

# Resumos de Discussões da [bike@onelist](mailto:bike@onelist) - 2

Período: Jan/2000 – Fev/2000

## Índice

Assunto: Capacete .....	2
Assunto: Ciclista X Bikes.....	11
Assunto: Velocidade maxima .....	18
Assunto: Subidas .....	25
Assunto: Carreira de Cachorro.....	37
Assunto: Regulagem do cambio .....	50
Assunto: Transporte Aereo de Bikes.....	52
Assunto: Percentual de Gordura.....	59
Assunto: Recomecando.....	61
Assunto: Calibracao de Supensao a Ar.....	69
Assunto: Escolha da Bike .....	71
Assunto: Tamanho de Pneu Slick.....	79
Assunto: Portas que Abrem.....	82
Assunto: Quadro Alfameq.....	86
Assunto: V-Brake Power Tools .....	90
Assunto: Setup do Ciclocomputador.....	93
Assunto: Bicicletas Reclinaveis (Zohrer) .....	95
Assunto: O homem eh o cancer da natureza.....	99
Assunto: Recorde em uma bike .....	101
Assunto: Ciclocomputador Cateye Mity 2 (e outros) .....	105
Assunto: Produtos Scott .....	111

Assunto: Virus estranho .....	117
Assunto: Livros .....	127
Assunto: Oculos .....	143
Assunto: Traseiro Dolorido .....	149
Assunto: Solucao para o Hipoglos.....	154
Assunto: Subidas do Rio.....	158
Assunto: Sapatilhas (Sidi X Gaerne).....	164
Assunto: Velocidade Media "Global" (?) .....	170
Assunto: Capacete (2) .....	171
Assunto: Esta lista vale ouro ! .....	181
Assunto: Freio a disco (2) .....	184
Assunto: Bicicleta Desmontavel.....	186
Assunto: Energeticos.....	190
Assunto: Corrente SACHS.....	195

## Assunto: Capacete

**Bikerock escreveu:**

galera

to querendo ver os precos de capacete - tava pensando em um Bell EVO PRO ou um NEMESIS PRO

o cara me passou o preco de R\$ 180,00 no NEMESIS PRO e do EVO nao me lembro ao certo mas esta nessa faixa....alguem da lista usa esses capacetes ?? qual dos dois modelos e melhor ?? (mais bonito ???)

como disse pra todos o meu capacete (BELL forza II Pro) rachou numa corrida no domingo.....mas acontece que esse "trincado" mal da pra ver porque pegou em uma pequena parte da lateral do capacete....so que o pessoal daqui ta me enchendo o saco dizendo que pode ser muito perigoso ficar com o capacete como esta ....eu pessoalmente nao acho porque sem duvida ele suportaria uma pancada no mesmo lugar tranquilamente !!!

o que voces acham ??

abracos

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Bikerock,**

**Como ja disse antes, eu andei de moto muitos anos antes de me apaixonar pelas magrelas, e desde desta epoca que eu aprendi 2 coisas:**

**1 - Nunca descuidar com a seguranca!!**

**2 - Jamais usar um capacete que levou uma pancada muito forte, mesmo que nao haja avaria aparente. No teu caso nao so a avaria e aparente, como a estrutura esta semi-rompida!!**

**Em outras palavras, quem mais gosta da gente e a gente mesmo, por isso compre outro "casco" e se tiver sem grana agora compre um baratinho, ate ter grana para comprar o que voce realmente quer.**

**Valeu,**

**Aldo.**

**PS. Voce acha que teu capacete passaria hoje num teste do Inmetro???**

**Anderson Cunha escreveu:**

**BikeRock**

**Na motovelocidade a gente tem a seguinte regra : qual o custo do capacete versus o custo de uma cirurgia de fratura no cranio ?**

**Desculpe se fui muito agressivo, mas com esses assuntos a gente nem brinca na motovelocidade, e acho que o mesmo deve valer para o MTB, principalmente para quem faz competicoes de XC, Downhill, etc...**

**Valeu !**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Bikerock,**

**O problema deste Evo Pro eh que ele nao tem a viseira, entao eu recomendaria pra vc o Evo 2 Pro que tem um design maneirasso e eh muito bem ventilado, mas se nao me engano o Nemesis ainda eh um modelo acima, mas voce so pensa em capacetes da marca Bell? Por aqui ta rolando um capacete Giro Gila que tb eh super maneiro, leve e muito bem ventilado que se nao me engano esta +ou-**

nessa faixa de preço, ai em Minas deve ser mais barato ainda! E tem outros modelos da Giro que b  
sao excelentes, nao esqueca de dar uma olhada! Eu uso esse mesmo seu que quebrou, o forza 2 pro, e  
nao gosto muito dele nao, ele esquenta muito pq eh escuro e mal ventilado.

**Abracao**

**Bikerock escreveu:**

**Leo**

**Valeu as dicas !!! vou olhar os precos dos Giro !!! nao olhei porque achei que os precos eram muito  
altos !!!  
abraços**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae BIKEROCK, blz?**

**Entao, sobre o capacete, eu acharia melhor o NEMESIS(se for auquele cheio de  
aberturas em cima e azul, e igual ao do Marcio Ravelli).**

**Eu acho q depois da GIRO, a BELL e uma otima marca, tenho um BELL, modela  
Bellistic pra DH e um otimo capacete muito ventilado(considerando q e pra  
DH), acho q e uma boa marca e vale investir em um bom capacete.**

**Boas melhoras!**

**Bikerock escreveu:**

**galera**

**Alguem sabe quanto custa ou qual a media de preco do capacete GIRO Exodus  
??? ou de qualquer outro capacete da giro ?? e esse da foto - segurem a  
onda ai !!!**

**Leo - nao gostei muito daquele modelo que vc me falou !!!**

**abraços**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Bikerock,**

**Eu vi ontem por coincidência um Exodus por US\$124.00, mas pode-se encontrar por um pouco menos. Este era da linha 2000 e esta super lindo, sera minha proxima aquisicao. A viseira e regulavel e pesa quase nada! O sistema de fecho e o Rock Lock que e super simples e duravel.**

**Valeu**

**Galo escreveu:**

**Oi BikeRock,**

**Vai pagar em torno de R\$ 295,00 (mais frete de R\$ 11,00 ate 1 quilo), qualquer coisa de um toque.**

**Valeu!!!**

**Beto (Curitiba) escreveu:**

**Putz... 300 pila num capacete e grana pra kct. Ta certo que Giro e muito bom e o design do Exodus e muito bonito e ventilado tambem, mas nao e pra qualquer um nao, concordo com quem vai dizer que com seguranca nao se brinca, mas o Exodus esta ao alcance de poucos. Eu mesmo tenho abusado e andado sem capacete, e confesso que uma vez, quando descia a Graciosa, foi um capacete que me salvou, pois levei um chao feio por ter abusado naquelas curvas sinuosas, mas sera que nao temos similares nacionais que nos garantam a mesma seguranca?**

**Sera que nao encontro bons capacetes na faixa de 120 a 150 pila???**

**Valeu...**

**Te +.**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Ae Beto,**

**Se voce pudesse comprar um capacete de R\$ 300 voce ia deixar de usar alguma vez ? Esta e a "vantagem" de comprar um capacete dos sonhos, pois voce vai usar mesmo para ir comprar pao na padaria :-)**

**Enquanto isso a gente vai usando o que da pra comprar mesmo :-)**

**valeu !**

**Beto (Curitiba) escreveu:**

**Olha Anderson...**

**Se eu tivesse essa grana pra dar num capacete, eu usaria ate mesmo pra sair, andar de carro, passear na rua, etc, enfim todas as atividades mesmo sem bike he he he.**

**Te +**

**Bikerock escreveu:**

**Galera**

**o que o anderson disse e certo !!! quando se tem um capacete bonito da vontade de usar sempre !!! ja tive capacetes "redondos" e pouco ventilados que nao dava vontade nem de usa-lo em competicoes... muitos dizem que esse capacete e caro (tambem acho) mas e que no momento estou precisando de um capacete....como todos sabem o meu esta "rachado" e cheguei a dizer ate que daria pra usar mas os amigos da lista (aldo, anderson, etc) me alertaram quanto ao perigo de um capacete nessa situacao - o outro detalhe e que estou usando para competir ! aqui na cidade os caras que tem muita \$\$\$ compram pecas caras para dar voltinhas com a namorada ....o ultimo detalhe e que o patrocinador vai pagar a metade do preco do capacete !!! entao porque nao comprar ??? abraços....**

**Galo escreveu:**

**Ai galera!!! Tem outros modelos tambem:**

**LiveWire R\$ 120,00**

**Torero R\$ 145,00**

**Mojave R\$ 160,00**

**Gile R\$ 175,00**

**Hammerhead R\$ 225,00**

**Exodus R\$ 295,00**

**Mais frete de R\$ 11,00 ate 1 quilo e R\$ 14,00 ate 2 quilos.**

**Valeu!!!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Galo,**

**Eu tenho um Gila '99 e e um bom capacete, bem melhor que o outro Bell que tenho, principalmente o peso e o sistema de fecho, o do Bell me irrita as vezes!**

**Este e outros da Giro eu recomendo, tem tambem o Cratoni que e legal.**

**Valeu**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Galera,**

**Desculpa mas o Giro Exodus embora nao seja um capacete barato, tambem nao e tao caro como estao dizendo por aqui. Eu chequei com uma loja aqui e consegui o mesmo por US\$108.00, ou convertendo para Reais: R\$192.24. Sei que e muito pra pagar num capacete, mas levando em consideracao que ele e feito para competidores, pois possui peso minimo e grande ventilacao, alem de viseira regulavel e visual super atrativo, vale a pena. Se for so pra passear e ter seguranca recomendo um mais simples, pois seria o mesmo comprar um freio ABS de Ferrari pra botar num taxi!**

**Valeu**

**Marcos Procopio escreveu:**

**Ola amigos ciclistas**

**Tem capacetes para todos os gostos e bolsos, so que normalmente os melhores sao resistentes, com bastante entrada para ventilacao e resistentes, por isto o preco se elveva, mas ha outras marcas como Rudy, Bells e parecece que o fabricante Italiano AGV vai investir tambem em capacetes para clismo. - Pesquise e peca desconto antes de comprar, qual que seja o modelo.**

**Guilherme de Lima escreveu:**

**Po! com tanto capacete caro assim talvez seja melhor comprar esses de CG 125 q custa uns 70,00 ou 80,00 reias e todo fechado e segura o trampo tb :-)**

**Marcos Procopio escreveu:**

**Ola Guilherme**

**Talvez seja uma brincadeira sua, dizer que e melhor usar capacete preparado para uso motociclistico, ainda mais sendo para esta finalidade, nao procuraste um bom, pois um bom capacete para moto tambem custa caro, mas avalie que os capacetes utilizados para bicicletas sao leves, e ha capacetes para SPD, MTB, DH e outras modalidades.....**

**Leve em consideracao o peso, ou vc tera que fazer muitos exercicios para fortalecer o pescoco , ou ira cair com o peso da cabeça.. (e engraçado mas e verdade)**

**Voce podera comprar um modelo simples da Giro e pagar em 3 X**

**Antonio Carlos Bento escreveu:**

**Caro Roberto,**

**se vc procurar certamente vai encontrar bons capacetes e a precos bem menos "salgados". Aqui em Alfenas - MG eu comprei um Specialized, que apesar de meio antiquinho, e muito bom e bonito por R\$55,00. Pra minha mulher comprei um Poliwood, que tb/ e muito bom e bonito por R\$35,00. Mas se vc quer algo mais arrojado em termos de linhas, procure os Peony que devem estar por volta de uns R\$150,00.**

**[\_\_\_\_\_]ao**

**Anderson Cunha escreveu:**

**O Aldo, nao esqueca o "sex appeal" que um Exodus tem he he he... se eu tivesse um eu usaria ate para comprar pao na padaria :-)**

**valeu !**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Anderson,**

**Concordo com voce, mas em considerando que moro nos EUA, aqui ele passa despercebido entre tantos. Aqui a concorrencia e dura, mas segue sendo um grande capacete.**

**Valeu**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Aldo,**

**Com certeza ai esse capacete ja nao chama mais atencao, ne? Ainda mais agora com o lancamento do modelo E2 que tem 25 entradas de ventilacao e eh todo cheio de coisas e que consegue ser mais maneiro ainda que o Exodus. Se voces quiserem eu coloco uma foto dele aqui na lista depois, mas infelizmente esse capacete deve demorar um pouco pra chegar aqui no Brasil pq aqui tudo vem depois, ne?**

