury escreveu:

Fala....

Hoffman, a Junior T e muito boa, mas acho dificil vc querer compra-la, pois vc nao vai pagar menos de 1000 pratas. Mas vou te falar q e show de bola, vc ia sentir MUITA diferenca. Eu dei muita sorte, pois uma loja aqui do Rio comprou mais de 20 Marzocchis, e acho q veio direto da Italia, entao tava com um preco ridiculo !!! Eu paguei 540 Reais numa Bomber Z1 Alloy (Mola e cartuchos hidraulicos, 4" de curso, regulagem de compressao e Retorno, etc), ela nos EUA custa mais de 300 dolares.

Se vc tiver com pouca grana, acho que vale a pena essa proshock q o Bikerock falou, vc nao vai conseguir nenhuma outra suspensao com esse curso todo por um preco bom. So nao sei se ela e realmente boa para downhill, nunca usei.... mas tente dar uma pesquisada!

Aldo, a monster T e muito sonho! Tem um ou outro nos campeonatos por aqui que usam, e muita grosseria ! Mas isso pra gente e sonho! Se eu pudesse, eu teria uma Santa Cruz Bullit, com freio a disco, e uma Mr. T na frente! Mas ai eu teria que vender o carro dos meus pais e nao ia dar muito certo... :P

Vou tentar conseguir dois videos para poder gravar as fitas para vc.... quero ver se agora em Janeiro eu gravo o pessoal nas trilhas por aqui e te mando tambem... Eu to querendo fazer um projeto q se der certo vai ficar maneiro, mas por causa da espionagem, eu te falo depois em pvt... :)

Abracos

Leandro escreveu:

Ae Pedro blz?

Marzocchis nao sao se boa confianca (para mim) tem um colega meu q comprou uma GT-LTS, com um Mr. T na frente (tudo usado), pois bem, ele tava um dia descendo uma trilha q e tipo um toboga reto com uma rampa no fim da subida, ai ele tava descendo la e derrepente PUF! ele da uma porrada com a roda dianteira e a suspensao comeca a vazar oleo e ficar macia demais. Nao sei se e esquisitice minha mas fiquei meio cabrero.

Quanto a Pro-Shock, eu a vi no site, ela e a ar e hidraulica, agora a ar pra

**downhill, nao sei nao. Mas se o preco for bonzinho com certeza vai ser essa mesmo.**

**Achei legal essa ai q vc tem, z1 aloy.**

**A manitou eu preciso ver tbm.**

**Tava pensando em vender meu quadro full, e ai com o dinheiro, comprar um amortecedor pra uma Caloi rigida q tenho "sobrando". Mas eu preciso comprar um aro novo tbm pq o meu ficou um "S".**

**Quando eu tiver juntado uma graninha, ai sim!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Pedro,**

**Essa Monster da Marzocchi e show nao e Pedro? Mas custa uma baba, e sempre assim, se e muito bom e muito caro!**

**Legal o lance dos tapes, nao vejo a hora de ve-los, assim que tiver me avisa, ok?**

**Maneirissimo o banner, gostei da curva radical, quem e a fera?**

**Por falar nisso tem tempo que nao visito o seu site, vou dar uma chegada la hoje a noite.**

**Valeu**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Vejam em [http://www.proshock.com.br/sup\\_hr120m.htm](http://www.proshock.com.br/sup_hr120m.htm)**

**valeu !**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Leandro,**

**As suspensoes Marzocchi sao as mais confiaveis pra DH, sendo inclusive a preferida entre 3 a cada 5 profissionais da modalidade aqui nos EUA e Europa. Talvez esta que voce se referiu estivesse ja no bagaco e foi usada sem checar antes seu estado de conservacao. Sem a devida manu-**

tencao ate uma Ferrari quebra! Caso reste alguma duvida da sua parte voce pode consultar o Site da MTB Review, onde existem depoimentos de bikers de todo o mundo, pros inclusive, e verificar o que os feras de outros paises pensam sobre cada modelo, nao so Marzocchi como de outras marcas. Sou muito cuidadoso quanto a dar minha opniao sobre assuntos de bike, e pode estar seguro, quando dou minha opniao pesquisei muito ou tenho bastante experiencia propria sobre o mesmo. De qualquer maneira de persistir a duvida consulte a opniao dos DownHillers mais famosos nas revistas especializadas: MTB Action ou Mountain Bike.

A suspensao em questao, a Marzocchi Mr T tem: 5 polegadas de curso, pesa 5 libras, tem regulagem de Pre-carga/compressao/Retorno e custa a bagatela de US\$817.00(nova). Valeu?

bikerock escreveu:

Desculpe nao responder antes mas e so agora que baixei os e mails.....

Po aldo, fera....nada !!! - so sou bastante fanatico como todos dessa lista !!!

- Esse garfo e o TOP de linha da Proshock para Downwill....
- bom o preco dela ta na faixa de R\$ 735,00 se nao me engano.....o material nao sei ao certo mas deve ser aluminio... (veja o link que o Anderson Cunha passou [http://www.proshock.com.br/sup\\_hr120m.htm](http://www.proshock.com.br/sup_hr120m.htm)), sugeri a Proshock porque esses garfos estao conquistando cada dia a galera pelo fato de serem:
  - Controle de compressao, retorno - etc....
  - bastante resistentes (eu diria os mais resistentes)
  - Baratos
  - Facil manutencao
  - e tem o suporte tecnico do fabricante em Portugues - (ja mandei um e mail para eles !!!)
- so perdem um pouco em materia de peso para os importados que sao fabricados em materiais mais leves (e caros).....mas mas se tratando de Downwill ....estou satisfeito com a minha que e para xc (HR 60) a mesma que o Anderson Cunha usa....ate agora estou adorando esse garfo...

abraços e melhoras Aldo !!!

Leandro escreveu:

Ae Aldo, blz?

Esse amigo meu q falei nao cuidou mesmo e arreventou uma Marzzochi Mr. T de R\$1.300,00 fiquei embasbacado!

**Bom quando eu arranjar mais um dinheirinho, tava pensando numa Pro Shock, um colega meu viu uma de 70mm coroa dupla por R\$260.**

**Agora preciso do mais essencial, a grana, alem do mais preciso trocar meu aro tbm.**

**Ate mais!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Valeu Bikerock,**

**obrigado pelas informacoes sobre a proshok, pelo que voce me disse eu concordo com voce, este preco tem mais a ver com a realidade do Brasil pois peso em DH nao importa muito. E a manutencao barata e apoio tecnico em portugues e fundamental.**

**Aquele abraco e obrigado pelas melhoras (ai!!)**

**Robertos dos Santos escreveu:**

**Dae galera... blz???**

**Venho com mais perguntas...**

**A Proshock e nacional ou importada???**

**Ela esta no mesmo nivel das Rock Shox, Manitou, Mazzorchi, etc???**

**Quanto ao preco, algem tem ideia do preco de um bom modelo pra XC???**

**Te +**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Roberto,**

**A Prochok e nacional, nao creio que esteja exatamente do nivel das importadas, mas quem esta usando nao tem queixas, e segundo os mesmos tem facil manutencao e apoio tecnico rapido e eficiente, e melhor de tudo, em portugues. De qualquer forma quem pode te dar mais detalhes e o nosso amigo Bikerock, ne Bikerock?**

**Aquele Abraco**

**bikerock escreveu:**

**Roberto, Aldo e galera da lista**

**Uso uma proshock HR 60 para XC**

**A proshock e nacional - fabricada em Sao Jose dos Campos - SP**

**Quanto a comparacao com as importadas podemos dizer que:**

**- Nao esta no mesmo nivel se comparar-mos o peso desses garfos uma vez que a suspensao mais leve da proshock para Xc pesa 1,540 Kg contra + -1.300Kg da RST XMO, 1.250 Kg da Rock Shox SID ou + - 1.300 / 1.400 Kg que e a media das Manitou, mas se compararmos alguns detalhes bastante interessantes como facilidade de manutencao, preco e assistencia tecnica e acima de tudo a resistencia desses garfos, podemos dizer que a proshock supera as suspensoes importadas alem de cumprir bem o seu papel que e de amortecer....**

**abracos**

**Flavio escreveu:**

**Valeu**

**Ja respondeu o que eu queria saber, o peso, ja que a minha abriu o bico, vou de Proshock.**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala Hoffman,**

**Esse caso foi localizado, provavelmente o cara fez besteira com a suspensao.... As Marzocchis sao as melhores suspensoes pra downhill SEM DUVIDA... Cara, a minha so tem 4 de curso e eu nao sinto nada descendo as coisas mais groceiras...**

**Abracos**

**Aldo Bega escreveu:**

**Ai Pedro,**

**assino embaixo, Marzocchi e 100!**

**Marco Labao escreveu:**

**Tambem quero "parpita".**

**Nao sou nenhum nacionalista, costumo ser pratico. Uso uma Proshock HR90, que nao e a ideal p/ XC,mas apesar do maior peso, o custo/beneficio e otimo, vejam bem:**

- 1. Paguei na epoca R\$ 500,00 um bom \$.**
- 2. Nao tenho pena da bike, uso e abuso - por isso tenho restricoes a Trek, hehehe, comprei briga com o Aldo ! - entao a HR90 durou um ano.**
- 3. Mandei a dita p/a fabrica e por R\$ 80,00 com Sedex e tudo trocaram quase tudo e ela voltou "zerada" com garantia efuncionando muito bem apos 3 dias.**
- 4. E um garfo com muitos recursos de regulagem e a performance dele me agrada muito.**
- 5. Provavelmente o pr'ximo garfo se tiver de comprar sera um HR60 - p/ felicidade do Bikerock.**

**BikeAbraços**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Labao,**

**Concordo com voce em quase tudo, quem seria eu para discordar, mas nao acha que 1 ano e pouco pra "abrir o bico". Os RockShox que tem sido tao pixados na lista ultimamente costumam durar bem mais! Esta certo que R\$80.00 nao e muito, mas mesmo assim nao acha que o pessoal da Proshok deveria cuidar para evitar este problema.**

**Diganos sua opiniao pois de voce so aprendo,**

**Abraçao**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala,**

**Tambem acho um ano muito pouco!**

**Mas vc acbriu algum vez ?! Fez alguma besteira ?! Usou muito, pegou chuva ?!**

**abraços**

**bikerock escreveu:**

**Labao**

**Felicidade nada a minha e amarela !!! ve se compra de outra cor !!!!**

**hehehe**

**abraçao**

**bikerock escreveu:**

**e isso ai !!!!!**

**So pra completar e pra comprar uma briga  
A PROSHOCK E MELHOR QUE A HEADSHOK !!!!!!  
HE HE HE HE - NAO E LEO ???  
Abraços**

**Flavio escreveu:**

**Alguem ai pode me informar sobre a RST ?**

**Eu nao sou tao radical nas pedaladas, gosto mesmo e de curtir o passeio, entao nao e tao exigida.**

**Eu tambem gostaria de informacoes da Giant, parece que tem qualidade.**

**E ai e isso mesmo ?**

**Manda ai pessoal, estou conectado**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Aldo,**

**So um detalhe, as Rockshox duram bem mais sim quando se fala das antigas pq ela era com certeza excelente e melhor do que muitas que existem hoje por ai, mas eu realmente duvido que uma destas que estao sendo lancadas neste ano de 99 e 2000 durem muito. Ah, ate as antigas sempre abrem uma folga que as vezes eh muito chata! Todos que conheco tem essa folga na suspensao, mas dizem ser normal e nao ter conserto. Um amigo meu tem uma Proshock e quando aconteceu este problema, ele pagou uns R\$15 se nao me engano, trocou as buxas e a suspensao ficou perfeita!**

**Abraçao**

**Andre Rangel escreveu:**

**Ola pessoal!**

**Aproveitando o papo de suspensao em "alta" por aqui, e de tanto ouvir elogios a nacional Proshock, aproveito para fazer algumas perguntas (para espantar o "voyerismo" do pessoal que tem medo de fazer perguntas obvias)**

meio "obvias" mas nem tanto, ... :-)

Ok, tenho ouvido nossos feras comentarem de suspensoes, pirambeiras, suspensoes HR 60, 70, 90, 100, 100^2, e etc. Na pratica, que diacho e isso? Qual a vantagem de uma de curso de 40 mm ou 100 mm (ou polegadas, sei la) ...

E que tais regulagens sao essas que voces tanto falam que a Proshock permite fazer ?

**Bikeabracos**

Marco Labao escreveu:

Sei la.

Eu disse que nao tenho pena da bike, nao passo vontade mesmo ! De repente nao e tudo isso e eu esteja enganado, mas antes da proshock eu tive uma RockShox Judy Xc, que troquei 3 vezes o cartucho de oleo, ate que coloquei um cartucho em cada "canela" e coloquei a dita em outra bike. Qdo mandei a Judy p/ fazer uma revisao na Pacific (argh) eles me propuseram troca-la pois trocar as pecas necessarias custaria em torno de US\$ 200 - por US\$ 45 troquei tudo da HR90. Qdo mandei a HR90 p/ a revisao coloquei a Judy na bike "oficial" e no meio de uma descida explodiu a rosca do lado direito e haste, elastomeros, etc voaram na minha cara. To achando que sou meio selvagem..., mas meu quadro Gary Fisher Chronus 'ta inteirinho hehehe.

Respondendo ao Pedro:

Nao abri nenhuma vez, nao sei se fiz besteiras - isso e muito relativo hehehe - andei muito, tomei muita chuva, andei com barro ate o top tube, mergulhei com a bike com agua ate o umbigo, resumindo me diverti p'ra cacete e acho que vou fazer tudo de novo hehehe, e o bom e que cada vez tem mais gente fazendo com a gente e ou nao e ?

**BikeAbraços**

Marco Labao escreveu:

Fala Andre !

E o seguinte: as letras definem o tipo de suspensao ex.: H de hidro e porque e ar/oleo, HR e ar/oleo "racing" - competicao e E - elastomeros.

Os numeros 60,70,90,120 e o tamanho do curso em milimetros, na pratica um curso maior da ao garfo maior capacidade de absorcao de obstaculos, mas tambem mais peso.

As HR tem regulagem de compressao atraves da pressao de ar que colocamos nos garfos pelas valvulas, e a regulagem da velocidade de retorno do garfo e feita atravez de dois parafusos que controlam a passagem do oleo de uma camara a outra dentro do garfo.

Acho que e isso.

## **BikeAbraços**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala...**

**Mas cara, as RockShox mais antigas tem fama de explodir cartuchos!! So nao sei exatamente quais e quais anos tem essa fama. Eu nao posso falar muito pois so tive duas suspensoes: Rock Shox Indy C 97, de elastomero, que funcionou muito bem ate eu comecar a fazer downhill, entao eu necessitei de mais curso e consegui comprar bem baratinho uma Marzocchi Bomber Z1 Alloy, que ja estou ha quase 6 meses e so tenho elogios a ela. E ela tambem usa cartucho de oleo! Ja porrei muito ela e nao aconteceu nada.**

**Outra coisa: Quando vc abusar muito dela, mergulhando na agua e no barro, e bom sempre abri-la para tirar a agua e dar uma lubrificada. Tudo bem q e um saco!! Mas e o certo...**

**Alguem da lista perguntou se a RST e uma boa suspensao... Ela com certeza e ! Ate os modelos mais basicos sao.**

**Abracos e Feliz 2000**

**Galo escreveu:**

**Olha Flavio eu nao entendo muito de suspensao, mas tenho amigos que tem RST na bike e nunca reclamaram, embora seja cara, pelo que ja foi dito na lista o mais indicado seria investir numa ProShok nacional, que tem sua manutencao simplificada embora um pouco mais pesada, nao deixa a desejar em qualidade, acho uma boa pedida uma HR60.**

**Tenho tres amigos que tem Giant, os dois primeiros andam pouco, mas um deles e o Serginho (a bike dele deve ter uns 20.000 km, pois esse ano, ops. ano passado, eu comprei uma GT em marco e ele andou bastante junto comigo e a minha esta com quase 5.000 km, se ele anda bastante como tem andado desde 92, provavelmente ela tem essa quilometragem), ela e amarela em cromo 92 rigida com LX e os manestes "DX" Deore, o modelo e ATX 760, a bike nunca deu problema o ate hoje so largou nosso grupo na mao quando furou pneu. A qualidade dos quadros dessas bicicletas ao meu modo de ver e muito boa.**

**Abraco!!!**

**Bikerock (O Proshoquista !!) escreveu:**

**Po galo ....**

**Como eu sou o advogado da Proshock na lista venho dizer que as suspensoes da RST que podem ser mais leves que a HR 60 sao as XMO (1.300Kg AR/AR) e a MOZO PRO W (nao se fabrica mais se**

nao me engano) quanto a MOZO tenho minhas duvidas pois acho que ela e mais pesada !! a RST XMO custa mais de R\$ 1.000,00 e a MOZO custava na epoca que olhei R\$ 750,00...  
Portanto a Proshock e mais leve que a maioria das RST ...  
abracos

**Flavio escreveu:**

**Galo**

Muito obrigado pela dica.

Sabe, eu estava pedalando hoje (01/2000), em um lugar muito inusitado, trata-se de uma raia para corridas de cavalos, toda de saibro e areia, e na sua parte interna, tem terra areia e grama (mato mesmo), quando esta seco

Quando chove, vira lama, poca d' agua e sabao, e um lugar largado, e e a uns 100 metros de minha casa, entao quando posso, ou melhor, quando "Nao Posso", vou ate la pra dar umas voltas, nao e nada pretensioso, e plano e tem 700 metros na sua parte interna e uns 1.000 no esterno (a raia mesmo).

Hoje andei pouco, a chuva aqui ta forte, nao da um tempo, mas como diz minha esposa, se eu nao andar pelo menos um pouquinho, eu entro em panico, meu humor fica ate alterado.

Cara quando eu voltei, eu estava como voce disse de outra vez, parecendo um ET, os vizinhos olhavam para aquilo que estava se movendo na rua sobre supostas duas rodas com ar de quem esta se perguntado;

"quem sera que esta debaixo daquela capa de barro ? , Ha deve ser o Flavio, esta tentando entrar na casa dele... O Cara viciado...."

Viciado ? E acho que sou mesmo, estou disputando lugar com cavalos pra pedalar.... sou mesmo.

Tive que tomar banho de mangueira pra entrar em casa, a minha esposa ficou so de olho.

Eu mesmo lavo minhas roupas de pedalada, senao, ja viu....

Lavo numa boa, fiz muito disso em outras epocas, fui militar por 14 anos, e ja tomei muita chuva pelos matos de Sao Paulo, sem contar as noites, supostamente dormidas com muito MORCELONGO, porque no mato, os pernilongos sao de matar.

Estou acompanhando e aprendendo muito sobre pecas e quadros....

Mas e o homem ?

Afinal e a forca humana que move os pedais das mais famosas marcas, claro e uma uniao perfeita, forca, tecnica e tecnologia, mas ainda e a forca das pernas e dos pulmoes que levam o Labao, o Leo e outros companheiro a competir, a fazer voce vencer 130 km's de estrada.

Nao vamos nos esquecer disso.

Vamos cuidar bem de nossa maquina e nos divertir bastante em cima das magrelas.

PELO AMOR DE DEUS, nao parem as discussoes sobre as pecas e marcas, se nao eu nao aprendo.

## **Felicidade a Todos no nosso 2000**

**Flavio escreveu:**

**To torrando de novo**

**Po eu falei um monte e nao perguntei o que queria.**

**Eu to pedalando sem suspensao, a minha foi pro brejo, tava velhinha coitada, mas e o seguinte, sem a dita cuja a bike ficou bem mais leve, eu ando muito em asfalto, Sao Paulo sabe como e ne, entao estou com um garfo de aluminio, as sacudidelas sao bem grandes, mas da pra ir bem.**

**As trilhas la de Minas que eu pego, sao na maioria estradas de terra e um pouco de pasto e trilhos de boi, mas o que mais tem e subida de arrear.**

**E foi por causa disso que eu fui debaixo de chuva la pro pasto interno da raia de cavalos, pra testar as pancadas na terra e na lama.**

**O que perco sem a suspensao ?**

**O Ganho, ficou bem claro, pra mim ne, peso, o que ajuda muito.**

**Agradeço esclarecimentos.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Ola Flavio,**

**o que perde sem suspensao pode parecer obvio mas e amortecimento nos impactos com a roda dianteira, claro isso voce ja sabia, ne, mas estes impactos diminuem a capacidade de dirigibilidade e reduz a tecnica pra vencer obstaculos. Causam fadiga nos bracos e ombros a longo prazo e em competicoes podem causar ate caimbras. Dificultam muito em certas circunstancia de terreno irregular, sobrepor troncos, raizes, pedras grandes, valetas, costelas de vaca, descidas com degraus, etc... Alem claro do conforto ser menor.**

**Voce ganha em peso e nas subidas tem melhor aproveitamento da energia aplicada nos pedais, uma vez que esta livre do "balanco" do shok.**

**Valeu**

**Flavio escreveu:**

**Aldo**

**Esclareceu bem, a dificuldade dos obstaculos no inicio foi bem sentida,**

principalmente nas descidas com degraus naturais e valetas, mas por outro lado, as subidas ficaram bem mais leves, e sei de um profissional que não usa, ele tem duas lojas aqui em São Paulo, converso muito com seu mecânico, um senhor muito simpático, com papo muito agradável.

Não sou adepto de nenhum estilo, talvez FR pois eu gosto mesmo e de sair por aí aproveitando o passeio, e passeios tipo Cidade - Cidade, só pelo gostinho de ter vencido os obstáculos do percurso, seja ele distância, dificuldade do percurso ou mesmo meus limites, e isso foi determinante na dúvida.

Para mim não há nada mais gostoso do que andar por aí e parar naquelas paisagens que nos tiram o fôlego, sem a preocupação com a média, se está alta ou baixa, e um prazer indescritível, tanto que estou tornado público aqui, e reafirmo sempre que posso.

Talvez após algum tempo, sinta a necessidade de competir, só para estar junto a outras pessoas que compartilham o mesmo prazer em pedalar.

Também outros fatores influenciam no estilo como família, trabalho, grana curta, idade (me encaixo em todas) e por aí vai, mas com certeza o que compartilhamos e o gosto pela bicicleta que deixa a discussão entre as pessoas da lista sobre marcas e modelos, interessantes de se ler.

E isso aí

Anderson Cunha escreveu:

O Flavio,

Acho que você perde muito na descida... já tentou descer uma trilha simples (single track) sem suspensão? ou então uma estradinha de terra cheia de pedras soltas e degraus? Acho que um quilinho a mais (HR60=1.5kg) vale o resultado, não apenas em velocidade, pois mais importante é a estabilidade, que pode ser a diferença entre o céu e o chão he he.... Por outro lado, já vi gente usando rígida (i.e. sem suspensão) em provas de down hill, o que prova que no final o "braco" faz mais diferença que a suspensão :-)

valeu !

Flavio escreveu:

E caro Cunha

Como eu já comentei a outra vez, e o homem que manda, então vale mais os quilinhos e compensar na perna e no fôlego, vou pesar bem as respostas da lista e da pedalada.

Obrigado E caro Cunha

Como eu já comentei a outra vez, e o homem que manda, então vale mais os quilinhos e compensar na perna e no folego, vou pesar bem as respostas da lista e da pedalada.

Obrigado

Leo Monteiro escreveu:

Flavio,

Voce diz que deixou de usar suspensao e achou que ficou melhor pq ficou mais leve? Primeiro de tudo, qual era a suspensao que voce usava e qual o garfo que voce colocou? Pq pelo que estou percebendo voce devia estar usando uma destas suspensoes horriveis tipo da Caloi que apenas pesam e nao amortecem quase nada, e alem disso se voce colocou umd estes garfos tipo os da Caloi originais, eles ja pesam 1,8kg, sabia? Eu acho que voce deveria experimentar outras suspensoes mais leves e superiores no amortecimento para ver que realmente adiantam bastante! Para subidas e retoes lisos e asfaltos que voce acha que uma garfo rigido eh melhor eh que servem as suspensoes tipo a minha que travam, entao ai a bike fica como se nao tivesse suspensao, e na descida eh so destrava-la que aliviara bastante seus bracos. Alem disso se vc algum dia fizer uma trilha mais tecnica e longa, vera que no final voce estara cheio de dores e implorando por uma suspensao na proxima.

Abracao

Galo escreveu:

Ola Flavio,

Tive que tomar banho de mangueira pra entrar em casa, a minha esposa ficou so de olho.  
Eu mesmo lavo minhas roupas de pedalada, senao, ja viu....

Anteontem eu lavei meus equipamentos: Camelbak (lava hiper facil) bermunda, luvas, sapatilhas e a camisa que e branca, deixei de molho no sabao em po um dia, tudo separado, e no outro dia quase nem precisou esfregar nada, as camisas de ciclista se colocadas de molho limpam facil.

Estou acompanhando e aprendendo muito sobre pecas e quadros....  
Mas e o homem ?

E o que eu falei para o Anderson no e-mail anterior, o que manda mesmo e o biotipo da pessoa, mas uma bike de alta tecnologia, bem leve e tudo mais ajuda.

PELO AMOR DE DEUS, nao parem as discussoes sobre as pecas e marcas, se nao eu nao aprendo.

Felicidade a Todos no nosso 2000

Flavio

**Pra voce tambem e um grande abraço!!!**

**Flavio escreveu:**

**Leo,**

**Realmente ja usei suspensoes mais inferiores, como uma SYNC e uma Top Gun, elas nao tem recurso nenhum, mas va la elas ate que dao um alivio, so que pesam um bocado, 2 kg + ou - e essa ultima, tenho ate hoje.**

**Um belo dia um amigo me visitou e viu a suspensao na magrela e quase teve um ataque, foi entao que ele me deu uma Rock Shox, ja usada, pois ele havia comprado uma melhor e mais moderna, a que ele me deu pesa 1,5 kg nao tem recurso nenhuma, nao sei o modelo porque nao tem nenhum adesivo ou inscricao, ela ate que durou, mas coitada, quebrou o buster, ta vazando oleo, ta pedindo aposentadoria mesmo.**

**Dai o motivo da troca por um garfo Alfameq de aluminio, e eu realmente so andei em trilhas bemmm leves e asfalto que e o que tem mais por aqui, depois que troquei.**

**Eu so andei em rigidas, andei muito em speed, que e outro mundo, e bemmm mais caro ate comprar, digo montar a minha Cabrita, saiu cara pra burro (como o dono), porque na epoca eu estava lendo e comprando, sem me preocupar em pesquisa.**

**E se o papo dos quadros fosse de speed, dai ate parpitaria, Cannondale sem duvida, mas tem outras marcas italianas com mais tradicao e qualidade com quadros cachimbados, sem solda, mas e outra historia.**

**Bom Leo, a palavra de voces vale muito para mim, se voces que estao no mundo das minhocas a bemmmm mais tempo estao de suspensao, entao vou investir em uma, mas uma que compense, estou entre a RST e a Pro Shock, mais inclinado na ultima, que e fabricada aqui em Sao Paulo, a + ou - 40 min. de minha casa.**

**So vou ter que esperar um pouco pra gastar no meu brinquedo, senao eu ganho o Divorcio. Agora qual e a sua suspensao ?**

**PS: Estou adorando esta lista, o pessoal e muito atencioso e unido, realmente e um orgulho participar.**

**Abracos**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Flavio,**

**A minha suspensao eh uma Headshok Fatty D (aquelas da Cannondale de 60mm que travam).**

**Abracao**

## **Assunto: Bikes Nacionais - Qualidade (e outras bikes)**

**Roberto dos Santos escreveu:**

**Dae galera da lista, blz???**

**Gostaria de uma dica de vcs. Sera que vale a pena comprar uma full da Sundown (acho que e bidge o modelo da bike), e fazer um upgrade? Sendo que tenho uma bike com grupo completo LX 24V (ano 98) + Rock Shox Quadra 10 (nao sao nenhuma oitava maravilha, mas pelo menos nunca me deram problema), nao sou muito de fazer DH, quando faco trilha e mais em XC (geralmente single track) e pedalo muito na cidade. Pretendo fazer uma viagem de bike em abril ou maio (e viagem com alforge nao e necessario suspensao traseira). E caso valha a pena, que tipo de suspensao traseira devo colocar e em que faixa de preco deve estar? Devo trocar mais alguma peca importante?**

**Agradeco as dicas antecipadamente.**

**Um bikeabraco**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Roberto, blz?**

**Se a sundown q vc estiver falando se chama Brisk DH pode esquecer, a bike e uma pedra de pesada, a suspensao da frente e praticamente nula, e a de tras se nao me falhe a memoria e marzzochi. O grupo e basicamente Shimano SIS. Tenho dois colegas q TEM esse bike, um deles arrebentou a suspensao da frente, o outro nao espereou arrebentar e colocou um Pro Shock. Agora se vc so andar no asfalto, ai seria uma bike meia-boca.**

**jlm escreveu:**

**e isso acaba novamente levando a falta de qualidade das bikes brasileiras! eu tinha uma shimanimal ano 97, apesar do peso, era boa, tinha todos os componentes shimano e etc...**

**hoje em dia, uma shimanimal ta o dobro do peso, aqueles cantilever de plastico, um cambio pior ainda (nem shimano e mais...)**

**o que aconteceu com a sundown?**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Entao Madalosso, os caras agora so querem baixar a qualidade pra abaixar o preco e faturar em cima.**

**Tive a sorte de ter comprado uma Caloi Supra GT, com pedivela Altus, GripShift(na epoca era o melhor), V-brake marca M. Rossi(na epoca tbm era o melhor), guidao e mesa Trans-Z. Agora ta tudo ou muito barato sem qualidade ou caro com muita qualidade.**

**Andre Rangel escreveu:**

**Fala pessoal!**

**Interessante a discussao sobre (ma) qualidade das ultimas Sundown.**

**Mas me digam uma uma coisa: e as Caloi? Eu pergunto pelo seguinte, a caloi esta mesmo com esta bola toda nos EUA? Um amigo meu disse que eles tem uma revenda por la (CALOI USA), e eu estive pensando: nos modelos basicos, realmente a coisa barateia um pouco, mas por exemplo, comprei uma Supra 21, aluminio recentemente, ... a garantia de quadro e de dez anos.**

**Troquei o guidao por um Alfameq Pro aluminio liga 6061, troquei a mesa por uma Alfameq aluminio de mesma liga, os pneus que vieram eram brincadeira, troquei-os por pneus da Specialized. O Selim coloquei um Body Geometry Sport da Specialized (alias comprado a preco de irmao na BikeBox do Barrashopping: R\$ 50.00. Eu vi o mesmo selim em NY em julho passado por US\$ 39.00), e o canote do selim eu troquei por um TransZ com amortecedor.**

**A unica coisa que sinceramente me incomoda atualmente nela e o "prototipo" de suspensao! O que e aquilo minha gente? Me disseram que faz aquele barulhao por nao ter "elastomero". Mas da para enganar em asfalto, meio-fio e etc. Eu nao gostaria de investir mais naquela bike! Estou querendo como disse ao Hofmann anteriormente, me "iniciar" em DH. Desta forma, estou colhendo opinioes acerca de bikes para tal. Estive vendo uma Scott Octane FX2 (que quando eu decidi comprar, um candango chegou antes de mim na loja e levou :-)! ) e uma Raleigh M7000, que achei muito interessante apesar daquela corzinha "oi gente! cheguei" ;-). Ela e toda azul e amarela! :-). Estive considerando uma Caloi FSK 27 V com grupo Shimano XT. Custa a metade do preco das outras duas e tem suspensao Rock Shox (nao sei o modelo). Me pareceu uma escolha interessante principalmente por ser um lance tipo para "adaptacao", ou para "ver qual e" em DH.**

**Outra duvida: me disseram que os modelos full suspension nao servem para subidas! Eu digo isto pois subo todos os finais de semana o Alto da Boa Vista, na Tijuca, para ir a Floresta da Tijuca. E verdade esta estoria de que cansa muito? Sao 4.8km de subida ate a entrada da Floresta!**

**Bikeabracos**

**Fabiano Galo escreveu:**

**Ola Andre e Pessoal da Lista,**

**Independente do modelo ser basico de determinado fabricante, deve-se levar em conta principalmente alem do grupo montado na bike, sua geometria, ela determina seu esforco em cima da bike, tanto subindo quanto descendo. Mas a caloi e muito suspeita pois cada vez mais assim como a sundown percebe-se que sua qualidade esteja caindo, vai chegar uma hora que ate o cambio traseiro vai ser de plastico, nao entendo porque nao existem fabricas nacionais para competir nesse mercado aberto para os estrangeiros...**

**Comprei e troquei: quidom, mesa, pneus, banco, catraca, pe-de-vela, freios, manetes, pedais, fora revisoes e mao de obra.**

**Quando eu comprei minha primeira bike, foi uma caloi supra 18, afinal eu tambem so queria saber se eu ia gostar de andar de bike, (o que e mais que logico) tomei gosto pelo negocio e como voce foi trocando tudo da caloi, no final entre trocas, pecas, mao de obra, eu poderia ter comprado uma bike nova (muito) melhor que ela. Hoje estou com uma GT usada, pois na hora de vender a caloi ela nao vale nada, assim que sobrar uma graninha eu vou trocar a GT dessa vez por uma bike nova, observando o que eu aprendi nesses (poucos) quase 3 anos de experiencia:**

**Compre uma bike para o seu tamanho, observe principalmente a geometria do quadro, se possivel tente encontrar no modelo da bike as qualidades necessarias para sua pratica preferida, indexada com grupo LX pra cima, eu sei que custa caro, mas lhe poupa de passar por gastos com adaptacoes, mais mao de obra, sem contar que as vezes acontece de se fazer uma adaptacao que nao fica legal, como o nosso amigo Anderson Cunha disse e um domino, voce troca por exemplo os V-Brakes e tem que trocar os manetes e assim vai...sem contar que a bike vai ficando de molho na oficina...**

**Olha como e DH, acho que voce deve ver se e isso mesmo que quer, (eu nao quero ir contra o DH) mas alem de ser perigoso, e uma modalidade do ciclismo muito cara, os equipamentos sao caros (m capacete custa R\$ 500,00!!!) e sao usados em condicoes extremas, ou seja, as vezes quebram, eu sou suspeito em falar disso pois minha praia e o cicloturismo.**

**Eu conheco um grande pesquisador desse lance das full suspension's: e o Aldo, ele usa uma e vai saber lhe falar certo o que ele acha, eu particularmente acho que podem ser mais pesadas, mas o Aldo uns tempos atras disse que tem uma galera usando-as em cross country nos EUA (foi isso ne Aldo?) talvez elas tenham ficado mais leves com a tecnologia, afinal la e a terrinha onde existe realmente qualidade pois investem muito nisso.**

**Ja fica uma pergunta para o Aldo:**

**Lembra quando perguntamos a respeito de qual a bike de quadro melhor? E foi discussao que nao acabava mais, ate que surgiu de voce nos falar da sua Trek 7000, Eu gostaria de lhe perguntar o que acha das Cannondale's? E o preco ai nos U.S.A.? E a mesma facada que e aqui?**

**Valeu!!!**

**Roberto dos Santos escreveu:**

**Ai galera da lista... blz???**

**E, a qualidade das bikes brazucas nao andam la aquelas coisas. Eu particularmente so levei sorte, pois ja tive duas Caloi Aluminum, uma com Altus e outra com STX, e nunca tive problemas(hoje em dia, pelo menos aqui em Curitiba, nao se acha mais Aluminum com boas pecas, apenas com grupo SIS ou similar, e as pro custam uma grana e e so por encomenda). Hoje estou com uma Sundown Valiant (na realidade ela e uma Bacini, disfarçada de Sundown), com grupo LX completo (quando comprei, os caras da loja trocaram o cantilever por v-brake e a suspensao por uma Rock Shox Quadra 10) e quadro em cromoly, e uma boa bike, as pecas escolhidas a dedo, todas de qualidade, lembro que quando comprei 11/98, me custou R\$700,00 (hoje ela custa R\$1.100,00), enquanto que uma similar importada custaria + ou - uns R\$1.300,00, entao acho que foi um excelente negocio.**

**Mas acho que hoje em dia e dificil de encontrar uma bocada assim, pois pra baratear as magrelas, as fabricas diminuiram a qualidade das pecas, ta certo que as pecas sao quase sempre importadas, e o dolar esta nas alturas, mas acho que quem quer uma boa bike faz sempre um esforco a mais para poder comprar um bom equipamento, e imagino que quem pretende comprar um bike apenas para fins de passeio no fim de semana, nao se preocupa com as pecas, e muitas vezes nem sabem que existem pecas infinitamente melhores, e que muitas vezes estas bikes custam o preco de um carro usado.**

**Estava vendo na NET, uma Caloi FSK com Stx-RC ta na faixa de R\$1.800,00, fico imaginando quanto nao deve estar uma similar importada!!!**

**Ta certo, em muitos casos nossas bikes sao um lixo, mas o publico consumidor brasileiro nao liga muito pra qualidade, e sim para o preco, por mais que a bike seja um tanque de tao pesada, e que o cambio desregule a cada 300km, e mais facil quando desregular comprar uma nova do que mandar fazer uma boa revisao.**

**Um bike abraco... Te +.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Galo e Andre,**

**Vamos comecar pela Caloi:**

**Em primeiro lugar a Caloi nao tem bola nenhuma aqui "fora", nao tem qualidade pra competir com as boas marcas em Quadro/geometria e nem em componentes. Para se ter uma ideia a maioria dos bikers que conheco sequer ja ouviram falar da marca. Eu tive uma Caloi Aluminum das primeiras que lancaram ai no Brasil. Tinha componentes XT/LX, 24X e sem shok. Tinha bons componentes mas pessima geometria. Eu nao recomendo, a nao ser como disse o Galo, comprar uma usada pra ver se gosta do esporte, e se for o caso logo depois vender e comprar uma importada. Garantia de 10 anos nao e nada, atualmente as boas do ramo dao garantia por vida. Ao ler min ha opniao e muito provavel que voce(Andre) pense, falar e facil mas o custo da importada... Porem se for o caso de voce quiser ter uma boa bike e gostar do esporte, vai ver que com o tempo uma bike nacional barata a principio se torna mais cara que a importada, alem de como disse o Ga-**

lo, do tempo em oficina e logico, da frustracao.

Este selim da Specialized foi uma pechincha, aqui continua custando:  
US\$39.00

Quanto as adaptacoes concordo e assino embaixo do que o Galo explicou!

Quanto ao DH realmente e muito caro, pois alem da bike ser muito cara voce tem que se proteger muito bem, e esta protecao sai caro. Outro possivel problema e que as bikes pra DH em geral sao muito pesadas, uma vez que so se usa para descer e para baixo "todos os santos ajudam". Isto significa ter uma linda bike de 30 ou 35 libras, muito cara e que sera um "caminhao" em outras situacoes. Para voce ter uma nocao, um amortecedor dianteiro de media qualidade para DH custa "aqui" mais ou menos: US\$500.00, e os topo de linha em torno de US\$1,500.00.

Quanto as Full Suspension, embora os engenheiros estejam se esforcando para tentar compensar ou anular a perda de torque nas full, todavia uma hardtail ainda sobe melhor que uma full. Existem modelos que ja sao tremendamente leves, cerca de 23 libras, mas custam muito caro, em torno de US\$4,000.00. Os campeonatos de XC contam ja com diversas equipes que usam Full que andam junto com as hardtail, mas o ajuste do shok traseiro e muito duro, quase anulando o curso dele. Com certeza o futuro vai ser das full, mas ainda falta anular a perda de potencia, principalmente quando se pedala em pe. Ja esta muito popular os shoks pra selim, a Rock Shox por exemplo lancou um muito bom, eu testei e gostei.

Galo, na verdade eu vendi a bike full que tinha, era uma Specialized FSR por que estava mal conservada(comprei usada) e era muito pesada, alem de estar meio sem preparo e a full me roubava a energia. Agora estou planejando comprar uma Trek STP 400, uma nova full pra XC que a Trek esta lancando para o ano 2000, alias por coincidencia estava agora com os dois

catalogos Y2K na mao: Trek e Cannondale. A Cannondale esta agora fabricando Motos para Motocross, o modelo e o MX400 com 397cc, novidade quentissima para os fas da marca no Brasil. Respondendo a sua pergunta, a Cannondale e uma marca cara sim, eles sao muito inovadores em seus conceitos e materiais empregados. Mas na pratica os bikers que levam a serio o esporte em geral preferem marcas como Trek, Specialized, Gt, etc...

Eu particularmente acho uma boa bike, com bonito design, mas creio que se pode comprar produto similar de outros fabricantes com menos dinheiro. Mas e uma grande bike, pelo menos os topo de linha. Agora em relacao aos modelos que de modo geral chegam ao Brasil, se voces tivessem acesso as Trek por exemplo, comprariam bikes melhores e mais baratas.

Falou galera, desculpe me alongar tanto mas o assunto e super vasto, e esta e minha opiniao, aqui nao vai nenhuma critica as Cannondales,

eu particularmente sou fã da Lefty e do Head Shok, acho super interessante a construção dos quadros com espinha dorsal de magnésio coberta pela "pele" de fibra de carbono. Mas gosto e gosto,

Aquele abraço

Fabiano Galo escreveu:

Ola Aldo,

Gostaria de agradecer e muito pelas suas respostas. Comentários como os seus são muito importantes para o bom andamento das nossas discussões.

Um Grande Abraço!!!

Leo Monteiro escreveu:

Aldo,

Só uma coisa, aqui no Brasil as Treks são muito caras! Ninguém aqui reclama da qualidade delas não, mas uma Trek 8000 que é toda em LX/XT ser mais cara que uma F1000SL da Cannondale que vem toda XT/XTR praticamente, cheia de peças ótimas da coda, com cubos rolamentados, suspensão fatty ultra q é assim leve do q as Rockshox sid de 99 já é brincadeira, né? Essa trek 8000 deve pesar uns 12 ou 13kg, enquanto a Cannondale F1000SL pesa quase 10kg aproximadamente, ou talvez até menos.

Aqui no Brasil, pelos preços, as Cannondales são mais baratas do que as Treks e as Specializeds. E quanto a GT, a qualidade do quadro é muito baixa, só o topo de linha que valeria a pena, mas mesmo assim é muito caro tb!

Por isso é que reintero minha opinião de que as Cannondales no Brasil são as melhores bikes custo-benefício que se encontra.

Abração

Aldo Bega escreveu:

Oi Leo,

Quanto tempo, como vão os novos componentes, estão agradando? Olha só, vamos por partes. O quadro da F1000SL pesa 3.6libras(1.63kg) enquanto que o a 8000 pesa 3.4 libras. Quanto ao Shok, o da Cannondale é mono e por isso pesa um pouco menos que o da Trek, que é Judy Race com 80mm, ao

meu ver de melhor desempenho e maior durabilidade. Se por acaso voce qui ser trocar o shok da Cannondale que opcoes voce tera? Outro Cannondale, enquanto que a Trek e compativel com todas as grandes marcas de suspensoes. No caso da Trek se for comprada por uma mulher existe a opcao de quadro WSD que e projetado de acordo com as diferencas anatomicas do corpo da mulher, esta opcao nao existe na Cannondale. Os cubos da F1000SL sao os Coda Expert, os da 8000 sao Satellite selados. Os freios da F1000 sao Avid 2.0l com manetes Coda Expert Cantilevers e os Trek sao Avid SD20 lineares com manetes Deore LX. A Trek tem 6 opcoes de tamanho de quadro enquanto a Cannondale so 4. O selim da Trek e o Bontrager FS2000 de cromo-molibdenio e o da Cannondale e o Coda Expert que no catalogo eles nem dizem de que material e feito. E por ai vai, ou seja, e mais caro por que oferece mais. Pode ter certeza, se um fabricante aqui dos EUA oferecer uma bike melhor com menor preco, os outros simplesmente param de vender, pois os bikers daqui pesquisam muito, nao sao leigos e exigem o maximo que seu dinheiro pode pagar. Imagina por exemplo se voce compra a Lefty que voce quer, o que voce fara com seu shok antigo? Tera que esperar ate aparecer outro sujeito com uma Cannondale precisando de um shok usado. Ja se tem uma Trek vende seu antigo pra qualquer um, ate pra quem possui uma bike sem shok original, isto tudo faz com que o valor de revenda de uma trek seja maior. Vou so te dar um exemplo, faz duas semanas o Alexandre Ribeiro (Triathleta conhecido ai no Brasil) esteve aqui pra uma competicao de Duathlon, que por sinal ele ganhou. Ele aproveitou e levou uma Trek 9.8, eu bati um papo super legal com ele, que inclusive me mandou depois por fax um treinamento pra XC bem legal. Nao se iluda muito com melhor preco em materia de tecnologia, o mercado esta cada vez mais competitivo e nenhum fabricante faz milagres. Aquele abraço

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Galo,**

**De nada, e um prazer participar, ainda mais em se tratando de voce que sempre demonstrou tanto carinho e atencao desde o primeiro contato.**

**Aquele abraço e estamos as ordens**

**Andre Rangel escreveu:**

**Aldo,**

**Reiterando a nota do Galo, ...**

**Muito obrigado pela informacao. Eu realmente aprendi bastante neste e-mail como tenho aprendido neste curto tempo de lista ;-)**

**Em breve devo estar trocando a minha magrela, mas como disseram aqui, as Treks sao muito caras mesmo.**

**Eu gostaria de uma full, ... ouvi falar de umas que tem um comando no guidao que trava o amortecedor traseiro, ... teoricamente, com este amortecedor travado, ela deveria se portar como uma hardtail, nao deveria?**

**By the way, ... XC = Cross Country???**

**Bikeabracos**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**AeAndre sou eu denovo,**

**Quanto a qualidade das bikes da Caloi la nos EUA e indiscutivel, vc ja visitou o site da Caloi americana? As bikes dao um show!**

**Novamente falando de DH (que e no que penso todo fim de semana hehehe) eu ja vi a Caloi FSK, quase comprei mas o preco R\$1,750 tava meio salgado e tinha uma Raleigh M7500 por R\$1,500 e no fim das contas, como te falei, comprei uma Specialized Ground Control Pro por R\$ 1,900.**

**Mas pra vc iniciar mesmo dizem(li na BICI Sport) q e bom comecar comecar com uma Hardtail boa com suspensao legal e tal, mas na minha opiniao compra logo uma full e pronto(como se fosse facil). Falando nas full-suspension, para subir elas dao mais trabalho do que as Hardtail, mas dependendo da full da pra subir numa boa, se for uma full tipo Freeride vc consegue subir com um esforco mais sobe, agora se for uma full pra downhill vc ta perdido pq a suspensao traseira vai ficar bombando mesmo ajustando a mola e o damping, agora se for um full de cross-country vc sobe normalmente + ou - como uma Hardtail.**

**Ate!**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Roberto blz? Po foi mal esqueci de falar o material do quadro, no comercial dizem q e de cromo, no bicicletaria disseram q era de aluminio, mas acho q e de aco mesmo, cada um diz uma coisa ai fica dificil.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Andre,**

**correto se voce anula a suspensao traseira ela atua como uma hardtail, com excecao do peso. O comando do guidao existe sim, mas encarece a bike. Nao se esqueca que as vezes o barato sai caro, se preocupe com a qualidade do quadro, com os componentes e com o valor de revenda, como se fosse um carro. Nao sei como esta agora, mas na decada dos 80's um Fiat 147 era o carro de segunda-mao mais barato, mais era o que era mais caro de manter, de consertar e quando ia revender ninguem queria pagar muito, pense igual pra bike, afinal o dinheiro esta dificil.**

**XC e a abreviacao de Cross-Country sim.**

**Valeu**

**Flavio escreveu:**

**Ha, e por falar em bike de boa qualidade,**

**Estou com a Bici Sport na mao e estou vendo uma anuncio de duas Trek uma 99-810 e outra 99-820 , da ate pra encarar, mais e ai, vale a pena ou nao ?**

**Manda ai galera estou conectado.**

**Flavio escreveu:**

**Nem precisam responder**

**Ja dei uma espiada na pagina da Trek e nao gostei.**

**De qualquer forma, obrigado.**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Aldo,**

**As comparacoes que eu tinha feito era em relacao ao modelo 99 da Trek 8000, mas com certeza a do ano 2000 chegara mais cara ainda! Essa suspensao nova da Rockshox, a Judy Race, nao sei se poderia confiar muito pois a Rockshox a cada ano que se passa fica pior ainda e sempre mais pesada. Ja percebeu a evolucao da linha Judy? Tinha uma epoca que a Judy XC pesava algo em torno de 1,3kg enquanto hoje pesa 2kg, eh por essas e outras que cada vez mais me decepiono com a Rockshox. E to sabendo tb que eles estao tendo serios problemas internos com o presidente largando a empresa e coisas do tipo que**

acabam influenciando direta ou indiretamente a qualidade final do produto. O peso do quadro da F1000SL eh 3.5lbs contra 3.4 do da trek, ou seja, cerca de 50g +ou- que sao facilmente recuperadas quando se compara a diferenca de mais de 400g entre as suspensoes. As pecas icon usadas pela trek,s e voce olhar no mtbr por exemplo, a galera nao gosta muito delas. Aquela roda da rolf que a trek usa, eu nao confiaria pois o que faz a durabilidade de uma roda, nos casos em q os aros sao similares, eh a quantidade de raios. Eu falo isso pq minha roda da frente tem 28 raios e ja sinto uma pequena inferioridade a minha antiga de 32 que era um aro na verdade muito menos resistente. Os cubos, os da F1000SL tb sao selados e rolamentados e por isso giram bastante alem de serem super leves. Quanto ao negocio que voce falou de poder apenas usar as suspensoes headshoks nas cannondales, isso nao eh bem verdade pois existe um adaptador bem barato e confiavel que eh feito pela propria cannondale para quem quer usar uma outra suspensao, ams eu, sinceramente, ate hoje so vi downhillers fazerem isso pois trocar a suspensao headshok por alguma outra nao valeria a pena. Quando se comeca a usa-la que vc vai percebendo a grande vantagem, nao so de travar, mas de tantos outros detalhes que fazem dela uma das melhores suspensoes existentes no mercado. Os selins sao bem proporcionais, porem acho q o da cannondale eh de titanio, nao tenho certeza, mas eh q hoje vi numa loja um igualzinho aquele de titanio vendendo. Manetes de freioa vid dao de mil a zero nas LX mesmo pq sao bem mais leves, tem uma pegada melhor e ate funcionam melhor! Os freio tb sao bem similares porem os codas tem aquela pastilha de XTR. Quanto aos tamanhos de quadro, ambas tem apenas quatro opcoes! E o negociod ser dificil pra vender, na hora que eu quiser vender o meu ja tem uns dez na fila querendo pq todo mundo sabe que a cannondale eh a empresa que mais investe em tecnologia e por isso tem uma das melhores bikes da atualidade e todos confiam-na de olhos fechados.

Agora quanto as minha pecas, foi meio estressante! O movimento central veio do tamanho errado, o camelbak hydrobak acabei achando meio simplesinho demais e o pedivela parece que nao tem uma idexacao nao muito boa e por isso, segundo o mecanico, a passagem de marcha esta bem sacrificada, ams acho q vou conseguir dar um jeito nisso!

Abraçao e feliz ano novo pra vc e pra todo mundo da lista!

Leo Monteiro escreveu:

Aldo,

So pra complementar o que acabei esquecendo de colocar no meu gigantesco e-mail anterior, eh sobre a Trek 9.9 que o cara de triathlon comprou. Com certeza eh uma excelente bike, um quadro bem leve, mas que apesar de ter uma garatnia q se nao me engano eh ilimitada, tem quebrado bastante! Conheco gente que ja quebrou mais de duas vezes na regioa perto do movimento central. E pelo preco que voce pagaria numa trek de carbono dessas que o

quadro pesa 3.0lbs, eu prefiro comprar uma Schwinn Homegrown ou Klein Adroit que mesmo sendo em aluminio pesam 2.9lbs e sao bem mais resistentes. Ou ate se voce preferir, pode partir para a nova Kona Explosiv do inovador material Scandium feito pela Easton que dizem ser mais leve e resistente que titanio, ou seja, menos de 2.8lbs. Ah, a gente ta falando de bikes, e citando agora ela que me lembrei. A kina aqui eh dificil de ver pq acho q nao tem representante, mas como esta ela ai? Eu sei que eh um dos quadros mais leves que tem e sempre vem com pecas excelentes e eh uma bike realmente leve, duravel e com uma geometria muito boa mesmo.

Abracao

Aldo Bega escreveu:

Fala Leo,

Sabe que quando eu escrevi o primeiro e-mail eu sabia que estava comprando uma "briga" gostosa com voce que sei que e Cannondaleista ferrenho, por isso coloquei bastante lenha na fogueira!

Eu tive comparando as 2 bikes do ano 2000 ja, talvez por isso nossas opinioes sejam um pouco divergentes. Eu tenho manete avid em minha Trek 7000 e aro dianteiro de 28 raios, os adoro, sei que o avid e mais leve e gosto muito da empunhadura.

Tambem uso canote, avanco, guidao, e pedivela Icon, e acredite, em mais de um ano provaram que sao bons, embora claro existam melhores(\$\$\$).

Mas este selim novo nao e titanio nao, pode acreditar.

Tambem sei que a Cannondale no Brasil e muito bem vista, mas minha experiencia e daqui e isto tambem difere um pouco.

Mas que chato isto das pecas, nao da pra trocar esse mov. central?

Valeu pela participacao Leo, gosto do seu amor pela sua bike, isto que gosto num ciclista, se der pra trocar seu camelbak, a linha 2000 tem uns super legais, aquele abraço, tudo de bom pra voce e sua familia em 2000 e que tenhamos muitas "brigas" dessa pra animar o ano,

Do amigo distante

Aldo Bega escreveu:

Oi Leo,

**So uma correcao, a bike que citei e a 9.8 que custa US\$1,650.00, ja a 9.9 custa US\$4,000.00!**

**Estou sabendo que no Brasil tem muito biker usando bicicletas de XC pra fazer DH e FR, por isso quebra muito. Mas usando para XC nao sei de nenhum caso que tenha quebrado, apesar de eu nao ver muita vantagem em quadro de fibra de carbono, ou mesmo titanio, eu particularmente prefiro os de aluminio 6061. Quando quebra perto do mov. central geralmente nao acontece isso nos saltos pequenos de XC, concorda?**

**Voce deve estar se referindo a Kona, se for Kona segue fazendo otimas bikes, embora nao seja muito conhecida, mas eu gosto delas, rodei com uma toda XT tem uns dois meses, com Sid, excelente, pena que era emprestada e tive que devolver, eh eh! Tem otima geometria sim, e das boas mesmo.**

**Quanto a Schwinn, dispensa comentarios, e a fabrica mais velha do mundo com mais de 100 anos, eles sabem fazer bikes, embora eles tivessem meio desaparecidos do MTB, mas este novo quadro Homegrown esta sendo bem falado pelas revistas especializadas, nao vi de perto ainda, mas parece bom,**

**Abracao**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Aldo,**

**hehe, claro que adoro a minha bike e por isso que tento "defende-la"hehe, mas a minha nem eh essa F1000SL, quem tem esta eh uma amigo meu. A minha eh uma F900 caad2 e eu ja acho excelente! E tb adoro essa discussoes pq para ficar mais informado para poder discutir melhor, eu saio entrando em pagina de fabricante, pagina de revista.....tudo para adquirir mais e mais informacoes para aguentar a fogueira que voce acendeu e responder a altura, ne? hehe**

**O aro dianteiro de 28 furos, apesar de ser mais fragil, por causa da suspensao dificilmente empena e tb estou adorando ele, ainda mais pq montei ele bem maneiro com uma cubo coda rolamentado e selado de aproximadamente 100g (talvez menos), raios DT revolution 1.5 trafilados e aro Ritchey Vantage. Desses so o aro que eh meiof raquinho com 415g e q ta com uma massadinho, mas to querendo trocar por um Bontrager Valiant de 350g, aiminha roda vai ficar absurdamente leve, mais do que ela ja ta! Pra vc ter uma nocao, a minha roda com pneu mythos xc e mr tuffy consegui ser mais leve do que a roda da F1000SL com pneu irc Notos Foldable que eh mais leve e sem Mr tuffy, acredita? Eh verdade, eu na hora fiquei mais empolgado ainda, hehe! Eu sempre gostei dos produtos Icon tb, mas sei la, num posso dizer da resistencia e funcionamento pq nunca tive a oportunidade de usar, apenas li sobre!**

Po, trocar meu movimento central da, mas o negocio eh q eu moro no rio e comprei numa loja de Minas entao terei q manda-lo de volta.....vou ver se consigo numa loja daqui pra trocar pra mim ja q ele esta novo mesmo! O pior mesmo ehq ue nessa brincadeira descobri que o movimento central LX que estou usando agora esta empenado, agora como sera que eu consegui fazer isso? Eu num entendo pq as pecas duram pouco na minha mao! Eu tenho bastante cuidado, caio muito pouco, giro muito com a bike, mas sempre faco manutencao e tal, po, sera q elas num foram feitas pra serem usadas assim como um amigo meu que tem uma Santa Cruz Bullit com Marzocchi Z1 Bam e toda em XTR para deixar na estante pra mostrar pros amigos? Vai ver ele trocou o quadro dele para esse da bullit (antes ele usava o Santa Cruz Superlight), pq a suspensao traseira deu problema por falta de uso, hehe.

Quanto ao camelbak,a cho q vou ficar esse mesmo, ele eh simples, ams ja eh bonzinho, sei la! Se eu conseguir troca-lo eu troco, mas acho dificil!

Abracao

Leo Monteiro escreveu:

Aldo,

Voce sabe o por que desta grande diferenca entre a 9.8 e a 9.9? Po, ambas usam o mesmo quadro e se nao me engano, pecas bem similares! Ah, no ultimo mail q eu tinha mandado fazendo as comparacoes eu ja estava citando as bikes 2000.

Ah, esse cara que quebrou esse quadro era de XC mesmo, ele ra competidor e ate competiu ai fora. Ele hoje em dia ate escreve na biciport.

Eu estava me referindo a kona mesmo. Um amigo meu, dono de uma loja aqui, tinha uma, super maneira meio antiga, se nao me engano, mas ja com uma geometria melhor do que a maioria destes outros, so que muita gente passou a elogiar o quadro dele e tal ate que um dia roubaram e quando ele conseguiu recuperar (subiu ate morro), resolveu pintar e desmontar a bike e vender o quadro. Quando peguei no quadro nao acreditei no peso do bichinho! Era uma coisa de louco de tao leve que era, parecia de brinquedo!

So uma curiosidade, a fabrica de bikes mais velhas do mundo nao eh a Raleigh? Tenho quase certeza que sim! E pelo que sei ela comecou na Inglaterra e so depois eh q abriu fabrica nos EUA, ams aidna manetendo os modelos especificos da fabrica da Europa.

Pra terminar, queria dizer que nao existe quadro inquebravel. Tem gente que fala que quadro de titanio eh caro, mas eh aquele que eh pra vida toda, mas eu sei de um cara que so faz XC e ja conseguiu quebrar um quadro Litespeed Obed.

Ah, e tem quadros rabo duro que aguentam DH pesado sim, mas este nao eh o caso dos de carbono!

Abracao

**Aldo Bega escreveu:**

**Ai Leo,**

**Legal esta roda levissima!**

**Quanto ao mov. central empenado, as vezes acontece, pode ate ter vindo empenado quando novo. Sobre o fato das pecas durarem pouco, e normal, por isso que dizem que o ciclismo e o esporte "popular" mais caro que existe, e alem de gastar por que e muito usado ne, eh eh!**

**Muito legal este troca-troca de informacoes, ta parecendo ICQ, eh eh!**

**Valeu**

**Aldo Bega escreveu:**

**E Leo,**

**Voce tem razao em relacao a Raleigh, como pude me esquecer, comprei uma M80 pra minha esposa no inicio do ano, e na garantia dizia justamente isso, falha nossa!**

**Quanto as Y2K, tenho em maos os catalogos das duas marcas e a 8000 vem com 6 tamanhos.**

**Abracao**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala Andre,**

**Eu faco downhill e ja competi algumas vezes... vou te falar o q eu sei.**

**1 - Nao precisa comprar componentes de marcha (cambios, pedivela, peoes, coroas, corrente, movimento central) e cubos melhores q LX. Isso e burrice, pois vc nao precisa se preocupar com peso e tambem os componentes melhores, tem mais chance de quebrar (XTR quebra q e uma beleza em downhill). Tem um cara q sempre fica entre os 10 primeiros e ele usa cubo dianteiro Acera X, q alias e o mesmo q o meu. Isso ja vai te economizar muuuita grana. Prefira gastar dinheiro em quadro e suspensao.**

**2 - Vc nao precisa ter um full pra fazer downhill (eu nao tenho), mas e bem desconfortavel em algumas pistas e vc dificilmente vai alcancar o podium (apesar de um cara aqui no Rio ja ter ficado em 7o com uma rabo duro).**

**3 - Nao tem muita disponibilidade de pecas no Brasil, mas se vc ficar atento vc consegue pecas legais. Atualmente por exemplo, as lojas estao sem pneu de downhill (2.25 ou maior), e as que tem cobram mais de 100 reais por pneu). Mas tambem vc nao e obrigado a ter um pneu de downhill, eu nunca tive, mas to querendo experimentar se conseguir um barato.**

**4 - E bem caro, mas nao e nenhum absurdo! O Galo errou ao dizer q um capacete custa 500 reais. O meu eu paguei 270 em 3 vezes iguais, mas se vc quizer um de fibra de carbono (frescura, nunca vi nenhum no Brasil) vai pagar mais de 1000. Isso e relativo. E caro, pois alem de capacete, vc tem q comprar colete (quase 200 reais), luvas (40), cotoveleira (40), joelheiras (50). Vc pode ter uma full de 15 mil reais como pode ter uma de 2 mil, ou nem ter uma full. Eu acho besteira, por exemplo, comecar com uma full cara, pois vc nao conhece muito bem ainda os modelos, as geometrias e os componentes (freios a disco, suspensao, etc). Tem muitos detalhes (full ativas, semi ativas, nao ativas), cada bike tem um comportamento diferente e tal. Faz um favor pra vc mesmo e nao compre uma Caloi FSK... e preferivel ate ter uma rabo duro. Eu nao confio em nenhuma bike da caloi para downhill ! As de rabo duro quebram (muita gente ja quebrou), e essa FSK deve dar muito problema tambem (na verdade nao conheco ninguem q tenha, mas ja ouvi falarem mal tambem). O certo e comprar um quadro bom, pq o resto vc pode ir melhorando.**

**5 - E um esporte q machuca muito se vc for imprudente, podendo ate ser fatal (se andar sem capacete ou beijar uma arvore querendo acompanhar os melhores), machuca so um pouco (arranhoes) as vezes mesmo com toda protecao, e se der sorte nao machuca nada! :) Mas vale a pena, vc so vai se machucar quando tentar vencer seus limites, mas vc tambem nao vai ligar muito! E depende tambem muito da trilha! Na trilha mais tecnica do Brasil (q dizem q e a da Vista Chinesa), eu ja cai muuuuito feio, varias vezes (O Leo sabe muito bem, :) ), e nunca me machuquei serio.**

**6 - Existem fulls q sobem bem, pois sao leves, travam a suspensao traseira e tal. Mas essas normalmente nao tao muito boas pra descer (nao sao o mesmo nivel de downhill, mas descem melhor q rabo duro, sacou ?). Pra fazer subidas longas como a do Alto, e bem inconveniente ter uma full. Infelizmente nao existe a bike perfeita.**

**7 - Se eu fosse vc, eu esperaria um campeonato la na Vista Chinesa (tem uns 4 por ano), ou ia la no domingo de manha q sempre tem muita gente, so pra observar, perguntar, etc. Desce a trilha devagar com a sua bike, assiste o pessoal descendo, etc. E muito dinheiro pra se gastar e depois nao gostar (no comeco desanima ver gente descendo coisas q parecem impossiveis a primera vista, mas depois vc se acostuma)**

**Qq coisa e so perguntar... Entre no meu site q la tem algumas informacoes...(link abaixo)**

**Abracos,**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Aldo,**

**Hehe, nao vi em revista nao!**

**Da uma olhada la no site da trek que vc vai ver so quatro tamanhos, etranho isso, ne?**

**Ah, legal mesmo essa troca de mensagens rapidas como num icq, mas pq afinal vc num ta usando o icq? Se vc ta online liga ele, po! A gente conversa por la bem mais apido e sem abarrotar a caixa postal dos outros!**

**Abracao**

**Galo escreveu:**

**Entao pessoal, esquentando ainda mais "briga":**

**Eu particularmente nunca tive nem Trek nem Cannondale (vai demorar para eu ter uma bike top de linha, mas sei que um dia ela chega).**

**Mas ja andei com as duas marcas: Na Trek 6000 da amigo Marcelo daqui de Sertaozinho e com uma Cannondale C-4000 (acho que e isso) depois do final da corrida em Vinhedo. Eu sei que estou comparando um fusca da Trek com um Omega da Cannondale.**

**Mas tem uma coisa que eu "acho":**

**A Cannondale e uma bike espetacular, excelente e e mais bem vista que a Trek aqui no Brasil, porque existe esse lance, que todo mundo por aqui fala:**

**Cannondale pode comprar de olhos fechados.**

**Mais lenha na fogueira?**

**Abraco!!!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Ai Galo,**

**Pondo uma lenha tambem ne, eh eh!**

**Voce mesmo me deu a dica, fusquinha e omega nao se comparam, de qualquer forma existem outros fatores que fazem com que uns prefiram uma ou outra marca, tipo adaptacao, filosofia de geometria, etc...**

**Mas voces sao capazes de me fazerem comprar uma Cannondale neste proximo ano, nem que seja usada, pois pra dar uma opiniao bem dada, tem que usar a bike um bom tempo.**

Valeu

Alvaro escreveu:

Amigos,

O leo esta certo. Eu tenho um quadro Cannondale Killer V900 com uma RockShok Indy C, grupo LX e V-brake XT. Gostei muito do conjunto. Aqui em Curitiba tinha uma loja que vendeu varios quadros dessa linha, todos sem a Headshock. Tenho um amigo que tem a F7000, dei uma volta, e um arraso, esse cara tinha uma Super V900, que tambem era chocante, excelente pra descer, pra subir nem tanto, ele usava bastante o Megarange. Tem um outro amigo que tem uma Trek full Y de carbono, nao lembro o modelo, andei tambem, mas gostei mais da Cannondale. O cara precisa ser muito cuidadoso com o quadro, se deixar dentro do carro no sol ja fica comprometido, sei la, eu prefiro o aluminio 6061.

Antonio Carlos escreveu:

Caro Galo, blz. Desculpe a intromissao, mas Cannondale.....sou aficionado!!!!!! Como vc sabe, a Treck 6000 do seu amigo e uma boa bike, mas e um modelo ....digamos.... mais modesto. Assim, vc deve concordar comigo que se fosse uma Treck 8500 (99) a "coisa" seria um pouco diferente. Nesse caso vc teria comparado um Omega nao com um fusquinha mas com um.... digamos... Golf 2.0!!!!!! Ja a Cannondale a que vc se refere deve ser uma F-4000. Este modelo era ate o meados de 99 o top of line da Cannondale!!!!!! Por outro lado, na minha modesta opiniao as Cannondale sao, atualmente, as melhores bikes feitas em serie (excetuando as sob encomenda como Intense, Be One e outras). Dois pontos chamam a atencao nas Cannondales. O primeiro e a suspensao dianteira, especialmente as do tipo "Fatty" que devido ao fato de serem um garfo "comum" com um unico elemento amortecedor na caixa da direcao (MCU, mola/oleo ou ar/oleo, dependendo do modelo), apresentam uma rigidez as torcoes laterais possivel apenas nesse tipo de suspensao. Adicionalmente, todas as suspensoes Cannondale articulam sobre roletes de aco ao inves de buchas conferindo grande durabilidade, pouca manutencao e um minimo de atrito, possiveis apenas (ate o presente momento) neste tipo de construcao. O segundo ponto a chamar a atencao nas Cannondales e a tecnologia, desenvolvida por este fabricante, empregada na solda dos tubos. Note que as soldas nas Cannondales recebem acabamento, isto e, sao lixadas. Outros fabricantes nao aplicam acabamento e as soldas tem um aspecto de escamas. Esta diferenca nao e apenas estetica. Esta tecnologia desenvolvida pela Cannondale, permite uma solda de qualidade muito superior, de modo que esta pode ser lixada sem comprometer a resistencia do quadro. Assim, os outros fabricantes nao aplicam acabamento nas soldas, nao porque sao menos cuidadosos com a estetica, mas sim porque se lixadas, os quadros se desmanchariam.

**Mais uma vez, desculpe a intromissao mas a paixao pela Cannondale falou mais alto.**

**Sem mais, um grande abraço e um ótimo ano novo (de preferencia com a bike dos seus sonhos).**

**Antonio Carlos escreveu:**

**Ae Andre, blz? Olha, tenho alguma experiencia com FS e realmente, e muito comum ouvir que FS nao serve p/ "subir". Entretanto, a "coisa" nao e bem assim... e obvio que em toda FS parte da energia aplicada ao pedal, sempre sera transferida p/ o amortecedor traseiro. Entretanto, dependendo da geometria do quadro, essa transferencia de energia, sera maior ou menor. Assim, quanto maior a distancia entre o pivo (ponto onde o triangulo traseiro articula com o quadro) e a caixa do movimento central, maior a "alavanca" e portanto, maior a transferencia da energia p/ o amortecedor. Numa bike especificamente desenhada para DH, essa distancia pode ser grande e nao importa muito o quanto de energia e transferida do pedal p/ a amortecedor, pois essa bike foi feita p/ descer (nem cambio dianteiro possui). E claro que subir 4.8 km com essa bike e muito complicado. Por outro lado, FS nao e sinonimo de DH. Hoje, existe uma enorme variedade de quadros FS, de modo a permitir ao ciclista a melhor opcao para suas necessidades. Desta forma, quanto a bike que vc deve comprar, a sugestao e que primeiro vc avalie muito bem as suas necessidades ( se vc optar por uma bike especificamente p/ DH, subir 4.8 km, provavelmente so empurrando!) e depois compre a melhor bike que seu dinheiro puder comprar. Um upgrade quase sempre, se nao sempre, vai ficar mais caro do que se vc tivesse comprado a "outra" e dependendo da bike, nem vale a pena. Seria o mesmo que colocar um motor Formula-1 num fusca!!!! Sem mais, um abraço e um bom ano novo.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Antonio Carlos e Galo,**

**Venho aqui esclarecer algumas coisas. O Galo fez um comparativo entre a Cannondale e Trek, ok, mas os modelos que ele testou sao diferentes:**

**A Cannondale F4000 custa US\$3,251.00, Ja a Trek 6500 custa US\$749.00, natural entao que ele tenha gostado mais da Cannondale, ne?**

**Por outro lado o Antonio Carlos tentou diminuir a diferenca comparando a Cannondale com a Trek 8500, porem esta custa US\$1,399.99, ainda falta muito pra a comparacao estar equilibrada, ne?**

**Se voces quiserem podem consultar o site da MTB Review onde bikers dos EUA e resto do mundo dao suas opinioes sobre todos os modelos de bikes que estao a venda, especificando os pros e contras de cada modelo e o site tira uma media das notas dadas por todos para que se tenha uma ideia de como esta a avaliacao geral. Muito bem a Cannondale ficou com media geral 3.42, a Trek 6500 com 4.87 e a Trek 8500 com 4.36. Estas notas le-**

vam em consideracao a relacao custo/beneficio pois seria impossivel dar nota melhor pra Trek 6500 do que pra Cannondale F4000 por exemplo. Este site pode ser consultado por qualquer um da lista a qualquer momento se tiverem duvidas, ou pensarem que estou puxando a sardinha pro meu lado.

Em relacao a explicacao ate muito ilustrativa descrita pelo Antonio Carlos sobre as vantagens da Cannondale em relacao as concorrentes, coincidem exatamente com o que diz os catalogos e propagandas da marca. Mas para se ter comprovacao destes dados e da veracidade deles na pratica seria melhor consultar quem tem ou teve Cannondale por alguns anos. Entao neste caso gostaria de saber que modelo ou modelos de Cannondale o Antonio Carlos usa e por quanto tempo e em que condicoes ele tem usa a ou as bikes, ai sim teremos a opiniao mais concreta, embora de uma so pessoa, enquanto que no site que citei anteriormente temos de varias.