**Abracao**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Leo,**

**E verdade, ta tao vazado que daqui a pouco vao lancar um capacete tipo peneira, de tanto furo que eles tem vindo!**

**Voce que e um dos Cannondaleistas da lista eu tenho uma novidade: Entrei em contato com a Cannondale USA e expressei minha vontade de exportar Bikes para o Brasil, eles ficaram de pedir para o setor de vendas internacionais me telefonar afim de esclarecer minhas duvidas. Sei que ja deve ter alguma empresa que oficialmente o faz, mas talvez eu consiga entrar com as bikes por encomenda com um valor menor e servir pelo menos aos amigos da lista e outros tantos. Caso seja viavel**

**sera muito legal trabalhar com bikes, um de meus sonhos. Mesmo que o lucro seja pequeno estarei num ramo novo e que eu gosto.**

**Valeu,**

**Aldo.**

**PS. Caso voce ou outros Cannondaleistas tenham algum comentario ou opiniao, sera benvinda.**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Guilherme, blz?**

**Isso q vc disse foi oq um amigo meu fez, ele ja tinha gastado R\$4.000 na bike e resolveu com prar um capacete de moto por R\$125.**

**Guilherme de Lima escreveu:**

**E CLARO Q EU ESTAVA BRINCANDO**

**Eduardo Green Short escreveu:**

**Pessoal,**

**o Giro e um capacete MUITO bom, nao precisa ser o Top pra agradar. O Galo mandou uma lista com o Torero a 145 reais, esse capacete nao deve (quase) nada ao de 300! E bom demais, com Roc-loc, viseira e bem ventilado. Ja vale a pena. O Hammerhead (225) eu sei que e otimo tambem.**

**E bem verdade aquilo sobre nao usar um capacete feio. Eu antes tinha um Manfra (nacional) que custou 20 reais, na parte tecnica ele era muito bom, protegia o mesmo que qualquer outro, porem eu parecia um COGUMELO quando usava ele, portanto acabei abandonando. Agora tenho um Specialized (nao lembro o modelo) e uso ele 90% das vezes (so nao quando ta muito quente, ele e preto, frita o cerebro!). Recomendo comprar de uma cor clara pra nao esquentar muito.**

**Falou**

**Celso escreveu:**

**Ai Flaviao,**

**Eu tenho a tres anos um capacete chamado Bell Pump, ele e bastante interessante, atraves de um sistema inflavel voce pode regular o ajuste do capacete a cabeça, este sistema permite ajustar a regulagem bombeando com o polegar de forma facilima, do mesmo jeito funciona para alivia-la.**

**Por se tratar de um capacete com estas caracteristicas, "talvez" os modelos dele sejam um pouco maior que os demais (como a dica do A. Carlos). Para quem pratica o mountain bike ele e excelente, ajusta na molera como ninguem.**

**Na epoca nao foi um capacete barato (+/- R\$ 95,00), mas ate hoje estou super feliz com ele. Vale a dica para o restante da COMUNIDADE.**

**Um abraço**

**Carlos H. Santiago escreveu:**

**Eu tambem tenho um capacete com o mesmo sistema, mas fiquei sabendo que saiu de linha por causa de reclamacoes. E que, com o calor, o ar dilata e aperta a cabeça.**

**Mesmo assim continuo com o capacete, mas, de vez em quando, solto o ar para nao apertar demais.**

## **Assunto: Ciclista X Bikes**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Tatui, blz?**

**To contigo e nao abro!**

**Eu acho q uns 70% e o ciclista e os outros 30% sao a bike, minha opiniao.**

**A Alfameq e uma otima bike, excelente. Digo isso pq tenho dois colegas meus q as possuem. e uma bike muito leve, deve ter uns 11,5kg, 12kg, por ai.**

**Mais um par de pernas XTR e uma boa pedida!**

**Galo Assessoria escreveu:**

**Oi Tatui,**

**Esse lance de quem manda, eu ja conclui: E o cara que esta em cima da bike e nao a bike.**

**Aqui em Sertaozinho, tem duas figuras que provam isso:**

**Como ja disse antes, tem o Ze do CUT, que e um senhor de quase 60 anos que pedala muito pela idade e tem um figura anonimo que nao para quando a gente o chama, um dia desse que ele passar e eu estiver voltando de alguma viagem vou tirar uma foto e mandar para a lista.**

**Na semana passada quando chegavamos de uma pedalada de 140km, nos cruzamos com ele na avenida principal daqui, e impossivel nao saber que e o cara, ele anda com uma bike Speed Bike (marca de uma mountain bike vagabunda que fabricam aqui em Sertaozinho), completamente enferrujada, com a corrente fazendo uma barulheira que da ate medo, usa botinas, calca daquelas**

bem antigas com um risquinho branco (daquelas de ir a roca) sem camisa, chapéu, aparenta ter uns 40 anos.

Quem o ve jamais imagina que ele anda daquele jeito. (o problema e que a gente chama ele pra conversar e ele sai correndo, fazendo sinal tipo: vem me pegar, vem... e nao para pra conversar).

Nesse dia estavamos cansados, mas quando o encontramos ele nos passou correndo e o cumpadre disse: olha la: quem ve pensa... Entao nos o ultrapassamos demos uma volta inteira na avenida, o Brelo foi puxando o pelotao, fizemos a volta (3,6 km de ida sempre reto e plano) numa media de 38 km/h, e para minha surpresa quando eu nao estava mais aguantando visto a pedalada da viagem, ele me passou. Nao dava pra acreditar que um "coroa" daqueles com uma bike completamente desregulada e enferrujada poderia andar daquele jeito, mas eu vi e entao conclui que o que vale e a peca que vai em cima da bike (fala ai Labao!!!).

**Abraco!!!**

**Tatui escreveu:**

E isso ai Galo voce entendeu perfeitamente o que eu disse, nunca discrimine o ciclista pelo seu material, muitas vezes um ciclista mais pobre com material fraco tem mais garra, mais forza de vontade e mais treino e pode perfeitamente superar um gostosao que gosta de exhibir os equipamentos de ultima geracao mais na hora do vamos ver nao pedala nada, outro dia eu sai pra treinar na BR 040, um treino de 60km, subindo a BR (sao 12KM so de subida) encontrei um senhor de calca jeans numa caloi 10 bem antiga carregando seus equipamentos em uma sacola de supermercado amarrada no guidom, pensei vou despachar o vovo, qual nada, a muito custo consegui andar atras dele na BR, ao chegarmos na cidade comecei a perguntar, ele era pedreiro e gostava de pedalar, volta e meia ia a Itabirito de Bike, (sao 60km pra ir e 60Km pra voltar em estrada de Serra), e que levava uns meninos pra andar mais eles eram fracos e morriam no meio do caminho. e isso ai nunca substima a pessoa pela idade tambem (haja visto o Labao). BikeAbracos.

**Alvaro Sidnei Campos escreveu:**

**O Labao,**

o pessoal pega no teu pe hein ... (he he he). Nao querendo ser indiscreto, mas qual e a sua idade ?

Eu tenho 36 e acho que vou bem. No nosso grupo tinha um alemao de 51 anos que dava cora em todo mundo, ninguem alcancava. Ele subiu toda a serra do Rio do Rastro em duas horas.

Quando fui a Guaraquecaba no primeiro dia cheguei em Antonina na frente de todos, logo apos chegou o Rubens (62 anos !). Tinha 13 pessoas entre 25-35 anos. No segundo dia cheguei no ultimo grupo e o Rubens no primeiro. Entao a idade nao significa muito, se a pessoa esta em boa forma, boa saude e pedala sempre !

**Carlos H. Santiago escreveu:**

**Outra coisa.**

**Quase ninguem se lembra que nem sempre a bike mais cara e a melhor, dependendo do terreno. Por exemplo, uma caloi 10 pode ser mais pesada, mais antiga e mais enferrujada, mas pode ser mais rapida no asfalto porque o pneu e mais fino do que o de uma mountain bike e causa menos atrito.**

**Uma bike com 18 marchas ou ate mesmo uma singlespeed pode ser mais rapida do que uma 27 marchas em um terreno plano, porque tem menos catracas e, teoricamente, e mais leve.**

**Uma bike sem amortecedor pode ser melhor no asfalto do que uma toda rigida, porque o amortecedor consome uma parte do esforco do atleta.**

**Uma pessoa de 3 e poucos anos tambem pode ter mais resistencia do que uma de 18, porque e nessa idade que os maratonistas sao campeoes.**

**E assim por diante, sem querer encontrar desculpas para minha barriguinha incipiente e para meus 36 anos de idade.**

**Andre Rangel escreveu:**

**Na boa, ...**

**Acho que tudo e importante, a tao badalada "geometria" do quadro e etc. Mas o que manda mesmo e o ciclista e seu preparo.**

**Gente vamos falar serio... o que que as 100 gramas a menos de um XTR vai contribuir para uma vitoria? Se o cara que esta pedalando tem baixa capacidade cardio-respiratoria?**

**E a geometria? Isto e muito subjetivo na minha opiniao. ... por isso ressalto minha opiniao anterior, de que a melhor ike do mundo e a nossa propria ... tudo neste campo e subjetivo e altamente pessoal e passional. ;-)**

**Poderiamos reeditar o ditado que diz que politica e religiao nao se discutem. Acrescentem a bicicleta.**

**Um forte abraço.**

**Bikerock escreveu:**

**Andre e galera da lista**

**acho que o que manda e o cara que ta na bike sim - mas e se tratando de competicoes pesadas em que os bikers estao em sua maioria bem "armados" ??? ja tive problemas em nao usar um XT ou XTR - so que se tratava de ciclistas do mesmo nivel meu (ou ate mesmo melhores) que usavam XTR e tinham uma certa vantagem em relacao a mim devido ao menor peso e a maior precisao !!! tenho varias historias pra contar como corridas na lama que o STX-rc**

travava e quando o cassete LX (antigo) de 28 dentes não te dava condições de subir na coroa (pedivela) do meio - enquanto os que usavam XTR de 32 dentes conseguiam uns miseráveis 3 ou 4 segundos em uma subida que no final da corrida lhes dava muita vantagem !!! .....estava observando nas últimas corridas que eu fui - quando os caras da categoria especial usavam nas subidas relações críticas como pedivela 46 no cassete 34 XTR (o que deixava o câmbio esticado pra frente !!!) se você tentasse acompanhar na coroa (pedivela) do meio você iria girar bastante sem ""sair do lugar"" - já tentei fazer isso com o câmbio stx-rc e deore lx mas não consegui pois a corrente pulava !!! - só agora com a relação XT e que consegui usar relações críticas sem que a corrente pulasse e passar marchas normalmente sem que ela travasse !!!

conclusão : na minha opinião os equipamentos só influem em competições de ciclistas com mesmo nível - o ravelli ganha de nós facilmente usando stx - mas será que ele ganha facilmente do Ivandir nessas condições ???  
abraços

Anderson Cunha escreveu:

**BikeRock**

Desculpe a intromissão, mas não resisti pois costumo fazer muitas contas de relação na motovelocidade, e nas bikes a teoria é a mesma.

Se você dividir o número de dentes do cassete pela coroa, você vai encontrar a "relação" da marcha que você está usando. Quanto menor, mais longa ela será.

Se você quer uma marcha compatível com a 46 e 34 (respectivamente coroa 3 e cassete 1) você está tentando usar uma relação de 0,74 o que equivale na minha bike de 21 marchas a coroa 2 e cassete 2 (respectivamente 32 dentes e 24 dentes) o que dá 0,75 que é uma relação bem próxima.

Se você quer subir na coroa 2 e cassete 1, você tem que considerar quantos dentes tem na coroa e quantos no cassete, e ver qual o número mais próximo em uma marcha mais adequada ao câmbio. Por exemplo, na minha bike a coroa 2 tem 32 dentes e o cassete 1 tem 28 dentes, o que me dá uma relação de 0,88. Se eu usar a coroa 1 que tem 22 dentes e o cassete 4 que tem 18 dentes eu tenho uma relação de 0,82 que é apenas um pouco mais longa que a coroa 2 e cassete 1 portanto terá um efeito muito semelhante.