Desculpa por botar mas lenha, mas e que esse assunto esta ficando cada vez mais interessante, ne Leo?

Um abraço a todos e Feliz Y2K

Andre Rangel escreveu:

Boa Noite all, ...

Esta provavelmente sera minha ultima mensagem de 1999.

Espero que ela ajude a encorajar o pessoal a deixar de lado o "voyerismo de vergonha", ... aquele do pessoal que tem vergonha de perguntar, pois existem outros "voyerismos" tipo, o cara que acessa do trabalho e outros ... Mas deixando o "voyerismo" de lado e partindo para a pratica, ... vamos la.

Antes de tudo, gostaria de fazer uma observacao sobre bikes importadas x nacionais para os "sitiados" do Rio de Janeiro.

Eu simplesmente comprei uma caloi por "medo" de sair na rua com uma importada! Para sair com uma importada, so de carro! ... Mas eu vou perder este "medo" se levarem, ... otimo, compramos outra :)

Vamos la! Estou "desistindo" de comprar uma bike importada nova. Estou pensando em dar uma de "construtor" com a assessoria indispensavel da galera da lista.

Quero MONTAR uma bike ... entao, ... estou aberto as sugestoes de todos os experts da lista.

Eu vi um quadro da Specialized no Barrashopping. Eu gostaria de um quadro da Specialized, tenho ouvido que sao muito bons e eu tenho uma certa "simpatia" com esta marca! E como o 'M' de McDonald's ... :-) O "S" da Specialized e meio hipnotico.

**Mas vamos la ... aguardo ideias ... ja estou me convencendo por manter a hardtail mesmo... nao devo encarar trilhas de DH, ... a galera me desencorajou quando falamos algo em torno de quase R\$ 1.000,00 so de acessorios para DH.**

**Entao, ja sei que o conjunto de cambio sera XTR... agora, alguem pode me explicar exatamente o que faz um XTR ser melhor do que os outros? Seria "apenas" o peso? Ou o material mais resistente ????**

**Bom, aguardo vossas valiosas respostas :-)**

**Um forte abraço,**

**E feliz Y2k (SEM BUG) :-P**

**Marco Labao escreveu:**

**Galera.**

**Realmente a nossa "saidera" de 1999 foi "10".**

**Tenho certeza que todos aprenderam um pouco mais juntando-se os conhecimentos de todos aqueles que aqui se manifestaram e o BikeMundo evoluiu.**

**Aldo vc tem mostrado uma coisa com a qual muito me identifico: sao numeros, eles nos trazem parametros que com certeza nos propicia uma escolha mais acertada.**

**Mas tem uma coisa tbem: as bikes assim como os carros em sua maioria sao compradas com paixao, com afinidade, simpatia, sei la, cada uma parece ser o no. de alguem e a verdade e que o que seria do azul se todos gostassem do amarelo.**

**O importante de tudo isso e que com certeza nos conhecemos um pouco mais.**

**Nesta minha ultima conectada de 99 deixo aqui registrado minha alegria por saber ter grandes amigos em todo o mundo e que mesmo sem conhece-los pessoalmente nossos objetivos se alinham e tomara na direcao de UM MUNDO BEM MELHOR.**

**Obrigado 1999 e sede bem vindo 2000.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Andre,**

**Concordo com voce 100% quanto ao risco de se comprar uma importada no Brasil, ate com uma Caloi nova esta perigoso! Existe um truque que eu aprendi com um amigo ai do Brasil e ja ouvi a respeito disso tambem na lista, consiste em comprar fita, desta de guiao de speed, e enrrolar em todo o quadro e fixar nos finais para esconder a verdadeira identidade da magrela. Depois pintasse o quadro com spray preto fosco e fica dificil de saberem que e uma bike nova ou importada. Voce pode ate com-**

prar adesivos de Monark ou outra qualquer (Barra Forte Caloi, se e que existe ainda) pra disfarçar ainda mais. Quando voce quiser vender ou outra coisa, pode simplesmente tirar a "mascara" da bike e esta nova como era.

Quanto ao quadro da Specialized, deoende do modelo, tem bons e maus, tem que especificar qual o modelo pra gente pesquisar, ok?

O grupo XTR da Shimano e o mais caro e leve da marca, indicado para quem tem dinheiro sobrando e nao se preocupa com a durabilidade, pois e muito eficiente no funcionamento, mas fragil no uso constante.

Para comecar talvez fosse melhor o grupo LX em quase toda a bike e o XT so no cambio traseiro. Agora se voce nao ta esquentando com o preco dos componentes(ta montado) entao pode por tudo XT.

Voce tambem pode por o cambio traseiro XTR e o resto XT, teria desta forma um engate de velocidades mais suave e preciso. Na verdade existe uma infinidades de possibilidades, depende da disponibilidade de grana e do uso que se vai fazer da bike.

Aquele abraço, e espero que tenha um Y2K maneirissimo

Aldo Bega escreveu:

Claro Labao,

Sem duvida a simpatia por determinados modelos e marcas afeta bastante nossas escolhas pessoais e principalmente apimenta nossas "discussoes" super sadias, voce tem razao.

Eu sei que todos tem preferencia por diferentes marcas, e por isso disse num outro e-mail que gosto quando alguem defende com unhas e dentes sua magrela querida, como faz o Leo, ne Leo.

Esta agitada cultural e entrosamento que esteve rolando nestes ultimos dias foi justamente o que eu me referi com o Voyerismo na lista. Viram como com a participacao de alguns de nos, mas intensamente, todos aprendemos muito em pouco tempo, eu por exemplo aprendi muito tenham certeza!

Por isso em 2000 gostaria que todos sem excecao participassem, nem que fosse pra dizer: Disso nada sei e quero saber,... pois ate as perguntas que possam parecer mais ridiculas servem de aprendizado ate para os mais experientes.

Vamos entrar o ano 2000 participando pois so esta lista vai ser mais interessante que rodar de bike(brincadeira, eh eh!).

Aquele abraço

Antonio Carlos escreveu:

Ola Aldo,

Note que a Trek 8500 e o que este fabricante tem de melhor a oferecer na categoria XC hardtail aluminio. Os modelos Pro 9.9 e Elite 9.8, embora mais proximos da F-4000 em preco, possuem quadro em fibra de carbono o que coloca estes dois modelos numa categoria diferente, dificultando as comparacoes.

No que se refere ao site da MTB Review, e preciso cuidado ao interpretar as pesquisas ali contidas. Visitei um site deste tipo (nao me lembro bem, mas acho que era este mesmo) e nao considerei valido o metodo de pesquisa utilizado. O n (numero de consultados) variava muito. Assim, vc pode encontrar alguns absurdos como uma marca e modelo X com nota maxima pois obteve 100% de aprovacao de um UNICO consultado, ja uma marca e modelo Y, sabidamente melhor obteve nota menor porque 10 dos 100 consultados nao aprovaram!!!! Adicionalmente, nao estou considerando uma relacao custo/beneficio pois, neste caso, teriamos que considerar as necessidades do ciclista e ai poderiamos concluir que todos os modelos citados sao pessimos por nao atender tais necessidades. E mais, sao pessimos nao por falta de qualidade, mas porque uma Caloi Barra Forte de U\$ 50,00 pode ser mais que suficiente!!!

Quanto as bikes, possuo uma Massima DH (pouco conhecida) que foi montada pela Sundown (suspeito que o quadro seja GT). Rapidamente, trata-se de uma FS com uma Mag 21 na frente e uma suspensao traseira Shock Works R-3. Uso Grupo STX-RC (cubos, cambio dianteiro) e LX (cambio traseiro, passadores 8v, e V-brake). Possuo tb/ uma KHS Descent + Quadra-21 alem das Cannondales. Estas ultimas sao uma Super-V 700 (99) na qual fiz um pequeno upgrade (cubos LX, corrente CN-HG92 e Cartucho FT-80) e um quadro CAAD 2 (hardtail) montado sobre uma Indy-XC. Nesta ultima uso um grupo LX 98 (8V) exceto cambio traseiro que e XT-GS (perna Curta) e cx da direcao que e FSA. A Super V-700 foi adquirida em fevereiro 99 e rodou pouco (2.500 km).Ja a hardtail, calculo que tenha rodado uns 7 a 8.000 km em +/- 3 anos. Pedalo preferencialmente em estradas de terra e nunca submeto as bikes a condicoes extremas tais como saltar grandes obstaculos ou DH. Obviamente, nao se pode dizer que estas condicoes de uso sejam proprias para um teste. Entretanto, alguns parametros como rigidez do quadro (ambas as Cannondales) e do Garfo (SV-700) sao nitidamente melhores quando comparados com as outras bikes (note que na KHS o quadro e de cromomolibidemium). Por outro lado, o garfo da SV-700, alem de maior rigidez, e muito mais responsivo embora esteja sedo comparado com garfos de concepcao mais antiga (Mag e Quadra-21) e de nivel inferior (Quadra-21 e Indy), tendo em vista trabalham sobre elastomeros. Entretanto, apesar da pouca experiencia com os modelos Jude (99), nao percebi diferenca significativa entre estes modelos e a Mag-21. Finalmente (ufa!!!), quanto a botar lenha na fogueira, se isto nao for

**feito nos vamos acabar falando sobre o que?**

**Um grande abraço e um ótimo 2000!!!!!!!!!!**

**Galo escreveu:**

**Ola Antonio Carlos,**

**E o preço das Cannondale? Quanto paga? A que eu dei uma voltinha só pra poder ter andado era 99 com o quadro verde com detalhes amarelos acho que era CAAD 4 de um cara de Descalvado que estava vendendo-a por R\$ 2.000,00, a bike estava zero, o quadro era tamanho grande, não tinha nem 1.000 km!!!! O meu amigo que é mecânico que estava lá com nos, me disse que era um negócio ótimo que uma bike daquelas valia o dobro na loja. Se eu tivesse grana e pudesse compra-la teria arrematado.**

**Aguardo o preço como curiosidade, mas um dia ela vem.**

**Abraço!!!**

**Galo escreveu:**

**Ola Pessoal,**

**Ate agora falamos das bikes Trek e Cannondale que sem dúvida são fabricantes excelentes. Mas e outras marcas como a Raleigh (que ouvi dizer ser muuuito boa) entre outras: E as bikes Giant e as GT (como a minha) e Specialized?**

**Comparando de modo geral qual será o melhor fabricante em custo benefício? Qual será a bike para Free Ride / Cross Country no melhor preço?**

**Abraço a todos!!!**

**Antonio Carlos escreveu:**

**Ola, Andre Rangel**

**Pois é caro Andre, a que ponto chegamos. Hoje não se pode nem ter uma boa bike!!!!!! Ate aqui em Alfenas, cidade de 70.000 habitantes no Sul de Minas, a "coisa tá preta". Imagina que recentemente pegaram uma quadrilha de menores especializada em roubo de bicicletas, os caras até remaravam os quadros!!!! Da pra acreditar? Pois é, seria comico se não fosse tragico (acho que alguém já disse isso....). Bem pelo menos eles roubavam e não assaltavam!!!**

**Bem, mas vamos ao que interessa, bike nova!!!! Voce pretende comprar um quadro Specialized e montar uma bike certo? Pois bem, entao antes de vc adquirir este quadro saiba que este fabricante produz bikes nos USA e em Taiwan e que a qualidade dos quadros feitos nos USA e muuuuuuuuuuuito superior. Esta diferenca pode variar desde a qualidade da liga empregada nos tubos ate detalhes de acabamento como os adesivos e pintura. Em quadros americanos vc tem a impressao de que os adesivos sao pinturas. Ja nos chineses, embora os adesivos tambem sejam aplicados sob o verniz, estes sao aparentemente mais espessos e nao e raro se soltarem arrancando junto o verniz. Alem disto, nunca fiquei sabendo de quadros americanos quebrados por aqui (salvo por mal uso, quedas e etc...). Entretanto, ja vi um Hardrock partido na solda entre o tubo superior e tubo do selim e 2 GTs cujos quadros quebraram no posto do freio traseiro. Ate onde sei, todas foram substituidas gratuitamente pelo importador.**

**Outra coisa que vc deve saber e que montar uma bike custa bem mais caro do comprar uma similar ja montada.**

**No que se refere ao tipo de quadro, se hardtail ou FS, lembre-se que FS nao e de uso exclusivo em DH. Se vc nao compete ou compete sem compromisso, uma boa FS pode ser a melhor opcao. Quanto a subir, a diferenca entre uma boa FS e uma boa hardtail e pequena no que se refere ao esforco mas e grande no que se refere ao conforto!**

**Quanto as diferencas entre o grupo XTR e os demais (Shimano), estas estao basicamente na qualidade e no PRECO. No entanto, neste caso qualidade e um parametro relativo e preco um parametro absoluto!!! Se nao vejamos. Um pedivela LX custa +/- R\$180,00 contra uns...R\$700,00 se este for XTR. Dependendo das exigencias do ciclista, a diferenca na qualidade entre ambos os pedivela vai ser pouco ou nem vai ser percebida. Por outro lado, R\$ 520,00 a menos no bolso faz diferenca ate no bolso do Silvio Santos...Assim, o grupo XTR e mais indicado para profissionais patrocinados.**

**Continuando com as comparacoes, e agora de uma forma mais objetiva, podemos tomar como exemplo o cambio traseiro que e o objeto de sua duvida. Assim vamos comecar por cima. Sabe aquele parafusao que prende o cambio ao quadro? E o parafuso pivo da abracadeira. No cambio XTR ele e de titanio (metal leve e resistente porem caro) nos demais e de aco. Sobre este mesmo parafuso, movimenta-se todo o cambio e por isto mesmo este parafuso leva graxa e possui dois aneis vedantes sendo que os demais possuem apenas 1. Entretanto e possivel colocar um segundo vedante nos outros modelos e se vc nao pega muita agua e/ou pode fazer manutencao periodica, o segundo vedante e dispensavel. Agora vamos pra baixo. Aquelas duas pernas do cambio compoem a caixa de roldanas (aquelas rodinhas dentadas). No XTR e XT GS (XT perna curta) ambas as pernas sao de aluminio, ja no XT SGS (perna longa) apenas a externa e de aluminio pois a interna e de aco. Nos demais modelos ambas as pernas sao de aco, o que reflete em mais peso. No que se refere as roldanas, ai tb ocorre uma diferenca importante. No Cambio XTR ambas trabalham sobre rolamentos selados ao passo que no XT apenas a roldana tensora (inferior) trabalha sobre rolamento selado pois a superior usa um mancal ceramico (no XT Mega range esta combinacao e invertida). Ja nos demais modelos LX e STX-RC ambas trabalham sobre mancais de aco. O fato das roldanas trabalharem sobre rolamentos selados, reflete-se na durabilidade e principalmente por nao necessitar de manutencao (o rolamento e selado). Entretanto, isto nao dispensa a manutencao no restante do cambio e transmissao. Entretanto, se vc NAO E PROFISSIONAL do pedal e e um ciclista que tem amor a bike, amor ao seu dinheiro e principalmente tem muito saco vc pode estabelecer um bom plano de manutencao e nesse caso um cambio XT ou LX vai durar tanto quanto um XTR.**

**Bem, acho que falei sobre as principais diferencas entre os cambios traseiros de gama alta da Shimano. Caso tenha esquecido algo, escrevo novamente. Quanto a outros componentes, compara-los um a um daria um manual. Assim, de um modo geral, um grupo STX-RC seria mais que suficiente para a grande maioria dos ciclistas. Entretanto, como a maioria dos ciclistas que eu conheco sao meio malucos (e ai eu tb me incluo).... a gente sempre quer mais. Neste caso o melhor**

mesmo e otimizar a bike mas isto a maioria dos fabricantes ja esta fazendo. Desta forma, vc encontra bikes que sao uma verdadeira sopa de letrinhas...Cambio traseiro XTR, Dianteiro LX, pedivela XT, passadores LX, cubos STX-RC e por ai vai.

E por falar em ir....Ja ta na hora ne? Espero ter contribuido para uma boa escolha na hora de vc comprar ou montar sua nova bike. Boas pedaladas!!!

Sendo so pelo momento, um abraço e um ótimo ano novo.

Antonio Carlos escreveu:

Boas, Galo

Pois e Galo, sou louco mas nao rasgo dinheiro!!! Minha Cannondale hardtail foi uma verdadeira pechincha. O dono da loja, que e meu amigo, estava p/ fechar a loja p/ reforma e a ultima bike cara que havia sobrado era a propria. Pois bem, entrei na loja e perguntei o preco ao que ele me respondeu - e U\$ 1400,00. Como eu sabia que a loja ficaria fechada por uns 30 dias pensei - esse cara tem que baixar o custo do estoque!!! e mandei U\$ 750,00. O cara fez cara feia, se ofendeu e disse NAO! Ai eu virei as costas e fui saindo. Ja na porta da loja eu ouco - E.... voce sabe que eu to precisando de grana pra reforma ne? Ta bom.... eu topo....mas tem que ser a vista.....

Ja a SV-700 foi uma loucura... Apos muita pesquisa consegui por U\$2600,00 sem o upgrade. Nesta epoca a verdinha tava 1,18 (Comprei em fevereiro antes da vaca ir pro brejo) e o cara ainda me fez a 1:1.

Por outro lado, pela descricao(verde com amarelo modelo 99), a bike que vc andou deve ser uma F-1000. Por R\$ 2000,00 ta muito barato. Entretanto, comprar bike usada e sempre um risco! Uma rachadura numa solda pode ser imperceptivel e um pequeno amassamento no quadro (por menor que seja) pode inutiliza-lo. Portanto, se vc comprar usada, examine o quadro milimetro a milimetro.

Sendo so pelo momento, um grande abraço e um ótimo ano novo.

Andre Rangel escreveu:

Fala ai grande Galo e o resto da galera :)

Por falar nas Raleigh, estive vendo uma M7000 aqui no Barrashopping e qse desembolsei o que a loja estava pedindo. So tem um problema, ... fico muito chateado e triste (ok, ok, nao sou dono de importadora nem de lojas de bicicleta) mas se a dita cuja custa nos EUA R\$ 849,00 por que os caras pedem R\$ 2.390,00 ???? TRES VEZES o preco dela nos EUA!!!!

Nao sou importador, nao fiz comercio exterior, ... sou auditor, nao entendo de imposto de importacao e muito menos do tao xingado "custo Brasil" agora, ... o que e isso minha gente???? Quanto nao se ganha com essa safadeza? Perdoem-me o "desabafo" ... mas so falando assim :(

Mas digam-me la: esta Raleigh e boa? Eu andei nela e achei bem confortavel ....

**Abracos**

**Andre Rangel escreveu:**

**Perdao pessoal!**

**Errei, a M 7000 custa la US\$ 849,00 (de acordo com o site MTB Review) ...**

**Mas ainda assim ... acho que estao pedindo demais nela aqui :) (so para nao perder a linha) :-)**

**Abracos**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Aldo,**

**Eu uso uma Cannondale F900 de 98 que tem o quadro caad2 que eh um dos mais fraquinhos da marca e mesmo assim tem uma geometria excelente e que eh melhor que specializeds M2, talvez ate as M4 (nunca vi uma pessoalmente) e todas as treks que ja vi.**

**E so para complementar, acho que quando as pessoas analisam as cannondales, eles nao tao falando das pecas que vem nelas pois assim estariam analisando praticamente so os modelos da shimano, mas sim a geometria do quadro e a diferenca de uma suspensao normal para uma headshok.**

**Ah, e so mais uma coisa, se a trek mais cara ai nos EUA eh mais barata q a cannondale mais cara, nao podemos fazer nada, mas oq ue a gente esta comparando sao as melhores bikes rabo duro de aluminio de cada marca, e assim o certo seria comparar a Cannondale F4000 (ou se for modelo Y2k a F5000SL) com a Trek 8500, nao estou certo? Ate pq aqui no Brasil custam praticamente a mesma coisa e estamos apenas discutindo qualidade e nao o preco. Quem pode pagar paga pela melhor, quem nao pode pega uma inferior pois o quadro melhor da cannondale tb tem em bikes mais em conta.**

**Abracao**

**Aldo Bega escreveu:**

**Caro Antonio Carlos,**

**Concordo que a Trek 8500 e a Hardtail em Aluminio mais cara da marca, porem isto nao muda o fato da comparacao de uma bike de US\$1,399.00 com outra de US\$3,251.00 ser inviavel, nao concorda?**

**Tambem concordo que as opinioes da MTB Review podem ate em ultima analise ser relativas, porem levando em consideracao que nao temos outra fonte melhor e de que no seu caso o uso nao e competitivo, vale apenas nao descartar esta fonte. Voce sabe, eu ja usei este site antes de comprar componentes os quais eu nao tinha conhecimento e as opinioes que encontrei ali foram de grande valia, deixei de comprar certos componentes que depois vim a ter certeza que realmente eram ruins, como as feramentas da marca Lifu, e escolhi outros que nunca me desapontaram, havendo portanto uma "coincidencia" muito grande.**

**Voces da lista com esta discussao sobre marcas, me lembraram um papo que eu tive com o dono de um bike shop em Atlanta, quando estive la na epoca das olimpíadas. Ele estava me explicando que em alguns paises fora dos EUA e Europa, existe a preferencia por certas marcas que investem mais em marketing. Esta especie de "moda" ciclistica varia de pais para pais. Ele disse que as vezes uma marca e considerada a melhor em certos paises, e pessimas em outros, e que por vezes esses modismos se contrariam e se invertem mudando-se de pais ou mesmo de uma decada para outra. Disse tambem que o mesmo acontecia com fabricantes de pecas e acessorios, e me deu o exemplo dos componentes Shimano: Aqui nos EUA tem muita gente que odeia a marca por se tratar de produto japonês, visto que muitos americanos sao extremamente nacionalistas. Outro que tambem sofre "preconceito" e a Marzocchi, e por ai vai.**

**Nao estou dizendo que este senhor de 65 anos e que tinha segundo ele mais de 35 anos no ramo seja o dono da verdade, mas ja ouvi outros dizendo coisas semelhantes. Inclusive eu mesmo tenho amigos aqui que desgostam de produtos europeus e italianos, por nao serem de origem americana.**

**Tenho um amigo por exemplo, se chama Mike, estava eu outro dia com uma revista Bicisport na mao e queria mostrar-lhe uma reportagem sobre nosso Proshok e ele nem quis ver a cara dele, depois de saber que era fabricado no Brasil. Levei a revista pois este cara faz provas longas de MTB (12 e 24h) e tem muita experiencia nas magrelas, mas infelizmente o "coitado" e tao fechado que so enxerga seu "mundinho"**

**Por isso tudo acho que melhor que defender a Trek(meu caso) ou outras marcas, legal e fazer o que estamos fazendo, trocando informacoes sobre tudo que nos chega ao conhecimento sem conceitos pre-concebidos e se possivel pesquisando ao maximo pois existem muitas marcas rolando por ai, e como carros tem modelos concorrentes em todas.**

**Aquele abraço**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Ah, e esqueci de citar no ultimo e-mail tb que com a minha rabo duro, eu**

**faco XC e DH pesados e nunca deu nenhum problema de resistencia!**

**Abracao**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Galo,**

**A bike era verde com detalhes amarelos? A unica que conheco assim da linha 99 da Cannondale eh a full SV700. E com certeza nao eh a F4000 pois ela eh em degrade de preto que vai ficando mais claro.**

**Abracao**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Antonio Carlos,**

**Como voce conseguiu este kit para upgrade na suspensao? Eu num acho ele em lugar nenhum e to querendo pra dar uma melhorada na minha fatty d, pensei ate em colocar uma fatty ultra, o unico problema eh achar uma vendendo, hehe.**

**So mais uma coisa, voce pode me explicar qual eh a diferenca que existe entre os cambios de perna curta e longa? Aqui no Braisl ninguem da importancia a isto, mas la fora sempre vejo isto, mas nunca entendi a diferenca.**

**Eu ja usei alem dessa minha suspensao uma Judy SL de um amigo meu uns dias e uma Manitou Spyder R que por sinal odeiei pq por ser de plastico por dentro quebrou duas vezes na minha mao e quase todas as outras q tive noticia tb quebraram e seus donos tavam putos com a Manitou. E nao era so este modelo q tava dando problema e olha q to falando dos modelos 99 que eram para serem os melhores! Ja dei algumas voltinhas numas Marzocchi e gostei muito, mas naoa ndei o bastante pra dizer melhor.**

**Abracao**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Galo,**

**Eu ja usei um quadro Raleigh M600, alias a bike toda era essa, mas gostei muito do quadro mesmo. Hoje ele esta com um amigo meu e tem uma geometria excelente tb, eh leve e resistente, porem as pecas que vieram nele nao gostei muito, mas pelo preco tava bom demais pq uma bike toda LX/XT nova custar R\$1800 depois da loucura do dollar eh uma pechincha, nao acham?**

**A GT eu realmente nao gosto. Talvez para cicloturismo seja boa, mas pra trilhas que exigem tecnica e quadros agressivos ela perde e muito, alem de ser super pesada!**

**As Specialized tao quebrando muito, alem de serem super caras!**

**Giant eu recomendo pois sao excelentes bikes, com quadros bem leves com geometria e resistencia boa e montado com pecas maneiras, porem nao sei dizer quanto ao preco pois nem sei se tem representante aqui no brasil pois eh raro achar giants por aqui.**

**A melhor em custo beneficio para free ride/XC? CANNONDALE !!!!!**

**Abracao**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Leo e restante dos Cannondalistas da lista,**

**vou comprar uma cannondale este ano pode deixar, ja me convenci, eh eh!!**

**Entao no final do ano conto como foi minha experiencia, ok?**

**Bike-abracos**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Antonio Carlos,**

**Uma F1000 99 usasa por R\$2000 ta num preco bom, mas nem ta tao pechinchado assim nao, ja que um amigo meu ja comprou a F1000SL (modelo novo) por R\$3100 ha uns dois meses e esta nova ser bem superior e bem mais leve.**

**Abracao**

**Bikerock escreveu:**

**PO LEO ...**

**O que voce disse da GT eu nao concordo....**

**Ja usei duas Gts (uma pantera e uma avalanche) e realmente achava um dos quadros mais agressivos para MTB e tambem bastante leve - Se voce estiver falando das GTs atuais eu ate concordo mas as de 3 anos atras eram otimas. Fiquei sabendo que a GT esta ruim das pernas (SERIA POR CAUSA DO ESCANDALO COM A SUNDOWN ???)**

**abracos**

**Antonio Carlos escreveu:**

**Caro Galo,**

**Da lista citada, as bikes que eu conheço melhor são as Cannondales (obviamente), as Trek (dois amigos possuem) e as GT (aqui em Alfenas a gente "trupica" em GT). As outras são por catálogo ou de vista e mesmo assim alguns modelos. Como vc sabe a GT produz tanto na Grigolandia (EUA) como em Taiwan e a diferença é grande entre ambos os produtos. As GT produzidas nos EUA são ótimas, eu quase comprei uma. O nosso mecânico, o Rabino, tem uma Avalanche (95 ou 96) com a qual já participou de várias competições de âmbito nacional e sempre entre os 5 primeiros. Mas pra variar, o cara é pobre e não conseguiu patrocínio....A bike ele tem até hoje. Eu já tentei comprar e o cara nem pensa em vender... Apesar da Avalanche ser montada em Taiwan, é uma boa bike. Note que esta bike é 95 ou 96. Um fato que venho observando mas no entanto não posso confirmar, é que os quadros mais antigos produzidos em Taiwan, possuíam qualidade superior. De modo geral, eu gosto muito das GTs. Pra quem prefere quadros de CrMo, ao comparar minha KHS Descent (94) com as GTs de mesmo nível, estas últimas sempre apresentaram melhor acabamento e maior rigidez.**

**Ah! diz aí Galo qual o modelo, ano e características da sua GT.**

**Sendo só, um abraço**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Bikerock,**

**Se você reparar bem, as GTs de hoje em dia têm a mesma tecnologia das Gts de vários anos atrás, ou seja, antigamente eles tinham uma bike que para a época era muito boa, mas todas as outras evoluíram e ela continua com a mesma geometria, aquele mesmo tipo de solda totalmente exagerado que confere a bike um peso bem maior sem necessidade pois não precisaria de tanto para ser resistente (vide as Cannondales), mas como não tem tecnologia para tal tem q deixar daquele jeito. Você acha os quadros da GT agressivos? Pq? Seria pq vc acha aquele triângulo bonito? Mas você tem que ver que quando eu falo em agressividade, eu falo de geometria, de agilidade do quadro e isso a GT tem muito pouco, ou vai me dizer que você já viu algum quadro da GT com o Top Tube bem inclinado? Já viu algum quadro com sloping? Eu ainda não! E quanto a leveza, eles são tão ruins! Todos os quadros deles são muito pesados mesmos! O top de linha deles pesa o mesmo que o meu que é um dos mais inferiores da Cannondale! O de titânio deles é mais pesado que o meu!**

**A GT está ruim das pernas por causa do escândalo com a sudown? Que escândalo foi esse que eu não to sabendo? O que eu sei é que eles vieram em 99 com esse i-drive, falando bem dele que funcionava muito bem e eu só vi gente criticando! Talvez isso seja uma das razões para a crise!**

**Abraço**

**Bikerock escreveu:**

**Po leo**

**Acho que todas as marcas tem pros e contras**

**se voce for comecar a comparar todas as marcas de bikes com a Cannondale todas vao perder em materia de peso nao acha ??? ate a Litespeed !!! Alias qual o quadro de titanio que e mais leve que o seu ?? acho que nenhum !!!**

**aqui na minha regio todos gostam dos quadros GT de aluminio (so os de aluminio) eu pessoalmente acho aquele Triplo triangulo muito Sexy hehehe - alias os meus melhores resultados em competicoes foram usando GT os piores com Specialized !!! nao que a Specialized seja ruim, mas nao me adaptei com os quadros !!! Meu colega adora KHS e ele ja foi Vice-Campeao Brasileiro usando KHS e ele nao acostuma direito com outras bikes - ja aki na minha regio duas Cannondales, uma F 600 e uma F2000 ja deram problemas nas headshok, os caras ficaram a pe por causa da incompatibilidade com os garfos (eles nao sabiam que tem jeito de colocar) mas ficaram a pe por este motivo....**

**espero que me entenda, sugiro que voce aprenda a conhecer o lado bom das bikes - porque aki mesmo na lista cada um tem a sua preferencia de marca nao acha ??**

**abracos**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Bikerock,**

**Com certeza existe a bike certa para cada pessoa! Nao estou discutindo isso aqui! Tem gente que se adapta com certas bikes e outra nao. O que eu to fazendo aqui, assim como o Aldo gosta mesmo de fazer e falar, eh colocar mais lenha na fogueira pra galera argumentar e me provar quee stou errado ou dizer que estou certo, sei la! Nao sou o dono da verdade! Falo aqui o que pesquisei, o que vivi e espero que outros tb tenham vivido algo para compartilhar com a galera aqui e a lista ficar mais interessante ainda!**

**Ah, minha Cannondale nao eh a bike mais leve que tem! Ela tem em torno de 1,7kg. As Litespeed melhores tem 1,2kg e outras de titanio do nivel com a Merlin tb pesam em torno disso, o que eu quis dizer eh que o titanoi que a GT usa e a tecnologia usava para fazer tal quadro nao foi o suficiente para barra outros de aluminio, como o meu por exemplo, entendeu?**

**E quanto a problemas com Headshoks, eu comprei o meu quadro + suspensao usados em agosto e a suspensao veio com problema e depois ja deu problema de novo. Um amigo meu tem uma Fatty SL que tb esta com problemas e outro amigo meu tem uma Fatty Ultra q tava dando uns probleminhas tb. A Headshok nao eh uma suspensao perfeita, tb da problemas, mas mesmo assim prefiro ela as outras pq sei que os problemas ocorridos foram em sua maioria por falta de manutencao, ja que aqui no Rio nao tem nenhuma loja que tenha as ferramentas necessarias para mexer nela, ta melhorando agora, mas com isso a gente acaba nao mandando pra sao paulo pagando R\$50 pela mao de obra e mais R\$24 de frete so para uma pequena revisao, ne? Esse eh o problema! MAS do restot a perfeita!**

**Abraçao**

**Bikerock escreveu:**

**Leo**

**estou boiando ..... como que e um quadro com sloping ???**

to precisando de uma aula de geometria com voces !!!!  
abracos

Pedro Cury escreveu:

Leo,

Geometria sloping nao e sinonimo de agressividade! Um dos quadros mais agressivos se chama COVE. Ele e dificil de achar pra caramba e e rabo duro, so vende em algumas partes dos EUA, em North Shore e muito usado pois la eles dropam de muuuuito alto, mas dropam caindo mesmo, tipo, eles voam e caem com a roda traseira (tipo fazendo trial). Um mecanico q trabalha la fora (li no MTBR) disse q ja viu todos os tipos de bike quebrarem, e apenas 2 dessas. E essa bike nao tem geometria sloping! Entao nao tem nada a ver. Outra coisa: o Zaskar e bom sim... e o top de linha da GT de rabo duro, e muita gente ja falou bem dele... E alem disso era o q o Hans Rey usava, ne ?!

Abracos

Pedro Cury escreveu:

Bikerock,

Geometria sloping e igual a daquela bike da specilized q o Hoffman mandou a foto. Caso vc nao tenha visto e o seguinte: O top tube (o mais de cima), e inclinado pra baixo ao inves de ser quase reto, encontrando o seat tube (o mesmo do selim), mais embaixo. Assim, se vc baixar todo o canote do selim, vc vai ter muito mais espaco entre sua bunda e o selim q e melhor para pular, inclinar em curvas, e fazer downhill com a bike. Por isso e considerada uma geometria mais agressiva. Apesar de eu achar q para ser agressivo, o quadro precisa ser tambem resistente, q por acaso e o caso dessa q o Hoffman mandou a foto. Se vcs ainda lembram ou tiverem a foto, percebam q o top tube, alem de inclinado, e muito largo, principalmente perto da juncao com o outro tubo.

Abracos

Leo Monteiro escreveu:

Pedro,

Zaskar eh bom pq eh o topo de linha e eh caro pra caraio! E mesmo assim perde para as outras marcas hoje em dia! O que eu quis dizer eh que a GT ja foi talvez a maior, mas nao evoluiu! Ela ficou estagnada enquanto as outras marcas evoluiram! Eh uma bike boa, mas nao tem as tecnologias novas que as outras marcas ja incorporaram em suas marcas!

**Po, eu lembro dessa Cove, voce ja me falou uma vez! Eles descem aquelas montanhas que nos vimos naquele filme? Ah, pelo q to entendendo voce ta falando de trial, mas o que ta sendo discutido aqui eh uma bike que seja agil, boa pra subir e pra descer, boa em curvas rapidas, sem torcao lateral (nessa a khs perde feio!) e por ai vai....aTe pq existem bikes proximas para trial, ne?**

**Abracao**

**Pedro Cury escreveu:**

**Leo,**

**Nao... trial nao... to falando da manobra de trial q eles fazem no meio da trilha, tipo, cair de 1,5 ou 2 metros de altura, saltando, sacou ?! Nao indo de frente, mas isso em trilhas mesmo! Nao existe a bike perfeita nesse sentido! A GT e uma bike q eu acho q e mais resistente, mas talvez nao suba muito bem, na verdade eu nao sei! Essa Cove ganha de qualquer outra em questao de resistencia. No resto eu nao sei...**

**abracos**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Ai tudo bem, Pedro!**

**Em resistencia eu concordo que a GT eh uma das melhores mesmo, mas o negocio que nem todas as pessoas fazem coisas que precisem de tanta solda para dar mais resistencia e por isso a bike fica mais pesada, entendeu? Em tecnologia ela perde tb, so na resistencia que ela eh boa! Ja vi bikes GT todas arranhadas, amassadas, mas que num quebram de jeito nenhum!**

**Abracao**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Leo,**

**Na verdade nao estou decidido a comprar uma Cannondale, foi so uma brincadeira pra abrandar sua preocupacao em defender sua preferida.**

**Voce sabe, creio que e muito legal termos bastante conhecimento sobre bikes e componentes, bem como preparacao fisica e treinamento, assim como qualquer outro fator que torne mais simples e acertada uma compra ou auxilie em lazer e competicoes.**

**Porem penso que por vezes nos deixamos levar pela excitacao e esquecemos da humildade que faz com que prestemos atencao na opiniao de outros e**

possamos seguir aprendendo. Nos preocupamos tanto em defender nossa teses que nao apreendemos mais conhecimentos por estarmos fechados, tal como meu amigo Mike.

Pode ser que adore uma Cannondale, ou outra marca qualquer. Isto e muito pessoal, e as vezes uma bike que nao serve pra mim pode ser perfeita para outro. Nao devemos nos fechar de forma alguma, por isso disse que vou comprar uma Cannondale, para que voce e outros Cannondaleistas se tranquilizem e sigam aprendendo com outros da lista e deixem esta coisa de "bairrismo" pra la.

Aquele abraço

Andre Rangel escreveu:

E Aldo e Cia, ...

O que voces acham da Cannondale com a suspensao Lefty ... ???

A proposito, ... as Cannondale sao "handmade" ??? esta escrito no anuncio deles na revista Mountain Bike!

Abracos

Aldo Bega escreveu:

Oi Andre,

nao sei muito sobre a Lefty, e coisa nova e segundo a propaganda da marca em testes de laboratorio tem 3x mais durabilidade ou resistencia a uso e 3x menos distorcao que os melhores shoks. Se for mesmo verdade isto sera a falencia de todos os fabricantes de shoks nos proximos meses, eh eh!!

As Cannondales sao feitas a mao nos EUA, mas isto nao e privilegio delas nao, as maiores companhias tambem sao. Se uma faz e as concorrentes nao as vendas despencam, sabe como e comcorrido aqui e na Europa. Por isso digo, o mercado esta muito acirrado, e os usuarios cada vez mais experts no assunto, nao deixando haver discrepancias.

Aquele abraço e vamos botar lenha...

Antonio Carlos escreveu:

Caro Andre,

Sobre as Lefty, conheço so por catalogos. Suspensao de braco unico e usada ate em motos de grande porte. Como a tecnologia e basicamente a mesma empregada (com sucesso) em outros modelos deste fabricante, nao tem pq nao ser boa. Entretanto, existem 2 aspectos que devem ser considerados 1) So e possivel a aplicacao de freios a disco nessa suspensao, acarretando todos os problemas que nos ja discutimos. 2) Esta suspensao usa um cubo "dedicado". Assim, vc vai precisar de mao de obra especializada em caso de manutencao ou comprar tb as ferramentas adequadas e que tb sao "dedicadas" (isto se o fabricante as vender) e aprender a desmontar o cubo.

Quanto as Cannondales serem "handmade", isto depende do que se considere como "handmade". Sao necessarias maquinas muito sofisticadas para a confeccao de um bom quadro. Para se ter uma ideia, os tubos sao cortados a laser por maquinas de controle numerico. Desta forma, nao sei o que exatamente o fabricante quer dizer com "handmade".

Um abraço

Marco Labao escreveu:

Acho que a bike dos sonhos tem muito a ver com aquela paixao a 1a. vista, vc ve a dita e acha linda, espetacular, etc, ate vc poder testa-la, o que e dificil p/ nos aqui no BR.

Eu uso uma Gary Fisher Chronus, que ja tem mais de 30.000 Km - a outra ja ta com mais 10.000 - e o quadro muito me satisfaz, pois se nao e muito rigido, e muito confortavel, nao doi as costas e isso pro veio aqui e ooooootimo.

Das bikes que pude testar 2 realmente me impressionaram, e que so nao troquei a GF por falta de \$\$\$, e portanto viraram de sonhos, sao a SPECIALIZED FSR COMP e olha que sempre tenho restricoes a SPC e a CANNONDALE RAVEN 3000, sem a Lefty, que eu acho horrorosa.

Agora, se tivesse "montado" na \$\$\$ eu montaria uma VOODOO, mesmo sabendo do risco por nao conhecer pessoalmente.

Alguem da lista conhece o quadro ACCESS, tenho um amigo que tem um, a geometria e absurdamente agressiva, parece quadro de BMX. Fica ai mais um nome para potencializar nossa fogueira.

BikeAbraços

Galo escreveu:

Oi Bento,

Minha GT e uma Tequesta 95, rigida, com cliques, montada com STX-RC, ela e azul e amarela, eu nao sei se ela e Gringa ou Taiwan, eu reformei-a mandei fazer os adesivos tipo forma pra fazer

aquele efeito igual ao original, ficou identico ao original, ai troquei todos os cabos, pneus, banco, raios e ela esta zerada.

Mas penso em vende-la e comprar uma nova de outra marca: Vi uma Mongoose cromo IBOC Zero G num preco legal, tambem tenho uma simpatia pelas Raleigh, mas no momento estou sem grana, vamos ver no futuro o qua vai dar pra comprar, mas vai ser dificil escolher, quando eu for comprar, toda a lista vai me ajudar a cotar.

Um grande Abraco!!!

Roberto escreveu:

Dae bikerock e galera da lista, blz???

Que mal pergunte, qual a treta da GT com a Sundown???. To sabendo que teve um lance de pecas que vieram em containers sem NF, e sei que eles nao produzem nem quadros, mas o que rola realmente???

Te +, Valeu.

Bikerock escreveu:

Galera

Nas revistas portuguesas as Lefty sao chamadas assim ou de SACI ???

HANDMADE => variavel que dispara o preco das bikes no mercado.....

abracos (foi so pra aliviar um pouco)

Bikerock escreveu:

Roberto, leo e galera da Lista

acho que o que rolou foi basicamente que a Sundown que importava GT para o brasil por volta de 1994 colocava as bikes dessa marca com nota fiscal de outros produtos.....ouvi dizer que eles traziam GT ZASCAR com a nota fiscal de manoplas ISSO MESMO !!!

voces lembram que por volta de 1995 so dava GT na area - (pelo menos aqui em Minas era assim) pois e so que a nossa Receita federal descobriu a "Maracutaia" e multou a Sundown em MILHOES de dolares (ou reais sei la) e a Receita federal daqui entrou em contato com a dos USA e eles CATRACARAM a GT - foi ai que a GT sumiu do mercado .... MAIS ALGUEM DA LISTA CONHECE ESSA HISTORIA ???? se nao perguntem a algum lojista que importava GT antigamente ele ira te contar mais detalhes ....

abracos

Roberto escreveu:

**Valeu pelo toque**

**Sei que eles continuam a fazer o mesmo (ouvi dizer que eles não fabricam nada, apenas importam e colocam o adesivo da marca deles), pelo menos até o fim de 98 eles estavam fazendo com a Bacini, agora com aquela fusão maluca que rolou, sei lá.**

**Te +**

**Marco Labao escreveu:**

**Andre.**

**Eu acredito realmente na rigidez e durabilidade do sistema Lefty. A CANNONDALE parece que prima pelo desenvolvimento honesto de seus produtos.**

**O inusitado garfo de um pistão tem um antecessor no mundial de motociclismo a alguns anos atrás - o Anderson não me deixara mentir sozinho - se não me engano era uma moto britânica que tinha um só garfo dianteiro e um trazeiro, funcionavam muito bem, o motor da dita e que "empurrava".**

**Mas voltando a vaca fria, deve ser bom, mas é feio de arder, né não ?**

**[]'s Labao**

**PS. Se não fossemos nós brasileiros para embelezar a língua portuguesa, sei não, ela entraria p/ história só pelos termos de gosto mais que duvidoso. Já imaginou diariamente vc entrar numa "bicha" ( fila ) ?**

**Luis Gustavo escreveu:**

**Aproveitando a deixa, alguém já andou de BTT?**

**Com certeza, pois para os lusos as Mountain Bike são Bicicletas para Todo Terreno, e mole !**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Labao e todos**

**Uma suspensão tipo a Lefty na motovelocidade é um sonho perseguido por projetistas durante vários anos, e teve sim uma moto de 250cc de nível competição mundial com uma suspensão dianteira de uma perna só, mas tinha um link adicional ligando esta perna ao quadro no sentido horizontal para reduzir o movimento para frente e para trás do sistema, pois numa moto de pista as forças envolvidas na frenagem são muito grandes.**

**Isto quer dizer que a maior fragilidade TEORICA do sistema Lefty da Cannondale seria num downhill em condições de frenagem forte em meio aos buracos e solavancos... se alguém da lista tiver a oportunidade de testá-la nestas condições, certamente será uma ótima credencial de que a suspensão é confiável para competições.**

Vamos ficar de olho...

valeu !

Antonio Carlos escreveu:

Ola Galo, a GT Tequest se nao me falha a memoria tem quadro em CrMo 523 (523 se refere a liga de CrMo que e mais "nobre" que o CrMo comum ,embora hoje ja existam melhores). Tendo em vista o ano de fabricacao acredito que o quadro seja americano e a bike montada em Taiwan, talvez o bikerock possa informar melhor. Portanto, vc tem um otimo quadro (mas se vc compete a serio, ta na hora de procurar outro mais novo). Quanto ao grupo STX-RC, e um otimo grupo. Note, que se vc NAO COMPETE, vc pode considerar o grupo XT como o top da linha Shimano. Assim, logo abaixo vc tem o LX, certo? Pois bem, as diferencas entre os grupos LX e STX-RC sao minimas. Por exemplo: os cubos LX possuem um vedante a mais que o STX-RC e se forem os traseiros, a arruela espacadora no LX e em aluminio e no STX-RC e em aco (Ja desmontei ambos) e os STX-RC 99 tambem sao 8/9v. Quer mais? As alavancas do freio e passadores (98) sao identicos, so mudam a cor e o LX e 8v. O movimento central e o BB-UN52 p/ ambos. Assim, se ta tudo novo (principalmente a transmissao) pra que trocar? Por outro, paixao quase sempre se opoe a razao e assim acho que em breve voce vai estar de bike nova. Entretanto, nao sei ai, mas por aqui bike usada nao tem valor de revenda. Aqui, uma bike como sua vale no maximo R\$400,00, mas na loja vc nao paga menos que R\$ 1.800 por uma equivalente!!! Assim, nao vale a pena vender. Dependendo de quanto vc conseguir pela sua, talvez seja mais vantagem nao vender e ficar logo com as duas!!!!

Mudando um pouco de assunto, tenho recebido uns E-mails que mais parecem codigo secreto. As palavras estao cortadas, aparecem simbolos estranhos no meio das frases, etc, etc. Assim, gostaria de saber como vc e os demais da lista estao recebendo os meus E-mails.

Sendo so, um abraçao

Galo escreveu:

Ola Galo, a GT Tequest se nao me falha a memoria tem quadro em CrMo 523 (523 se refere a liga de CrMo que e mais "nobre" que o CrMo comum ,embora hoje ja existam melhores).

Oi Bento,

Ela e feita em cromoly e segundo meu mecanico (falei com ele ontem) e fabricada e montada nos EUA (mas ele nao tem certeza), ela e exagerada nas soldas, mas nao quebra, o quadro e excelente em resistencia, foi de tres competidores antes de mim e nunca deixou ninguem na mao.

**Tendo em vista o ano de fabricacao acredito que o quadro seja americano e a bike montada em Taiwan, talvez o bikerock possa informar melhor. Portanto, vc tem um otimo quadro (mas se vc compete a serio, ta na hora de procurar outro mais novo).**

**Eu so viajo de bike, na sexta passada eu andei 130km numa Alfameq e gostei muito por ser leve.**

**Quanto ao grupo STX-RC, e m otimo grupo. Note, que se vc NAO COMPETE, vc pode considerar o grupo XT como o top da linha Shimano. Assim, logo abaixo vc tem o LX, certo? Pois bem, as diferencas entre os grupos LX e STX-RC sao minimas. Por exemplo: os cubos LX possuem um vedante a mais que o STX-RC e se forem os traseiros, a arruela espacadora no LX e em aluminio e no STX-RC e em aco (Ja desmontei ambos) e os STX-RC 99 tambem sao 8/9v. Quer mais? As alavancas do freio e passadores (98) sao identicos, so mudam a cor e o LX e 8v. O movimento central e o BB-UN52 p/ ambos. Assim, se ta tudo novo (principalmente a transmissao) pra que trocar?**

**Entao a relacao esta pulando eu vou comecar a cotar o preco, e que eu achei um bom negocio numa bike nova, mas dependo de vender a minha, o que mata e o preco, nova ta R\$ 1.200,00 na loja um modelo inferior (Agressor) com alivio e a minha nao vai ser facil achar R\$ 500,00, o problema e que se eu colocar uma relacao nova vou gastar perto de R\$ 300,00, quase o preco da bike.... como o amigo Anderson Cunha ja disse e um domino...**

**Por outro, paixao quase sempre se opoe a razao e assim acho que em breve voce vai estar de bike nova. Entretanto, nao sei ai, mas por aqui bike usada nao tem valor de revenda. Aqui, uma bike como sua vale no maximo R\$400,00, mas na loja vc nao paga menos que R\$ 1.800 por uma equivalente!!! Assim, nao vale a pena vender. Dependendo de quanto vc conseguir pela sua, talvez seja mais vantagem nao vender e ficar logo com as duas!!!!**

**Se eu puder fico com as duas, esse modelo e azul e amarelo (eu acho lindo), eu reformei a pintura dela, ficou identica a original, mas agora no lugar do Tequesta esta escrito Steppenwolf, outro dia teve um passeio aqui e um carinha me parou para perguntar que modelo era aquele e eu disse que era a linha 2.000 e o cara acreditou....**

**Mudando um pouco de assunto, tenho recebido uns E-mails que mais parecem codigo secreto. As palavras estao cortadas, aparecem simbolos estranhos no meio das frases, etc, etc. Assim, gostaria de saber como vc e os demais da lista estao recebendo os meus E-mails.**

**Depende da configuracao do programa que esta sendo usado, repare que esses caracteres "estranhos", sao sequencias de caracteres no lugar de letras acentuadas, comigo tambem acontece, as vezes vem uma mensagem assim, mas eu ja aprendi a decifra-las, e so substituir por uma vogal acentuada ate descobrir qual das cinco vogais ela e.**

**Sendo so, um abraço**

**Valeu, pelas informacoes!!!**

**Bikerock escreveu:**

**Antonio carlos e Galo**

**Nao em lembro bem da liga de cromo desse quadro, mas se quiser mesmo trocar sem gastar muita grana prefira um Alfameq Tirreno, que a reducao de peso vai ser enorme !!!**

**Se voce nao compete nao precisa usar mais do que STX RC mas na linha 2000:**

**- No lugar do STX - RC entrou o Shimano DEORE (27 vel) abracos**

## **Assunto: Ciclocomputador Shimano**

**Andre Rangel escreveu:**

**Estive observando uma bike no nosso ultimo ciclo picnic na floresta da tijuca que possuia um ciclocomputador Shimano Flight Deck. Eu estava vendo este computador no site da Shimano, mas infelizmente, la nao e mencionado nem o preco de referencia para venda.**

**Aldo, voce sabe quanto esta custando este computador ai nos EUA?**

**E alguem sabe de alguma loja no Brasil que venda este computador?**

**Bikeabracos.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Andre,**

**Este ciclo computador e construido de forma a ser usado com os levers e shifters conjugados, ou seja, voce nao pode simplesmente compra-lo e instala-lo em sua bike, a nao ser que compre todo o kit junto, mas de qualquer for o preco so do Computador e de cerca de US\$70.00. O custo total vai depender de que grupo Shimano voce pretende usar, ok?**

**Espero ter satisfeito sua curiosidade, aquele abraco,**

**Aldo.**

**PS: Nao disponho de enderecos de revendedores dele ai no Brasil, mas se outra pessoa da lista nao souber, talvez eu consiga entrando em contato com o pessoal da Shimano, me deixe saber.**

**Andre Rangel escreveu:**

Oi Aldo,

**Eu sei deste detalhe do s shifters sim! Mas eles nao vem com o conjunto? caso positivo, vc saberia o preco do conjunto?**

**Abracos**

**Aldo Bega escreveu:**

**Pois e Andre, vem em conjunto se voce quiser, no caso de nao querer tudo, so o c.computador custa US\$70.00. Mas voce tem que escolher se quer por exemplo XT ou XTR ou LX, depende do grupo da Shimano. ok?**

## **Assunto: Canote de selim amortecido**

**Luis Gustavo escreveu:**

Ola amigos,

**Ja ouvi alguem aqui da lista falar que colocou em sua magrela um canote de selim amortecido. Realmente eles amortecem bem os solavancos no XC? Nao estou falando de DH e claro!**

**Estava pensando ja a algum tempo em comprar uma full justamente pensando no conforto em trilhas esburacadas, ja que a retaguarda nao aguenta muito tranco, mas depois de ouvir varias opinioes de que a mesma dificulta as subidas, requer muita perna, etc... , alem de chamar muito a atencao dos amigos do alheio, ja que por aqui onde moro ainda nao vi ninguem pedalando uma full, pergunto:**

**Estes canotes de selim amortecem mesmo, poupando nossos fundilhos de dores apos longas pedaladas?**

**Existe algum modelo melhor ou pior? Ja vi algumas fotos mas nunca vi ao vivo.**

**Existem diferentes cursos desta suspensao, e a ar/oleo, molas, elastomeros, com regulagem de retorno? hehe, brincadeira!!!**

**Qual o preco aproximado?**

**Opiniaio de quem ja usa.**

**Obrigado pela ajuda**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Oi Luis**

**No comeco quando eu ainda tava descobrindo o que era XC eu comprei um canote de selim amortecido da TransX... No comeco achei bala, muito legal, pois aqueles buracos onde o selim volta batendo na b\*nda ficaram muito mais suaves. Porem, conforme comecei a aumentar a kilometragem diaria dos treinos, observei que a bike ficava pulando embaixo de mim, alem de que o canote pesa mais de 700g, enquanto que um canote bem leve pesa 250g, ou seja, quase meio quilo a mais. Ai eu comecei a dar um tapa na bike para deixar ela melhor e mais leve, e um dos primeiros itens que troquei foi este canote, e coloquei um canote titec sem amortecimento que pesa 340g e achei muuuuuuito melhor para XC.**

**Nos EUA ta ficando famoso o tal canote amortecido, inclusive o da RockShox e considerado um dos melhores.**

**Minha conclusao e que deve ser bom para free ride, mas para XC nao gostei nao.**

**Espero que te ajude na decisao. Feliz Ano Novo !!!**

**abracos**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Luiz Gustavo,**

**Em se tratando de conforto em trilhas e estradas esburacadas o selim com amortecedor e legal, eu ja usei o Rockshox e gostei, mas nao o usaria em XC. O que eu testei estava numa bike Trek 8000 que um amigo meu tem e ele so usa para andar na cidade e para participar de provas de longa duracao, provas de 12 e 24h. Neste caso ele disse estar gostando muito do funcionamento. Seria o caso de melhorar as condicoes de conforto e nao de estabilidade e/ou mesmo dirigibilidade. Tambem notei vantagem sobre uma full quando se pedala em pe, pois nao existe a tradicional "roubada" de energia das full suspensions, uma vez que ao levantar, ela continua ser uma hardtail.**

**Valeu**

## **Assunto: Freeride**

**Beto escreveu:**

Ola pessoal, vo mais uma vez faze prgunta proceis.  
O que e Freeride???

Te +

**Anderson Cunha escreveu:**

**Roberto**

O pessoal chama de free ride um estilo de andar de bike sem compromisso, ou seja, nao tem o compromisso de competicao do XC nem as descidas ensandecidas do DownHill... Um free rider nao tem compromisso com nada, e normalmente usa bikes full suspension que nao sao topo de linha nem para competicao de XC nem para competicao de DownHill, isto porque ele nao ta nem ai com competicao, e sim com o lazer e prazer de barbarizar nas trilhas, quer seja de XC quer seja de DownHill... Mas nao subestime um free rider, pois as bikes deste estilo sao muito sofisticadas e na mao de um cara bem preparado podem dar trabalho para os Ravellis ou DownHillers da vida....

**Valeu !**

**Beto escreveu:**

**Dae Anderson**

Valeu a dica , entao eu sou um free ride e nao sabia, que chique nao, o nome e presenca (brincadeira). Mas e so para as Full ou rabo duro tambem (pois tenho uma com Lx completo, e estou satisfeito com a bike, apesar de estar pensando em um full) se enquadra neste estilo???

**Valeu**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Roberto,**

**o Anderson descreveu com grande maestria o conceito de freeride, inclusive defendendo sua imagem e importancia no mundo das "magrelas", eu so queria complementar que para mim freeride, como diz o nome, e um estilo livre de rodar com a bike, sem vinculos com regras ou convensoes, ou seja, seria a pura arte de pedalar por trilhas, curtindo a harmonia com a natureza em toda sua plenitude, sem se preocupar com regras ou modismos, valeu?**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala...**

**Rabo duro tambem!! Eu tb me considero um free rider !**

**Abracos**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Tem tbm o trail ride q e um freeride com uma leve queda pra XC. Li isso na BICI Sport hehehehe**

## **Assunto: Quadros Voodoo**

**Galo escreveu:**

**Ola Pessoal,**

**Pegando carona nesse assunto dos quadros, uns tempos atras o amigo Marco Labao sugeriu a linha de quadros artesanais da Voodoo, que custa caro, mas sao muito bons.**

**O que voces acham??**

**Abraco!!!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Galo,**

**Labao sabe das coisas, a Voodoo faz realmente grandes quadros, e em geral quando vem montados vem com grandes componentes.**

**Assino embaixo**

**Guilherme de Lima escreveu:**

**os Quadros das Voodoos sao excelentes sao as minhas bikes de sonho a Sobo e a bokor**

## **Assunto: Cambios XTR - XT - LX**

**Andre Rangel escreveu:**

**Boa Noite all, ...**

**Esta provavelmente sera minha ultima mensagem de 1999.**

**Espero que ela ajude a encorajar o pessoal a deixar de lado o "voyerismo de vergonha", ... aquele do pessoal que tem vergonha de perguntar, pois existem outros "voyerismos" tipo, o cara que acessa do trabalho e outros ... Mas deixando o "voyerismo" de lado e partindo para a pratica, ... vamos la.**

**Antes de tudo, gostaria de fazer uma observacao sobre bikes importadas x nacionais para os "sitiados" do Rio de Janeiro.**

**Eu simplesmente comprei uma caloi por "medo" de sair na rua com uma importada! Para sair com uma importada, so de carro! ... Mas eu vou perder este "medo" se levarem, ... otimo, compramos outra :)**

**Vamos la! Estou "desistindo" de comprar uma bike importada nova. Estou pensando em dar uma de "construtor" com a assessoria indispensavel da galera da lista.**

**Quero MONTAR uma bike ... entao, ... estou aberto as sugestoes de todos os experts da lista.**

**Eu vi um quadro da Specialized no Barrashopping. Eu gostaria de um quadro da Specialized, tenho ouvido que sao muito bons e eu tenho uma certa "simpatia" com esta marca! E como o 'M' de McDonald's ... :-) O "S" da Specialized e meio hipnotico.**

**Mas vamos la ... aguardo ideias ... ja estou me convencendo por manter a hardtail mesmo... nao devo encarar trilhas de DH, ... a galera me desencorajou quando falamos algo em torno de quase R\$ 1.000,00 so de acessorios para DH.**

**Entao, ja sei que o conjunto de cambio sera XTR... agora, alguem pode me explicar exatamente o que faz um XTR ser melhor do que os outros? Seria "apenas" o peso? Ou o material mais resistente ????**

**Bom, aguardo vossas valiosas respostas :-)**

**Um forte abraço,**

**E feliz Y2k (SEM BUG) :-P**

**Bikerock escreveu:**

**Andre**

**O cambio XTR (comparado com os outros da Shimano) e o top de linha da marca e os supera inicialmente em peso, preco e o seu desempenho e otimo em situacoes extremas como corridas na lama ou poeira por exemplo; isto e quando a lubrificacao do sistema (corrente e cassete) acaba... entao ai e que entra em acao o XTR !!!!**

**Mas existem cambios de outras marcas que sao similares ao XTR como por exemplo o Sachs Plasma e o Sram 9.0.**

**Quanto ao fator RESISTENCIA eu nao vou arriscar a falar que o XTR e o mais resistente. vou deixar isso para os outros da lista dizerem se e ou nao....hehehe  
abraços**

**Bikerock escreveu:**

**Galera...**

**To quase deixando de comprar um XTR para comprar um XT 99**

**Quem usa o XT 99 esta gostando ???**

**Eu usava um XT 97/98 (aquele cinza) e nao gostei muito - na minha opiniao ele "abria o bico" muito rapido....**

**abraços**

**Bikerock escreveu:**

**Andre e Aldo....**

**falamos que o XTR nao e resistente mas nao precisa levar ao pe da letra ne  
?! .....**

nao quer dizer que se voce comprar ele ira quebrar - por ser o top de linha da shimano ele precisa oferecer uma certa resistencia porque quem usa XTR na maioria das vezes e so cara Fodao...talvez o uso que voce ira ter pode com o tempo o comprometer.....Acho que com o XT 99 voce ira chegar ao resultado que voce espera.....  
abracos

Galo escreveu:

Olha Amigo BikeRock e Galera,

Ontem eu andei em torno de 120 km entre asfalto e trilhas, acho que meio a meio, 60 de asfalto e 60 de trilha, como eu tinha dito anteriormente, fomos de Sertaozinho a Cahoeira de Motuca, repetindo a primeira viagem de bike que fiz.

Eu fui com uma bike emprestada para poder testa-la: Uma Alfameq Tirreno 19' com suspensao Manitou Answer, cubos Specialized e o resto toda XT / LX, com cliques: Andamos na poeira, atravessamos riachos, atolamos na lama, pegamos chuva e tudo que pudesse acontecer, menos um acidente a algum de nos tres (agradeco a Deus!).

Os cambios e freios funcionaram perfeitamente em todas as condicoes, acho que na relacao custo beneficio (caso nao seja para competicao, pois ai e necessario um equipamento melhor mesmo), o grupo XT seja suficiente, agora se estiver pensando so em qualidade e nao na grana que vai gastar, compre o melhor.

Assim que eu revelar as fotos, vou selecionar algumas e mando para a lista.

Abraco!!!

Galo escreveu:

Po galo assim voce me assusta ....

Com esse assunto "XT e 10!!!" eu quase pensei que tinham inventado a catraca de 10 para MTB na proxima coloque "XT e 9" (mega 9) hehehe

Brincadeira Ta ???

abraçao e obrigado pelas dicas...

Anderson Cunha escreveu:

Oi Galo !

Espero que seu ano Novo tenha sido legal ! Seu micro deve estar com a data errada, pois seu email e do dia 03 !

**Estou de molho pois peguei um virus de gripe (sera o bug do milenio??) e fiquei com uma forte faringite, febre, etc... Estao o jeito e ficar ligado aqui na lista curtindo uma pedalada virtual.**

**Meu, 120km e muito chao... conta mais detalhes de como foi o role... Essa bike que voce foi parece bala mesmo, mas como e esta suspensao Manitou ? Olhei no site deles e tem uma serie de modelos Answer, entao fiquei na duvida.**

**Voce achou que para competicao precisa de uma bike melhor ? Num sei nao hein.... acho que grupo LX para iniciar na competicao ja ta mais do que bom, pois tem muita gente ainda andando com STX-RC e manda pau de qualquer jeito mesmo...**

**Digo isso apenas para encorajar quem esta atento no assunto a competir mesmo, nao importando o nivel de preparacao fisico nem o nivel da bike. O melhor de uma competicao e ver mais de 150 ciclistas alinhando numa trilha, mesmo que voce esteja no fim da fila como eu :-)**

**Abracos**

**Galo escreveu:**

**Oi Anderson,**

**Espero que seu ano Novo tenha sido legal ! Seu micro deve estar com a data errada, pois seu email e do dia 03 !**

**Adivinha? Foi o teste do bug eu nao voltei a data, agora esta certo, valeu.**

**Estou de molho pois peguei um virus de gripe (sera o bug do milenio??) e fiquei com uma forte faringite, febre, etc... Estao o jeito e ficar ligado aqui na lista curtindo uma pedalada virtual.**

**Meu, 120km e muito chao... conta mais detalhes de como foi o role... Essa bike que voce foi parece bala mesmo, mas como e esta suspensao Manitou ? Olhei no site deles e tem uma serie de modelos Answer, entao fiquei na duvida.**

**Eu tambem fiquei de molho umas duas semanas atras, peguei uma dor de garganta terrivel, precisei ate tomar antibioticos, por pouco fiquei de cama, mas passou.**

**Voce achou que para competicao precisa de uma bike melhor ? Num sei nao hein.... acho que grupo LX para iniciar na competicao ja ta mais do que bom, pois tem muita gente ainda andando com STX-RC e manda pau de qualquer jeito mesmo...**

**Nao acredito que seja obrigatorio o melhor (minha bike mesmo e STX-RC), mas acho que quanto mais tecnologia melhor, o problema e que o preco sobe proporcionalmente a tecnologia, mas tem caras como o Motuca daqui de Sertaozinho, que corre com uma bike com um grupo mais modesto e as vezes ate ganha, acredito tambem que o biotipo proprio de cada pessoa para resistir a essas competicoes seja o mais importante, mas uma bike 10 ajuda mais ainda.**

**Digo isso apenas para encorajar quem esta atento no assunto a competir mesmo, nao importando o nivel de preparacao fisico nem o nivel da bike. O melhor de uma competicao e ver mais de 150 ciclistas alinhando numa trilha, mesmo que voce esteja no fim da fila como eu :-)**

**Como sempre, com razao, os eventos sao muitos bonitos mesmo.**

**Abracos**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Bikerock,**

**eu tenho usado o XT '99 por um ano e nunca tive problemas, gosto muito dele sim, inclusive tive chance de testa-lo na lama em diversas oportunidades e ele nao desapontou.**

**Valeu**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Bikerock,**

**Ja que voce falou em 10 velocidades para MTB, realmente nao existe ainda, mas saibam que a ja existe um grupo Campagnolo Record (speed) de em q a catraca tem 10 coroas,**

**Abracao**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Anderson,**

**Eh claroq eu XTR eh melhor e eh o mais indicado para competicoes por ser mais preciso e ser mais leve (entre os shimano), porem nada substitui uma boa perna! Eu to montando ainda a minha bike perfeita, mas em varias competicoes ja fiquei atras de caras com bike em LX oua te inferiores. A diferenca ehq ue eles treinaram mais e tiveram melhores condicoes que eu conseguindo superar esta barreira de peso e qualidade, mas se fossem dois ciclistas que andam muito tipo os profissionais mesmo, os de equipe que andam quase a mesma coisa, com preparamento igual, as pecas fazem diferenca.**

**Abracao**

**Bikerock escreveu:**

**Leo**

nao so o Record e de 10 catracas mas tambem o grupo Chorus (Seria equivalente ao Shimano Ultegra mas Campagnolo e muito melhor !!! Entende ne ??? )

Seria um pesadelo - nos acabamos de colocar 9 e a Shimano lancar o MEGA 10 vira essa boca pra la !!! - hehehe

abracos

Anderson Cunha escreveu:

Voce ta certo sim Leo... eu sei bem como e esse negocio de pecas, pois na motovelocidade a gente tem um milhao de pecas possiveis numa moto de competicao e que custam uma fortuna, e se a gente ficar olhando pras pecas dos outros acaba achando que a gente nunca vai conseguir pega-los na pista. No caso das bikes, entao a melhor "atitude mental" e nao dar a minima para as pecas e mandar pau na preparacao fisica, de preferencia com acompanhamento de preparador e nutricionista, nem que seja uma vez por mes. No final, quando a gente da pau num outro competidor com equipamento superior, da muito mais prazer e orgulho, que e a verdadeira recompensa da competicao... mas quando a gente chegar la na fila de frente, tipo largando e competindo na ponta, entao o equipamento inferior sera uma grande desvantagem...

Valeu !

A. Carlos escreveu:

Ola Bikerock,

Eu nunca pedalei com XTR, mas tenho 2 XT. Um SG (perna curta 97) e um Mega 99. Considero ambos otimos. Com o 99 ja rodei 3.000 km sem problemas. Ja desmontei ambos por completo p/ manutencao e posso te dizer que sao umas joias da engenharia. Entretanto, o 99, por ser Mega possui pernas bem longas. Desta forma, e possivel que em condicoes severas de uso (como DH, por exemplo), as folgas devido ao desgaste natural dos pinos e eixos, aparecam mais precocemente.

Sem mais, um abraço

## **Assunto: Freio a disco e cambio eletronico**

Celso escreveu:

Amigos da lista, antes de mais nada espero que tenham tido um otima passagem de ano como muita saude e paz para com vc?s e seus familiares, estou querendo este ano colocar freio a disco em minha bike somente na dianteria, aproveitando que consegui pegar uma suspensao SID da Rock Shox que

ja vem com o sistema de adaptacao para o disco ja nela, sendo que ja uso v-brake XT, gostaria de saber com vc?s se vale a pena mudar ou experimentar ok. Qual modelo me aconselham que seria o ideal e barato, e onde poderei conseguir mais informacoes e se possivel mandem o telefone da loja, na BICI de dezembro sai um muito interessante mais naum diz se vem com o cubo, ja que pretendo colocar somente na roda dianteira.  
Desde ja meus agradecimentos e Bike Abracos.

**Bikerock escreveu:**

**Celso e galera da lista**

**Pena que eu nao posso te ajudar muito quanto ao assunto freio a disco mas na minha opiniao mesmo tendo grana eu nao colocaria no momento por causa do Preco que ainda e muito alto (investiria em outras coisas) e por causa do peso. Mas voce disse que poderia experimentar ?? Por que nao faz isso primeiro ? se realmente o sistema te facinar passe para nos da lista OK ?? e se possivel passe para nos o relato da suspensao SID ok ??? (manutencao, resistencia etc...) porque o Pessoal tem o pe atras quanto a resistencia dessa suspensao ... abracao**

**Andre Rangel escreveu:**

**Celso,**

**Voce nao nos disse que bike vc tem! E uma FS, ou hardtail? Qual marca?**

**Quando eu vi o novo sistema de freio a disco no site da Shimano, fiquei maluco. Pensei: tenho que colocar isso na minha, ... sai pesquisando precos, NINGUEM tinha ... Mas uma moca na BikeTech no Leblon me perguntou: qual a sua bicicleta? Vc compete? Qual o freio dela atualmente? etc...**

**Resumindo a opera: minha bike nao necessitava de um freio a disco porque: a) nao participo de competicoes de DH. Os freios a disco assim como shifters e cambios de alta precisao sao necessarios em competicoes, onde vc tem que se preocupar menos com a operacionalizacao da magrela e mais com o trajeto e forca, b) os V-brakes possuem um poder de frenagem espetacular, nada comparado ao poder de um freio a disco que pode parar motos de 125cc, mas no nosso caso e ate mesmo em competicoes eles sao mais do que satisfatorios, c) no meu caso seria como colocar um freio de Ferrari em um Lada, ou melhor num Gurgel (quem se lembra daquele troco) ;- ) e d) se eu fosse voce, consideraria coloca-lo na roda traseira, ... por que? Porque testando uma Scott Octane e uma Raleigh M7000 aqui no Barrashopping (ambas com freios V-brake), em baixissima velocidade (pois estava no estacionamento do shopping), eu quase fui "catapultado" da bike em ambos os casos, devido a freada do V-brake dianteiro. Aqueles freios sao fantasticos. Assim sendo, imagino voce freando com um freio a disco apenas na roda dianteira... :) Ha que se condiderar o risco envolvido, principalmente em DH, onde ser catapultado ou nao pode ser a diferenca entre um acidente de consequencias fatais ou nao! Nao deve ser nada interesssante beijar uma arvore a 60 Km/h.**

**Espero que este e-mail de um newbie tenha te ajudado, justamente por ser o relato de alguem (sem muita experiencia) que ha bem pouco tempo atras, quis ter freios a disco! Pode ser que no futuro, eu**

os coloque em minha magrela, mas com certeza nao agora, quando considero os precos bem imeditivos. Apenas a titulo de informacao: um Hayes de pista duplo eu encontrei no Leblon custando R\$ 550.00.

Este Shimano tem pista quadruplo deve estar custando o dobro no minimo, e com certeza ainda nao devemos encontrar aqui no Brasil, a execucao de Sao Paulo (galera de SP, ja o viram por ai?) ...

Um grande abraço.

Andre Rangel escreveu:

Pessoal,

Voces ja ouviram falar do cambio eletronico que, se nao me engano, foi apresentado pela cannondale em SP no ultima Adventure Fair?

Alguem ja o viu/utilizou?