As maiores diferenças entre o meu câmbio de 21 marchas e um câmbio de 27 marchas é que este último vai ter opções nos "buracos" que se formam entre cada combinação de coroa/cassete. Na prática eu percebo que diferenças menores que 0,06 entre uma relação e outra são quase imperceptíveis. Veja que por exemplo se eu usar coroa 22 (pequena) e cassete 28 (grande) tenho uma relação de 1,27 e a marcha abaixo com cassete 24 (cassete 2) tem uma

relacao 1,09 o que da uma diferenca de 0,18 ou seja um buraco bem grande que poderia ser preenchido por um cambio de 27 velocidades.

Note que tem marchas muito semelhantes...

Desculpe o monte de numeros e espero nao ter errado em nenhum... ai vai uma planilha com os calculos de relacao da minha bike. Faca o mesmo para a sua e boa sorte com os numeros...

valeu !

**Leandro Hoffman escreveu:**

Ae pessoal, falando de nesse assunto, gostaria de falar sobre um cara la de Vinhedo.

O cara chama Zeca, tem uma bicicletaria(onde eu sempre arrumar a bike) humilde, faz downhill com uma daquelas Cannodales full-suspension pra cross-country(naum sei o modelo mas tem um Fox atras) toda Alivio, um tanto usada, bem o cara anda MUITO!

Ele tbm faz pista onde andamos(inclusive a da competicao q vai ter em marco), ou seja, o cara da o sangue pra fazer o downhill "sair do escuro".

So pra vc's terem uma ideia teve uma competicao chamada Bike-X, onde ele correu, e ganhou, mas o detalhe com a cravicula QUEBRADA, e dando pau em muito cara com bike de R\$10.000! So pra vc's terem uma ideia.

Ele faz tbm cross-country com uma Alfameq Tirreno toda LX/XTR e da pau um muito cara bom ai!!!

Comentei isso so pra botar mais lenha na fogueira!(hehehe)

**Anderson Cunha escreveu:**

Falou e disse Andre,

Nao adianta pensar em equipamento enquanto voce nao consegue acompanhar os "feras" com o "camelao" mesmo... Assim que voce comecar a acompanhar os feras, vai entender qual equipamento voce precisa e como acertar a bike para voce, entao o seu \$\$\$\$ sera gasto com mais eficacia...

Uso esta filosofia na motovelocidade, pois neste caso cada peça custa muitas centenas de US\$ e não dá para ficar achando que aquilo vai te dar vantagem tremenda quando na verdade o que falta é "braco" :-)

Veja por exemplo o papo de "relação" que tá rolando.... mesmo com um câmbio 21 marchas da para acompanhar quem tem 27 marchas, mas normalmente a gente coloca a culpa no equipamento pela nossa falta de preparação ou habilidade. Eu mesmo já fiz muito isso, mas agora só compro melhoria e "upgrades" quando sei que vou usar mesmo, e que não dá mais pra usar o antigo equipamento. Foi assim com o pedal com firma pe versus pedal SPD, com a suspensão com mola apenas versus a ProShock, etc....

Só para completar, minha moto é uma CBR600 F3 ano 97 mas sempre tem pelo menos umas 10 motos ano 99 atrás de mim, com equipamentos e motos muito melhores que a minha. Claro que o "pole position" tem uma super moto ano 99 da Yamaha (R6) mas se eu pegar a bike dele não significa que vou andar na pole também.

Às pessoas que competem de bike a mais tempo, tá falando besteira ? Adianta pegar a bike do Ravelli ou do Abraão e achar que vai ganhar o Iron Bike ? Óbvio que SE você tiver pedalando pau a pau com os "omi" você vai precisar de um equipamento tão bom quanto o deles...

Valeu !

Borba escreveu:

Pessoal,

Estive uns quinze dias afastado da lista, com o computador com problemas. Hoje quando abri o meu e-mail tinha nada menos de 905 mensagens!! A lista está mesmo bem movimentada!

Por falar em "coroa" e pedal, estou enviando uma foto da equipe americana "SECURE HORIZONS/SCOR", que concluiu a Race Across America (RAAM) de 1998 na categoria de revezamento, considerada uma das provas ciclísticas mais difíceis do mundo, realizada anualmente de costa a costa nos Estados Unidos, com um percurso de mais de 4.800 Km. Essa equipe concluiu o percurso em 8 dias e 9 horas. Só um pequeno detalhe: é composta por quatro ciclistas com idade acima de 70 anos e todos ex-cardíacos!!!

Segue abaixo os Recordes da RAAM, nas diversas categorias (observem os números dos "coroas" e das "coroas" nas categorias por idade):

- Recordes Solo:

Homens: Rob Kish (1992) 8d 3h 11m

**Mulheres: Seana Hogan (1995) 9d 4h 2m**  
**Homens acima dos 50 anos: Tom Davies, Jr. (1995) 10d 6h 14m**  
**Mulheres acima dos 50 anos: Bonnie Allison (1992) 14d 7h 27m**  
**Velocidade media - homens: Pete Penseyres (1986) 24,6 Km/h**  
**Velocidade media - mulheres: Seana Hogan (1995) 21,2 Km/h**  
**Novatos - homens: Wolfgang Fasching (1996) 8d 14h 8m**  
**Novatos - mulheres: Muffy Ritz (1993) 9d 16h 19m**

**- Recordes de Bicicletas Tandem:**

**Homens: Lon Haldeman/Bob Breedlove (1992) 8d 08h 8m**  
**Misto: Ron Dossenbach/Sue Pavlat (1990) 10d 22h 40m**

**- Recordes de Equipes:**

**Homens: Kern Wheelmen (1996) 5d 06h 4m**  
**Mulheres: Equipe Florida RAAM (1996) 6d 12h 28m**  
**Misto: Equipe Ideo/Fat City (1994) 6d 04h 44m**  
**Homens acima dos 50 anos: Equipe Bicycling (1996) 5d 11h 21m**  
**Mulheres acima dos 50 anos: Equipe Motorola/W4 (1996) 7d 17h 30m**  
**Homens acima dos 60 anos: Equipe PAC Masters (1995) 6d 20h 27m**  
**Homens acima dos 70 anos: Equipe Secure Horizons (1998) 8d 9h 11m**  
**Bicicletas Especiais (HPV): Equipe Lightning/Tim Brummer (1989) 5d 01h 8m / 38,4 Km/h**

**Pois e, pessoal. Pra pedalar nao tem a desculpa da idade!**

**Nao pensem que estou enviando essas informacoes so porque tenho 44 anos. Nao tem nada a ver... hehehehe!!!**

**E isso ai, Labao! Vamos fazer essa "gurizada" engolir poeira!! hehehehe!!!**

**Abracos**

## **Assunto: Velocidade maxima**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae pessoal, alguem ai ja passou dos 80km/h ?**

**Da algum frio na barriga? Alguma sensacao diferente?**

**Fico com uma raiva pq numa mesma ladeira, um colega meu(aquele q tem um alfameq Puma) catou 81km/h e eu catei "so" 76km/h.**

**Eduardo Green Short escreveu:**

**veio, ja peguei 83 km/h na descida do Morro da Barra aqui em Floripa. E curto (+- 1km de descida) mas e uma pirambeira danada sem curvas. ALUCINANTE!! e olha que foi com uma MTB!**

**da um friozinho, sim, mas o que da mesmo e uma descarga de adrenalina cavalari! hehehe**

**Fernando(Perdido-RJ) escreveu:**

**Ae Leandro,**

**No fim do ano passado cheguei aos incriveis 83 Km/h!!!!**

**Nao da para pensar muito no frio da barriga, caso**

**contrario vc para no hospital**

**E muito "adrenalante"!!!**

**Foi descendo o Alto da Boa Vista em direcao a Barra da**

**Tijuca.**

**Abracos**

**Tatui escreveu:**

**Alguem ja ouviu falar na Praca do Papa em BH, e um dos pontos mais altos de BH, decendo a avenida que sai dela, naquela epoca nao tinha quebra molas, eu atingi a incivel marca de 92km/h numa Moongoose Alta, pesadona mesmo, filho alem da enorme descarga de adrenalina, a bike fica**

como uma palha de leve qualquer resaltozinho no asfalto ela sai do chao e uma bobeira qualquer ce vai ralar muito, agora DUDU nao sei se o capacete vai ajudar muito numa trombada a essa velocidade. BikeAbraços

Leandro Hoffman escreveu:

**CASSETA Tatui 92km/h!!!!!!!!!!!!!!**

**Putz! Tive q ler sua mensagem umas 2 vezes pra acreditar!!!! Em ladeira ainda!!!!**

Meus parabens.

Olha, o capacete eu nao sei se vai ajudar mais se seu reflexo estiver bom, vc pode escapar de uns "ossos a menos" quebrados, ou arranhoes, hehehe

Bruno escreveu:

Estou aki para tentar descarregar um pouco da minha adrenalina... Se vc conhece o parque da cidade de niteroi, vai saber muito bem sobre o q eu estou falando...

No domingo passado, eu "estourei" o meu recorde de velocidade, que era de 78km/h e consegui nada manos que 86km/h!!! Muita gente diz q isso e praticamente um suicidio, mas eu considero q suicidio ficar em casa assistindo "xuxa parque" ou "domingao do faustao".

Agora vou mudar de assunto... Se alguem quiser dar uma pedalada no parque da cidade, me mande um email...Eu acho q o calor ta afastando o pessoal, antes eu pedalava com +- 5 pessoas, e hj pedalo com 1 ou 2 cabecas... quem quiser conhecer o local ou tentar a Velocidade maxima e so marcar para o final de semana. Se vc nao tem um preparo muito bom, nao esquenta, eu tb nao, portanto nao tenha medo de ficar para tras e vanha pedalar!!!

Flavio (Sampa) escreveu:

O Lenado,

Eu ja passei vertiginosos 4 km's dos 80.

Foi descendo a estrada do Pico do Jaragua, com uns malucos, o mais louco chegou a 90, pelo menos foi o que marcou no ciclo.

O Maluco que passou dos 89 km's, na ultima curva, deu varias freadas e por pouco nao tomou um chao, saiu raspando um barranco e arrancando mato ate parar, uns 800 mts a frente, sem um arranhao, mas com capim ate no capacete.

Frio na barriga deu quando eu vi o cara ralando o barranco, fui tratando de diminuir a velocidade rapidinho, e pra falar a verdade, so me dei conta da velocidade que estava, depois de conferir o ciclo, meu e do maluco do

**Andre.**

**Numca mais.....**

**Andre Rangel escreveu:**

**Fala Comunidade :-)**

**A gente falando aqui de recordes de velocidade, ...**

**Lembrei do meu ...**

**Eu e minha caloizinha antiga, uma Aspen 18V. Na descida do Alto, ... um dia frio, mas sem chuva, clima agradável, ...**

**A subida foi estafante, pois a epoca eu estava sem nenhum preparo fisico, ... estava longe do que estou hoje, ... e ja se vao seis meses nesse tempo.**

**Parei apenas 4 vezes na subida, apesar da ma forma, ... parei nos exatos dois quilometros apos o Posto Nota 10, naquela casa de esquina onde tem a saida do primeiro atalho, mais um quilometro, depois mais um e mais meio, ...**

**Nessa subida, consumi, aproximadamente um litro e meio de Gatorade tangerina, ... hummm uma delicia, ...**

**Cheguei na Praca Afonso Vizeu, fiz um alongamento bacana nos brinquedos, deitei de pernas para o alto na prancha de abdominal, para o sangue descer a cabeca, ajustei o walkman para "you give love, a bad name" do Jon Bon Jovi, ... esta foi uma das ultimas vezes que andei de walkman na rua.**

**Ao acorde da primeira guitarra, ja estava montado na magrela, rumo a Tijuca.**

**Comecei a pedalar, ... coloquei na decima oitava marcha e fui pedalando, ... direto. ... quando chegou no retao, ... pedalando forte e forte, olhei para o meu Cateye Enduro 2, e o coitado quase soltando fumaca, ... marcava 97,7 quilometros por hora...**

**Eu nem acreditei! Voces precisavam estar la para sentir o vento rasgando o meu rosto, parecia aqueles tuneis de vento, ... a boca abria involuntariamente e tremia tudo ... de repente, ... o que nos menos esperamos quando alcanamos velocidades elevadas sobre as nossas magrelas, ... um buraco, ... de repente, puft, ... o chao e o limite, cai e senti uma profunda e aguda dor no joelho, pois cai com o mesmo em angulo reto e direto no chao. ...**

**Doeu muito, mas naquele momento senti o alivio de ouvir o meu Palmtop berrando BEEP, BEEP, BEEP, BEEP, ...**

**Naquele momento, eram 6:15 h de uma segunda-feira, ... hora de levantar, tomar banho, comprar o pao, fazer o cafe, enfiar o terno e ir para o trabalho :-P**

**Espero que tenham gostado do meu relato de "velocidade maxima" ....**

**PS: Falando serio, ... o maximo que eu consegui marcar na minha magrela foram 56,5 Km/h descendo o Alto da Boa Vista, em direcao a Tijuca ;-)**

**Bikeabracos**

**Ronaldo Rosa escreveu:**

**Pessoal,**

**rolando o papo sobre velocidade maxima, surgiu uma duvida interessante : Sera que os pardais pegam as bikes? ;) Seria legal colocar uma placa so pra receber em casa a foto da bike com a velocidade do lado :)))**

**Acho que eles pegam sim, senao nao pegariam as motos... proximo findi vou ate uma lombada eletrônica que tem no final de uma descida aqui em POA tirar a duvida... :)))**

**[]'s**

**jlm escreveu:**

**nao pega...  
nem registra a velocidade  
vc acha que eu ja nao tentei/ eheheh**

**Galo Assessoria escreveu:**

**Oi Leandro,**

**Numa viagem entre Sertãozinho e Batatais-SP voltando entre Batatais e Juruca, aquela subida hiper inclinada da ida se torna descida, quando eu tinha a GT, eu desci a 83km p/h (pneus lisos), deu isso como maxima nesse percurso.**

**Foi dificil segurar o guidao e a bike fica "boba", nao imprimiria essa velocidade de novo se passasse por la novamente, dessa vez foi so pra sentir como e, da proxima masi prudencia seria aconselhavel, pois se acontece o azar de estourar um pneu ou alguma pedra no meio da pista que nao de tempo de desviar, ou qualquer outra coisa e alguem cai nessas velocidades, o resultado pode ser desastroso. Ainda mais se o piloto da bike estiver sem**

capacete, como eu nesse caso.