Bikeabracos

Pedro Cury escreveu:

Fala Andre,

Olha so, e mais seguro colocar freio a disco na frente... Porque 70% da frenagem esta no freio da frente; o freio nao e considerado bom por "travar" a roda mais rapido e porque nao conseguir frear rapido as vezes e mais perigoso do q capotar. A vantagem do freio a disco (os hidraulicos) e q ele e muito progressivo, isto e, vc consegue diminuir bastante a velocidade sem precisar travar (se tiver bem regulado, claro, inclusive vc pode regula-lo para nao travar). A faixa de frenagem antes de travar do freio a disco e muito grande, se e q vc me entende. O freio da frente e sem duvida o mais importante! Eu faco downhill de rabo duro e quando desco la na vista chinesa, eu desco segurando os dois freios quase o tempo todo, senao a bike corre muito e ja era!!

Outra coisa, nao ache q testando uma bike por 5 minutos perto da loja adianta alguma coisa... pois nas trilhas ela vai se comportar completamente diferente! Eu coloquei uma braceira na minha suspensao para ver ate onde vai o curso e quando eu ando com ela no asfalto, por mais q eu tente (pulando, descendo escada e tudo mais), o curso desce apenas 3/4 do total, enquanto nas trilhas ele desce todo. Ou seja, tem coisas q so acontecem nas trilhas... Curvas inclinadas e drops so existem em trilhas.

Freio a disco e bem tentador esteticamente! Eu fico imaginando como minha bike ia ficar maneira com um disquinho do lado da suspensao, porem, eu nao pretendo comprar um tao cedo! Por varios motivos: E caro, e chato pra caramba de regular, se quebrar ou der problema vai ser horrivel achar gente especializada pra mexer, etc.

Uma coisa q vcs tao esquecendo e e muito importante: Existem varios modelos de freio a disco com propriedades muito diferente!! Tem freio a disco a cabo, hidraulico, pra downhill, pra cross country, etc. O tamanho do disco faz diferenca, entre outras coisas...

Abracos

Anderson Cunha escreveu:

Andre,

Valeu a qualidade da informacao... eu tava de olho no assunto, e achei seu depoimento bala !

Valeu !

Leo Monteiro escreveu:

Bikerock,

Hoje ja existem freios a disco super leves que chegam quase a pesar o mesmo que os v-brakes. Ja viu os Shimano XT? O peso que eles dao eh do conjunto freio + rotor + manete + cubo + roto + oleo. Se voce for fazer a conta o peso nao eh um epecilho neste caso nao! O preco ainda eh alto, o XT se acha por uns R\$500 la na Sport Ride de Minas, o RST por R\$350 e o Formula por R\$650 aqui no Rio, mas voce tem que ver que todos estes vem com cubos em sua maioria rolamentados que tb sao bem caros e acaba nem ficando tao caro assim. Note tb que os hidraulicos sao mais caros que os mecanicos (a cabo) e entre estes ainda tem o mecanico que tem um pistao de oleo apenas no freio. Eu nao aconselharia colocar freios a disco no momento pois eut b tava meio fascinado por botar em minha bike, mas depois de ver o que ta acontecendo por ai com os outros freios e sem ter gente especializada o bastante para mexer neles, desisti na hora!

Abracao

Leo Monteiro escreveu:

Andre,

So tome cuidado com propaganda pq nem sempre pode se confiar! Esse freios a disco da Shimano sao muito bons sim, mas estao dando problemas e por isso que parece que so serao colocados no mercado em fevereiro.

O XTR de rotor duplo, ta travando demais e por nao estarem conseguindo regular para uma melhor modulacao ainda esta em testes e tentando ver o que se pode fazer para salva-lo.

O XT foi recolhido pq os parafusos do freio estao soltando muito facilmente. Esta foi uma grande tacada da Hayes que eh a principal concorrente da shimano em freios a disco. A Hayes que ja passou por isso ficou quietinha ate quase a estreia dos discos da shimano e avisou a fabrica, ai tiveram que ser recolhidos e as bikes da linha 2000 das fabricas que usariam o XT passaram a usar

o Hayes (uma delas eh a Giant) e quando o XT sair mesmo para ser vendido, estas marcas irao troca-los por este.

Abracao

jlm escreveu:

eu tambem acho melhor esperar, veja os vbrakes, quando eram lancamento eram **CARISSIMOS**, e (creio eu) nao tinham a mesma precisao que os atuais, que sao mais baratos...

esperem mais uns 3 anos, ate se popularizar bastante o freio a disco, dai pode comprar a vontade!

A. Carlos escreveu:

Caro Andre,

Ja ouvi falar sim, mas nunca vi. Nem por catalogo. Mas creio que esse tipo de cambio tenha uma finalidade especifica, assim como os Shimano a ar comprimido. Estes ultimos sao especificos p/ DH. Segundo o fabricante, esta nova tecnologia permite uma rigidez mecanica impossivel de se obter com cabos.

No que se refere ao eletronico, imagino que tenha sido criado com finalidade semelhante. Caso contrario, nao vejo nenhuma vantagem. Pelo contrario, na minha modesta opiniao uma bike tem que ser tecnologicamente avancada mas antes de tudo facil de reparar. Num sistema todo mecanico, vc consegue "ver" um defeito quando este surge e quase sempre se consegue resolver o problema. Num sistema eletronico, (e creio que utilize baterias e condutores eletricos) vc quase sempre nao consegue "ver" o defeito. Agora, imagine vc numa trilha a uns 30km da cidade mais proxima e um dos cabos eletricos se parte internamente. Isto e muito simples de se resolver. E so juntar as pontas dos cabos eletricos e enrolar. A dificuldade e localizar o problema pois vc nao poder "ver" onde este se encontra.

E como o assunto e avanco tecnologico, gostaria de registrar aqui a minha modesta opiniao sobre os freios a disco. Sem sombra de duvidas vc subir numa bike e poder freiar suavemente sem um minimo de vibracao, sem os malditos CHIADOS, com um controle quase absoluto sobre o travamento das rodas e sob qualquer condicao de tempo e terreno e realmente uma maravilha.

Entretanto, quando comprei minha bike eu optei pela versao com freios V-brake ( as SV-700 e SV-900 modelo 99 sao identicas exceto pelo freio a disco e pelo PRECO, quase U\$ 1000 mais cara na epoca). Eu realmente nao tinha U\$ 1000,00 a mais. Mas se tivesse compraria a SV-1000 que tb nao tem frios a disco. E isto se deve a uma unica questao: existem pecas de reposicao no mercado? Nem me preocupo com mao de obra especializada, pois, modestia a parte tenho uma otima oficina (apenas hobby) e ate pecas pra suspensao eu ja fiz (melhores que as originais...merito do torneiro nao meu). Com um bom torneiro e material adequado pode-se reproduzir muitas pecas, mas outras sao impossiveis. Um simples retentor de oleo (no caso de freio hidraulicos) ou as pastilhas p/ um freio a disco, so mesmo novo.

Sendo so pelo momento, um abracao.

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Celso, blz?**

**Olha meu amigo freio a disco e duro viu!**

**Tem um colega meu q tem um e o negocio e brabo! Mas o dele e pra downhill e oq vc quer talvez seria um para XC ne.**

**Mas vc ja sabe q tem "esquentar" ele pra ficar copmm desempenho de freio a disco mesmo.**

**Entao numa feira de bike la no exterior (nao lembro o pais) falaram q a Avid lancou um disco mecanico (aquele q tem o acionamento por cabo).**

**Da uma visitada no site da Webventure na parte de bike e ve nas materias de la q tem um teste**

**Bikerock escreveu:**

**Andre**

**Pelo que conheco aqueles componentes (cambio passadores e computador de bordo) sao para speed e sao da Mavic e custam "apenas" U\$\$ 749,00 (tem que comprar o conjunto todo) abracos**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Antonio Carlos,**

**Eu concordo com voce sobre a dificuldade que teria se desse um problema nu cambio eletronico, porem isto eh impossivel de acontecer numa trilha em velocidade muito alta pois estes cambios sao feitos pela mavic unicamente para bikes speed. Como percebi que voce eh um apaixonado por bikes e sempre se informa ao maximo para obter os minimos detalhes, de uma olhada la na pagina da mavic para ler sobre este cambio. Eh realmente muito interessante a ideia, mas apenas para estrada!**

**Abracao**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala...**

**Po, 3 anos tambem nao... 1 ano no maximo...**

**Eu nao sei porque, mas eu nao vou com a cara desses freios a disco da Shimano... Sei la!! Acho q como eles comecaram agora, ainda nao tiveram problemas para resolver!**

**abracos**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala,**

**Antes da mavic lancar esse cambio, ja tinha um cara q tinha inventado isso pra mountain bike mesmo, li numa mountain bike action antiga! E o lance nao e bom porque e muito lento e complicado! Nada a ver! Pra que complicar o q e simples! E mais facil criar um a ar (q nem o da Shimano) ou a oleo (acho q nao existe).**

**Abracos**

**A. Carlos escreveu:**

**Caro Leo,**

**Como comentei em E-mail anterior, so ouvi falar dessa tecnologia e imaginei que so seria vantajosa para alguma finalidade especifica no ambito do ciclismo fora de estrada. Mas agora que vc me esclareceu, concordo plenamente que esta e uma ideia interessante. Vou correndinho visitar a pagina da Mavic.  
Obrigado pela informacao.**

**Sendo so, um abraao.**

**Flavio escreveu:**

**Andre**

**Hoje eu vou parpita**

**Os cambios eletronicos sao ligados por meio de ondas de radio e o primeiro foi para speed, eles realmente sao muito precisos e seu preco multiplicado pela precisao. Sua troca se da por toque em um botao ou alavancas que sao opcionais.**

**Os que estão sendo lançados no mercado aberto, são a segunda geração de câmbios eletrônicos**

**Nunca experimentei nenhum deles, só tive a oportunidade de vê-los montados em uma demonstração a lojistas.**

**Os freios a disco da Shimano têm alta tecnologia e só serão vendidos, segundo o representante lá da feira das duas rodas, em junho ou julho, tenho os catálogos comigo.**

**Eles não quiseram nem arriscar o preço.**

**Também vi um outro representante de outra marca que vai colocar os freios a disco antes de junho, mas não é Shimano, é chinês.**

**E o que eu sei.**

**Abracos**

## **Assunto: Monitor cardíaco**

**Flávio escreveu:**

**Mas é o homem ?**

**Afinal é a força humana que move os pedais das mais famosas marcas, claro é uma união perfeita, força, técnica e tecnologia, mas ainda é a força das pernas e dos pulmões que levam o Labão, o Leo e outros companheiros a competir, a fazer você vencer 130 km's de estrada.**

**Não vamos nos esquecer disso.**

**Vamos cuidar bem de nossa máquina e nos divertir bastante em cima das magrelas.**

**PELO AMOR DE DEUS, não parem as discussões sobre as peças e marcas, se não eu não aprendo.**

**Felicidade a Todos no nosso 2000**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Flávio**

Falando sobre a maquina que faz a bike andar, acabo de comprar um monitor de batimento cardiaco para apoiar o meu preparo fisico. Estive visitando varios lugares na Internet, mas fiquei fascinado com o site da Polar ([www.polar.fi](http://www.polar.fi)) que tem muitas informacoes sobre o beneficio que um monitor deste tipo pode fazer no preparo fisico de um atleta, ainda mais quando passamos dos 30 e tentamos recuperar o tempo perdido numa vida ate entao sedentaria.

Outro dia usei o monitor para efetuar meu treino, e mantendo o ritmo pelo batimento eu aumentei bem a media horaria, e no dia seguinte fiquei quebrado, sinal que o treino foi muito mais intenso do que antes, sem usar o monitor. So que durante o treino, eu quase nao fiquei cansado tipo morrendo, ou seja, foi muito mais eficiente.

Para quem consegue ler Ingles ou tem tradutor, aconselho o livro sobre preparo fisico da polar ( <http://www.polar.fi/personaltrainer/serious/book/> ) pois tem ate uma parte que conta um exemplo de preparacao de um ciclista que vai participar de uma competicao (veja capitulo 3) e da uma serie de dicas, um programa de treinamento completo desde a primeira semana ate o dia da competicao, inclusive. Achei que e um material de altissima qualidade, vale a pena ler.

Quem quiser mais informacoes sobre o assunto, e so mandar...

Valeu !

Flavio escreveu:

Valeu Cunha,

E isso ai, temos que cuidar bem da maquina, pra tocar bem as pecas.

Muito interessante, o livro ajuda bastante sim, o monitor e bem legal, e fundamental para treinos e pratica de esportes, controlando tambem as rotacoes, para nao serem nem muito baixas nem muito altas.

Pena que caro ne ?

Valeu

Galo escreveu:

Ola Pessoal,

Vou falar da viagem num e-mail anexo, mas pra pegar carona na conversa eu tambem usei o polar que esta nessa bike, cheguei no top de uma subida a ter 181 batidas por minuto!!!

Do resto, achei legal o lance anti-fadiga: voce pega uma reta pedala numa velocidade instavel e tambem com o numero de batidas controlada a ser igual por minuto, entao voce se cansa menos e muito util para cicloturismo.

Um grande Abraco!!!

**Fernando escreveu:**

**Anderson e galera,**

**Eu uso um monitor polar ja ha algum tempo (tenho um Xtrainer), e acho bastante interessante nos treinos, pois ajuda o atleta a se conhecer melhor. Ja cheguei a situacoes de 192 bpm, porem eu estava me sentindo bem e continuaria a pedalar forte normalmente, mas devido ao aviso do monitor eu dei uma moderada para a FC (frequencia cardiaca) cair, pois mesmo que um batimento altissimo de imediato normalmente nao da problema, a longo prazo a historia pode ser outra...**

**Na competicao de curta duracao (corrida comum) recomendo esquecer o monitor. Pode ate usar e registrar as frequencias cardiacas maxima e media, pra tomar um susto depois, pois normalmente os valores sao muito altos. So para se ter uma ideia, minha FC em repouso fica em torno de 80 bpm, e no aguardo no alinhamento de largada de uma prova (ainda parado - sem pedalar) a adrenalina costuma levar a FC a 140 bpm, e a FC MEDIA da prova fica entre 165 e 180bpm!!! Ja em provas de longa duracao (ou em cicloturismo), e uma boa ferramenta para tentar controlar a fadiga. E importante lembrar que nada substitui o treino regular para melhora de performance e um check-up periodico para ver se o "motor"esta em ordem...**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Fernando,**

**Valeu pelos dados, faltou apenas dizer quantos anos voce tem. Como eu tenho 33 anos, e meu batimento de descanso e de 70 bpm, minhas medias de FC sao menores, e se deixar aumentar muito acabo "morrendo" no meio das subidas.**

**Concordo que o treino regular e a unica forma de melhorar a performance, mas acho que o monitor pode acelerar esta melhora. Pelo menos esta e a intencao que eu tive ao comprar o monitor. Vou fazer um checkup este mes para confirmar se esta tudo bem, e depois vou entrar de cabeça nos treinos.**

**O que eu observei nas materias que pesquisei e que normalmente a gente acha que o treino deve ser o maior tempo possivel com a maior intensidade possivel, mas esta nao e a melhor maneira de se efetuar uma preparacao fisica. Neste ponto o monitor ajuda a dosar a intensidade de cada treino, tornando-o mais eficiente.**

**Em breve vou saber se toda esta teoria ira trazer resultados na pratica. Assim que melhorar da minha faringite e parar de tomar remedios, he he....**

**Abracos**

**Andre Rangel escreveu:**

**Eu estou a procura de um monitor, ...**

**Mas aqui no Rio so encontro um tal de BLITZ ... e um reloginho muito feio e aquela cinta que passa em volta do torax. as informacoes sao transmitidas para o relógio via radio, ... tenho pesquisado precos, e esta sempre girando entre 209 e 240 reais.**

**Alguem conhece essa crianca? Sabe se e bom? Vamos la galera, ... referencias serao bem vindas ...**

**Abracos**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Andre,**

**Aqui no Rio, na loja Cycloponto, tem uma monitor destes da Blitz por R\$130,00. Nao tenho certeza se ja vendeu ou se eh exatamente esse valor, ams se nao for eh menos!**

**Abracao**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Andre,**

**De uma olhada na <http://www.bodyfitstore.com.br/acumen.html> que fica ai no RJ e tem monitores a partir de R\$ 198 em 3 chequinhos... foi ai que comprei o meu, e o modelo basico deles tem aviso de faixa minima e maxima, e iluminacao noturna, coisa que nos modelos da Polar custam pelo menos R\$ 260,00 a vista... Acho que da pra negociar um desconto a vista.**

**Valeu !**

**Galo escreveu:**

**Oi Andre,**

**Esse monitor que voce se refere eu nao conheco, o meu amigo que me emprestou esse Polar, que o Anderson Cunha, tambem comprou, ele comprou-o por R\$ 160,00 (o relógio, suporte para instala-lo no guidom da bike e o cinto que vai no torax), inclusive ele pagou isso na loja mais cara de Riberirao que eu conheco, eu acho que esse Blitz esta meio caro, veja o preco no Campolina em BH, ele manda para todo o Brasil e eu andei comprando algumas coisas deles bem mais em conta. O endereço e [fcampoli@net.em.com.br](mailto:fcampoli@net.em.com.br)**

**Abraco!!!!**

**Fernando escreveu:**

**Anderson,**

**Tenho 31 anos, voce pode notar que a diferenca de idade nao e muita, o que na minha opiniao prova que aquela formula ( $220 - \text{idade} = \text{FCmax}$ ) nao e regra para todas as pessoas. Acho que isto varia em funcao da FC de repouso, da quantidade de treinos que a pessoa esta acostumada, e dos limites aerobico e anaerobico, fatores geneticos, etc.**

**Concordo que o melhor treino nao e o de maior duracao com maior intensidade possivel. Este tipo de treino so leva a uma coisa: lesoes musculares**

**Fernando escreveu:**

**Andre,**

**O melhor que eu conheco e o POLAR. Voce pode compra via correio na [www.heartviewsp.com.br](http://www.heartviewsp.com.br)  
Eu sei que existe um representante Polar ai no RJ mas nao sei onde...**

**Carla escreveu:**

**Oi, Andre.**

**O meu monitor e da marca FOCUS. Ate hoje nao tive nenhuma queixa dele.**

**E mais barato do que o da POLAR e vem com suporte para instalacao do relógio no guidon da bicicleta.**

**Eu comprei no Tijuca Shopping. Se quiser, olhe o preco pra vc quando eu for a Tijuca.**

**Alex escreveu:**

**Oi Andre**

**Ate pouco tempo atraz o unico lugar autorizado para trocar a bateria do Polar era numa loja no Rio o endereco segue abaixo:**

**BRAZIL**

**PROXIMUS Tecnologia**

**R Canuto Saraiva 3**

**Muda - Rio De Janeiro**

**20530-590**

**BRAZIL**

**Tel. + 55-21-288 4298**

**Fax + 55-21-571 1856**

**E-mail: [Polarbr@Pobox.com](mailto:Polarbr@Pobox.com)**

Esse relógio vem da Finlândia e a página é <http://www.polar.fi>, não sei se ainda está disponível, mas eu consegui livretos com dicas de treinamento com o Polar (gratis).

Um abraço

Labao escreveu:

Eu utilizo um Cateye h800 com monitoramento cardíaco e desaconselho! , dura muito pouco e como já encontrei outros dois decepcionados, acredito que realmente não é um produto do padrão Cateye.

Toda a parte de ciclocomputador dele funciona "10", mas o transmissor falha muito, vez por outra zera, as vezes marca batimentos acima de 250 bpm...

Galo.

Sempre que se mexe nas baterias os Cateye's costumam acender tudo, e a reinicialização deles, só que tem que se apertar todos os botões e sensores ao mesmo tempo, aí ele começa a ser configurado, falow ?

BikeAbraços

## **Assunto: Bike dos sonhos**

Leandro Hoffman escreveu:

Aé pessoal, nessas últimas lidas nas mensagens percebi que estamos falando de bikes de acima de R\$2.000

Agora me surgiu uma curiosidade:

"Qual seria a bike dos sonhos do pessoal daqui da lista ?"

Se der, para responder blz, se não tudo bem, só gostaria de saber o gosto do pessoal daqui da lista!!

jlm escreveu:

a minha já está como a dos meus sonhos, só faltam alguns componentes mais de\$entes, eu mesmo que montei, ela combina comigo, tem um design animal (diferente das outras bikes) e até hoje eu só vi um quadro igual ao meu,

entao, se roubarem e meui facil de achar...

**Bikerock escreveu:**

**E PRA JA !!!!**

**A bike dos meus sonhos e uma Litespeed (qualquer modelo pra Xc) abracos**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Leandro,**

**Bike dos sonhos? MAs para q? Para XC, Free ride ou DH?**

**Se fosse para eu ter uma bike exclusivamente para XC em competicoes, eu acho que teria uma Scott igual aquela que o Ravelli pedalou em 99, ou Cannondale F3000SL. Eh dificil escolher uma pq tem tantas tao boas que nao posso desmerecer, ams acho q seria entre essas duas.**

**Para free ride eu teria uma Cannondale Jekyll com a suspensao Lefty na frente, se quiserem sabera s pecas q eu escolheria posso falar tb, mas alongaria muito o e-mail.**

**Para DH uma Intense M1 com Monster T na frente na cabeça!**

**Abracao**

**Luis Henrique escreveu:**

**Prezados Camaradas,**

**So para constar, em meio a tantas discussoes, a bicicleta dos meus sonhos:**

**Ellsworth Truth (equipos Chris King, Cane Creek, Ritchey e Sachs)**

**E se fosse obrigado a escolher uma rabo duro, sem duvida estaria com a Scott igual a do Ravelli. Minha Boulder e maravilhosa e ja passou por apuros serios (um atropelamento e dois tombinhos com direito a perda de memoria).**

**Mas como ja diria um amigo roqueiro com relacao "a melhor guitarra do mundo", adaptando para as bicicletas, A MELHOR BICICLETA DO MUNDO E AQUELA QUE VC ESTA PEDALANDO.**

Bom pedal a todos.

## Assunto: Código de Trânsito

Bikerock escreveu:

**GALERA**

Estava ouvindo um papo no rádio de um comandante da PM daqui dizendo que de acordo com o novo código de trânsito todas as bikes deverão usar **OBRIGATORIAMENTE** aqueles Kits de espelhos retrovisores, bozinas, etc a partir desse mês **ISSO É PÉSSIMO E AS BIKES DE COMPETIÇÃO ???**

Como está o pé da situação na cidade de vocês ???

- Bom se for assim - onde vou achar esses kits abaixo ???

- **SYNCROS PRO TITANIUM** ou

- **BONTRANGER RACE LITE**

- **KOOKA** (hehehe)

- **PROFILE**

abraços

Beto escreveu:

Não tô sabendo como andam as coisas aqui em Curitiba, acho que não tem muito problema com a polícia. Mas pelo menos aqui, os motoristas não respeitam muito os ciclistas, então acho que o espelho e capacete é fundamental (capacete pra proteção, e espelho pra controlar o trânsito), buzina acho que é meio descartável, pois ninguém irá respeitar mesmo, e os refletores são também fundamentais pra quem pedala à noite, pois se já não respeitam ciclistas durante o dia, à noite então nem se fala, isso sem contar que as bikes se tornam menos visíveis.

Agora fugindo um pouco do assunto, o que vcs acham dos racks pra transportar bike, vcs acham melhor o traseiro (fixo no porta malas) ou no teto??? Porque parece que em nossa legislação de trânsito, existe proibição de transporte que ultrapasse 50 cm do teto do veículo, e aqueles do porta malas ultrapassa o comprimento do veículo, ou seja, se o policial quiser criar problemas, ele estará correto (de acordo com a legislação).

Claudilea escreveu:

Ola Povo,



**Comprei ha tres semanas o Transcaloi Magnetic, que na verdade e um produto importado da Italia que a Caloi so poe o nome dela!**

**E o maximo! Adorei mesmo! Super limpo e PRATICO, nao danifica o carro e agarra no teto dele que e uma beleza!! Adicionalmente voce usa cintas de nylon para fixar a magrela, que sai desfilando pelas ruas da cidade toda prosa e reluzente :-)**

**Vale a pena e o preco eu achei bem legal tbm. R\$ 64,00 na loja "Terra das Bicicletas" no Downtown, Barra da Tijuca, no Rio de Janeiro. Eles despacham para todo o Brasil, ... (e eu nao ganho nada de comissao) :-)**

**E uma escolha interessante principalmente para os carros que nao possuem trilhos para instalacao de racks, como o Fiat Palio, por exemplo.**

**Um forte abraço.**

**jlm escreveu:**

**mas sera que este rack nao ultrapassa os tais "50 cms" permitidos por lei?  
e sera que tem alguma foto desse negocio na net?**

**Andre Rangel escreveu:**

**Pessoal, mudei o topic pois mudamos um pouco o assunto, ...**

**A legislacao reza 80 centimetros, e nao cinquenta ...**

**E mais, caso seja utilizado um transporte traseiro, as magrelas nao podem ultrapassar em 20 cm a largura do automovel.**

**No caso do Transcaloi Magnetic, nos tiramos a roda dianteira e fixamos a suspensao no suporte, e eu adicionalmente tiro o canote e o selim, desta forma nao atingimos os 80 cm previstos na lei, e nenhum guarda pode nos encher, ... ;-)**

**PS: tem uma foto no site da Caloi, no link acessorios (se nao me engano) ...**

**Bikeabracos**

## **Assunto: Jeeps x Motos x Trilhas**

**Fred Jandre escreveu:**

**Alguem falou em jipes asquerosos, lembrei-me de gritar: ABAIXO OS DEPREDADORES DAS TRILHAS!!!!!!**

**Aqui em Niteroi tinhamos, eu conheci, algumas trilhas maravilhosas. Digo "tinhamos" porque elas foram escavadas, erodidas e trazidas abaixo pelos abominaveis pilotos de veiculos motorizados que nao olham para tras nem para frente. Nao percebem que estao acabando com caminhos que inclusive sao usados por moradores locais para se locomoverem a pe ou com seus animais. Sao meios de sobrevivencia, muitas vezes. Entao o que dizer? ABAIXO OS DEPREDADORES DAS TRILHAS!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

**Nao me sinto confortavel levantando essa bandeira, ja que entra em conflito com a diversao alheia. Hao de me dizer: "Deixa disso! Viva e deixe viver! Eles tambem tem direito a estar la." Sim, concordo, mas e os demais? Tantos sao os exemplos de direitos que se concedem a alguns em detrimento a muitos...**

**Nao sei a solucao. Alguem pode me ajudar?**

**Cicloabracos angustiados**

**jlm escreveu:**

**a solucao, (pelo menos a que eu conheco ate agora) e descobrir novas trilhas :)**

**ou ate ir em alguma ja usada por motoqueiros...**

**a unica coisa divertida (pelo menos que eu acho) dos jipes e umas pocas que eles deixam as vezes na trilha das pocas, aqui em curitiba, ehheeh...**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Falou muito bem Jandre!!!**

**Abaixo esse inescrupulosos depredadores!!!!**

**Digo isso pq la em Vinhedo tinhamos uma trilha muito louca q era compartilhada por nos da bike e pelos caras de moto(inclusive foram eles q fizeram, ai nos complementamos mais umas coisinhas) tinha de tudo:**

- subidona cheia de erosao
- descidona ANIMAL! com vala e tudo mais
- uma puta area de +/- uns 5.000 metros quadrados onde tinha doubles, mesas, barrancos e drops
- uma area arborizada onde nos descansavamos

Bem tudo isso fou destruido por um trator e tres caminhoes, inclusive tenho umas fotos digitalizadas quando ainda exista esse maravilhoso local. AH! nos ate filmamos la, pra vc ver como era legal!

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Jandre,**

**a solucao nao e simples, pois trilha envolve muita area e propriedade no Brasil ta sendo disputada a tapa!**

**Mas talvez fosse viavel para um empresario ou mesmo um fazendeiro criar uma trilha especialmente para bikes ou ate para motos tambem e cobrar entrada afim de tornar o negocio rentavel. Creio que principalmente para a galera que vive fora dos grandes centros urbanos, devem ter conhecimento de sitios ou fazendas que estao com parte ou toda a area abandonada e que poderiam convencer os proprietarios a projetarem trilhas e cobrar ingressos. Pode parecer loucura, mas aqui "fora" existem complexos onde isto e feito, como o Hard Rock em Ocala, no centro da Florida, que alem de ter trilhas para motos e bikes, tem bike shop, oficina, venda de bikes e acessorios e toda a infra estrutura para a familia do ciclista desfrutar de um dia agradavel fazendo pic-nic ou sei la o que enquanto os homens estao se divertindo com as magrelas.**

**Nao se precisa cobrar muito e nem investir muito no inicio, so se necessita de um trator, uma boa area e um ciclista com experiencia para determinar o que fazer, pois a terra nao ta dando nada, qualquer coisa por pouca que se cobre sera lucro certo. Com o tempo a fama corre longe e vai vir gente de longe pra andar na primeira trilha projetada e mantida do Brasil. Eu mesmo ja pensei em fazer isso, mas isso envolveria estar morando ai no Brasil e no momento nao posso.**

**Ate a prefeitura poderia fazer isso, por exemplo nas reservas florestais em area urbana, como a floresta da tijuca no Rio, poderia se criar uma pista de XC e cobrar so o suficiente para o mantenimiento, visto que supostamente a prefeitura nao tem fins lucrativos. Poderiam promover a ecologia e a preservacao das matas com o efetivo arrecadado, trazendo assim uma dupla funcao para o projeto, que acham?**

**Valeu**

**jlm escreveu:**

**mas voce precisa ver tambem que em areas "publicas" precisaria muita seguranca, pois nao daria uma semana e ja estaria com drogados e etc.. sem contar uma equipe de limpeza para limpar o caminho...**

**e confiar no governo pra fazer uma coisa dessas???? duvido, pra eles o unico esporte no Brasil e futebol!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi jlm,**

**Voce sabe, refletindo sobre a realidade do Brasil atual creio que minha ideia seria por demais utopica. Nao seria possivel por diversos motivos de ordem economica e social. E uma pena, mas certas ideias que foram brilhantes em certos paises no Brasil seriam fadadas ao fracasso.**

**Coitadas das trilhas brasileiras,**

**Bike-tristes-mas-esperancosos-abracos,**

**Aldo.**

**PS. abaixo esta a explicacao de parte de minha irrealista tese. Eu estava escrevendo quando percebi que nao seria possivel, pelo menos no momento, esperemos que num futuro bem proximo este panorama mude e pra melhor!**

**-----Minha Tese Utopica-----**

**Voce esta esquecendo uma coisa, a mola mestre de tudo: grana!**

**Se ate existem centros desse tipo feito por particulares, por que as prefeituras que vivem "enforcadas" nao aproveitariam a ideia. Talvez um projeto como este fosse melhor aceito de cara no sul do pais, em cidades como Curitiba(pioneira em muita coisa) ou Porto Alegre. A presenca massica de imigrantes estrangeiros fez do sul do pais um lugar onde as inovacoes principalmente vindas de fora, sejam aceitas e realizadas com maior facilidade. Cara a ideia como eu idealizei e grana certa:**

- 1- Cricao de trilhas projetadas para todos os niveis de praticantes.**
- 2- Todos os tipos de MTB seriam praticados: XC,DH,FS,Slalon,Trial**
- 3- Representantes das fabricas com venda e exposicao permanente de bikes e acessorios.**

- 4- Curso de iniciacao as diversas categorias e modalidades.
- 5- Oficina, Boutique, Lojas de Produtos Nutricionais, Testes fisicos, etc...
- 6- Aluguel de bikes
- 7- Entrada super compativel com a realidade do pais para quem quer so assistir.
- 8- Realizacao de campeonatos e provas(o maximo possivel)
- 9- Criacao de Jornalzinho Informativo bem como mapa detalhado das instalacoes
- 10-Lanchonetes tipo Mac Donalds e outros populares

Estas sao algumas ideias e serao implantadas aos poucos, de acordo com a entrada de grana e aumento da popularidade. A ideia e desenvolver isso de acordo com o sucesso.

Pedro Cury escreveu:

Fala Aldo,

Eu ja tinha pensado nisso!!! Seria muito maneiro!! Se a coisa fosse pra frente, dava pra montar ate um teleferico com paradas em cada nivel da pista ou em cada trilha diferente e tal.

Porem... Estamos no Brasil !!! O pessoal e meio single minded (se e q vc me entende)! Alguem q teria um terreno desse tamanho todo, nunca faria isso!! Ta bom, ninguem nao, se eu tivesse o dinheiro, eu faria!! :) Alias, se eu pudesse ganhar dinheiro (o minimo necessario) e satisfacao, eu trabalharia com algo relacionado a bike! Nao me importo se for trabalhoso, como abrir trilhas e tal...

Pra vc ter uma ideia, num campeonato de downhill q rolou em Friburgo, o transporte era feito pelo teleferico, parece q vc pagava 10 reais e podia usar o teleferico o dia inteiro. Depois do campeonato, o cara nao queria mais deixar subir bikes pq ARRANHAVA a cadeirinha do teleferico!!! E por causa de uns viadinhos desses (desculpem o termo), q as coisas nao vao pra frente!!! Ao inves do cara, arrumar um jeito de emborrachar a cadeira, ou sei la, pra deixar as bikes subirem e ate deixar o lugar mais popular, tendo um lucro com isso, ele prefere deixa o teleferico sem arranhes!! Entao o negocio e complicado!!

Existem varias "babaquices" contra a gente!! Uma vez fecharam a floresta da tijuca para bikes, pois diziam q a gente q era responsavel pelas erosoes!!! Ele simplesmente proibem, nao dao opcoes como taxas de manutencao ou coisas do tipo!

A trilha de downhill q a gente tem aqui na vista chinesa (talvez seja a

única grande cidade do mundo q tenha uma trilha de downhill tao boa, bem no coracao da cidade) corre o risco de ser fechada (vao fazer uma escada e tal), para um empresa fazer ecoturismo! Entao vao trazer os gringos, para subirem uma trilha completamente desfavoravel e absurdamente curta (menos de 3 quilometros), para chegarem a um lugar (vista chinesa) q eles podem chegar em menos tempo de carro pela estrada principal !!! Da vontade de matar!! Como tem gente burra nesse mundo! Um turista nao vem pra uma das maiores cidades para fazer ecoturismo!!! Deixem eles com o samba e a praia de copacabana q ja esta bom! Se quiserem fazer ecoturimo, precisam ir para as cidades menores q oferecem muito mais atrativos (alem de trilhas maiores, possuem corredeiras, cachoeiras, estradas para jipes e tudo mais)!

E por essas e outras q o esporte nao vai pra frente! Principalmente o downhill! Duvido q ai nos EUA eu deixaria de andar por falta de transporte pra trilha (aqui acontece isso comigo direto!)

Abracos

Beto escreveu:

Po galera, vcs tocaram em um ponto que sonho desde moleque, sempre imaginei um local assim, com todo tipo de pista... cross, MTB, trial, etc, inclusive area para escalada artificial, SKT,etc, tudo ligado a esportes radicais, com diretito a lojas especializadas, esposicoes, aluguel de equipos, telao com clips e esportes radicais, sonzeira de primeira (inclusive gostaria de saber que tipo de som a galera da lista curte, eu particularmente curto muito Rock, Heavy, Thrash, Hardcore, e tudo mais que for agressivo e tiver personalidade { odeio som modista, como pagode, sertanejo, etc}, etc. Enfim, um local onde a mocada pudesse se reunir pra botar adrenalina na veia. Concordo que talvez o Sul seja um otimo lugar para iniciar um lance deste, mas pelo menos aqui em Curitiba duvido que role, o povo aqui e muito conservador, e a veiarada manda. Pra vcs terem um exemplo, tinha uma pracinha com pista de SKT perto de casa, em uma area valorizada, com alguns edificios em frente, e a veiarada se reuniu e conseguiram destruir a pista e colocaram um canteiro de flores no local (sacanagem ne?), e depois ficam com aquele falso moralismo falando dos jovens que apelam para as drogas (ate onde eu saiba, muitos jovens evitam as drogas praticando esporte, nao seria uma p... contradicao???), mas e isso ai, infelizmente querem que nossas vidas seja apenas trabalho e estudos , divertimentos somente o que a midia mandar ou o que o nosso governo deixar, e que nao traga nenhum risco ao praticante (para evitar despesas hospitalares) e aos pedestres e transeuntes.

Mais uma coisinha, acho que os jipeiros tambem devem ter seu lugar ao sol, pois muitas trilhas onde praticamos foram abertas por eles, assim como muitas outras sao destruidas, e nao se esquecam que nos tambem ajudamos na destruicao das mesmas.

Desculpem o desabafo, mas e uma coisa que toca fundo no coracao, eles estao querendo domesticar nossa juventude, para que quando adultos, nao discordem

das decisoes do nosso governo. Bem que eu gostaria de escrever mais, mais ai vcs iriam pedir pra tirar este chato da lista, mas e o que sinto.

**Bikeabracos**

**Galo escreveu:**

**Oi Aldo,**

**Como sempre e um grande prazer falar com voce, ainda mais a respeito dos serios pensamentos utopicos.**

**Mas infelizmente assim como outras atividades, como tentar montar um negocio proprio, esbarram nesse lixo que e o Brasil nesse sentido.**

**So a burocracia de abrir um negocio ja derruba muita gente, sem contar que aqui nada funciona. O Governo Brasileiro faz tudo para nada mudar atraves das "Reformas" que sao verdadeiras moendas de dinheiro que como sempre enterram o nosso sacrificado povo ainda mais no fundo do buraco.**

**Se um dia eu tiver grana pra montar um negocio, tentaria mudar daqui, estou calejado de tanta injustica e principalmente dos estranhos habitos da nossa gente (acho que pagode e um dos mais abominaveis e esta em todo lugar em que se vai)**

**E um sonho bem legal montar uma pista para XC, com estrutura tipo: banheiros com chuveiro, lanchonete (mas nao da McDroga, que eu odeio por ser muito pequeno, pobre em fibras, rico em gordura e custa caro), arquibancada no "retao" principal, e ate formar um clube filiado a alguma entidade ou confederacao.**

**Mas como tudo que se pensa esbarra nesse esquema brasileiro de acabar. E o famoso "custo Brasil" que encarece e impossibilita tudo, entao continuaremos assim, nem tendo sonhos, pois na maioria dos casos nunca se tornarao realidade...**

**Abracos utopicos.... e revoltados...**

**jlm escreveu:**

**isso sim ia ser uma coisa animal de fazer, inclusive em curitiba, que dizem que e a "area de testes" do pais, pois o que da certo em curitiba costuma dar certo no rio, em sao paulo e etc!!  
essa ideia e otima!**

**quanto a pista de skate,ao inves da veiarada pedir pra colocar uma cerca em volta (pois diziam que o problema era a noite) NAO< RESOLVERAM TRANSFORMAR**

**aquilo num canteiro de flores!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Beto,**

**Se tem mais detalhes me conte no endereço particular pois esta ideia algo me diz que um dia vai ser viavel e que vai ter minha mao nela. Nao sei quanto aos outros mais acho este assunto muito interessante e creio que voce, o Pedro, o Galo e eu temos muitas ideias neste sentido.**

**Abraco**

**Aldo Bega escreveu:**

**E Pedro,**

**Infelizmente o Brasil nao da bola pra esporte nem cultura, isto que faz a elite seguir no poder.**

**Bike-abraco**

**Fred Jandre escreveu:**

**Essa conversa sobre trilhas tocou num ponto importante, no meu modo de ver. A maioria criticou a postura governamental sobre diversos aspectos de nossa vida. "Porque o governo, isso e aquilo, nao faz nem acontece" etc. Sempre que leio esses comentarios, me pergunto: governo? Que governo? Quem e que faz o governo funcionar? Seria "governo" uma entidade alienigena, exogena e exotica que chega e manda e desmanda, a seu bel-prazer? E se for, vamos ficar parados olhando?**

**Entao me lembro: EU votei, quem esta LA, ELES, sao responsabilidade MINHA. Da mesma forma, se eu me articular, se eu for capaz de conciliar diferencas e reforcar semelhancas com meus companheiros, seja desta lista, seja do bairro, de outro grupo ou simplesmente meus concidadaos, nos TEMOS poder, o mesmo poder que delegamos a ELES que estao LA. Nao sera entao favor nenhum se o "governo" atender as minhas, as nossas expectativas.**

**Claro que existem prioridades, mas as coisas nao sao assim tao compartimentalizadas. Nossos companheiros na busca de espaco para as bicicletas nas ruas sabem disso: menos poluicao, menor custo com**

transporte, melhor qualidade de vida, são consequências muito bem vindas de uma campanha bem-sucedida a favor do ciclismo.

Só para registrar minha forma de ver as coisas...

Cicloabracos

Beto escreveu:

Você discorda...

Até um certo ponto você tem razão, mas após os caras estarem no poder, eles querem que o povo se f... dou o exemplo de uma praça aqui de Curitiba, que tinha uma pista de SKT, então os moradores da região se mobilizaram e fizeram com que a pista fosse destruída, e construíram um canteiro de flores no local (e mole???)

Com certeza, se corrermos atrás, pode até ser que consigamos o pretendido, mas um padrinho com grana ou reconhecimento público ajuda muito, e digo uma coisa, os políticos não ligam muito para os jovens, afinal jovem não paga imposto.

Vamos debater a respeito.

Flávio escreveu:

Bem o negócio de local para pedalar parece interessante,

Tem um local aqui em São Paulo, praticamente no centro que poderia servir para tanto, não é tão grande assim mas no mínimo dá pra uma pista de Ciclismo e outra de BMX e sobra espaço pra muita coisa.

E a Sociedade Paulista de Trote, foi uma Hipica e hoje está abandonada, com algumas pessoas ainda teimando em manter ao menos a pista, que tem uns mil metros.

O pessoal de São Paulo pode conferir no guia de rua, fica na região da Vila Guilherme, zona norte.

Como o mundo é movido a grana, sei lá quem sabe... tá abandonado mesmo, só a prefeitura dá uma limpa lá de vez em quando e o lugar é propriedade privada.

Já sou conhecido das pessoas que "tomam conta" do lugar, e até dou umas voltas lá por dentro e na raia dos cavalos, então vou fazer umas perguntas quem sabe.

Abracos

Anderson Cunha escreveu:

**Vejam um exemplo de "Mountain Bike Park" em  
<http://www.whistler-blackcomb.com/summer/html/MountainBiking/index.html>**

**Valeu !**

**Aldo Bega escreveu:**

**E isso ai Flavio,**

**uma area sem uso, abandonada, pode ser um bom lugar. Se o dono entender o espirito do projeto e sacar que a area pode ser produtiva(\$\$\$), talvez se interesse.**

**Abraco**

**Andre Rangel escreveu:**

**Ma noticia pessoal!**

**Semana passada um guardinha florestal me avisou, que quando a ciclovias for inaugurada, as trilhas estarao OFICIALMENTE FECHADAS na Floresta da Tijuca.**

**Nem precisa inaugurar, tinha uma pequenininha, que a gente pegava antes da Capela Mayrink e saia no meio do caminho para o Acude da Solidao que ja no sabado passado estava com madeiras tapando a entrada, ou seja, menos uma trilhazinha ...**

**Abracos, lamentaveis, ..**

**Aldo Bega escreveu:**

**Alo Pedro, Andre, Leo e o resto da galera da Lista que mora no RJ,**

**Que tal comecarem a pensar em descobrir quem e que toma decisoes em relacao as trilhas da Floresta da Tijuca, para contata-lo e tentar uma reuniao ou coisa parecida para que este fechamento nao ocorra. Podem tambem procurar os organizadores ou patrocinadores dos 4 eventos competitivos que rolam la todo ano e quem mais possa pois se isto ocorre a perda vai ser grande. Que eu saiba e o unico DH da cidade e sem ela como voces vao seguir com o esporte?**

**Se precisar de abaixo assinado de todos os membros da lista, ja podem contar com a minha firma, Valeu?**

**Outra galera que pode se unir e o pessoal da AFC, fala Pasin e Cia, todos juntos contra ao fechamento do DH mais tecnico do Pais!!!**

**Abracos-preocupados**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Aldo,**

**O DH nao eh na Floresta da Tijuca, eh na Vista Chinesa e por falar no Jorge, nem eu sei mais daquele maluco e ele nao faz parte desta lista. Ele sumiu mesmo e odeia DH, ja viu isso? Eh doido mesmo!**

**Abracao**

**Tatui escreveu:**

**Rolou um comentario de que os Jipes estavam destruindo as trilhas, na minha opiniao as motos de trail e que sao de longe as maiores destruidores de trilha, pois proliferam como praga, a maioria absoluta dos pilotos e super mal-educada, nao dessaceleram nem em condominios, mesmo com faixas pedindo para andar devagar e tomar cuidado com as crianas do lugar, os jipeiros em sua maioria sao mais educados e nao causam tanta destruicao como as motos. Acho que todos merecem seu lugar ao sol e devemos respeitar uns aos outros, o ciclista deve dar preferencia ao Trekkeiro, as motos as bikes, e os Jipes as motos, o que acontece e o contrario, as motos que sao em maior numero e mais rapidas se acham superiores a todos, na verdade a maioria e de mal-amados que comprou uma moto barata (muitas delas valem menos que as nossas bikes) e vai pra trilha pra fugir da familia ou outra coisa qualquer, fica aqui registrada minha indignacao, desculpem mais isso estava entalado na minha garganta. BikeAbracos.**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala,**

**Cara, um lugar perfeito para isso e Visconde de Maua, RJ. E inclusive um lugar conhecido por ter otimas trilhas. La tem muuuuuuito espaco e montanha para isso, o problema e conseguir um espaco para esse projeto. Tem um campeao brasileiro (categoria Senior) q mora la, e ele e os filhos andam muito! So tem bikes animais. De repente eu falo com ele quando eu for pra la (agora em Janeiro ou Fevereiro). O problema e a velha burocracia e ma vontade das pessoas! Parece que para o campeonato q teve la, eles tiveram**

**que pagar 500 reais pro dono do terreno por onde passa a trilha!**

**Abracos**

**Beto escreveu:**

**Concordo com o Tatui, pois os jipes nao conseguem entrar em qualquer lugar, existem lugares que somente nos bikers (com muito esforco) e os motoqueiros (com extrema facilidade, detonando potencia na moto, e detonando o solo)conseguem ir. Os jipeiros preferem estradas de terra, ou mesmo trilhas ja formadas, poucos se arriscam a abrir caminho que anteriormente so passavam bikes e motos. E nao esquecam, que muitas bikes passando pelo mesmo local, tambem ajuda a deteriorar o solo.**

**Gostaria de aproveitar pra fazer uma pergunta. E se vcs nao curtissem e fizessem bike, qual esporte praticariam??? Talvez muitos de nos optasse pelo Jipe ou mesmo moto, entao nao podemos jogar pedra no telhado dos outros, afinal o nosso e de vidro.**

**Abracos a todos.**

**Guilherme escreveu:**

**Po Aldo a ideia realmente e muito legal, mas se torna ate engraçada aki no Brasil.**

**Isso pq ate os proprios ciclistas as vezes nao dao importancia a ideias como a sua, mas fica aki minha torcida por vc e por todos q querem evoluir o esporte no mundo.**

**Forte Abraco**

**Guilherme escreveu:**

**Oi Galo**

**Bem q no lugar do Mcdroga (confesso q ate como), poderia ser uma filial do Acai Radical do Nobre Labao.**

**Fala ai Labao!!!**

**Forte Abraco a todos**

**Fred Jandre escreveu:**

**Tatui,**

**Na verdade, as trilhas mais destruidas aqui em Niteroi sao exatamente**

aquelas onde passam os motoqueiros ( e nao motociclistas, que sao os motoqueiros+consciencia). Cito pelo menos duas: a descida do Parque da Cidade, na qual quase nao da pra descer mais nem a pe; e a descida do Coracao da Pedra, em Pendotiba, muito linda mas com erosoes tao profundas feitas por pneus de motos que o pedal agarra.

Alias, eu morava numa rua de terra em Itaipu, que eu prezava muito pelo sossego, ate que se mudou um endureiro desses de moto, cheio de fru-fru e mais-mais, reboque para a motoca, roupinha colorida e outras nove-horas. Mas veja so o que o excesso de grana e a falta de cuca fazem: o sujeito comecou a treinar.. na minha rua!! Passando a trocentos quilometros por hora em frente a casas onde moram crianças, idosos, animais... Uma barbaridade, sem contar o barulho da moto sem silencioso!

Mas leiam com cuidado o que eu escrevi, mencionei jipes no comeco mas depois generalizei para veiculos automotores! Enfim, concordo com Tatui: aqui, as motos sao as maiores destruidoras de trilhas.

Cicloabracos desolados

LH escreveu:

Prezados Ciclistas da lista,

Frente as manifestacoes emotivas na lista venho expor FATOS constatados nestes 10 anos de MTB:

- 1) Jipes e motos usam motores de combustao, portanto fazem MUITO barulho e soltam MUITA fumaca
- 2) Nao importa onde trafeguem, veiculos automotores destroem o caminho onde passam. Quem quiser constatar o que digo e so ir ate Castelhanos (Ilhabela), ou atravessar a fazenda Tres Marias (Campinas-SP).
- 3) A Fauna sofre com o barulho e atropelamentos.
- 4) Toda urbanizacao mundial esta construida e voltada para o automovel e veiculos automotores. Quem e o habitante, o automovel ou o Humano?

Falando nisto os camaradas de Campinas poderiam me auxiliar num abaixo assinado para reforma da ciclovia do taquaral? Interessados podem enviar email para o endereco

Carlos Santiago escreveu:

**O maior problema das motos de trail e o pneu de competicao, que e proibido para lazer no mundo inteiro, menos no Brasil, onde ele faz estragos e mais estragos nas trilhas.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Claro Leo,**

**eu sei que o DH e na Vista, oh carioca!**

**Tem tanto tempo que nao vou no Rio que estou meio esquecido dos lugares e comeco a confundir tudo.**

**Sobre o Pasin, ele nao tava sempre dizendo na epoca da AFC que descia a Vista mais rapido que todo mundo, coisa e tal?**

**Como e que odeia DH, ele so faz UH agora ou so joga bola e escreve?**

**Abraco**

**Fred Jandre escreveu:**

**Alo, pessoal de Niteroi e Rio,**

**Alguem topa mandar uma carta assinada coletivamente para jornais e prefeituras locais, alertando para o caso dos veiculos automotores nas trilhas? As opinioes estao surgindo, podemos escrever alguma coisa via lista, cada um contribui um pouco e fechamos com um texto so. Lea e Eduardo, vamos ver no que e que da?**

**Outro assunto: cade o fim do relato da viagem por Saquarema? Quero saber!!! Estou louco pra fazer o percurso!!!**

**Cicloabracos, ja mais esperancosos**

**Labao escreveu:**

**Aqui em Bauru tinha uma galera de jeepeiros que sempre nos encontravamos e faziamos ate algumas atividades juntos. Ate que comecaram a surgir os "gordos" com seus Jeep's importados e tal e comecaram a detonar as trilhas e dar trabalho p/ os outros, entao a propria galera deles foi parando de fazer trilhas.**

**Os jeep's que cruzam a Ilha Bela nao sao muito diferentes, um bando de "manes" que comprou um 4x4 e acha que o mundo e deles. Tem um la na IB que e guia turistico, quase passou p/ cima da**

gente na subida e depois passei pelo teto dele na descida... la embaixo fui conversar com o cara e ele tava falando com deus e ignorou-nos, mandei ele p/ junto da mae e um abraço.

A verdade e que temos que aprender a conviver com isso da melhor forma possivel, sem omissao e tambem sem intransigencia.

**Leo Monteiro escreveu:**

**Aldo,**

**Nao tenho tido muitas noticias dele nao, vou ate ver se marco alguma coisa com ele nestes dias, ve se a gente sai no meu aniversario, mas pelo que sei ele esta pedalando bem menos, sempre jogando aquele futebol nas areias do leme no final de semana e deve estar continuando a escrever!**

**Ele nunca fez DH, praticamente so UH mesmo e as vezes XC, ah e calo q ele faz bastante plano. MAs se ele falava que descia a Vista mais rapido que geral, deve ser pelo asfalto, pq no asfalto aquele cara eh louco mesmo. Ja descii uma vez colado na traseira dele e ele fazia aquelas curvas fechadonas sem quase frear! Eu via os dois pneus dele saindo de lado, mas num sei como ele num caia, e ele tb nem se ligava pros carros, ia com tudo! Aquilo la eh muito doido, isos sim! hehe**

**Abraço**

**[]'s**

**Tatui escreveu:**

**Ta vendo Jandre porque estou tao indignado, seu caso nao e isolado aqui em BH fervilha de tipos assim, o que um elemneto desses tem na cabeça?, títica de galinha?, minha esposa acha que eu sou implicado com as motos por disputar espaco na trilha e defender minha tribo, nao deixa de ser verdade, mais eles bem que podiam ser mais educados, infelizmente no Brasil educacao e coisa rara. precisamos reverter essa situacao, mais como?. BikeAbraços.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Pedro,**

**Visconde de Maua seria fantastico! O lugar e lindo, calmo e cheio de montanhas. Depois me conta se conseguiu algo.**

**Valeu**

**Giovana escreveu:**

**Alo pessoal,**

**As motos realmente sao um perigo a qualquer trilha feita por e para bikers, apesar de nao podermos generalizar a educacao dos motoqueiros, que como no montain bike existem os bons e maus, a moto em si ja detona qualquer trilha pelo peso e tracao que eh muito maior que uma bike, isso sem contar o barulho.**

**Um exemplo disso eh o morro do Cristo em Pocos de Caldas, varias trilhas ja foram abertas por bikers, mas depois de um tempo os motoqueiros descobrem e comecam a utiliza-las, destroem todos os barrancos, aterram tudo, a trilha aumenta e fica so com lama, por que a vegetacao que cobre o solo e arrancada, o que aumenta a erosao, fica horrivel pra pedalar, isso esta deixando a regioa cada vez mais "detonada", e as belas trilhas pra se PEDALAR estao acabando. Eh isso ai!!**

**jlm escreveu:**

**e isso e verdade! hoje fui fazer uma trilha (pocas) e a cada pouquinho a gente encontrava "pedacos" de motos, indicacoes de enduros(picadas no chao)entre outras coisas, o unico sinal de que um jipe havia passado por la eram as valas dos pneus, que ate deixavam a trilha mais divertida!**

**Claudilea escreveu:**

**Ola Fred e demais amigos,**

**Esse e um assunto que ainda nao tenho opiniao formada, pois nao havia entrado nesse fato das destruicoes das trilhas, barulho e tudo mais.**

**Concordo com os contras e concordei tambem com o Roberto (PR) que falou do "telhado de vidro". Vejo que poderiamos sim, era fazer uma carta falando de tal fato aos Clube dos Jipes (penso que seja assim que eles chamam), eles sao "organizados" e podemos encaminhar uma carta padrao para os Daqui do Rio, Niteroi, BH e aonde alguem mais da lista se manifestar.**

**Entendo a revolta dos mais trilheiros por aqui, mas nesses casos sou "politica" e desejo uniao, podemos tentar com eles primeiro. Porque tambem nao acredito que acabara, onde esse povo treinariam ???**

**O que eles poderiam fazer para não destruir tanto como dizem ???**

**So um relato: na competição do dia 30/11 no Parque da Cidade (Niterói), uma moto não respeitando a competição estava na trilha e se chocou de frente com um ciclista de ponta e simplesmente detonou a bici, quebrando o quadro dela e outras coisinhas mais, (era uma KHS das novas, se não me engano) sorte que não aconteceu nada com o ciclista. Não sei o que fizeram depois, mas falaram ao microfone que estavam com a placa da moto para as providências.**

**Fred, voce poderia dar inicio a carta ??**

**Bicis abraços**

**Claudilea escreveu:**

**Desculpe pessoal,**

**A carta também seria para o Clube da Motos.**

**Beto escreveu:**

**Desculpe Claudileia, mas quem somos nos para pedir algo aos clubes de moto e jeep, sera que não estamos querendo brigar por causa propria???**

**Eles também tem o direito de frequentar as trilhas, ta certo que eles destroem mais que a gente, mas ai o problema ja não e nosso, mas sim de fiscalizacao do governo. Infelizmente nosso povo não tem consciencia dos seus atos, e que muitas vezes sua diversao pode estar destruindo a dos outros, e o que e pior, "com a natureza". O que poderiamos fazer e tentar conscientizar estes praticantes, porem sem levantar nenhuma bandeira, pois como ja foi dito os jipeiros não respeitam os motoqueiros, que não respeitam os ciclistas, que não respeitamos os trekers (sem generalizar e claro).**

**Sei la, talvez eu tenha interpretado mal as mensagens (afinal ja limpei minha caixa postal que estava abarrotada), mas acho que devemos discutir um pouco mais sobre isto.**

**Te +.**

## **Assunto: TRAIL RIDE**

**Bikerock escreveu:**

**GALERA**

tava lendo aquele GIBI (bici sport) e vi o nome Trail Ride que segundo eles e uma bike (ou um estilo) tipo Freeride porem mais puxado para XC uma vez que as bikes freeride sao mais voltadas para DH (segundo eles) ... denominaram aquela bike da scott (g zero) como trail ride porque ela tem características mais voltadas para XC como a suspensao de coroa simples por exemplo....

- Esse nome (trail ride) ja existia ou e invencao deles ???

- Voces nao acham que Freeride e livre ou seja nao existe varias denominacoes como voltado para DH ou voltado para XC ???

abracos

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Bikerock,**

a denominacao que e novidade e a categoria Enduro. Esta seria uma bike full que serviria para todas as modalidades. Neste caso possui geometria Slooping (DH) quadro e componentes leves(XC). Esta Trail Ride eu nao ouvi antes, mas nao sei se e invencao, mas qual seria a diferenca dela para uma das novas full super leves que estao fazendo sucesso no mundial desde o ano passado? A enduro inclusive tambem teria possibilidade de ser uma Cruiser, ou seja, rodar na cidade sem desconforto(Pedais de base grande(DH/BMX) e banco multi-uso.

Valeu

**Carlos Santiago escreveu:**

Ja li freeride hardtail e trial speedin', em outras revistas. Acho que significa a mesma coisa que o trail ride, com pequenas distincoes.

Parece que tudo comecou com umas competicoes de trial speedin', que obrigava o cara a correr e superar obstaculos ao mesmo tempo, como se fosse uma XC so que com obstaculos.

O freeride hardtail e o freeride com bicicleta de rabo duro, necessaria em locais muito montanhosos, como a Columbia Britanica. Alguem falou na bicicleta Cove outro dia. Ela e a freeride hardtail por definicao: top tube comprido e baixo para dar velocidade e segurancia nos locais montanhosos, alem de existir um modelo de titanio da cove (leve e resistente). Os componentes sao importantes: race face, shimano, selim largo de DH para dar mais conforto, guidom tipo DH tambem mas mais leve, suspensao marzocchi, de preferencia a Bomber Z1 com 80mm de curso e coroa simples.

Isso e a freeride hardtail. O resto e compromisso.

## Assunto: Schwinn

Tatui escreveu:

Ai Galera voces falaram de todas as grandes marcas aqui na lista mais nao disseram nada sobre a Schwinn, outra grande marca pouco difundida aqui no Brasil, porque ela nao foi citada?, Aldo como e a cotacao dela ai nos EUA?, estou muito interessado pois a grande chance da minha proxima Bike ser uma Schwinn, estou de olho numa MOAB 1, em aluminio com manetes e v-brake Avid, cambios XT 2000 e Rapid Fires LX 2000, pe de vela XT 2000 e cubos de uma marca que nao identifiquei, Judy XC 2000, Clipes Richey, toda vermelha e branca, linda como so, mais nao vendo de jeito nenhum minha GT Karakoram surrada (16.000km), agora que botei v-brake, manete, rapid fire, pe de vela e cambio traseiro STX-RC e um movimento central LX ela ta pronta pra ser mais surrada, reformei minha Manitou 4 tambem, e passei as pecas LX surradas pro camelaio da minha esposa, minha filhinha (3 anos) ganhou sua primeira Bike tambem e ja esta dando suas primeira pedaladas (pra orgulho do pai coruja). Mais resumindo gostaria de saber a opiniao de voces sobre a Schwinn. BikeAbraços.

Aldo Bega escreveu:

Fala Tatui,

A Schwinn e uma grande bike e esteve fora da "roda" por mero acaso ou esquecimento. Inclusive estava hoje dando uma olhada na revista Mountain Bike(fev/2000) e tem duas novas bikes da marca na capa. A Rocket 88 Stage 2 que custa US\$1,699.00 com quadro made in Taiwan(aluminio 7005), com Rock Shox Sid na frente e atraz, Aros mavic 221, pneus Michelin XL, Pedais Ritchey Comp, Cambio tras. XTR e diant. LX,etc... E Titus Racer X, com quadro 6013/6061 Chromoly made in USA, Fox Air Vanilla(tras.), White Bros.(frente), Sram 9.0(tras. e diant.), Pe XTR, Pneu IRC Notos, freios Avid 1D 25/Avid SD Ultimate, Aros Bontrager Race Lite, etc... A primeira pesa 26.75 libras e a segunda 23 libras(full com peso de HardTail), umas belezinhas.

Eu gosto da Schwinn e muito, ja andei em duas e aprovo de olho fechado!

Abraçao,

Aldo.

PS. Creio que tem uma loja aqui perto de casa que tem uma Moab '99 em promocao, vou checar amanha e te digo. Nao lembro o numero do modelo

**mas acho que e 1.**

**Tatui escreveu:**

**Me diz uma coisa a primeira tambem era full, pelo que entendi a segunda e de cromo e full e mais leve que a primeira de aluminio e hardtail?, puxa como isso e possivel?, BikeAbraços.**

**Antonio Carlos Bento escreveu:**

**Caro Aldo,**

**Estive no site da Titus alguns dias atras, e se nao me falha a memoria a Racer X tem quadro de titanium e preco sugerido pelo fabricante em torno de U\$4.000,00!!!! Porem, 10,43kg para uma FS e realmente espantoso considerando que uma Cannondale F-4000 ou Scott Team pesam de 10 a 10,5kg (dependendo do tamanho do quadro).**

**Abraços**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Bento,**

**Se me dessem grana na mao pra montar uma bike, hj ja tem como montar um bike com menos de 9kg.**

**Abraçao**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala...**

**A Schwinn e uma excelente bike... pode comprar sem medo!!  
Principalmente a straight 8... ;)**

**abraços**

**Antonio Carlos Bento escreveu:**

**Caro Leo,**

**Voce disse tudo, GRANA. Minha hardtail pesa 11.5kg e so de brincadeira, eu e um amigo pesquisamos e selecionamos varios componentes com o intuito de reduzir o peso da bike (nao valia trocar o quadro). Como ele e lojista e tem oficina, consultou os fornecedores e fizemos 2 orcamentos. Assim, para reduzir 0,5kg eu teria que gastar por volta de R\$1.000,00 (pneus e camaras mais leves R\$100,00; aros R\$300,00, raios R\$ 100,00, catracas, pedivela e mov.central XT R\$ 550,00. Porem, pra baixa mais 0,5kg eu teria que trocar tudo na bike e gastar por volta de R\$ 5.000,00. Portanto, abaixo de 11kg, cada grama a menos custa em torno de R\$10,00!! Quanto esta valendo a grama do ouro? Uns R\$ 20.00?.....**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Bento,**

**Cara, num eh bem assim! Po, eu vou trocar meu cubo traseiro e nessa troca devo perder uns 300g pq meu cubo atual eh um LX de mais de meio quilo, e colocarei um White Industries selado e rolamentado de titanio q ta em promocao la fora por U\$89. Ou seja, devo pagar uns R\$180+ou- por ele que pesa 275g e minha bike ficara quase 300g mais leve e rodando bem mais! E ainda consigo vender o meu LX por uns R\$50 +ou-. Minha bike atual tb esta com 11,5kg. O negocio eh vc ver o q na sua bike q ta pesando mais e q existe coisa bem mais leve e troca-lo, so isso!**

**Abracao**

**Aldo Bega escreveu:**

**Tatui,**

**as duas sao full.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala A.Carlos,**

**Os dados acima sao da Mountain Bike de fev./2000, pag. 96 a 103, eles fizeram testes das bikes, estes pesos sao super comuns em bikes desta categoria atualmente.**

**Abracos**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala A. Carlos,**

**Voce me lembrou um texto que li numa revista, escrito pelo Keith Bontrager onde ele diz mais ou menos o seguinte. Dos esportes que envolvem tecnologia, o ciclismo, mais especificamente o MTB em suas diversas categorias(cada dia existem mais) e o unico que com alguns milhares de dolares se pode ter equipamento igual ao usado pelos Pro. Voce nao pode ter um carro similar ao da Formula 1, ou um Nascar, ou uma Moto do mundial de GP, etc... Sendo assim mesmo sendo caro, no MTB e possivel realizar um sonho impossivel em outros esportes. O custo ainda e caro, mas nao tao inalcançavel. E imagine voce pensar que esta usando o mesmo material ou Bike do Campeao Mundial de XC, por exemplo, nao e fantastico!**

**Valeu**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Tatui,**

**como eu disse na mensagem anterior tem uma Moab 1 em promocao aqui perto da minha casa. Passei na loja hoje e perguntei o menor preco que o cara poderia deixar, ele disse que deixava por US\$730.00. Achei um bom preco pois segundo sua tabela o preco normal e US\$1.089.00. Ela tem quadro 19, e se nao me ingano e da mesma cor da foto que voce enviou. Tambem perguntei pelo preco pra mandar para o Brasil, ele me disse que custa US\$300.00 no total ja com tudo incluido, e se for para o Rio ele vai mandar uma esta semana e se mandar a sua na mesma caixa voce so paga US\$150.00.**

**Qualquer coisa me avisa,**

**Abracao**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Meu !!! Manda um babador (ou babadouro como diz em Portugal) ou um calmante pra mim senao eu vou ter um troco !!! Manheeeeeee, eu quero uma !!! Vou quebrar o porquinho assim... Aceitam ticket refeicao ou vale transporte ????**

**Tatui escreveu:**

**Valeu Aldo, mais no presente momento, nao tenho condicoes de desembolsar essa grana, so posso ficar chupando o dedo e babando como disse o nosso amigo Anderson, obrigado mesmo pela forca. Antes de comperar uma bike nova eu vou ter de acabar de pagar minha caranga, dar uma motoca pra dona Onca e trocar a outra caranga numa Toyota Bandeirante, pretendo comecar a fazer expedicoes pelo brasil afora, levo meu apoio pessoal (meu primo Roberto), desco em pontos estrategicos vou de bike e ele de Toyota por onde nenhum homen jamais pisou (plageando o saudoso James Tiberius Kirk). BikeAbraços.**

**Antonio Carlos Bento escreveu:**

**Aldo,**

**Eu acho que este e um dos aspectos importantes que mantem acesa a paixao do ciclista pelo esporte!!! Note que eu, assim como todos os colegas da lista, podemos adquirir uma bike de altissimo padrao, aquela com a qual sempre sonhamos. Pode demora um ano, dois anos cinco anos... Entretanto, se minha paixao fosse automoveis...uma Ferrari F-40 talvez em 1000 anos!!!**

**Abraçao**

**jlm escreveu:**

**eu montei a minha e pesei ela outro dia, ela ta com uns 15 kg, e muito?  
(gastei cerca de 800 reais!)**

**Antonio Carlos Bento escreveu:**

**Ola Joao,**

**Se leve ou pesada, isto depende do tipo e do que vc pretende da sua bike. Se sua bike e pra DH, por exemplo, pode-se considerar que e leve. Por outro lado, pra XC, se vc nao e bom de pedal vai ser em breve.... pois 15 kg e muito peso (desculpe a brincadeira). Entretanto, para cicloturismo nem tanto, pois muitas vezes e melhor optar por durabilidade e nao por menor peso. No entanto, pesar uma bike pode nao ser tao simples qto possa parecer. O ideal e utilizar uma balanca eletronica de teto (ela fica presa no teto e vc prende uma das rodas da bike no gancho da balanca). Mas o mais facil mesmo e ir a uma farmacia (de preferencia de um amigo...) que tenha uma balanca eletronica e determinar o peso por "diferenca". Voce se pesa com e sem a bike (com a bike, vc deve segura-la com as duas maos e manter o corpo**

bem reto). Me desculpe se estou ensinando o "padre nosso pro vigario", mas ja vi muita gente pesar a bike colocando a roda traseira sobre a balanca e mante-la equilibrada segurando o guidom. Agora, se o peso da sua bike e mesmo 15kg e vc pretende ter uma bike mais leve, antes de investir mais grana, procure saber de que material e feito seu quadro. Se for de aco carbono, muito provavelmente nao compensa investir mais nada nessa bike.

Abracos.

jlm escreveu:

talvez seja por isso que saiu pesada!!! eu usei uma balanca daquelas de banheiro e segurei do "jeito errado" !

vou tentar desse jeito, obrigado!

## **Assunto: Velocidade media - Cicloturismo**

Jose Augusto escreveu:

Galera viciada em bike, tenho 1 pergunta pra vcs, seria muito grato se alguem respondesse!

Tenho 1 grupo chamado "Cobras da Trilha", comecamos a pouco tempo, praticamos bem mais cicloturismo, mas as vezes fazemos trekking e camping, e as vezes um combinado com outro. No caso do camping, levo barraca, etc, todos os equipamentos, so que a gente leva na zica, entao ai va as minhas perguntas:

1?) Qual seria a velocidade media ideal para quem pratica cicloturismo durante 1 dia?

2?) Qual seria a velocidade media ideal pra quem pratica cicloturismo + camping (com todo equipamento necessario) ?

Fico aguardando a resposta da galera!

Valeu!

**Fabiano Galo escreveu:**

**Ola Amigos da Equipe Cobras da Trilha,**

**>1?) Qual seria a velocidade media ideal para quem pratica cicloturismo durante 1 dia?**

**Depende muito do seu planejamento, quanto vai andar? qual o tipo de terreno? qual seu preparo? e o preparo da sua equipe?**

**Nossa equipe daqui de Sertaozinho-SP vai fazer uma viagem de 130 km de Sertaozinho a Motuca na proxima sexta: faremos mantendo uma velocidade media de 18km / h.**

**>2?) Qual seria a velocidade media ideal pra quem pratica cicloturismo + camping com todo equipamento necessario?**

**Depende muito de quanto peso vai levar, se vai passar so tres dias por exemplo, um leva a barraca, outro algo pra comer (ou vai comer em algum lugar, tipo restaurante), outro leva ferramentas, entao eu acho que da pra distribuir o peso total levando as roupas e artigos pessoais, em uns 10 / 12 quilos de carga cada bike, na minha ultima viagem a Viradouro eu andei solitario mais ou menos uns 140km em dois dias e mantive 17,9 km/h em media no percurso de 90% asfalto com bastantes subidas, foi legal, pois estando so, quando eu queria eu parava pra alongar, por isso parei varias vezes, tinha tempo de sobra pra poder andar tranquilo.**

**>Valeu!**

**Sempre que precisar estamos aqui para tentar responder algo que nossa experiencia permita.**

**Um Grande Abraco!!!**

**Luis Gustavo escreveu:**

**Galo,**

**Quando voce fala em velocidade media, e aquela medida com o ciclocomputador no modo automatico, isto e, calculando a velocidade media somente quando se pedala, ou no modo cronometro, adicionando o tempo das paradas para o calculo da media?**

**Note que a segunda opcao e a mais justa, pois de nada adianta pedalar a 25 km/h durante meia hora e descansar uma, sendo que pedalar a 15 km/h durante uma hora e descansando meia se vai mais longe com menos tempo.**

**Eu uso o meu em modo automatico, e faco um tempo medio de 15 a 21 km/h, dependendo da trilha e distancia, mas se adicionar o tempo das paradas,**

sabe-se la para quanto cairia.

[ ]s.

**Fabiano Galo escreveu:**

**Oi Luiz Gustavo,**

>Quando voce fala em velocidade media, e aquela medida com o ciclocomputador  
>no modo automatico, isto e, calculando a velocidade media somente quando se  
>pedala, ou no modo cronometro, adicionando o tempo das paradas para o  
>calculado da media?

**Sim eu uso a media do tempo com a roda em movimento.**

>Note que a segunda opcao e a mais justa, pois de nada adianta pedalar a 25  
>km/h durante meia hora e descansar uma, sendo que pedalar a 15 km/h durante  
>uma hora e descansando meia se vai mais longe com menos tempo.