Bom da um "friozinho" na barriga bem forte :-)))

Abraco!!!

Labao escreveu:

Eu achava que com meus 84 km/h era louco, mas fiquei normalzinho rapidinho.

Os caras passam dos 90 e querem mais !!!!!

Essa velocidade eu atingi com um amigo, fazendo revezamento de vacuo em uma descida de estrada bem longa e quase sem pedalar, com vento a favor, nao senti trepidacao nem a bike muito leve pelas condicoes "favoraveis".

Em trilhas eu ja atingi 73 km/h e foi "meio" insano, no meio de pedras e com curvas, com a trepidacao nao tava enxergando mais nada !

[]'s

Alvaro Sidnei Campos escreveu:

Oi turma,

O meu recorde de velocidade nao e igual ao de vcs, mas foi 'adrenalante' : 64 km/h em asfalto na descida do Morro da Igreja em Urubici - SC. Em terra foi 61 km/h em Corupa - SC, esta foi pior, tinha uma curva e depois um cruzamento com uma linha de trem, bati no trilho e sai voando, aterrisei deslizando de um lado pro outro, consegui parar uns 100m depois. Ate hoje nem eu nem quem viu nao sabe como eu nao cai.

Valeu

Labao escreveu:

Ah, me lembrei de que apesar de ter atingido 84 km/h e nao ter sentido nenhum frio na barriga, em outra oportunidade la na Jureia nos estavamos voltando p/ Peruibe e na serrinha um amigo comecou a me "cotucar" e fomos acelerando e tal quando estava a 74 km/h, ele amarelou e eu atingi 77 km/h e quando entrei na curva a bike comecou a derrapar d traseira e eu confesso nao foi so friozinho nao, foi um ca...sso glacial.

Qdo chegamos ao final da serra precisamos nos recuperar pois ele tambem derrapou um pouco antes e se disse apavorado qdo viu eu perdendo o rumo.

Hoje so de lembrar aumenta o batimento cardiaco.

**BikeAbracos**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Andre, blz??**

**Po cara, qnd li sua msg quase arranquei os cabelos. 97km/h!!!! Ai pensei:**

**"Sou o unico mole nessa lista"**

**Mas ai com o decorrer da msg percebi!!!!**

**Tbm ja tive um sonho desses, mas eu tava numa trilha q so tinha uns toboga e pulos!!!(so no sonho mesmo)**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Labao, blz?**

**Nunca senti esse frio na barriga quando a bike sai de traseira, naum sei se pq sou muito prudente nas curvas e se sou um lerdo mesmo.**

**Esse fim de semana vou ver se sinto uns frios, gelos, etc...**

**Celso escreveu:**

**Ai Bruno,**

**Parabens pela alta perfomance, a 86 Km por hora o peso da bike e praticamente nenhum e fica facil compreender por que a chamam de magrela, alem disso qualquer aclave vira uma senhora rampa.**

**Ai galera, sem querer me gabar, eu ja andei a 180 Km pilotando uma moto e vou dizer uma coisa pra voces: e muito mais seguro do que andar acima dos 80 Km numa bike, parabens a todos os audaciosos pilotos que alcancaram e ou superaram esta marca, PELO VISTO SOMOS TODOS DOENTES POR ADRENALINA.**

**Bruno, quanto ao convite para o pedal no Parque da Cidade em Niteroi-RJ, voce toparia pedalar SABADO, se possivel na parte da tarde, caso alguem tambem esteja nessa, pretendo sair do Rio e o carro da para mais duas pessoas. Alguem se candidata em pedalar do outro lado da poca???**

**Bike abraço**

**Flavio/Rj escreveu:**

**Por enquanto to fora. Mas apenas por enquanto.**

**Agora estou na categoria D. Pedalando sem rodinhas...**

**Abracos**

**Robson escreveu:**

**E ae Leandro,**

**Eu ja cheguei a 84km/h e confesso que nao existe coisa melhor em um passeio  
O vento e tao forte que vc tem a impressao que esta prestes a levantar voo,  
a bike comeca a tremer toda, isso e tao bom que so sentindo mesmo pra saber  
o quanto e emocionante.**

**Thierry Roldan escreveu:**

**Galera,**

**Como nao sou tao "doido" como vcs e acho que sinto os fios na barriga com menos velocidade.  
Na terra o maximo que pequei foi uns miseros 69 km/h aqui perto em Joaquim Egidio. Com a M4  
talvez pegue mais mas eu nao deixo ela correr muito pois ela "despenca" na descidas e eu nao sei  
voar ainda, pois de tao leve parece que vai decolar.**

**No asfalto, nao lembro mas tem umas serras que eu nao vou esquecer como a que tem depois de  
cunha em direcao a Paraty e um asfalto que tem la mesmo logo depois da parte de terra. A serra do  
mar pela Tamoios onde vc desce mais rapido que os carro e faz cada curva que so falta raspar o  
joelho no chao, da + ou - 15 min de descida pura, uma delicia.**

**Nos Pirineus eu desci de manha cedo, fiquei com frio de tanto vento e lembro de ficar vario minutos  
a mais 65 km/h, foi quase uma manha so descendo. P/ quem subiu 70 km, merecia, hehehe.**

**Bikeabracos**

**Bikerock escreveu:**

**po galera**

**e a primeira vez que participo do assunto velocidade - a vez que lembro que  
"colei o ponteiro" da bike foi numa descida que botei 76 km/h, mas ja o meu  
primo botou 120 KM/H !!!! isso mesmo !! mas tambem com 2 imas sensores nos**

raios tudo fica mais facil ne !!! hehehe

mas quero perguntar pra galera se viram a fita Braziliam riders que a scott ta vendendo por ai - mostra aqueles caras malucos como Markolf, Kdra, jonh tomac na ultima copa do mundo de DH - diesel World Cup -Cara- fiquei de boca aberta quando vi os lugares que os caras desciam !! nunca vi lugares com tanta pedra !!! alguem viu a fita ??  
abracos

Luis Fernando Marques Rosa escreveu:

Fala povo,

Aproveitando mais uma passagem rapida por Campinas-SP (nao bebi agua ate' agora...), la' vai:

- Em Limeira-SP, ha' uma descida chamada de "Descida do Tatu", em razao do Distrito de Tatu, na zona rural. Essa descida e' simplesmente maldosa: 1 ou 2 km de descida muuuito 'ingreme, com uma senhora curva no final. Muitos carros ja' 'vararam' reto a curva e morreu ate' gente la'.

O fato e' que la' peguei 81 km/h com minha bicicletinha xoxa, uma quase Aspen 18v. Eu estava de capacete e deitado no 'descanso' (clip) que coloquei no guidao, e de repente, descobri pelas pancadas que havia irregularidades no asfalto... nao cai, mas na proxima, desci mansinho, mansinho...

Outra vez, entao, foi mais emocionante ainda: quando ja' estava no meio da descida, vejo apontar la' embaixo um onibus. E o que aparece detras dele? Uma caminhonete! O cara avancou um pouco so' pra checar se vinha vindo alguem. E' claro que ele me viu! Mas nao quis nem saber e tacou por cima. Eu freei, xinguei, consegui desviar, mas cheguei la' embaixo com o coracao na boca!

As vezes penso em andar com uma sacola de tijolos na bicicleta...

## **Assunto: Subidas ...**

Fabio Henrique escreveu:

Ola Pessoal,

e o seguinte, tava pedalando perdido por ai, e pintou uma duvida: como e

**melhor encarar uma subida(curta, media e longa)? Pedalar em pe, alternar pedaladas sentado e em pe, empurrar a bike no caso que velocidade nao e muito importante (como em uma longa viagem). Que tipo de pedalada ajuda para melhorar a forca das pernas, que tipo de pedalada melhora meu condicionamento fisico?**

**Outra duvida, o que determina o maximo de calibragem que posso usar? O pneu, a camera, ou os dois?**

**Um abraço a todos**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Ae Fabio Henriqueb**

**Acho que depende de cada um... Eu percebi que quando se pedala de pe, aumenta o batimento cardiaco e o stress muscular, porem voce acaba usando o peso do corpo para subir, facilitando em alguns casos. Se voce consegue pedalar uma grande subida de pe, entao seu condicionamento fisico esta bem e o cardiaco melhor ainda. Mas no final, pedalar sentado com certeza melhora o condicionamento fisico e cardiaco, pois e assim que a gente vai pedalar a maior parte do tempo. De qualquer modo voce vai ter que variar sempre, e ir usando um pouco de cada tecnica dependendo do trecho.**

**Nao sei se ajudei, mas essa foi minha conclusao ate o momento :-)**

**Abracos**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae pessoal q tem duvidas quanto a subidas.**

**Eu particularmente as odeio(naum sei se e pq gosto mais de descer ou sei la) mas como naum tem jeito esses dias ai tava subindo de maneiras diferentes.**

- Quando vc ta so passeando: eu costumo subi ate onde da depois empurro**
- Quando vc precisa subir: sempre dou um sprint forte e tento manter o giro ate o fim da subida.**
- Quando vc ta acabado: paro, descanco, e subo empurrando, hehehe**

**Espero ter ajuda, apesar de q meu forte naum e subir mas tento fazer o possivel pq e impossivel vc naum pegar qualquer subida q seja pelo caminho.**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Ae Leandro,**

**Quando eu estou numa subida, imagino que tem algo que almejo muito la em cima, tipo o sucesso na vida profissional, ou um carro dos sonhos, ou qualquer outra coisa que gostaria de alcançar, entao se torna um desafio chegar la pedalando.**

**Acho que quando voce vence um obstaculo desses, certamente as dificuldades da vida cotidiana serao pequenas para voce.**

**Se voce desiste quando fica dificil, certamente usara esta mesma forma de encarar os problemas e dificuldades diarias.**

**Assim, ao final de cada subida ingreme e longa, voce sempre vai encontrar um sentimento de conquista muito grande.**

**Pense nisso, e boas subidas !**

**Abracos**

**Andre Rangel escreveu:**

**Eu vou contando, 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 SEM olhar para frente toda hora!  
Vou olhando para o chao, pois se voce olhar para cima, as vezes desanima. ;)**

**Mas e realmente muito legal o sentimento de ter conquistado "a montanha" ...  
;)**

**Eu adoro, e nao me esqueco nunca a primeira vez que subi o Alto da Boa Vista, sem sair do selim ... ;-) Muito maneiro.**

**.  
.**

**Abracos**

**Labao escreveu:**

**Fala Fabio.**

**Parece loucura, mas eu ADORO uma subida. Quanto mais longa melhor e como disse nosso bikeamigo Anderson se vc colocar um objetivo la em cima fica mais facil.**