**Concordo.**

>Eu uso o meu em modo automatico, e faco um tempo medio de 15 a 21 km/h,  
>dependendo da trilha e distancia, mas se adicionar o tempo das paradas,  
>sabe-se la para quanto cairia.

**Cairia e muito, ja pensou naqueles dias em que acontece de tudo? Fura pneu,  
ou da caimbras fortes e tem que se parar para alongar toda hora. A media  
deve cair pra menos de 10 km/h...**

>[ ]s.

>

>Luis Gustavo

**Valeu!!!**

**Alfredo Borba escreveu:**

**Oi, Jose Augusto**

**Como o Galo e o Luis Gustavo escreveram, a velocidade media "ideal" depende  
de diferentes fatores:**

- O tipo do terreno
- A quantidade e o condicionamento das pessoas no grupo
- O objetivo do grupo
- A distancia a ser percorrida
- Se a velocidade media e global (computando o tempo parado) ou "pedalando" (modo automatico), etc

Nas minhas viagens pelo litoral do Nordeste as medias eram relativamente baixas, pois paravamos muito para fotos, travessias de rios, banhos, etc. Muitas paradas, alem de diminuir muito a media global, tambem diminui a media "pedalando", pois voce nao consegue manter o aquecimento, o que aumenta o desgaste tambem. Mas, por outro lado, curtimos mais o percurso. Na realidade nao existe uma regra geral. O melhor conselho e que voce nao fique escravo do ciclocomputador. O mais importante e aproveitar o maximo da viagem.

O resumo estatistico das viagens, transcrito abaixo, da uma boa ideia das medias que realizamos:

- 1- Quantidade de viagens: 7
- 2- Distancia total percorrida: 2.981 Km
- 3- Media de distancia por viagem: 426 Km
  - 3.1- Maior distancia: 691 Km
  - 3.2- Menor distancia: 262 Km
- 4- Quantidade total de dias: 32
- 5- Media de Km por dia: 93 Km
  - 5.1- Maior trecho em um dia: 142 Km
  - 5.2- Menor trecho em um dia: 25 Km
- 6- Tempo total gasto: 372 horas (sem computar os pernoites)
- 7- Velocidade media global: 8 Km/h
  - 7.1- Maior V. media global por viagem: 10,4 Km/h
  - 7.2- Menor V. media global por viagem: 6 Km/h
- 8- Tempo total pedalando: 201,3 horas (54%)
- 9- Velocidade media pedalando: 14,8 Km/h
  - 9.1- Maior V. media pedalando por viagem: 16,1 Km/h
  - 9.2- Menor V. media pedalando por viagem: 13,9 Km/h
- 10- Tipos de terreno:
  - Asfalto: 2.427 Km (81,5%)
  - Terra: 313 Km (10,5%)

**Praia: 241 Km (8%)**

**11- Quantidade de travessias de barco: 31 (Rios, Estuários, Baias, etc)**

**12- Estados percorridos: Paraíba, Pernambuco, Alagoas, Sergipe, Bahia**

**Um abraço**

**Tatui escreveu:**

**Caro Jose Augusto, não existe velocidade média ideal, depende muito do terreno que você está atravessando, se tiver muita subida e for de terra sua velocidade será entre 10 e 13 km/h se for mais plano ainda em estradas de terra vai variar entre 17 e 22 km/h se for no asfalto poderá chegar a 28 km/h, depende se tem subida ou não, se está frio ou quente, do seu condicionamento físico, quando for projetar distâncias para um dia de viagem procure saber a topografia do terreno, se for de terra e sem desniveis grandes não projete mais de 60km para poder parar e conhecer os lugares, tomar banho em cachoeiras, etc ..., um abraço**

## **Assunto: GT I-drive**

**Antonio Carlos Bento escreveu:**

**Caro Leo,**

**Antes de comprar minha FS, embora já soubesse qual seria, pesquisei muito esse tal de I-drive. Como era novidade, o jeito foi analisar os esquemas oferecidos pelo fabricante, e achei que aquele braco que compensa o movimento do triângulo traseiro não iria aguentar o esforço e iria quebrar. Minhas previsões estavam corretas? Em E-mail anterior vc disse que haviam muitas reclamações sobre o I-drive. Você sabe que reclamações são estas?**

**Desde já obrigado.**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Antonio Carlos,**

**O grande problema deste i-drive nem eh este que voce citou. O que desapontou foi que ele eh muito pesado e nao ofereceu muito beneficios para compensar este acrescimo no peso, afinal hoje ta cheio de downhillero achando melhor ter menos curso na suspensao pra ter menos peso. Pode parecer estranho, mas eh verdade!**

**Abracao**

**jlm escreveu:**

**to boiando... o que e esse tal de I DRIVE?**

**Aldo Bega escreveu:**

**Ola jlm,**

**O I-DRIVE e um novo sistema desenvolvido no ano passado pela GT com a finalidade segundo eles de diminuir ou mesmo neutralizar o efeito de perda de energia da pedalada(torque) quando de pedala forte ou em pe as bikes de suspensao trazeira equipadas com o movimento central provido do I-DRIVE.**

**OBS: O I DRIVE e um movimento central com mivimento tipo eliptico, creio que posso descrever assim, que se ve vasado e aparente de fora. Nao sei se fui claro mas se voce for no site da GT e ver uma foto dele sera mais facil de entender.**

**Abracao**

**Beto escreveu:**

**Como sempre o Aldo trazendo informacoes de grande valia pra mocada da lista, eu ja tinha lido algo a respeito na tao odiada BICISPORT, mas isso foi a tempos atras, e nao lembrava mais do que se tratava.**

**Da pra colocar (ou adaptar) em qualquer full???**

**Valeu pela dica.**

**Um bike abraco.**

**jlm escreveu:**

fui no site, pelo que eu vi na foto, parece que o cara pedala nao "triangulo"" que vai a suspensao traseira (o que amortece) dando mais forca para a roda traseira, e nao "perdendo a pedalada" tipo, o pedal, em vez de ficar na prte "da frente" do quadro, fica na de tras, que e onde amortece!

ta certo?

**Aldo Bega escreveu:**

E jlm,

seria esta a intencao da GT, mas parece que na pratica nao passa de intencao. Eu nao andei nela, mas vi pessoalmente e nao parece ser tao eficiente. Alem de outras pessoas que testaram e disseram que nao cumpre o papel proposto pela fabrica, alem de aumentar o peso geral da bike.

Valeu

## **Assunto: Cabos Por Baixo**

**Bikerock escreveu:**

**Galera**

Aproveitando a presenca de profissionais na lista, vou compartilhar uma duvida que sempre tive no MTB, uma delas era aquela dos bracos curtos ou longos de cambios - que agora foi explicada !

- Qual a vantagem dos cabos de marcha passando por baixo do quadro?? (a nao ser aquela de levar a namorada e passar marcha normalmente..).....quando eu tinha GT (Deus me livre hehehe) tinha que sofrer pra passar marcha em treinos e competicoes que tinham muita poeira ou lama, que agarravam naquele "cartucho"que fica acoplado no quadro e agora com a Alfameq, nada disso acontece pois os cabos passam por cima do quadro, juntamente com os cabos de freio.....

abracos

(Leo - os cabos da Cannondale passam por cima ou por baixo do quadro ??)

**Leo Monteiro escreveu:**

**Bikerock,**

Os cabos da Cannondale passam por baixo, so o do freio traseiro, eh claro, passa por cima. Eu, sinceramente, acho que passando por baixo as passagens de marcha nos cambios ficam mais suaves pq o cabo vai mais reto, tu entendeu o q eu quis dizer? To falando que os conduites fazem menos curva, principalmente o do cambio traseiro que quando passa por cima da uma volta e quando eh por baixo a volta eh menor. Assim sendo, o conduite dando menos voltas significa que tem menos atrito, entao fica mais suave. Eus ei que a explicacao ta meio embolada, mas eh mais ou menos isso. Se voce quiser depois te explico melhor pelo icq. Ah, falando nisso foi mal num ter falado direito contigo hj, mas eh que minha linha tava caindo direto! Mas voltando ao assunto, eu acho que possa ser essa a razao pq antes eu usava uma Raleigh onde os cabos passavam por cima e agora realmente ficou mais suave a mudanca de marcha, mas tb pode ser alguma outra coisa. Agora entao que eu coloquei conduites XTR, meus freios tao funcionando quase perfeitamente, se nao fosse pelo estado em q eles se encontram, e os cambios bem suaves, apesar de o meu XT traseiro estar todo arranhado, com uma pequena folga e com um pedaco que saiu num tombo q eu tomei, hehe. O dianteiro, um XTR, tb so numt a perfeito por causa do movimento central empenado.

**Abracao**

**A. Carlos escreveu:**

**Bikerock, ambos os roteamentos dos cabos (por cima ou por baixo) apresentam vantagens e desvantagens. O roteamento por baixo pode ter alguma desvantagem no que se refere ao acumulo de detritos ou esmagamento (uma pancada, por exemplo) no roteador localizado sob a caixa do movimento central. Entretanto, se vc faz uma manutencao adequada, o po ou o barro de uma pedalada que vai dificultar tanto assim as passagens. Quanto a uma pancada acidental na caixa do movimento central com conseqente esmagamento do roteador, isto poderia ser serio. Mas nesse caso e muito mais provavel que vc fique a pe porque empenou as coroas.**

**Por outro lado, o roteamento por baixo e muito mais natural. Note que em sua Alfamec os conduites fazem curvas muito mais forçadas (principalmente se sua mesa tem inclinacao negativa). No caso do roteamento por baixo as curvas sao mais suaves. Parece que a tendencia dos fabricantes e o roteamento por cima. Quanto as Cannondales, o roteamento e por baixo.**

**Abracos**

**Bikerock escreveu:**

**leo e antonio carlos :**

**entendi o que vc quis dizer sim - mas comigo aconteceu algo contrario a vc !!! quando tinha a GT eu usava cabos por baixo e agarrava muito por causa do atrito com a poeira na central - e agora com os cabos passando por cima melhorou bastante mas podemos tb considerar - troquei todos os cabos e conduites por shimano novinhos !!!**

O que vc disse eu entendi sobre a curva que os cabos fazem - eu dei uma olhada na minha bike e realmente os cabos quando saem das manetes e passadores fazem uma tremenda curva ate chegarem no quadro !!! depois suavizam ....  
abracos

## **Assunto: Gatorade (Pros & Contras)**

**Andre Rangel escreveu:**

**Pessoal,**

**Sei que este papo esta meio vencido, mas creio que ocorreu ANTES da minha entrada na lista e assim sendo, tenho umas duvidas.**

**Por que o "ataque" ao Gatorade? Entendo que coisas naturais sao bem mais saudaveis, mas nao creio que o "ataque" seja justo.**

**Nao creio que um produto mundial, testado em laboratorios, aprovado pela FDA (antiamericanos que me perdoem, mas eles sao serios nisso), seja algo tao prejudicial.**

**O problema e o uso que fazemos do Gatorade. Ele possui potassio. Potassio em excesso causa parada cardiaca. Como tudo na vida que seja consumido/feito em excesso, o Gatorade pode ser horrivel para uma pessoa, mas depende do bom senso de cada um de nos.**

**Se for assim, nao poderemos mais andar com saquinhos de mel nos bolsos de nossas camisas e sim com um pedaco de favo, e uma roupa especial de apiario para nao ser picado pelas abelhas ... :)**

**Abracos.**

**Guilherme escreveu:**

**Eu evito usar Gatorade ou similares, pq na trilha esquenta e nao tem nada pior q isso quente, nao mata sede e nao hidatra essas coisas todas, eu costume levar 2 garrafas de agua com soro caseiro em garrafas termicas**

**A. Carlos escreveu:**

**Caro Andre,**

**(Caso vc e os demais da lista tenham recebido este mail pela segunda vez, me desculpem. Mas acho que na tentativa anterior ocorreu um erro.)**

**Nao me lembro exatamente o que foi discutido neste mail no que se refere ao Gatorade. Entretanto, nao me pareceu um ataque mas sim uma restricao. De qualquer forma, este assim como outros similares, sao basicamente compostos por agua, varios sais, essencia (sabor) e corante. Isto faz mal a saude? Provavelmente, so se uma caixa com 24 garrafinhas cair sobre sua cabeça. E porque a restricao? Por que se vc tomar agua, comer frutas e/ou tomar um suco de qualquer fruta, fica mais barato e/ou e muito mais saboroso. Por outro lado, dia destes, como estava meio destreinado sai p/ dar apenas uma voltinha e so levei as ferramentas (mesmo assim, por acaso). Quando percebi que dava pra ir mais longe, toquei em frente. Na cidade vizinha (+ ou - 30 km), alem de sede comecei a sentir um pouco de caibras. Parei num boteco e tomei 02 garrafas de Gatorade, pois nao haviam frutas no boteco que era o unico aberto naquela tarde de domingo. Assim, como tudo na vida, deve-se usar o bom senso!!! Afinal, eu nao iria sair procurando um pomar nas vizinhancas.**

**Abracao.**

**Labao escreveu:**

**Pessoal.**

**Nao sei tb porque o ataque ao Gatorade, eu utilizo assim : garrafa termica c/ o dito congelado, entao ele dura umas 4 hs bem gelado, coloco uma concentracao maior de po -eu uso o gatorade em po - a garrafa e de 470 ml entao eu coloco po p/ 750ml e vou acrescentando agua, como o Gato ta congelado vai se misturando a agua e vou tomando sempre gelado.**

**A super dosagem de potassio seria em casos extremissimos, tipo muito gatorade e nenhum exercicio. A substituicao por sucos naturais e legal, so que pouco pratica e os sais, vitaminas etc sao absorvidos em tempos maiores que o do Gatorade.**

**Nao quero causar polemica (?), nao sou medico, mas todos os produtos que utilizo e comentei na lista, como aminoacidos, gatorade, maltodextrina, sao aprovados pelo FDA, entao acho razoavelmente aceitaveis.**

**[]'s**

**Fred Jandre escreveu:**

**Alguem ai comparou mel com Gatorade? Cara, e muito diferente! Alem do Gatorade ser adocado com sacarose e o mel ter predominantemente frutose, este ultimo ainda contem outras substancias nutritivas que nem de longe o Gatorade viu. Um bom mel, inspecionado pelo SIF ou orgao equivalente, e incomparavel com qualquer produto sintetico. Nao se conhece completamente a composicao e a interacao entre os alimentos provenientes da natureza, e evoluimos bilhoes de anos dependentes deles.**

**A gente, a opiniao publica mais observadora da tecnologia, as vezes**

**pensa que ja da pra viver de comida produzida em laboratorio, mas ainda nao se consegue substituir as melhores maquinas de producao de alimento, que sao as plantas e animais. Olhando dessa perspectiva, a essa altura dos acontecimentos, parece uma coisa meio cruel, mas precisamos comer outros seres vivos ainda, precisamos da agricultura, dos rebanhos, do clima. Talvez o esforco tecnologico e suas consequencias secundarias (poluicao, concentracao de renda, insercao de agentes desequilibrantes nos ecossistemas) para eliminar essa dependencia possam nos destruir antes que cheguemos la.**

**Hmmm... que viagem! Acho que exagerei no treino...**

**Cicloabracos**

**Galo escreveu:**

**Oi Galera,**

**Eu so consigo tomar Gatorade quando estou com muita sede, eu acho que ele em alguns sabores como o mangosteen e muito doce e da mais sede ainda.**

**Ja percebi que ele descongela muito rapido enquanto a agua permanece congelada por muito mais tempo.**

**Tambem acredito que substitui-lo por suco de frutas e o caminho certo.**

**E um fato que nao concordo:**

**Pra que excencia e corante? Eu acho que como e um complemento hidratante para esportistas ele deveria ser o mais puro possivel, sem ser colorido nem ter cheiro, so sais, etc.**

**Mas como ja comentado na lista, se nao tiver o que beber, compre o tal Gatorade, fazer o que?**

**Aproveitando a mensagem que aqui na lista usa Carb Up? Eu tomei dois saches semana passada e nao senti nada...**

**Abraco!!!**

**Bikerock escreveu:**

**Galera**

**So uso gatorade em competicoes !!! a vantagem e que ele e uma Coletanea de substancias que o nosso corpo perde durante exercicios fisicos ....**

**abracos**

**Carlos Santiago escreveu:**

**Nao sou fa de gatorade, mas nem por isso deixo de tomar. Quando nao ha outro jeito, escolho sempre o de limao, porque e o unico com corantes naturais.**

**Aldo escreveu:**

**Fala A. Carlos,**

**Concordo contigo, eu nao faco uso diario de gatorade, mas ja foi comprovado sua eficacia na hidratacao rapida. Ele repoe sais minerais e hidrata mais rapido que a agua, devendosse evitar o excesso por causa do sal. Mas por exemplo numa corrida onde voce esta percebendo que seu rendimento esta caindo por falta de agua e alguem da equipe de apoio te oferece um Gatorade, nao recuse!**

**Valeu**

**Aldo escreveu:**

**Fala Labao,**

**Apoiado!!**

**Aldo.**

**PS. Nao e nenhum acai, mas da pro gasto, eh eh!!**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Galo,**

**Eu acho que o Exceed e igual certo ? Pra repor calorias, glicose, etc... em esportes e competicoes certo ?**

**Bom eu nunca usei isso, mas quando comecei a participar das competicoes, percebi que muita gente usava, mas voce so via os saches na trilha depois de pelo menos 45 minutos de prova.**

**Quando eu fui fazer a prova de E.S.do Pinhal que tinha 25km (eu me perdi e deu 30km), o trajeto era muito pesado, entao eu comprei e levei. Apos 1 hora de pedalada (e ter se perdido por 5km adicionais) eu percebi que minha resistencia estava ficando ruim, e meu desempenho piorou muito. Claro que sou iniciante como voce viu em Jundiai, mas entao dei uma paradinha e tomei um sache, bebi um pouco de agua, e aquilo me reanimou muito mesmo.**

No final da trilha tinha um garoto tipo 15 anos com os lábios brancos, já não conseguia pedalar mais, com sinal de hipoglicemia, então o cara da organização perguntou se eu tinha alguma coisa para ele comer e eu dei outro sachê de Exceed que eu tinha. Falei com a organização depois, e ele terminou bem a prova depois de alguns minutos de recuperação.

Conclusão : acho bom ter um Exceed ou coisa do tipo se você pretende fazer uma competição pesada de mais de 40 minutos e não tem certeza se vai faltar gás (calorias, carboidratos, açúcar, etc...) no final, e mesmo assim usar só depois de 30 ou 40 minutos de prova.

Por outro lado, outro dia fomos pedalar com o Tigre que levou uma PACOQUINHA e o efeito foi muito semelhante, he he he...

Abracos

Guilherme escreveu:

Exceed, carb up e similares são bons, mas nada melhor do que uma bananinha passa e/ou amendoim japones numa trilha!!!

Forte Abraco a Todos

Andre Rangel escreveu:

Alguem sabe onde encontro estes produtos aqui no Rio de Janeiro ????

Abracos

Anderson Cunha escreveu:

Compre Exceed nas lojas do Pao de Acucar, pois o Abilio Diniz e família são incentivadores do Triatlon e patrocinam várias provas, inclusive a produção do Exceed.

Valeu !

## **Assunto: Cambio 9v em cassete de 8v**

**Fabrizio escreveu:**

**Oi !!!**

**Meu nome e Fabrizio e sou novo aqui na lista ..... (entrei nao tem nem uma semana .....**)

**Sou um carioca alucinado por MTB .....**

**Quem me falou sobre a lista foi o Hugo Ricardo, grande cicloturista que voces ja devem conhecer .....**

**Tenho uma pergunta tecnica a fazer :**

**E possivel instalar um cambio traseiro, bem como um rapid fire de 9 velocidades num cassete/cubo de 8 velocidades ? Sera que isso nao da alguma incompatibilidade ?**

**Aquele abraço !!**

**bikerock escreveu:**

**Fabrizio:**

**O rapid fire de 9 velocidades nao e compativel com o cassete de 8 velocidades porque na catraca de 9 os espacos sao maiores - por isso nas catracas maiores (provavelmente em uma das 3 catracas maiores )voce tera que dar 2 toques para subir uma marcha e 2 toques para descer 1 marcha, digo isso porque atualmente estou fazendo o que voce disse - tentei deixar um espaco do rapid fire sobrando mas nao consegui - as 3 maiores catracas dao problema na hora de passar a marcha !! mas nao to ligando porque atualmente so estou competindo em estradas de terra ainda nao teve corridas de XC por aqui !!! e a minha catraca de 9 esta em uma outra roda que so uso para competir em XC ....**

**abracos**

**Fabrizio escreveu:**

**Caramba .... isso quer dizer que preciso trocar tudo ? Cubo, cassete, .....**  
**acho que o aro nao precisa, ne ?**

**No caso de trocar tudo, sera que da problema de incompatibilidade com as coroas e cambio dianteiro (8 velocidades) ?**

**Obrigado**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Fabrizio,**

**Usar cambio de 9v em cassete de 8 nao tem problema algum pois na verdade este cambio eh feito para funcionar com 9v ou 8v. Tenho um amigo que usa isto e nao tem problema algum. Mas agora quanto ao passador ser de 9 em cassete de 8, ai sim voce tem um problema. T tenho um amigo que ja usou isso e a corrente pulava toda hora pq as catracas do cassete de 9 sao mais finas e ate pq tem mais uma, ne?**

**Abracao**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Fabrizio,**

**Nao precisa trocar o cubo nao! As nuicas coisas que precisaria ser trocadas seriam o passador, o cassete e a corrente. Mais nada, apenas isto!**

**Abracao**

**A. Carlos escreveu:**

**Fabricio,**

**Se vc possui um cubo Shimano 8v, pode colocar cassete de 9. Por mais que o vendedor da loja queira te empurrar um cubo novo, nao se engane, na linha (Shimano) nao existem cubos 8v e 9v. A diferenca esta no cassete!! Por outro lado, os cubos 7v nao aceitam cassete com maior numero de catracas pois possuem um nucleo mais curto. Antes que vc me pergunte, e possivel trocar o nucleo de um cubo 7v convertendo-o em 8/9v. Entretanto, o nucleo custa por volta de 80% do valor do cubo. Portanto, nao vale a pena. Mas se vc encontrar um pechincha, alem do nucleo mais largo, a arruela espadadora no cubo 8/9v e mais estreita. Note que estou me referindo a linha de cubos Shimano. P/ outra marcas podem existir outras diferencas.**

**Abracos**

**A. Carlos escreveu:**

**Fabrizio,**

**Desculpe, mas entendi mal sua pergunata.**

**Nao, nao e possivel rodar com passadores 9v com cassetes 8v. Nos cassetes 9v a distancia entre as catracas e menor. No que se refere ao cambio traseiro, nao ha difereca se vc usa 8 ou 9v. Entretanto, note que os cassetes 9v mais comuns por aqui, possuem catracas de baixa (catraca maior) com 32 ou 34 dentes. Assim, se vc pretende posteriormente comprar um cassete 9v com catraca de mais de 30 dentes, o ideal e vc ter um cambio mega range.**

**Abracos**

**Fabrizio escreveu:**

**Fala Anderson .....**

**Mas o meu cubo e um Ringle .....**

**Sera que da pra fazer encaixar o cassete de 9v nele ?**

**Valeu .....**

**Leonardo Coelho escreveu:**

**Ola Fabrizio**

**Eu sou o Leo Pertence de Juiz de Fora to meio sumido da lista mas as vezes eu apareco!!!**

**Aqui em Juiz de Fora tem gente usando o rapid fire de 9 velocidades com o cassete de 8 velocidades, eu mesmo uso um cubo xt de 8 velocidades com um cassete xt de 9 com um cambio xtr de 8!!! nao tem problema algum. Pelo que sei o problema que pode dar eh da incompatibilidade da corrente de 9 com as coroas de 8, aqui em juiz de fora um cara botou uma relacao de 9 com as coroas de 8 e nao funcionou ele teve que limar a coroa grande solucionando o problema.**

**Abracos para todos**

## **Assunto: Bici Sport**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala Galera da lista,**

**So pra expor minha opiniao e revolta. EU ODEIO A BICI SPORT !!! A revista e cara (tirando as diferencas da economia, custa no Brasil pra um brasileiro, o mesmo q custa nos EUA pra um americano). Tem pouquissimas paginas, materias mais do que superficiais, e mesmo assim, eles ainda conseguem falar besteira!! Eu ate parei de comprar ! Eles as vezes preferem falar besteira do q ficarem neutros!! Mas fazer o q ne ?! E a unica publicacao de Mountain Bike no Brasil (pelo q eu saiba)... Prefiro gastar 10 reais a mais e comprar a Mountain Bike Action ! Sao mais de 100 paginas com materias muito mais completas, e informacoes muito melhores, e tambem com muito mais fotos, etc.**

**Abracos.**

**Marco Labao escreveu:**

**Apoiado Pedro, essa revista e HORRIVEL.**

**Parei de comprar a uns 8 meses e por "exigencia" de meus ciclocientes comprei esse mes p/ por no Bar e nao acreditei no tamanho da dita e na qualidade das opinioes e reportagens. Ridicula.**

**Marcos Monteiro escreveu:**

**Tambem concordo!!**

**Materias fracas...superficiais...repetitivas..restrita ,na maioria , aos eventos de S.Paulo... ja foi bem melhor!**

**Costumo de vez enquando dar uma lida nas minhas antigas revistas Trekking ( nao existe mais), era bem mais consistente!!**

**Uma pena nao haver mais concorrencia nacional!**

**Galo escreveu:**

**Ola Pessoal,**

**Eu tambem nao gosto da BICI SPORT, pelos mesmos motivos: poucas paginas, custa relativamente caro, informacao muito amadora, infelizmente a BICI esta deixando muito a desejar, nao compro a mais de um ano.**

**Abraco!!!**

**jlm escreveu:**

**heheh, daqui a pouco ja vai ter gente dando ideia de fazer uma revista bike@onelist, so pra ter concorrência, ehehe, nao que eu quis dar uma ideia indireta, foi so pra comentar mesmo, eheheh**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Ate que nao e ma ideia... la fora (EUA ou Europa) muitos negocios surgiram assim (Apple, Hewlled Packard, Santa Cruz, etc...)**

**Alexandre de Souza escreveu:**

**E isso ai Pedro, concordo com voce 200% e assino em baixo.**

**Nao conheco nada pior que a Bici Sport em termos de publicacao ciclo esportiva.**

**Enquanto existia a revista trekking, eles (da bici) se esforcavam um pouco mais no intuito de melhorarem suas publicacoes e conseqüentemente as vendas, com plena consciencia de estarem no segundo plano. Com o fim da trekking eles se tornaram absolutos no mercado e deu na M... que esta.**

**Ha muito tempo deixei de compra-la e ate mesmo de folea-la nas bancas, por todas essas razoes citadas e outras mais.**

**Tambem prefiro desembolsar mais alguns trocados e comprar uma magazine importada, seja ela americana, portuguesa, italiana ou espanhola.**

**Dessa forma, deixo aqui tambem a minha opniao e indignacao.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Galera da lista,**

**Eu tive acesso a somente 2 exemplares da dita cuja este ano, mas tambem achei uma m\*, sera que nao seria viavel a criacao de uma concorrência de nossa parte?**

**Temos pessoas de varias areas profissionais, todos amantes do esporte, e ninguem pelo que parece esta satisfeito com ela.**

**Se quiserem arregacar as mangas podem contar com um correspondente aqui "fora" pra enviar as noticias fresquinhas.**

Como disse alguém da lista, perdoe pois não gravei o nome, "foi assim que grandes empresas começaram aqui nos USA".

O que vocês acham da ideia?

Aldo.

PS. Estou até estudando fazer a dita cuja toda aqui e enviar para o Brasil apenas para ser impressa, seria genial!

Galo escreveu:

Ola Alexandre,

Como sempre é um prazer enorme estar falando com você e compartilhando suas informações.

Eu gostaria de saber quais revistas europeias você tem lido, me interessei muito pela portuguesa, qual o nome?

Eu gostaria de saber dessas revistas publicadas na Europa para me inteirar mais a respeito de viagens, pois eu como todo bom cicloturista, sonho em fazer "aquele" tour pela Europa, se um dia minhas condições possibilitarem.

A bici realmente é um lixo, sem comentários....

Abracão!!!

Alexandre de Souza escreveu:

Aproveitando a unanimidade das opiniões quanto à insatisfação geral sobre a Revista Bici Sport por parte dos integrantes da bikelist, seria ótimo que esse assunto (Bici Sport ARGH!) chegasse aos ouvidos dos diretores e redatores da mesma. Dessa forma, possa ser que eles se semabilizem e tomem as devidas providências no intuito de melhorá-la. Porque pior do que esta, só a falência.

Aldo Bega escreveu:

Fala Alexandre,

Apoiadíssimo, mas que fazer uma publicação concorrente seria mais direto, isto seria, não acha?

Mas enquanto isso está só nos planos, sua ideia é super válida!

**Aldo.**

**PS. Apesar de que eu por sugestao do Jorge Pasin da AFC, enviei uma cronica para eles por e-mail(o Pasin ja tinha escrito uma cronica que foi publicada na edicao de agosto/99) e ninguem respondeu. Mandei de novo 15 dias depois e nada. Peguei o telefone da redacao e liguei daqui dos EUA e falei com uma das redatoras que se chama Luciana, ela me disse estar um pouco sem tempo pra ler os e-mail mais que na outra semana(posterior) iria ler todos os atrasados e provavelmente publicaria a minha ou me responderia por e-mail, isto tem 3 meses, e espero a resposta ate hoje. Isto de chama desrespeito ao eleitorado, nao acham? Poe esta e pela qualidade editorial da revista, eu gostaria de publicar uma revista concorrente pra mexer com eles e mostrar que nos ciclistas brasileiros merecemos mais respeito!!**

**jlm escreveu:**

**ou ate dar a sugestao pra eles de fazerem brindes (chaveiros, caramanholas (que ultimamente nao estao TAO caras) entre outros) e melhorarem a qualidade da publicacao...**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi jlm,**

**Creio que prefiro tomar a iniciativa de fazer a revista virtual,**

**se nem responder meus e-mail eles respondem, imagina a sugestao de brindes e coisas do tipo, ademais, caramanhola a gente compra na loja, nao e cara, mas informacao e respeito da parte deles e que faz falta.**

**Abracao**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala**

**E digo mais... quantas vezes ja nao pensei nisso... Fazer uma revista decente...**

**Mas e complicado... precisa de alguem experiente na area de marketing e comunicacao, capital inicial, etc.**

**Materias e o q nao falta! E so colocar nossas discussoes! Se alguem quiser levar pra frente, eu ajudo com materias numa boa... ajudo com o q for! Mas o mais importante pra ideia dar certo: ninguem pode esperar ganhar dinheiro com a revista, no maximo reconhecimento!!! Deixemos o lucro da revista pagar a despesa de produzi-la, e com o lucro excedente, adicionarmos mais paginas! Manifestem-se!**

**Abracos**

**Bikerock escreveu:**

**ESTOU DE ACORDO PEDRO !!!!**

**Eles ficam paginas e paginas falando de Ginastica por exemplo (na ultima edicao) enquanto so falam superficialmente sobre competicoes importantes no Brasil  
Viram a materia sobre o Iron Biker ? Cara CRITICOU os ciclistas que reclamaram da organizacao enquanto 99 % dos Bikers nao gostaram da organizacao desse ano !!!  
se for falar mais o que eu acho de errado nessa revista vou escrever um livro....  
abracos**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Para o pessoal que nao gosta da BICI Sport,**

**tem uma revista portuguesa chamada Bike Magazine (acho q todo mundo ja deu uma folheada em uma) e todo em portugues e custa R\$7,50.**

**E uma boa, se vc nao tiver grana pra uma americana, como o Pedro citou, que custa R\$10.**

**Fred Jandre escreveu:**

**Deixa eu palpar um pouco sobre o tema:**

**Em primeiro lugar, tenho a impressao (impressao?) de que a propria lista ja forma uma revista viva. Ora, nao temos entao otimas revisoes de marcas e modelos de bicicletas, equipamentos e acessorios, dicas sobre tecnicas de pedalada e de manutencao de bicicletas, roteiros comentados e assuntos perifericos (mas nem por isso menos interessantes)? E ainda mais, temos as fotos magnificas que recebemos dos companheiros. De que precisamos mais para aprender e desfrutar da bicicleta?**

**De mais a mais, a pagina esta saindo, onde acredito que estarao compilacoes dos assuntos debatidos aqui entre nos, e mais informacoes garimpadas por nos na Rede e na rua.**

**Disso tudo, o que fica para mim como sintese e que na realidade estamos ajudando a inaugurar um jeito e um meio novo de fazer revistas. Queria saber da opiniao de voces.**

**Cicloabracos.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Fred,**

**Concordo com voce, mas o fato e que tem muitos leitores que nao tem acesso a nossa lista e sao ciclistas brasileiros que sofrem de descaso por parte dos editores, descaso esse que nos revolta! Por isso se tivessemos possibilidade de levar nossas "brigas" e opinioes ate eles, seria muito bom.**

**Em relacao ao que disse o amigo Pedro Cury, talvez seja viavel sim o lucro em prol de nossa "causa", pois se aquela m\* que e a tal revista que estamos nos referindo(nem quero citar o nome) tem um nivel tao baixo, tao poucas paginas e tanto desprezo pela cobertura de eventos de importancia nacional como o Iron Bike (tao bem lembrado pelo Bikerock) e menos ainda pelas tentativas dos leitores em participar de sua elaboracao(vide minha historia da cronica) creio que podemos fazer algo de qualidade superior e cobrar o mesmo, nao parece justo?**

**Aquele abraço**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Galera,**

**Quanto a esse assunto da Bici Sport eu tenho uma noticia que parece que vai agradar a galera. Fiquei sabendo que a Bici Sport ta mal das pernas e corre o risco de acabar tb! Seria uma pena por ser a unica revista de mountain bike do Brasil, mas acho que com o fim dela com certeza a necessidade de algo do tipo fara com que novas e melhores surjam para nos informarem muito melhor!**

**Abraçao.**

**Guilherme escreveu:**

**Eu vi uma materia da BICI sobre manutencao de corrente retirada de um site aki da net o texto foi escrito nao integra e mole?**

**Forte Abraco**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Guilherme,**

**Sabe pq o texto esta igual na BICI e na pagina na internet? De uma olhada no nome de quem fez o texto tanto na revista quanto na pagina! Eh simples, o cara que faz esta a pagina, a bikenet, tb escreve para a BICI Sport.**

**Abracao**

**Andre Rangel escreveu:**

**Colocando mais lenha na fogueira. ...**

**Comprei tres revistas importadas hoje, ... motivados pelos textos "BICI SPORT Arggghhh" ... ;-)**

**Como sou novato na materia, achava a Bici bem razoavel, (por simplesmente nao possuir parametro de comparacao)...**

**Aquela revista portuguesa, (Bike Magazine, nome que deve fazer Camoes e Fernando Pessoa se virarem em seus respectivos tumulos), eu achei meio "oba, oba"... meio bici sport... com poucas reportagens interessantes ...**

**A Moutain Bike Action, esta eu gostei! Alias a edicao de Janeiro/2000 vem com uma GT maneirissima na capa e varias reportagens uteis.**

**A revista "Moutain Bike", edicao de dezembro/janeiro, vem com varias reportagens boas, muitos testes, e uma reportagem maneirissima sobre trilhas e pedaladas noturnas, inclusive (nao li ainda, so folhee!), algo que me parece ser uma pedalada nas locacoes do filme "A bruxa de blair" ...**

**bikeabracos**

**Beto escreveu:**

**Concordo com o Aldo, a lista nos tras informacoes de altissima qualidade, e de gente que entende da coisa, e que vivem estas situacoes no dia a dia.**

**Um bike abraços a todos, te +.**

**Giovana escreveu:**

**Alo Pessoal,**

**Estou escrevendo, atendendo a reclamações de que muitos integrantes especialmente as mulheres andam sumidas da lista. Concordo perfeitamente, mas tb com esse fim de ano não deu pra ler mensagem nenhuma**

**Bom, vamos ao assunto: tá todo mundo reclamando da revista bici sport, e eu tb concordo que é uma droga de um gibi, que não dá informação nenhuma que preste, além de ser cara e outras coisas mais. Mas não podemos esquecer que esta revista é o nosso único ponto de referência aqui no Brasil, é o único meio que qualquer um pode ter acesso, fica ali na banca e mesmo sem querer todo mundo dá uma olhadinha, o que ajuda ao menos um pouco na divulgação dos esportes de bicicleta. Alguém disse que a bici anda mal e pode "fechar", acho que isso seria ótimo se fosse uma maneira de surgirem novas outras revistas melhores, mas acho que isso será muito difícil de acontecer se a bici falir pode ser que surja outra revista melhor, mas vai demorar e neste meio tempo ficaremos sem referência alguma, por pior que ela seja, no ciclismo nacional. Portanto ruim com ela, mas muito pior sem NADA. Valeu!!!!**

**Marco Labao escreveu:**

**Giovanna.**

**Liga não, se a bici fechar, usa a lista.**

**Vc reparou a quantidade de informações que são processadas aqui? E olha que tem neguinho aqui p'ra lá de profissional - e doente mesmo - em Bikes  
Se fechar mesmo vai ser ruim pois não teremos em quem "senta o pau".**

**[]'s**

**Marcos Procopio escreveu:**

**Ola Pessoal**

**Tenho uma sugestão, referente a revista em epigrafe, devemos manter contato com editores e diretores da mesma para que melhorem a revista e atualizem suas informações, devemos dar sugestões e tentar apoiar, pois não é tão simples manter uma revista, Como a Bici Sport e a revista Nacional, e se a lemos, temos o direito de criticar, mas acho legal nos apoiarmos para que ela**

melhore e que venha com mais informacoes e fotos, e talvez possamos ajudar e ate mesmo enviar fotos e historias para eles.