**Em subidas curtas costumo pedalar o mais rapido possivel, pois tenho a**

**impressao que o ritmo que se impoe numa subida e mantido mais facilmente depois de uma descida e outra subida.**

**Em subidas bem longas - como a serra de Caraguatatuba de 16 km - eu sou um osso duro de roer, hehehe, comeco subindo normal sem esforco, como que aquecendo sabe como e ?, e vou gradativamente imprimindo mais velocidade e "apertando" cada vez mais e com isso costumo chegar na parte final das subidas "sprintando" qdo tem alguém junto.**

**E claro que tudo isso tem muito haver com o conhecimento do local em que se esta pedalando, saber o que vem depois da subida, qtos kms para o fim do passeio, etc., mas de modo geral, todo mundo que conheco que entra dando gas na subida, acaba "miando" e comendo po.**

**Na esperanca de ter contribuido.**

**BikeAbraços**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Fabio,**

**Acho que e muito pessoal, no meu caso costumo pensar da seguinte maneira:**

**Tudo depende do preparo fisico e da forca de vontade. Se voce esta bem preparado e mais facil, se nao e besteira forcar. No caso de subidas curtas e bem ingremes eu prefiro subir rapido aproveitando o embalo adquirido antes do inicio. Se e media e longa tem que se conhecer o tamanho total da subida para calcular de acordo com seu preparo qual ritmo que voce pode ir.**

**Pedalar em pe e uma boa pra subir mais rapido e chegar antes, mais cansa muito mais, de modo que se nao esta acostumado melhor nao tentar. O uso correto das velocidades do cambio tambem e fundamental para se conseguir subir bem.**

**Ter em mente que se vai conseguir e nao medir esforcos para subir e primordial se voce pretende progredir. Empurrar so em ultimo caso, por mais cansado que se esteja, se tem 18 ou mais marchas provavelmente com um pouquinho de forca de vontade da pra subir, a nao ser que seja uma serra muito longa.**

**O que aconselho e curtir a paisagem e nao ter apuro, vai subindo em marcha que seja viavel e procurando marcar o tempo que levou pra evoluir aos poucos a cada subida. Tudo na vida e perseveranca e um pouco de sofrimento, o resto e boato! Depois de conseguir olhe para tras e curta a conquista que paga pelo sufoco.**

**Valeu**

**Galo escreveu:**

**Ola Pessoal,**

**Olha as subidas fazem sempre parte de qualquer trajeto cicloturistico, pois as distancias sao grandes e e quase impossivel fazer um trajeto que nao as tenha.**

**Eu ja percebi a um bom tempo que existem alguns fatores psicologicos que determinam como voce vai subir. Quando comecei a andar eu tinha simplesmente "medo" das subidas (eu tinha um bom motivo pra nao gostar de subidas chamado caloi supra 18). Com o tempo, treinamento e um bike melhor superei esse medo, mas mesmo assim sou ruim de subida. Subo qualquer uma, mas em velocidades medias para cicloturismo.**

**Agora os dois lances que considero primordiais para subir:**

**Antes de chegar na subida a gente deve encara-la como uma dificuldade que deve ser superada e nao ficar pensando que vai ser dificil.**

**Quando a gente olha de longe parece que a subida tem o dobro de extensao, mas quando chegamos no "pe" dela pra comecar a subir, percebemos que a subida nao e tao grande assim, tambem acho valido nao ficar olhando pra frente toda hora, pra nao desanimar :-)))**

**Valeu!!!**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Ja que o assunto e subiiiiiiiiida.**

**Concordo com vc. e de minha parte posso dizer que quando era crianca tinha medo (como vc), mas agora prefiro trechos com subidas e baixadas ao invz de trechos planos.**

**Grande abraco**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Anderson, blz??**

**Mas acho q vc concorda comigo q tem horas(na trilha) q vc ta muito cansado e nao tem jeito de subir, suas pernas tremem, vc nao respira bem, sei la, as vezes nao da. Sem contar que nao treino para subir treino mais a minha parte**

tecnica, vc sabe, pulos, drops, e tal.

Sempre tento melhorar minha velocidade e resistencia, mas hoje em dia, eu to mais me dedicando a parte tecnica.

Leandro Hoffman escreveu:

> mas de modo geral, todo mundo que conheço que entra dando gas  
> na subida, acaba "miando" e comendo po.  
>

Exatamente, hehehehe

E oq sempre acontece comigo.

Alvaro Sidnei Campos escreveu:

Pessoal,

Eu gosto de subidas. A gente sofre, mas no final e recompensador. Um amigo que pedala comigo tem esta tecnica : bem no inicio da subida ele ja bota marcha mais leve, sobe no giro, as vezes usa ate o pinhao mega-range (Nao lembro qtos dentes, mas e mais do que 32). Eu ja penso diferente, prefiro comecar com marchas mais pesadas e reduzindo conforme a necessidade, uso pouco a primeira coroa (menor), pedalo um pouco de pe, usando o peso do corpo e inclinando a bike, puxando no braco. Em subidas de estrada de terra com pedras/pedregulhos, nao adianta colocar marcha muito leve, pq. vc aumenta o torque, mas perde aderencia (o pneu traseiro derrapa e vc acaba perdendo o equilibrio), alem do que fica facil de a bike empinar. Uma opcao e subir em zigue-zague. Outra dica e vc lembrar que depois de cada subida, geralmente tem um descida ...

O que importa mesmo e seguir em frente, se nao der, vai empurrando mesmo .

Ano passado estava em Urubici - SC, subimos ate o Campo dos Padres (de 900m em Urubici ate 1700m no morro), tive de empurrar algumas vezes, tinha muito pedregulho e nao dava tracao, no final quem empurrava morro acima era o vento, era tao forte que chegou a me derrubar. La e um dos lugares mais bonitos que conheço. Por essas e outra que gosto de subidas.

Fabio Henrique escreveu:

**Pessoal,**

**valeu pelas respostas, tanto referente a subidas quanto a pressao. Quando sobrar um tempo sintetizo tudo o que foi falado e envio pra voces. So para dar minha opiniao, sou do time que curte umas subidas tambem (e claro que nao precisa exagerar), e tambem gosto de ve-las como um objetivo a ser superado, dava ate pra defini-las como: "subidas sao aquelas coisas pelas quais a gente passa por cima!".**

**Um abraço a todos**

**Andre Rangel escreveu:**

**Gente,**

**Da proxima vez que eu for na Floresta, no Mirante Excelsior e no no Mirante Bela Vista, na estrada das Paineiras, eu vou tirar fotos e manda-las para a lista para voces terem uma ideia de como "subir ladeiras" literalmente VICIA!!!! :-)) Eita vicio baummm! :)**

**A vista destes dois mirantes em especial e fantastica :-)) E olhar a estrada do Alto laaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa embaixo quando se esta no Mirante Bela Vista??? E muito maneiro, os carros parecem formiguinhas :) E voce pensa: eu cheguei aqui SOZINHO, ou melhor, eu e minha amada magrela, e por isso que eu a amo tanto :-))))) Ha um ano atras, eu estava muito mal em termos de condicionamento fisico. Hoje, ca estou, encarando todas :) E me preparando para o IB 2000 e para as 12 Horas de MTB (e ai Perdido? Precisamos arranjar outro maluco para fechar tres na equipe.... quem se habilita pessoal?)**

**Bom gente, ... e isso!**

**Um forte abraço**

**Perdido escreveu:**

**Inclusive podemos mudar su frase para:**

**Nao sabendo que era impossivel, foi la e subiu.**

**Guilherme de Lima escreveu:**

## **Ae Comunidade**

**No começo qdo comecei a pedalar em trilhas as subidas pra mim eram martirizantes, traumatizantes e eu nao tinha a menor vergonha de descer e empurrar a bike, a medida q o tempo passou qdo fui ganhando condicionamento ai elas passaram a ser desafios.**

**Nada melhor qdo vc chega numa subida cavalgar e olha pra tras e ver q foi sozinho e pedalando q vc alcançou o "Top the world".**

**Eu agora nunca desco da bike numa subida nem q eu esteja a meros 5km/h, tb nunca olho para cima, geralmente eu demarco alguma ponto relativamente proxima e fico concentrado nela assim ate o proximo ponto e assim vou sucessivamente.**

**Outra coisa q procuro fazer e sempre aproveitar o embalo de um downhill e subir o proximo barranco ate a necessidade de começar a reduzir marchas leves e tb variar os musculos (coxas e panturrilhas).**

**PS: mas as duas piores coisas q tem em uma subida sao:**

**1- Os giros em falsos do pneu traseiros em pedregulhos (mesmo sentado)**

**2- Qdo se alcanca o topo depois de uma subida infeliz e vc ve q nao tem descida e sim pista plana.**

**Forte abraço a todos**

**Thierry Roldan escreveu:**

**Com os modestos conhecimentos que adquiri na Faculdade e lendo um pouco sobre ciclismo, ainda que muito pouco pesquisado e que qdo se pedala em pe a atividade se torna mais aerobica, ou seja, como varios disseram e um exercicio mais parecido com a corrida. Utilizando um numero maior de musculos e um maior trabalho cardio-respiratorio (p/ alimentar estes musculos).**

**Ja sentado a atividade aerobica e menor em relacao ao pedalar em pe (lembrando que o ciclismo e essencialmente aerobio) porem a atividade muscular nos musculos especificos que trabalhamos e maior. Quero dizer, vc mexe menos o corpo mas seu musculo da perna trabalha mais "forte".**

**Normalmente em pe gera fadiga mais rapido pois a adaptacao dos batimentos e capacidade respiratoria e mais lenta que dos musculos ja trabalham produzindo energia aerobicamente.**

**Em termos praticos no começo sera mais facil subir sentado, sempre usando uma marcha adequada, basicamente com giro em vez de forca. Mas no ciclismo vc nunca fica num mesmo ritmo (mesmo em cicloturismo), entao treinar algumas subidas em pe, mesmo que num ritmo leve, que nao seja sprint vai ajudar bastante.**

**Particularmente eu amo subidas e quanto mais longa melhor. Um dos extases**

foi subir os Pirineus na divisa da Franca com Espanha: 70km so de subidas, feitos em 2 dias, do nivel do mar a 2500m de altitude. Segredo ? Nao sei. Vc gosta da magrela ? Entao e facil, o resto e so treino.

Se alguem conhece mais coisas a respeito ou discorda, por favor manifestem-se, pois talvez isso vire minha tese de mestrado p/ o ano que vem. E lugar mais especializado que esse sera dificil achar.

**Bikeabracos**

**Carlos H. Santiago escreveu:**

**Eu acredito que e na subida que voce ve quem e pedal e quem nao e. Na descida, voce ate pode enganar. Tem muita gente ai que toma tombo e acha que e o maximo so por causa disso (sem indiretas). Me gabo de subir carregado com alforges locais que meu carro (com tracao nas rodas dianteiras) so sobe embalado.**

**A maior besteira que todo iniciante faz e subir em pe uma subida de terra. O que voce perde de tracao nao esta no gubi. A melhor dica, entao, e so subir de pe no asfalto, porque nesse caso a tracao que um pneu de mtb tem e mil vezes superior ao que voce precisa. Imagine um pneu de speed, ele e fino e, mesmo assim, os ciclistas ainda se levantam para diminuir a pressao e consequentemente a area de atrito.**

**Agora imagine um pneu de mtb. Sua area de atrito foi idealizada para terrenos irregulares, onde os pontos de contato sao menores. Por isso, ficar de pe no asfalto e certo. Na terra, em geral e salvo em algumas excecoes que voce vai descobrir com a experiencia, e melhor ficar sentado, mesmo que isso va lhe doer.**

**Na subida de terra, jogue todo peso para tras de forma que a roda dianteira fique nervosa, sem perder o controle. Os quadros sloping sao idealizado para isso: facilitar que voce transfira seu peso para a roda de tras. Procuro sempre imaginar uma linha reta para a roda de tras e nao ligo para a da frente contanto que nao perca a direcao.**

**Outra dica. Nunca gaste suas energias na primeira subida. Imagine sempre que havera outra subida igual ou pior depois. Isso servira de ajuda se realmente houver outra subida e voce vai ter guardado energia suficiente para detona-la.**

**Nunca deixe que uma MFR (mind fucking road) lhe derrote. Se voce tiver de descer e empurrar a bicicleta numa subida, pedale mais forte ainda na seguinte. No primeiro dia do ultimo Iron Biker, eu notei que muita gente desistiu porque era uma MFR de verdade. Principalmente os ciclistas de outros Estados. Eles sempre esperavam que aquela subida fosse a ultima, mas depois vinha outra e outra e outra e outra... O cara ja tava detonado pelo calor e, para manter a motivacao, criava a ilusao de que a proxima era sempre a ultima e 99% das subidas nao era.**

**Eu sempre olho para cima na hora de subir, tento calcular onde muda o nivel da subida, se ela fica mais ou menos ingreme, seja para aliviar um pouco ou para mudar a marcha. Uma subida, mesmo de asfalto, nunca e algo uniforme. Ela tem variacoes de angulo e de terreno que vao afetar sua velocidade. Procure sempre dosar a forca para nao se cansar antes.**

**Depois de pedalar uma subida ingreme, nunca pare de pedalar repentinamente ou coloque uma marcha muito mais forte, mesmo se o terreno for levemente inclinado. Mantenha a mesma marcha com que voce subiu ou mude para algumas marchas acima. A medida que sua perna for se acostumado, coloque na marcha adequada para o terreno.**

**Bom. acho que com o que tem ai dava para escrever um livro.**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Certo Leandro !**

**Admiro a parte tecnica tambem, e cada vez que pego trilhas mais pesadas aqui em Sampa eu acho mais "adrenalante" como disse outro dia alguem da lista. Tem drops que eu ainda nao sei descer, entao fico so admirando quem sabe para aprender algo... So nao deixe de pegar uma subidona uma vez por semana so pra testar sua resistencia fisica e mental :-)**

**Valeu, e bons drops !!!!**

**Labao escreveu:**

**Galera.**

**A Verdade e que Subiiiiiiiiidas nada mais sao que Desciiiiiiiiiiidas, e tudo uma questao do ponto de referencia.**

**Mais uma vez fica provado a relatividade deste nosso plano Setenario, Bipolar e Tridimensional, finito e curvo que sempre retorna ao mesmo ponto !**

**O veio filosofou.**

**Alain Jannuzzi escreveu:**

**Se eu gosto de subidas? Prefiro as descidas!**

**Nas descidas a gente alcanca mais velocidades com menos esforco, e o que eu gosto mesmo e de velocidade!**

**Eu nunca tive um fisico muito bom. Sempre fui muito franzino, e hoje, com 34 anos, fora de forma, quando encontro uma subida minha velocidade cai muito rapidamente, a frequencia cardiaca sobe rapido, e eu troco as marchas ate a primeira, seja qual for a subidinha. Se for muito ingrime eu desco da bike e subo empurrando. Mas isso vai mudar!**

**E quando chega a descida... Eu nao resisto de desco pedalando o tempo todo (se houver seguranca) e a frequencia cardiaca sobe mais ainda.**

**Essa lista esta me motivando bastante para pedalar. Estou ate montando uma bike nova pra mim, porque a atual esta com uns problemas serios.**

**Segue uma foto com a minha primera bike Zohrer no Parque da Cidade em Niteroi.**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Anderson!!!**

**E isso q me move na bike, adrenalina.**

**Inclusive hoje(30/01) foi fazer um downhill la na Represa 2(onde foi a Copa Ouro) o negocio era muito legal com muitas curvas, raizes, e um drops +/-.  
Mas para chegar na trilha, vc tinha q pegar uns 750m de subida, ai pensei aq nas mensagens da lista, respirei fundo dentro do meu capacete fechado e mandei bala!!!! Subi uns 5 vezes e consequentemente descii 5 vezes. Foi extremamente gratificante e olha q eu nao empurrei a bike nenhuma vez, foi so na cara, coragem e MUITO embalo.**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Entao Leandro !**

**Manda ver nas subidas, pois como disse o Labao, uma subida e apenas uma descida, e apenas uma questao de ponto de vista.**

**Eu fiz a prova da Represa 2 em Vinhedo, e tinha um drop depois do single track que eu nao tive a manha de descer, pois eu estava comecando no MTB XC, ai das 4 voltas eu consegui fazer apenas duas pois fiquei muito para tras... ontem eu fui treinar no Cemucam aqui em Sampa e descii varios drops adreantes, mas tinha um que tava com barro verde, se e que me entende, entao esse eu nao tentei, principalmente porque tinha muitas arvores la embaixo e ai ce sabe....**

**Um dia a gente vai se falar, ai quero saber as manhas para fazer esses drops mais invocados... pelo que entendi ate agora e so prender a respiracao e despencaaaaarrrr !!!!**

**Por enquanto prefiro gastar minha adrenalina nas provas de motovelocidade, onde eu manjo do assunto. Mas ainda vou ficar bom nos drops de MTB, voce vai ver :-)**

**Abracos**

**Celso escreveu:**

**Fala Galera,**

**To eu aqui de novo dando pitaco em mais uma, sera que e empolgacao de novato, espero que nao.**

**Esta lista e a maior cachaca, quase 1:00 da manha e eu aqui amarradao.**

**Ai Alain,**

**Tava de papo com o Andre Vilaca e conversavamos sobre locais para a pratica do mountain bike, sempre soube que ai no Parque da Cidade (Niteroi) tem bastante trilhas, voce conhece algumas??? Que tal apresenta-las a galera do outro lado da poca ???**

**Quanto a sua bike Zoher, ta maneira, nada melhor que um bom sprint com esta cavala ne???**

**Um abraço**

**Alvaro Sidnei Campos escreveu:**

**Valeu Labao,**

**Bike tambem e filosofia e cultura, ou falta dela, afinal o que quer dizer Setenario ? !!!**

**Thierry Roldan escreveu:**

**Leandro,**

**Vc fez o que eu acho mais dificil, que e descer p/ subir tudo de novo, e descer mais uma vez..... Quem gosta de descer p/ depois subir e porque gosta de subida. Mas quem sobe p/ depois descer e porque esta bom de perna e tbm gosta de subida. Em suma da tudo no mesmo. Continue assim.**

**Comigo, sempre, que faco isso e segunda subida e mais facil que a primeira e assim por diante. A subida parece que perde aquela imponencia e fica cada vez mais legal.**

**Bikeabraço**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Thierry, blz?**

**Nessas subidas e descidas, desse ultimo fiz de semana oq mais me motiva e a adrenalina q vc sente na descida(se bem q naum era AQUELA trilha de dh, mas....)**

**Ai quando eu tava subindo(ufa!) so pensava na hora de chegar na entrada da trilha e bota tudo pra baixo!!!**

**Vc e de campinas naum e? Vc ja foi pra vinhedo? Ja andou de bike la na represa 2?**

## **Assunto: Carreira de Cachorro**

**Borba escreveu:**

**E ai pessoal?**

**Uns dias atras rolou algumas otimas mensagens sobre sustos com vacas e ate com cobra. Mas acho que o terror dos ciclistas sao os cachorros. Quem ja nao levou uma (ou varias) carreiras de cachorro?! Eu ja perdi a conta das carreiras que levei. Ja cheguei mesmo a deixar de pedalar a noite em um trecho da rodovia litoranea aqui de Aracaju, excelente para treinar, pois o dono de um dos muitos bares costumava deixar um doberman solto. Tentamos, eu e a turma que pedalava comigo, varias taticas: passar a toda velocidade, passar devagar, aproximar devagar e "sprintar" na frente do bar, mas invariavelmente levavamos uma tremenda carreira no escuro, com aquele "bicho" preto fucando (sem latir) nos nossos calcanhares. Decidimos entao, para o alivio de todos, mudar de percurso.**

**Em todas as viagens que fiz levei carreira de cachorro (agh!!) , quase sempre a noite (alguem tem alguma boa teoria a respeito?), de todos os tipos: em asfalto, em estrada de terra, em descida, em subida (ufa!), cachorros pequenos e barulhentos, cachorros grandes (eu acho!!), solitarios ou em bandos. Nos nossos bate-papos sobre viagens sempre vinha a tona o assunto, discutiamos qual a melhor maneira de agir quando o(s) cachorro(s) partia(m) no nosso encalco: continuar no mesmo ritmo ignorando a fera? Gritar qualquer coisa com ele aparentando autoridade? Sair correndo a toda, cada um por si? Por mais que tentassemos optar pelas duas primeiras alternativas, na hora H sempre escolhiamos(?) a ultima.**

**Ja li a respeito do assunto em alguns grupos de discussao na Internet. Alguns acharam um outro uso para a bomba de quadro: bater em cachorro. Outros recomendam encher uma das garrafas com uma mistura de agua e vinagre, a qual deve ser atirada (o liquido, nao a garrafa) nos olhos do cachorro. Outros, ainda, usam aqueles sprays de pimenta, usados para defesa pessoal.**

**O que e que voces acham? Existem formas adequadas de agir nessas horas? Alguem da lista tem experiencia em lidar com o "problema"? A minha larga experiencia se resume em correr!! hehehe!**

**Abracos**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Ae Borba, voce pode carregar um taco de baseball tambem, he he...**

**Outro dia eu chutei um cachorro que tentava morder meu calcanhar, e a sapatilha fez POC no focinho dele e ele saiu correndo gritando de dor... No final fiquei com do, pois afinal ele esta apenas seguindo seus instintos (com eu segui he he) e decidi procurar outro meio mais ecologico de espantar cachorro. Ja ouvi falar em apito para espantar cachorro, mas ainda nao encontrei para comprar. Talvez o spray de pimenta seja perigoso, pois o cachorro pode avançar com mais raiva ainda... Quem souber onde vende o tal apito para espantar cachorro me avisa...**

**Abracos**

**Tatui escreveu:**

**E mesmo Caes sao um problema serio, isso me lembra dois casos engracados, no primeiro um amigo nosso teve sua pedalada de maior azar da historia, primeiro no percurso ele teve seu pneu furado duas vezes enquanto mais niguem tinha furado, numa cidade no meio do percurso toda turma estava papeando numa esquina um caminha converge na mesma e acerta quem nas costas com a carroceria?, ele jogando-o em cima das bikes, na chegada a uns 2 km do final, ja no asfalto, passa a maioria dos bikers quando ele passa um fila sai nao sei de onde e pula em cima dele, ele que tem pavor de caes levantou com tanta raiva que o fila ta correndo ate hoje, aja azar. No segundo caso estavamos em oito marmanjos subindo um longo uphill, quando um elemento desvisado gritou, nisso sai do mato um enorme vira-latas e vem atras latindo, foi o up-hill mais rapido da historia, quando chegamos la em cima todo mundo estava rindo e tentando respirar, a cena foi muito engracada, pois o cao nos acompanhou brincando com a gente, e nos dando tudo morro acima, fizemos ate um slogan para a ocasio: "Faca um Cao feliz, Corra dele!". BikeAbracos.**

**Flavio (Sampa) escreveu:**

**Fala ai quem nao tomou carreira de cachorro...**

**Eu ja tomei e muitas, e nao foi so de bike nao, mas Anderson o apito pode funcionar ao contrario tambem, ele emite um som altissimo que nos felizmente nao escutamos, isso fere o ouvido do cao que pode ate responder com mais raiva, ou na melhor das hipoteses parar e comecar a uivar como louco, e depois sair correndo atras de voce.**

**A melhor maneira de sair fora do ataque canino e dar uma bronca no dono ou desviar o caminho, infelizmente.**

**Mas o tal apito, voce pode encomendar em lojas de animais.**

**Flavio - Sampa**  
**O Ja bastante mordido.**

**Thales escreveu:**

eeeeeee

**Quanto o assunto e cachorro nao tem jeito, parece que eles sao inimigos naturais das duas rodas...**

**O unico jeito e correr mesmo ou andar com monte de pedras na bike; mais vai um conselho, treine em casa, porque se vc nao acertar (na primeira) o bichinho em cheio....bau bau . :)**

**saudacoes**

**Galo escreveu:**

**Ola Anderson e Galera,**

**Sempre comento da pequena trilha que a gente faz Sertaozinho - Pontal, la em Pontal (uma pequena cidade do interior de SP, com 25 / 30 mil habitantes, quase todo mundo tem bicileta, e la que eu vou cacar a minha futura Peugeot ou outra "gancha" bem antiga pra montar uma bike pra dar passeio nos meus pequenos sobrinhos. Os cachorros de la nao correm atras dos ciclistas. Estao acostumados com aquele monte de bicicletas indo e vindo que nem levantam do chao ao ver passar uma gancha quando estao deitados na calçada.**

**Mas e mais que tradicional as vezes rolar um carreirao de um cachorro.**

**Sei que agradeço a Deus, pois em varios carreiroes, eu parei e o cachorro perplexo, nao sabia o que fazer. Em alguns casos eu ainda acabo brincando com o cachorro que as vezes ate nos acompanha por alguns minutos.**

**Valeu!!!**

**Labao escreveu:**

**Borba.**

**Acho que tudo se resume em harmonia com os caes. Apesar que acredito alguns nao querem papo mesmo !**

**Eu tenho grande simpatia pelos caes, tenho duas cadelas em casa muitos clientes meus tem criacao de Pit Bulls entao tenho um convivio + - harmonioso com os bichos.**

**Quando os bichos correm atras eu tenho uma tatica infalivel: paro a bike e normalmente ele recua, mas p/ isso tem-se que estar SEM MEDO dele, senao ele sente o cheiro da paura e pode atacar, alguns caes endemicos" eu paro a bike e eu saio correndo atras deles ao berros de "eu sou**

um homem e voce e apenas um cao - normalmente ele acredita'' - apos a 3a. ou 4a. manifestacao humano/canina ele comeca a respeitar e ja nao corre mais atras da gente.