Concordo que a revista precisa melhorar, mas tentem ajudar...

Minha singela opiniao

## **Assunto: Selim Specialized Body Geometry Sport**

**Andre Rangel escreveu:**

**Pessoal!**

**Vcs sabem aquela "dorzinha" que fica "la" atras depois de um dia gostoso de pedalada? Aquela que nao nos permite sentar direito no dia seguinte?**

**Isso pode ser coisa do passado. Eu comprei um selim da Specialized da serie "Body Geometry" ....**

**Olha, a coisa realmente funciona viu? Eu pedalo 30 Km por dia, nos finais de semana chego a 120/130 em media por final de semana e NUNCA MAIS senti nada! Desconforto, formigamento, dormencia, ... nada!**

**Eu recomendo! Agora estou atras das luvas "Body Geometry" ... e por isso que eu gosto da Specialized, ... da para confiar nestes acessorios deles.**

**Abracos**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Andre,**

**Qual modelo do BG voce comprou ? E da linha MTB ? Tem tres modelos, o SPORT, COMP e PRO... diz ai tambem quanto voce pagou e onde comprou...**

**Valeu !**

**Andre Rangel escreveu:**

**Oi Anderson,**

**Comprei o modelo Sport, na loja BikeBox, aqui no Barrashopping, Rio de Janeiro, ...**

**Foi a preço de pai para filho: R\$ 50,00. Eu vi este mesmo selim em NY, em julho, por US\$ 39,00, ou seja, quase o dobro do preço praticado pela Bike Box!**

**Fernando escreveu:**

**Andre,**

**Não sei a data que vc comprou este selim, mas na semana do natal passei na Bike Box procurando este modelo e eles já tinham vendido tudo. Tb estavam sem previsão de quando iria chegar outros. Segundo o vendedor foi um container promocional que a Specialized mandou. (Eu duvido)**

**Abracos**

**A. Carlos escreveu:**

**Caro Andre,**

**Não me incomoda muito nem com o desconforto nem com a dor. Mas o que me deixa realmente aflito, quase apavorado e após alguns quilômetros de trilha parar p/ fazer pipi e ao levar a mão lá não sentir absolutamente nada!!!!!! Valeu a dica!!!**

**Abracao**

**Alvaro S. Campos escreveu:**

**Pessoal,**

**Ai tem um link com oferta deste selim (nos EUA, infelizmente) :**

**<http://www.performancebike.com/profile.html?sku=4084>**

## **Assunto: Musica x Bike**

**Roberto dos Santos escreveu:**

**Dae galera da lista...**

**Gostaria de saber com vcs, que tipo de som vcs curtem??? Sabemos que todos os esportes tem um som associado a imagem do esporte... SKT (hip-hop - hardcore) ,surf (reggae, hardcore, e surf music), futebol (eca... pagode), sera que podemos associar um som ao nosso esporte tambem??? E charo que nao podemos generalizar, mas so para ter uma base.**

**Ahhh, pode ate parecer sacanagem... mas por favor, nao chamem os bikers de tribo... nao somos indios (e nao estou discriminando, afinal eles sao os verdadeiros brasileiros, e nos roubamos e destruimos suas terras e cultura) nao e preconceito, mas acho que esta palavra tribo, foi determinada pela midia, nao por nos mesmos.**

**Se quiserem podem mandar direto para minha cx postal... roberto@utp.br  
Te +.**

**Fabrizio escreveu:**

**Drum?n?Bass ruuullleezzz !!!!!!!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Galera,**

**Complementando e respondendo a pergunta do Beto, queria dizer que o que mais curto quando estou de bike e Rock, mas tambem escuto em casa outros tipos de musica como:**

**-MPB: Caetano, Gil, Djavan, Luis Melodia, Dorival Caymi, etc...**

**-Reggae: Bob, Jimmy Cliff, Pato Banton, Burning Spear, Cidade Negra,...**

**-Rock Brasileiro: Barao Vermelho, Titas, etc...**

**-Jazz: Chuck Mangione, Spiro Gira, B. Marssalis, Gato Brabieri, etc...**

**-Rock Latino: Soda Stereo, El Tri, Mana, Cafe Tacuba, etc...**

**E gostaria tambem de saber se a galera da lista tem o habito de ouvir musica no Walkman quando esta pedalando, valeu,**

**Roberto dos Santos escreveu:**

**Dae Aldo...**

**Entao... em musica vc ja sabe, batemos de frente... Rock & Roll All Night...**

he he he. Mas nao curto ouvir musica enquanto pedalo,... nao que seja ruim, muito pelo contrario (pra quem pedala sozinho e ate bom, pra passar melhor o tempo), mas acho que diminui a tua sensibilidade para saber o que se passa em volta, principalmente para quem pedala muito na cidade, pois os carros nao nos respeitam, e as vezes em uma trilha, pode ter alguma pessoa, e nao ouvimos seus passos ou conversa, podendo coloca-los em perigo. Entao prefiro nao utiliza-lo enquanto pedalo, prefiro estar atento ao transito, e nas trilhas, poder ouvir os passaros e outros que estiverem por ali.  
Te +.

**Roberto dos Santos escreveu:**

**Valeu Beto,**

**concordo que na cidade e dificil!**

**Quanto as trilhas, varia, aqui e diferente, sao exclusivas para bikes, ai e diferente.**

**Valeu**

**Carlos Santiago escreveu:**

**Para consertar a bike: black music**

**Para aquecer antes da trilha, no carro: rock pauleira (tipo Pixies)**

**Durante a trilha: sons de passarinhos e barulho de cachoeira (nao uso walk man, Aldo)**

**Para depois da trilha (curtir a endorfina): groove e jazz**

**Para os dias de chuva: drum & bass**

**Bikerock escreveu:**

**agora sou eu !!!**

**antes e depois e quando nao estou fazendo nada**

**gosto primeiramente de ouvir sepultura carcass, black star, mortification, king diamond, etc- porque sempre adorei esse estilo Death metal mas de vez em quando escuto**

**-Green day, ozzy, acdc e outros**

**- quanto ao nacional so curto uma banda que tem aki perto de casa - Cactos de vidro !!! o resto e resto !!**

abracos

bike + rock = Bikerock

Andre Rangel escreveu:

Agora e a minha vez ...

Eu costumo usar o walkman quando subo o Alto da Boa Vista ... uso o mesmo com o volume na metade ... assim posso ouvir o que se passa ao meu redor.

Como disse a Marcia, esta lista e bem ecletica e as minhas preferencias destoam totalmente do que foi exposto ate entao ... ;-)

Eu gravei uma fita especial para subir o Alto da Boa Vista: eu faco a subida no sentido Tijuca-Barra em aproximadamente 30 minutos, entao gravei a seguinte sequencia no lado A da fita:

- 1) Chariots of Fire ( uma musica como disseram aqui, "adrenalante");
- 2) A view to a kill ( 007, para dar um clima de emocao, os onibos sao inimigos enviados pelo "satanico Dr. No", e como James Bond, temos que nos livrar deles e continuar nossa viagem);
- 3) Ride of Walkyries ( de Wagner, um trecho de uma opera muito adrenalante tambem! Quem quiser pode pedir que eu envio a midi para voces terem uma ideia);
- 4) Blade Runner Theme (para aqueles momentos em que a concentracao de acido latico esta la no alto e os musculos ja tremendo!);
- 5) Bed of Roses (Jon Bon Jovi - para ajudar no processo de Relax)
- 6) Blaze of glory (Mais Bon Jovi)
- 7) Always (always subindo o Alto, always sobre minha amada magrela, always com a adrenalina a mil, always sobre duas rodas)

E o lado B:

Comeca com Jota Quest cantando .... "7:15 eu acordo, e comeco a me lembrar, ...."

- 1) Sempre assim (J Quest)
- 2) Facil, ... (essa eu deveria ter gravado no lado A, na metade da fita, para me enganar ... :) )
- 3) 35
- 4) O vento, ...

Mais um caso interessante, ... na primeira vez que eu consegui subir o Alto sem tirar o traseiro do selim, eu estava ouvindo uma fita com os 3 Tenores, ... no exato momento que eu cheguei na Pracinha do Alto, estava acabando a aria "Nessum Dorma", no momento em que o publico aplaudia os 3 Tenores, ... esta e uma musica adrenalante tambem (para quem gosta do genero) e com as palmas no exato momento em que eu chegava no Alto, a coisa parecia feita para mim ;-)  
Eheheh , quase soltei as maos do guidao para agradecer ao "publico" .... :-)

**Bom, e isso! No mais galera, pessoal que anda nas ruas dessas nossas cidades desvairadas, cortando o asfalto com nossas amadas magrelas, ... usem SEMPRE O CAPACETE, AS LUVAS E OS OCULOS, e NUNCA USEM WALKMANS, ok?**

**Eles prejudicam nosso "segundo sentido mais importante" como bem nos disse alguem aqui na lista que eu nao me lembro agora!**

**Um forte abraço a todos!**

**Andre Rangel escreveu:**

**Eitcha!**

**Gentem ... eu quis dizer "onibus" ok? Falha nossa ;)**

**PS: Nao tem nada melhor do que descer o Alto em media a 40Km/h ouvindo "Sempre assim" e "Facil" do Jota Quest, ... e melhor, ... cantando a todo pulmao com o vento soprando no nosso rosto! :-)**

**Inte! :)**

**Alfredo Borba escreveu:**

**Oi, Aldo**

**Eu acrescento a tua lista o BLUES: Muddy Waters, Buddy Guy, Eric Clapton, Robert Cray, BB King, Albert King, etc.**

**Como ando muito em estrada eu nao uso Walkman, pois a audicao e, depois da visao, o principal sentido para quem anda de bicicleta.**

**Um abraço**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Borba,**

**Muito bem lembrado, adoro Blues e Blues Rock tambem como o saudoso Stevie Ray Vaughan, valeu a lembranca,**

**Abraço,**

**Aldo.**

**PS. Alias tenho um DVD que se chama Tributo a Stevie Ray, com Eric Clapton, Buddy Guy, BB King, etc... Demaiiiiiissssss!!!!!!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Da-le bikerock!!!**

**Valeu,**

**Aldo.**

**PS. Esqueceu do Sodon, ou nao gosta?**

**Roberto dos Santos escreveu:**

**Dae bikerock...**

**Uhhhh!!! Que sonzeira maluco...**

**Vc esqueceu Napalm Death, Entombed, RDP, Slayer, Pantera, Kreator, Korn, Ministry, Motorhead, o grande Iron maiden, entre muitas outras porradarias sinistras... he he he he he he he**

**Mas nao ha de ser nada..., o lance e o espirito do Rock (???) que ainda sobrevive em nos, nao importa se e rock pra tocar em FM's, ou aquele que so os malucos escutam... que quando vc ta ouvindo te chamam de maluco, ou curtem da sua cara (imitando vomito), ou se e aquele bom e velho, dos anos 60/70 tipo Jimi hendrix, Led Zepellin, Deep Purple, Black Sabbath, Roling Stones, The Doors, e nao vamos esquecer Raulzito (forever), o pai do Rock nacional.**

**E isso ai... Rock na veia e poeira na cara... he he he.**

**Alguem citou musica classica ne??? Imagina descer um DH ouvindo Carmina Burana...**

**Te +.**

**Roberto dos Santos escreveu:**

**Opa... Stevie Ray Vaughan, Robert Johnson (the Legendary Blues Single), Buddy Guy, isto sim que podemos chamar de classicos, acho que podemos comparar com as Cannondales e Trek's da vida ne??? (ao mesmo tempo classicos e atuais).**

**Te +.**

**Galo escreveu:**

**Oi Aldo,**

**Stevie Ray Vaughan e um guitarman que toca musicas que eu adoro, tem o J.J. Cale que eu gosto muito tambem.**

**O meu cumpadre de viagens Serginho tem tres CD's dele (Steve Ray), agora ele apareceu com o Raibow e o Extreme que eu nao conhecia (sao antigos remasterizados) que sao muito bons para pedalar, ou pelo menos ouvir antes das trilhas, agora ultimamente eu tenho ouvido Jamiroquai que toca um som super requintado, para voce que curte usar walk man nas trilhas, eu acho que vale a pena.**

**Estou vendo que aqui na lista o gosto e bem apurado no sentido musical, afinal se temos o bom gosto de escolher o melhor esporte, porque nao as melhores musicas.**

**Bike Music Abraços!!!**

**Roberto dos Santos escreveu:**

**Alguem da lista conhece Danzig??? E a banda do ex vocalista dos Misfits (acho que e assim que se escreve), e muito bom tambem, e um rockaco de 1?. Parece The Doors, com um pouco de peso, merece um pouco de atencao.**

**E um p... som para se ouvir antes de fazer uma trilha bem louca, faz a adrenalina comecar a borbulhar no sangue...**

**Te +.**

**Rafael Monteiro escreveu:**

**o galera so nao pode esquecer do Leandro e Leonardo, rick e renner, zeze de camargo e luciano !! hehehe**

**Tatui escreveu:**

**O Rafa, sem apelacao por favor.**

**Fernando (Perdido) escreveu:**

**Po Galera!!!**

**Esqueceram PINK FLOYD!!!!!!**

**E Carlos SANTANA!!!!**

**E Dire Straits!!!!**

**E.....**

**Abracos**

**Eduardo escreveu:**

**Salve galera,**

**Curto muito ouvir um som enquanto pedalo, a musica acaba ditando o seu ritmo, se voce ouve um Black Sabbath ou Chico Science, por exemplo, sai ate atropelando cachorro... ja no momento de relax nada como Ze Ramalho ou outra MPB. Pra ter uma pedalada transcendental, nada como um Pink Floyd (Ummagumma, More, ou qualquer outro 'disco de uma so musica' deles) experimentem, e uma viagem mesmo!**

**Nao me incomodo de ouvir walkman no transito, pois ponho um som bem pilhado e fico ate mais ligado no movimento, mas na hora de curtir uma trilha eu prefiro ouvir o som da mata, que o walkman corta completamente, voce acaba nem interagindo com o local, as pessoas com que cruza (isso quando nao passo "rasgando" por elas ;) ), etc.**

**Numa viagem de bicicleta diria que o som e tao basico quanto o fogareiro, quando se esta sozinho. O problema e lugar pra levar tanta fita, pilha, etc. Mas nada como um sonzinho familiar num por-de-sol longe de casa..**

**Quanto aos sons que curto, ai vai:**

**MPB: Chico, Djavan, Geraldo Azevedo, Ze Ramalho, Zelia Duncan, Moraes Moreira, Cassia Eller, Alceu Valenca, Renato Teixeira, Elomar, etc.**

**ROCK: Chico Science, Rush, Titas, Led, Floyd, Ira, Stones, etc.**

**Reggae: Peter Tosh, Tribo de Jah,**

**Rap: cypress hills, Racionais, etc.**

**Outros ritmos: Acid Jazz, jazz, forro, Caipira (nao sertanejo!), batuques, etc...**

**falou**

**Aldo Bega escreveu:**

**Nao Perdido,**

**e que estes sao pra relax, e a galera ta querendo mais "porrada" como diz o Massaranduna, eh eh!!!**

**Valeu**

**Aldo Bega escreveu:**

**Eita Eduardo,**

**Pra quem e "verde" e "curto" tems um gosto ecletico, eu diria, eh eh...**

**Valeu a resposta**

**Rafael Monteiro escreveu:**

**QUE ISSO RAPA~!! VC GOSTA DESSES BANDAS AI QUE ESSE MALUCOS TAO FALANDO ! TIPO SEPULTURA RATOS DE PORAO !! ISSO PRA MIM NAO E MUSICA ISSO E CULTO AO CAPETA !!**

**Galo escreveu:**

**Ola Pessoal,**

**A respeito das mensagens que tem sido enviadas referentes ao assunto das musicas. Eu concordo plenamente que o esporte anda de maos dadas com a musica e ambos fazem com que haja paz entre os homens.**

**Porem embora faça parte das nossas aventuras o gosto musical varia muito entre uma pessoa e outra e isso tem causado algumas mensagens desnecessarias a lista, como falar de outros generos que estejam ligados ao nosso esporte.**

**Entao eu gostaria que o pessoal se voltasse ao nosso assunto principal, pois a um bom tempo atras ja aconteceu tambem algumas discussoes sobre musicas na lista o que resultou em um monte de**

**mensagens desnecessarias, como mandar um e-mail para a lista falando que os integrantes esqueceram de falar em suas cronicas do gosto musical, de grupos de pagode ou de musica sertaneja (argh!!!).**

**Agradeço a colaboração e a compreensão de todos!!!**

**Um Grande Abraco!!!**

**Alvaro Sidnei escreveu:**

**Dai turma,**

**Pra mim bike e walkman nao combinam. Qdo estou pedalando quero mais e ouvir os passaros, os rios, as cachoeiras, o vento, os grilos e sapos, ou o silencio da natureza.**

**Fora da bike tudo bem, sou bastante ecletico, mais no momento estou curtindo blues e jazz.**

**Valeu**

**Alessandro Guimaraes escreveu:**

**Amigos,**

**Aqui na lista todos nohs temos um gosto em comum; a bike.**

**Nao quer dizer que tenhamos tambem que ter os mesmos gostos musicais, o que importa realmente eh que curtamos nossas aventuras, campeonatos, cicloviagens e o que mais vier junto com nossas bikes, ouvindo a musica que nos faz sentir bem seja ela qual for.**

**Nao acho que tenhamos de associar um tipo de musica ao nosso esporte preverido (bikes), o importante eh pedalar, a musica eh apenas um complemento.**

**Eu mesmo prefiro o som do vento e das folhas secas.**

**Marco Labao escreveu:**

**Galera.**

**O veio aqui gosta mesmo e de Rock&Roll, todo tipo, Deep Purple, Sabbath, Led, Mettlica, Barao, Titas, Ozzi, Van Halen, etc., etc... Mas p/ escolher, nao tem jeito, vai ser o Pink Floyd, fico de cara desde crianca, e olha que faz tempo hein, hehe.**

**Acho que respondendo a pergunta inicial, o som do MTB e o R&R, ne nao ?**

**Qto ao Walkman's da vida, respeito, mas qdo vamos pedalar recomendamos que sejam desligados, ja tivemos um acidente no Night Bikers, porque o mane nao ouviu que era p/ entrar com**

cuidado em uma via devido a um enorme buraco e acabou derrubando + 3 tentando desviar, e o lindinho tava com os ouvidos "ocupados". Pessoalmente nunca usei, gosto realmente de ouvir os gritos do silencio da natureza, os avisos da bike, etc..

**BikeAbracos.**

**Marco Labao escreveu:**

**Po Rafa !**

**Agora ce apelo, nas provas que fui em Marilia em uma ocasio, puseram um Caminhao de som com essas "maravilhas" que vc citou, resultado: foi devidamente batizada de "Moda Agro-Corno", com todo respeito.**

**Luis Henrique Borges escreveu:**

**Queridos Companheiros do Pedal,**

**A respeito do som...**

**Minha banda predileta e**

**"Panaracer Dart Smoke Rodando na descida a 75km/h"**

**Sempre quis ter um CD desta banda, mas so consegui escutar AO VIVO!**

**Na verdade falta coragem para tirar as maos do guidao e segurar o gravador...**

**Abracos**

**A. Carlos escreveu:**

**Ae galera,  
para os "blueseiros" de plantao, alguem ja ouviu falar em Nuno Mindelis? O cara e portugues naturalizado brasileiro e faz blues como negro americano!!! Quanto a Walkman's, sabado passado um amigo meu se distraiu com uma dessas porcarias e literalmente quebrou a cara. Pegou um carro de frente. Resultado: Uma GT avalanche destruida e o que e pior 48 pontos no rosto. Por sorte nao houve fraturas.**

**[ ]ao**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**E ai Aldo, blz? Aqui e o Leandro.**

**Quanto a musica, meu gosto e tipo uns Rock pesadao, tipo:**

**-Iron Maiden  
-The Off Spring  
-Metalica  
-Rage Against the Machine  
-Pennywise  
(que eu me lembre e so isso hehehe)**

**Falando sobre o walkman na trilha, eu tenho as mesmas preocupacoes do Beto, vc perde a sensibilidade e tudo mais. Se contar q meu walkman ta so po da rabiola.**

**Claudilea escreveu:**

**Pessoal,**

**Estou lendo aqui as mensagens de musica assim, musica assado e o Labao e varios outros da Comunidade lembraram de um assunto problematico e muitissimo perigoso.**

**Nao devemos nunca pedalar com nada que nos distraia e ainda mais sem escutar o transito e tudo que vem em cima de nos. Se ja somos frageis sem walkman, imagina com. Alem de ser proibido pela lei.**

**PENSEM nisso !!!! Depois nao vao ter desculpas e nem "moral" para culpar ninguem, mesmo que ele esteja errado**

**Andre Vilaca escreveu:**

**Fala Andre !!! Ai, o melhor mesmo e descer a 65 Km/h ouvindo, Mambo number five, Ana Julia, e Selim(dos Raimundos)...**

**hhehehehe**

**Te vemo no caminho ... afinal, qual sua bike?**

## **Assunto: Peso para cicloturismo**

**Galo escreveu:**

**Oi Carlos,**

**Como voce tambem sou cicloturista, gosto de ir para longe, embora a falta de tempo nao tenha permitido que eu faça viagens mais longas.**

**Mas eu gostaria que voce compartilhasse sua experiencia a respeito do peso da bagagem que carrega e qual autonomia ela lhe tras, voce poder ficar quantos dias pedalando sem recarregar seus mantimentos e em quanto tempo voces viajam e qual velocidade consideram mais confortavel para viajar.**

**Um Grande Abraco!!!**

**Valeu!!!**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Oi Galo.**

**Como voce, tambem nao tenho muito tempo, mas estou trabalhando para poder sair um dia numa grande viagem sem data para voltar.**

**Nao sou a pessoa mais indicada para responder as suas perguntas uma vez que em materia de cicloturismo sou principiante (corria speed).**

**Nessa viagem, pensamos levar o maximo de comida nao perecivel (ja que estariamos no Uruguai e la e tudo o dobro ou mais), por tanto na foto anexa, acho que da pra ver arroz, massa, latas, acucar, cafe, leite, biscoitos, aveia, barras energeticas, cha e o velho Yanes (por falta do magnifico MSR).**

**Com relacao ao peso, nao sei direito, mas alem do que vc ve na foto, levamos mais coisas, como a barraca por ex. Muita gente achou que estavamos muito pesados, mas pra falar a verdade eu acho o contrario e na proxima vou levar mais coisas, como roupa para chuva, capa de alforge, pad pros sacos de dormir e outros.**

**Tambem levamos 3 panelas, uma maior que a outra, acho que da pra se virar com 1 mas como sao de aluminio e nao pesam nada, achei melhor levar assim mesmo.**

**Em termo de agua, quase sempre carregamos entre os dois +ou- 10 litros, que eram consumidos no dia.**

**No percuso total, fizemos 13,5 de media, e pouco, mas como ja disse somos principiantes.**

**Estou preparando mais detalhes, em breve vou passa-los.**

**Abraco**

**Galo escreveu:**

**Oi Carlos,**

**Achei seus equipamentos (levando em conta se iniciante no cicloturismo) fantasticos. (inclusive as fotos das bikes com os alforges).**

**Valeu!!!**

**Alvaro S. de Campos escreveu:**

**Carlos,**

**Da pra ver na foto que vc levou uma chavinha inglesa, chaves de fenda, alicate, varias chaves de boca, chaves allen, etc. Foi util tudo isto ? Nao daria p/ levar menos ?**

**Na minha viagem levei um kit basico na pochete debaixo do selim, um pneu reserva enrolado no quadro e alicate no alforge. Se bem que onde estava pedalando (Alemanha), havia bastante recursos.**

**No kit tinha tambem uma chave de corrente, uma chave de raio e dois raios. Nao usei nada, so furou um pneu, porem meu amigo estourou dois raios e trocamos no caminho.**

**O mais importante e vc sair viajar com a bike revisada e com pecas de boa qualidade, os raios de meu amigo estouraram pq eram fajutos.**

**Respondendo a minha propria pergunta acho que a bagagem deve ser de acordo com os recursos que vc vai encontrar no caminho , nao e ?**

**Eduardo Green Short escreveu:**

**Caros Alvaro, Galo, Carlos e pessoal da lista,**

**Em primeiro, gostaria de pedir ao Carlos se nao pode me mandar a foto da bagagem (direto p/ meu email), pois nao recebo as fotos em 'digest'. Parece, pela conversa, que vc anda carregado quando vai viajar! Queria saber tambem se vc ja testou os alforjes da POC. E ai, de o veredito!**

**Acho que a quantidade de coisas que levamos em cada viagem depende de varias coisas, a comecar pelas manias de nos mesmos! Eu, por exemplo, gosto de levar uns 'acessoriozinhos' quando vou viajar (maquina fotografica com lentes, walkman, oculos de natacao, etc.) portanto o peso sobe um pouco.**

**Algumas coisas que influenciam o peso da bagagem:**

**-Tempo de viagem:** amanhã farei uma viagem até segunda pra Bombinhas. Na bagagem, so barraca, saco de dormir, ferramentas basicas. Para uma viagem maior, tem que acrescentar varias coisas (fogareiro, mais roupas, mapas, etc)

**-Epoca do ano:** ja fiz uma viagem para os canoios do Rio Grande do Sul em pleno Julho. Resultado: metade da minha bagagem era composta de roupas! De dia e tranquilo, pedalando e com sol, mas a noite o bicho pega!

**-Estrutura:** pra quem vai ficar em pousadas, comendo em restaurantes, etc, a coisa fica mais facil, da pra eliminar metade da bagagem. Agora a galera de raca que vai acampar tem que levar muito mais coisas.

**Uma curiosidade sobre ferramentas:** se vc vai fazer uma viagem longa, tem que levar ferramentas suficientes pra praticamente desmontar a bici inteira! Numa viagem, esqueci a chave allen 8 (tinha todas as outras), o pedivela afrouxou e nao tinha chave pra apertar. No meio do nada. Tive que pedalar varios km com ele solto mesmo e no final, alem de ter que pegar carona com um caminhao ate a cidade, perdi um pedivela no final da viagem (porque gastou - era um LX bala!). Quanto mais acidentado o terreno, mais e necessario ter varias ferramentas (com o peso extra, a bici desregula bem mais rapido!)

Em todas as viagens que ja fiz, no final ao ver minha bagagem constatei que tinha levado coisas demais. Portanto fica o toque de, apesar de dar vontade de usar todos os acessorios que facilitam a nossa vida, e melhor ficar na mao em algumas horas (menos por falta de ferramenta!) e ter a bici mais organizada e leve.

valeu galera, vamos botar lenha nas conversas de viagem!

**Carlos Ferrandis escreveu:**

Valeu Eduardo.

A final comprei o alforge da POC que chegou bem rapido (ponto pra eles). O qual e muito bom e robusto, inclusive a mochila que acompanha, que e muito boa. Acho que com o tempo de uso os feixes tipo zipper vao pro "saco" pois a maior parte do peso que e carregado no alforge e sustentado por eles (saldo barberagem minha).

Tambem usamos um alforge da Caratua - molengao que pegou na roda umas duas vezes, de resto tudo bem.

Com relacao as ferramentas, acho que deve levar todas para desmontar a bike,

no meu caso nao tive muito tempo (nem sac...), para desmontar e checar quais precisaria.

Para ter um exemplo, ontem saimos para uma pedalada de aprox. 30 km, e o pedal da Nara se soltou, se num treino pequeno treino, a menos de 10 km da cidade, nao tivessemos levado a chave, teria que apertar com a mao e ir cuidando... Poderia ser pior...

Tambem acho que numa viagem 5 kgs + ou - nao fazem muita diferenca. Para uma viagem de 10 dias levei 3 cartuchos do yanes, nao usei nem 1. Levei 6 rolos de filme de 24 so usei 3. Exagerei tambem na farmacia, com remedios para muitos problemas. E comida levamos entre arroz e massa, 4 kgs. Basicamente, tinha uma preocupacao constante, como falta muita experiencia e os preco no Uruguay sao bem mais caros que aqui, preferi carregar a ter que comprar....

Mas essa questao de achar que tinha levado coisas demais, bom... e verdade.

Abraco

## **Assunto: Jeeps x Motos x Trilhas (2)**

Claudilea escreveu:

Oi Beto e pessoal,

Hoje estou podendo LER as mensagens da minha caixa postal, so entrava rapido e foi acumulando tudo.

Beto - Curitiba - PR

Desculpe Claudileia, mas quem somos nos para pedir algo aos clubes de moto e jeep, sera que nao estamos querendo brigar por causa propria???

Voce nao lembra da minha mensagem.

E por isso que fui clara ao dizer que nao tinha opiniao formada quanto a esta questao, pois nao acredito que acabe com as destruicoes. Me referi quanto a carta que o Fred falou. Que enviando para os Clubes, seria o 1º passo, alem deles ficarem atentos e saberem que estamos observando aos que fazem por ai a fora.

Eles tambem tem o direito de frequentar as trilhas, ta certo que eles destroem mais que a gente, mas ai o problema ja nao e nosso, mas sim de fiscalizacao do governo. Infelizmente nosso povo nao tem consciencia dos seus atos, e que muitas vezes sua diversao pode estar destruindo a dos outros, e o

que e pior, "com a natureza". O que poderiamos fazer e tentar conscientizar estes praticantes, porem sem levantar nenhuma bandeira, pois como ja foi dito os jipeiros nao respeitam os motoqueiros, que nao respeitam os ciclistas, que nao respeitamos os trekkers (sem generalizar e claro).

Nao sei se as trilhas que os jipes fazem sao as mesmas que as nossas, o que vejo sao as motos, eles sao pesados e tem tracao motor o que nao acontecem conosco e assim nao vejo tambem que estragamos para os "trekkings".

Muitas das vezes nao precisamos passar pelo governo para reivindicar algo, tambem como o Fred, acredito muito em nossa forca de povo que somos, esse sim e o verdadeiro governo, se lutassemos por isso e claro.

Se nao estamos "satisfeitos" vamos direto aos responsaveis para sim tentarmos algo.

E digo mais, essa carta podera tambem ser para todas as equipes de ciclismo. Pedimos em conjunto que tenham cuidados e preservem o que e de todos para conseguirmos usufruir por longos e longos anos.

Sei la, talvez eu tenha interpretado mal as mensagens (afinal ja limpei minha caixa postal que estava abarrotada), mas acho que devemos discutir um pouco mais sobre isto.

Te +.

abracos, fui....

Beto escreveu:

Dae Claudileia e galera...

Ops, nao sabia que minha resposta iria gerar tanta controversia, espero que nao tenha ficado chateada, o que falei foi apenas minha opiniao critica, que muitas vezes nao e igual a de muitos da lista, entao...

Concordo que nao e pelo simples motivo de um Jeep, uma moto, uma bike ou um trekker passar sobre uma trilha que vamos detonar com o local, mas a medida que isto vai se tornando rotina, acaba com a vegetacao e com o solo do local, podendo causar erosao (vc ja viu locais onde tem grama, e pessoas passam..., definindo um caminho???)

Desculpe, mas eu nao quis falar em desrespeito entre jeepeiros, motoqueiros, bikers, etc, mas sim que muitas vezes nao temos reflexo suficiente (devido a velocidade ou outro fator comum nas trilhas) para evitar colisoes e atropelamento nas trilhas (ta certo que o caso contado por vc sobre um campeonato foi um absurdo), e isto depende do tipo de trilha que cada um de nos gosta de praticar, uns gostam de single track, DH, FR, XC, outros preferem estrada de chao, etc, e as vezes nos encontramos com praticantes de outros esportes tambem. Eu por exemplo prefiro estradas de chao, e as vezes single track, mas sei de algumas trilhas na regioao de Curitiba abertas por Jeepeiros, e que as mesmas sao de um altissimo nivel de dificuldade, levando horas para cumpri-la de bike, entao posso dizer que e comum, pelo menos por aqui tais encontros com Jeep's e motos.

Sei la, cada um tem uma opiniao, e nao quero que isto se torne um tormento, e nao quero ficar enchendo a cx de mensagem da galera com balela... certo???

Nao me levem a mal, pois cada um tem sua opiniao formada, e deve acreditar naquilo, porem deve se lembrar de sempre ficar atento a novas ideias, que podem deixar a sua totalmente ultrapassada, ou servir como complemento.

Te +

**PS. vcs sabem o que e critico??? (sitado no inicio desta) cri de cri-cri, ou seja chato. tico de titica, ou seja, ja nao serve pra nada.**

**PROCOPIO escreveu:**

**Ola Pessoal**

**Vendo as diversas mensagens onde muitos formularam suas opinioes, referente as trilhas que sao destruidas, venho agora expor meu ponto de vista.**

**Ja Participei de expedicoes e passeios por trilhas, utilizando Motos, ate mesmo dei aulas de of road, Fiz alguns passeios utilizando Jeepes, tambem pratico Trekking, e ando de bicicleta.**

**Simplemente nao adianta reclamar ou envolver o governo neste tipo de reclamacao, pois cada um puxa a sardinha para o seu lado, mas o que todos querem e se divertir, e no momento da diversao, nao pensam que estao destruindo, apenas com o tempo aumentando o grau de dificuldade da trilha. Querem manter o contato com a natureza mesmo que para isto venham poluir, provocar maiores erosoes, mas normalmente estes caminhos estao la para isto.**

**Quem quiser caminhos novos devem procurar, E garando que ha muitos para todos os tipos de Esportes.**

**Entao vamos nos divertir, sorrir e deixar que os outros tambem o facam, lembrem-se que devemos sempre ser cordiais e tentar ajudar e o espaco sao para todos.**

**Fernando(Perdido-RJ) escreveu:**

**Completando o que nosso amigo Procopio disse, nao podemos esquecer que quando arrebentamos nossa Bike no meio de uma trilha ou uma estrada pouco movimentada, provavelmente e um "jeepeiro" que vai nos socorrer.....**

**Abracos**

**Claudilea escreveu:**

**Dae Beto,**

**Nao estou chateada com nada, so esclareci quanto a minha opiniao, falou !!! As palavras ficam e podem ser interpretadas de varias maneiras. Eu na maioria da vezes tenho a preocupacao de ler e reler minhas mensagens, pois sei que uma frase pode acarretar muitas outras. E como voce disse, cada um tem a verdade interna, podendo melhora-la.**

**E isso ai, e assim que crescemos. Fique tranquilo !**

**Bicis abraços**

**Fred Jandre escreveu:**

**Discordo frontalmente do Procopio. As trilhas nao estao la para serem poluidas, erodidas, demolidas ou qualquer coisa parecida. As consequencias dessas atitudes sao muitas vezes graves e quase sempre desconhecidas a longo prazo.**

**Alias, o mundo nao e o "playground" da humanidade. Acho que temos muito que amadurecer, sair dessa adolescencia tecnologica antes de nos tornarmos uma especie viavel.**

**Cicloabraços**