Agora a ironia do destino aconteceu a 4 anos atras. Estavamos pedalando e no comeco de uma descida eu ultrapassei o ultimo dos amigos e despenquei montanha abaixo. Quando ja ultrapassara os 60 km/h em meio a uma curva muito rapida dei de cara com o bicho paralizado de terror no meio da trilha e foi fatal: o maior chao da minha vida, nao houve tempo de frear nem desviar, apenas levantei a frente na tentativa desesperada de me salvar. Quase cortei o pobre cao ao meio com o disco/corrente e ele quase me quebra inteiro com seu pavor.

Ao final do chao eu estava ainda com os SPD's travados no pedal as maos travadas no guidao e praticamente pelado pois ralei de um lado so e a bermuda e camiseta se acabaram, nao tive fraturas mas foram 60 sessoes de fisioterapia p/ voltar a dobrar o braco que teve uma luxacao no cotovelo.

[]'s

**Leandro Hoffman escreveu:**

Agora falando em cachorros e tal, imaginem-se depois de uma subida tortuosa todo acabado(no meu caso), ai com muito esforco vc chega laaaaaaaa em cima, ai vc olha pro lado e ve um pastor alemao correndo em sua direcao e latindo, oq vc's fariam???

Bom no meu caso como nao seu adepto das subidas e estava morto, fiquei parado quietinho e por sorte o dono do cachorro gritou:

- Ele nao faz nada, pode ficar tranquilo.

Isso nao deu muita confianca, mas dei um tempinho la o cachorro deu uma cheiradinha na minha perna, no meu pedal, e nos pneus, parecia que tava conferindo se estava tudo OK, hehe, ai fui embora rapidinho.

**Borba escreveu:**

Po Labao

Que queda heim, cara?

Essa voce ainda nao tinha contado!!

Se existisse lista de discussao pra cachorro, o coitado do cao que voce atropelou ja tinha postado uma mensagem consultando a Comunidade Canina sobre como se livrar de ciclistas malucos!!

Um abracao

A. Borba

**P.S: Quanto a tatica infalivel, ela funciona com filas, dobermans e rottweillers ou apenas com os simpaticos e barulhentos vira-latas?**

**Borba escreveu:**

**Oi, Galo**

**Um dos meus companheiros de pedaladas, o Guilherme, GARANTE que a melhor tatica e parar e descer da bicicleta (o Labao acrescentaria uma boa corrida atras do cachorro pra ensinar a ele quem manda!), eu normalmente ate que concordo, mas nas 2.532 carreiras que levei, quando o bicho arranca latindo, nao consigo convencer as minhas pernas e saio "voando". Ate agora ganhei todas!!!**

**Quase todas as carreiras que levei foi a noite, parece que durante o dia os cachorros nao dao muita bola pra ciclista. Mas a noite ainda to pra ver cachorro que deixe um ciclista passar sossegado. Porque sera? Sera que e por causa da lanterna traseira? Ou sera que e a hora que o bicho ta com fome? Sera que nao enxerga? Perde o faro? Ou sera que e apenas sacanagem mesmo?! (hehehe)**

**Um abracao**

**Borba escreveu:**

**Oi, Anderson**

**Valeu a dica! (A do apito, nao a do taco de baseball, hehehe...)**

**Eu tambem ja ouvi falar desse apito, que emite um som de alta frequencia que so e ouvido pelos cachorros. Sera que funciona ou e so balela? Alguem da lista tem mais detalhes ou experiencia propria? (de ouvir nao, de ter usado, hehe....)**

**Se o bicho parar pra uivar, como o Flavio falou, ja e um grande negocio, pois ai eu ja estou longe!**

**E ai Thales**

**Correr eu ja sou especialista, mas quanto a atirar pedra pedalando, ainda mais para tras, sei nao.....Vou ter que treinar um bocado e assistir muito filme de "cowboy". hehehe...**

**Andre Rangel escreveu:**

**Pessoal,**

**Como bons amantes e pessoas que respeitam a natureza em suas mais variadas formas, eu gostaria de pedir a voces o seguinte:**

**Corram dos caes, joguem a magrela em cima deles, assustem-nos com as bombas de quadro, mas NAO USEM o tal apito contra os animais.**

**Estes apitos emitem frequencias altissimas (nao perceptíveis aos nossos ouvidos), que causam um desconforto e sofrimento terrível aos animais. Mal comparando, seria como se ficassemos parados ouvindo o som de um baile funk a menos de 10 cm de um woofer de 60 cm de polegada.**

**Resumindo, .... e uma covardia, ... por favor, nao lancem mao deste recurso. Alias, correr e bem melhor, pois estaremos treinando uns sprints maneirissimos, ...**

**Um forte abraço**

**A. Carlos escreveu:**

**Caro Borba,**

**note que a maioria dos caes que latem para os ciclistas sao caes que vivem soltos nas ruas. Neste caso, raramente sao caes ferozes, pois se assim o fossem, alguem ja teria tomado providencias. Salvo e claro, se o cao acabou de escapar. Ai "cumpadre" se ele for feroz, nao vai latir... ele vai e te atacar mesmo e rezar pro dono aparecer e segurar o bicho sera a melhor alternativa. Por outro lado, vc ja reparou que um cao de rua raramente ou nunca late se vc estiver empurrando a bike? Para o cao, um ciclista sobre a bicicleta, deve ser uma figura tao bizarra quanto seria para nos um cao com uma cabeça humana. Desta forma, ele late e mais por medo que por outra coisa e como normalmente o ciclista passa reto e vai embora, latir e para o cao, uma forma eficaz de espantar aquele bicho horroroso. Assim, normalmente eu nao dou bola e o cachorro logo vai embora. Entretanto, se e um cachorro chato e persistente, ele pode acabar entrando na frente da bike e ai e tombo quase certo. Neste caso, eu paro, desco da bike e amistosamente tento agrada-lo. Quase sempre o cachorro fica com medo e corre. Quando isso nao acontece ele para de latir e abana o rabo. Outra tatica que tb funciona e vc assobiar e estalar os dedos, como se estivesse chamando o cachorro. Quase sempre ele para de latir e vai embora. De qualquer modo, nunca agrida um cao sem ter absoluta certeza de que ele vai te atacar. Pois se a intencao nao era a de atacar, depois de agredido, muito provavelmente o cao vai te atacar. Alem disto, tem muito maluco por ai que preza mais um vira-latas do que um ser humano! Aqui em Alfenas ja houve caso de um maluco puxar uma arma de fogo para um individuo que havia chutado um vira-latas!!!**

**Abraço**

**Galo escreveu:**

**Ai Galera,**

O Andre esta mais que certo, entendo que precisamos nos defender, mas se o tal apito que tem poder de emitir frequencias muito altas maltrata o animal, entao devemos procurar uma maneira alternativa e respeitar os outros animais, pois assim como eles nos nao somos donos do mundo, simplesmente fazemos parte dele.

A unica maneira de conseguirmos um desenvolvimento sustentavel sera desde ja preservando a natureza e e claro respeitando os animais.

Um grande abraço a todos!!!

Aldo Bega escreveu:

Fala Galera,

Tenho escutado falar muito de cachorros perseguidores e etc..., no meu caso por incrivel que pareça nunca fui "atacado" por um desses.

No parque perto da minha casa onde eu costumo treinar tenho contato com varios animais. As vezes tenho que parar bem no meio da trilha para esperar um guaxinim sair da frente. Ja me deparei com raposas e esquilos, e sempre que ando pela manha bem cedo, depois de um dia de chuva, vou andando e vendo os olhinhos vermelhos dos caranguejos entrando em suas casas, que sao buracos no chao. Sao muito numerosos e muito rapidos, nunca precisei frear e eles fogem na boa. Num parque que fica a mais ou menos uns 45min de carro, mais para norte, tem uma trilha que tem sempre veadinhos, aqueles tipo Bambi, sao muito legais. O melhor de tudo e que nenhum deles e perigoso, pelo contrario, os esquilos e caranguejos fogem rapido, os veados e a raposa muitas vezes te ignoram e os guaxinims sao tao curiosos que vem na sua mao comer se voce tiver um cookie ou pedaco de pao pra dar. Uma vez eu deixei o carro aberto enquanto fui lavar a bike e tinha um resto de sandwich do Subway no banco da frente. Um danado de um guaxinim entrou, comeu e fez a maior sujeira. O pior foi que quando eu cheguei ele nem ligou, continuou calmamente comendo, e mole??

Valeu

Labao escreveu:

Borba.

Funciona com todos, raramente um cao ataca um ciclista, nao conheco nenhum caso de mordida mesmo como foi dito ELE esta e muito assustado e da uma carreirinha so no seu territorio e ponto.

Se vc conseguiu vence-lo na corrida e porque ele nao queria pega-lo. Se um cao quiser realmente ataca-lo, dificilmente vc consegue fugir, ele tem mais velocidade, mais reflexo.

**BikeAbracos**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Olha ja que estamos nessa de cachorro pra cachorro, tenho a dizer que geralmente funciona vc para a bike, descer e ficar quieto, mas pode nao funcionar...**

**Dar um sprintao junto com um kiai pode funcionar, mas o problema e que, em turma, geralmente passa o primeiro e deixa o caozinho louco e que sofre e quem vem atraz..**

**Grande abraço**

**Labao escreveu:**

**Po Aldo !**

**Agora ce humilhou!**

**A gente as voltas com vira-latas e vc brincando com guaxinins ?**

**Estamos fando de Planetas diferentes, hehehe.**

**BikeAbracos**

**Eduardo Green Short escreveu:**

**Ai galera,**

**nao confio muito em cachorros nao. sempre achava que eles so iriam latir pra mim ate que uma vez um cachorro de porte medio (vira-lata) veio latindo e eu segui na minha como de sempre. so que ele veio chegando mais e mais perto de mim e eu pensando: "ele nao vai fazer nada" e ele fez: mordeu meu calcanhar. e olha que era perto da minha casa, aquele cachorro me conhecia!**

**portanto nao penso mais: ah, coitado, e seu instinto, esse e o territorio dele, ele deve me achar estranho, etc. eu ando de moto tambem e achava que eles corressem atras da moto por causa do barulho, mas com a bici e a mesma coisa portanto acho que o lazer do cao e esse, mas eu nao quero levar outra mordida!**

**hoje em dia se algum lindo caozinho vier me perseguir vai levar um belo chute na fuca! sou contra usar pedras, apitos, sprays. e a boca do cao contra meu pe. A maioria das vezes, quando ameaco chutar o cachorro vai embora. Mas se ele continua eu chuto mesmo e se acerta ele para, com**

**certeza. Mas nao pensem que eu gosto de chutar animais, nao. Eu adoro caes e entendo o 'lado' deles, mas so por isso nao vou ser mordido.**

**Agora a melhor estrategia e a seguinte: quando eu vejo que o cao vai correr atras de mim (ou se eu ja o conheco.... grrr) eu me adianto: miro a bicicleta nele e eu que o persigo!! E batata: pego o danado de surpresa e no primeiro buraco ele se esconde. Nao saio na pior nem ele .**

**Falou**

**Marcelo escreveu:**

**Fala mocada.**

**Quando li as mensagens sobre cachorros, lembrei de um acontecido a tempos atras.**

**Estava eu passeando com minha magrela quando de repente subi e descii um "morrinho", quando da minha surpresa saiu um cachorro de baixo da minha magrela berrando:**

**]**

**-Caim, Caim, Caim !!!**

**Nao o tinha o visto, parei a bike para socorrer o acidentado quando**

**Saiu da casa onde entrou o cachorro, dois caras enormes e uma senhora com uma vassoura gritando:**

**- Quem surrou meu fiinho ?????**

**Nao deu tempo nem de querer explicar, e sorte minha que estava em uma descida.**

**Sumi daquele bairro por um looooongo tempo. he he he**

**Mas e serio, estava tao desligado que nem vi o animar. (to falando do cachorro)he he he**

**Ah, comprei um banco com gel e uma bermuda com espuma, meu forevis agradece a todos que deram as dicas !!! Valeu**

**Um abraço e boas trilhas**

**Flavio (RJ) escreveu:**

**Dono de cachorro e meio pai afetivo do bicho ne ?**

**Mas de longe nao e tao assustador quanto pai de crianca.**

**Nao tem nada pior do que pedalar em uma ciclovia e ver aquele menininho que nao tem nem bem 3 anos, correndo desajeitado para a sua frente.**

**E logico que o ciclista prudente freia a tempo, mas o susto que o garotinho leva tem como consequencia um choro infernal.**

**Todos em volta olham como se voce tivesse trucidado a crianca.**

**E claro que o pai irresponsavel leva um tempo consideravel ate entender a situacao, e conclui em logica cartesiana, que voce e o vilao da historia. Que o filho dele, mais do que protegido, deve ser vingado.**

**Ai, meus amigos, e rodas para que vos quero.**

**Flavio/RJ**

**PS: Ja que o apito e politicamente incorreto, alguem conhece um modo seguro de exterminar estes poneis com dentes que perseguem nossas bicicletas sem ferir os outros animais ? Nao pode ser veneno, pois isto impediria que o corpo do defunto vira-latas seguisse uma decomposicao ecologicamente corretissima. :-)**

**Fernando (Perdido-RJ) escreveu:**

**Oi Flavio,**

**Eu conheco uma tecnica quase infalivel, ecologica e politicamente correta...  
A galera do CamelBak e que sai prejudicada nessa. Na minha tecnica basta ter uma mira razoavelmente boa para acertar um jato d'agua no infeliz canino. E so apertar a caramanhola mirando na cara do bicho. Simples e descomplicado.**

**Abracos**

**Jeff escreveu:**

**Ola pessoal!**

**Nao poderia deixar de expressar minha opiniao depois dessa acalorada discussao sobre como espantar os caninos...**

**Eu tenho cachorro em casa desde que nasci, e um dos ultimos que tive foi um fila. Cheguei a ser atacado por ele DE BRINCADEIRA, coisa de cachorro, e digo uma coisa, foi uma das experiencias mais apavorantes que tive. Vira e mexe vemos pelos jornais relatos de pessoas mortas por ataques de caes. E tb "quase" fui atacado diversas vezes por caes quando estava fazendo trilha, e ate hoje, a minha sorte e que, nos casos em que os caes eram realmente bravos, os donos estavam por perto. Mas depois da ultima vez que isso aconteceu, ha uns dois ou tres meses, e era um cachorro tao grande quanto um fila, a partir dai eu tenho procurado esse tal apito. Vcs preferem proteger os**

ouvidos dos caes por uns miserios segundos e correrem o risco de talvez serem atacados ou ate mortos? Acho que minha perna vale mais que uma passageira dor de ouvido canina.

Meu avo tinha uma cadela (pastor) que era a coisa mais linda e amorosa que existiu. Quase nunca latia, tem gente que achava que ela era muda. Mas mordeu muitas canelas estranhas ao longo de sua vida, pois ela nao fazia expressao bravia quando um estranho chegava, sempre vinha de cabeça baixa, abanando o rabo... aquele olhar doce... mas quando sismava... quando menos se esperava... nhac!!!

Um primo meu teve que matar um fila (o cao tinha de menos de um ano de idade) depois que o animal atacou o proprio filho do dono. Meu priminho foi mordido na cabeça e escapou por um milagre. Levou mais de 15 pontos e quase perdeu uma orelha.

Quase sempre andamos por lugares onde vamos poucas vezes, onde nao sabemos quem sao os donos dos caes e como eles os criam, se os bichos sao saudaveis etc.

Relatei tais historias, para que saibamos que o cao, como qualquer outro animal, e instintivo, e por mais que possamos supor quais serao suas reacoes, uma dia podemos nos enganar. Eu nao quero arriscar!!!

Mas se ainda assim, alguem achar que o tal apito e contra indicado, sugiro que nos informemos com veterinarios (ha algum na lista?) a respeito.

E sem alguem souber onde tem o tal apito pra comprar, eu compro!!!

PS: atualmente tenho um pastor alemao ENORME!! Duvido que alguem que nao o conheca chegue perto dele sem suar frio. Mas digo uma coisa, ja vi ate poodle dar carrerao nele!!! O bicho e mais manso que um canarinho!!! Quem ve cara...

Um abraço a todos...

Thierry escreveu:

Aldo, a gringolandia e outra coisa... a gente ve no muito uns macaquinhos no mato e vc com guaximim, bamby e carangueijo. E o tal parque dos crocodilos, Everglades, nao sei se escrevi certo, da p/ pedalar ?

BikeAbraços

Aldo Bega escreveu:

Fala Labao,

pois e, falta cachorros aqui mas em compensacao tem outros bichos. Hoje eu estava andando de Kayak com minha esposa neste mesmo parque (Oletta River) e vimos um passaro enorme com um penacho

na cabeça, confesso que não conheço a espécie, nem sei o nome, mas era muito bonito, estava pousado numa margem do rio, que é de água salgada, e nem ligou pra nós, só ficou olhando.

bike-abracos,

Aldo.

PS. Estou doido pra mandar umas fotos para lista, mas estou com dificuldades em comprimir as ditas. Assim que conseguir envio.

Aldo Bega escreveu:

Fala Thierry.

O parque que eu vejo os Bambys e dentro da reserva ecológica do Everglades, se chama Markhan Park. Tem umas trilhas bem legais e fica um pouco ao norte de onde eu moro. Valeu pelos detalhes de treinamento,

Bike-abracos

Alexandre da escreveu:

Tem um negócio nessa história de apito que tem que ser levada em consideração: é a cachorrada que fica na dela, dentro de casa, e que não tem nada a ver com o pato? Todas as vezes em que tomei carreira de cachorro foi em algum lugar povoado, e não em trilhas ou locais mais isolados.

Agora, se essa moda de apito pega, coitados dos inúmeros outros cachorros que estão sossegados nas casas deles. Esse apito deve no mínimo incomodar pacas o animal, isso se não machucar seu ouvido.

Sou mais a técnica do DUDU: se vejo que tem cachorro na área e ele tá olhando meio esquisito, querendo vir pra cima, já vou pra cima dele com a bike e o bicho fica meio sem ação, pois não espera essa reação. Até agora funcionou...

Abraco a Todos

**Andre Rangel escreveu:**

**Prezado Jeff,**

**Sem querer polemizar, com relacao a sua opiniao, ... mas, ... sem comentarios!**

**PS: Respeito a sua opiniao, ... mas, ... sem comentarios!**

**Abracos**

**Labao escreveu:**

**Aldo.**

**Apesar de tudo, nao posso me queixar nao. Na floresta da Duratex, onde costumamos andar, tem muita siriema que e muito divertida: ela fica correndo na frente da bike, tem bastante tatu-bola, lontra proximas aos lagos, etambem aqueles "bambis" que vc se referiu - sao muito ariscos e so sao vistos qdo estamos em poucos e em silencio.**

**Em outra trilha tambem vemos aqueles macacos Bugiu - o fdp costuma urinar na cabeça de quem passa embaixo deles, precisa ficar esperto.**

**Agora "campeao" e a trilha Bauru-Aguas de Sta Barbara 190km e no comeco dela - +- 25 km - vc costuma ser saudado por um bando de tucanos que fazem um alarido infernal e inesperado.**

**[]'s**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Labao,**

**que legal estas trilhas, cheias de animais que alguns eu nunca vi ao vivo. Quando for ao Brasil gostaria de visitar voce e o Acai Radical, se nao for incomodo, e tambem te usar de guia destas maravilhas da natureza.**

**Bike abraco**

**Labao escreveu:**

**E ai aldo ?**

**E claro que se vc visitar o Brasil e Bauru vai tomar um Acai e e claro que vou ter o privilegio de leva-lo aos melhores lugares que conheco. Afinal de que adianta algum conhecimento se nao espalhamos ele e ou nao e ?**

**Quando voltar aos EUA - faz muito tempo hein ? - vou querer ver guaxinins !**

**BikeAbracos**

## **Assunto: Regulagem do cambio**

**Ronaldo Rosa escreveu:**

**Ola pessoal,**

**estou de volta apos um periodo fora da lista, devido ao excesso (e assim mesmo que se escreve isso?? ;) de trabalho no final do ano.**

**Buenas, visitei duas oficinas de bikes para regular meu cambio, acabei desistindo e resolvi fazer a coisa eu mesmo. Alguem tem alguma dica de como se faz para acertar a regulagem? Meu problema e com o cambio da roda traseira, que pula as marchas de duas em duas, ou nao entra na pinha maior, ou nao entra na menor, ou qdo entra na menor acaba caindo fora... tudo em funcao de dois parafusinhos que eu mexo sem saber exatamente porque. :) Existe alguma logica nesses benditos parafusinhos?? Pra que cada um serve? O que acontece qdo eu aperto ou afrouxo cada um deles??**

**tk**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Ronaldo,**

**Os parafusos servem apenas para limitar o movimento do cambio quando a marcha estiver na primeira ou na ultima coroa. Se o seu cambio estiver pulando no meio das catracas, deve significar que voce tem uma incompatibilidade entre o passador, o cambio e o cassete. Qual a marca/modelo do cambio e passadores ? Sao para 8 ou 9 velocidades ? Manda mais detalhes que a gente ve se pode te ajudar...**

**Abracos**

**Antonio Carlos Bento escreveu:**

**Caro Ronaldo,**

**Os dois parafusos a que vc se refere devem ser os que limitam a excursao do cambio evitando que este "suba" demais e entre no meio dos raios ou "desca" demais saindo da catraca menor. Entretanto, se nas marchas**

intermediarias seu cambio troca as marchas duas por vez, e provavel que exista alguma incompatibilidade, assim, voce precisa mandar mais informacoes.

1 marca e modelo do cambio.

2 Marca e modelo dos passadores, e quantas velocidades.

3 Quantas catracas tem no cassete ou pinhao e se e "indexado" ou se vc souber, marca modelo.

4 Marca e modelo da corrente, se possivel. As Shimano tem inscrito nos elos IG ou HG seguido de um numero (ex.:HG 90).

5 Quanto tempo de uso.

Abracao

**Guilherme de Lima escreveu:**

As vezes e so uma pequena regulagem nos parafusos limitadores para nao cair a corrente nem na catraca menor nem na maior em direcao aos raios e tb uma regulagem na rosca q fica no final do conduite ligado a cambio traseiro, se vc girar essa rosca ela determina a posicao fixa q vc deseja q a corrente fique em cada mudanca de marcha.

**Ronaldo Rosa escreveu:**

Pessoal,

gostaria de agradecer ao Anderson, o Guilherme e o Antonio Carlos pelas dicas a respeito do cambio! Sobre as informacoes pedidas a respeito de marca, modelo, etc, minha bike e uma Caloi T-Type, igualzinha da pagina <http://www.caloi.com.br/produtos/ttype.htm> inclusive a cor e os adesivos.

Estou finalmente em paz com o cambio! nao havia problema nenhum, eu que tinha desregulado tudo e tava fazendo a corrente cair. Usei os tais parafusinhos pra definir a excursao da corrente e tudo funcionou legal. O resto era barbeiragem pura : queria usar umas relacoes atravessadas que a corrente ficava quase perpendicular ao quadro, ai nao da certo mesmo! :))

Quero aprender bem essa parte de manutencao basica, pra nao ficar na mao nas pedaladas mais longas.

[]'s

## **Assunto: Transporte Aereo de Bikes**

**Andre Rangel escreveu:**

**Ola Pessoal.**

**Alguem aqui tem o "malabike" ... eu vi um treco desses numa loja aqui do Rio e estou comprando esta semana, pois estarei indo sexta-feira para Londrina e vou levar minha amada magrela comigo. ...**

**Outra coisa: alguem sabe se temos de pagar extras de bagagem por causa das magrelas amadas?**

**Bikeabracos**

**Fernando(Perdido-RJ) escreveu:**

**Andre,**

**Vc vai viajar de onibus ou aviao?**

**Teoricamente teriamos que pagar uma TAXA DE EXCESSO DE BAGAGEM, porem na viagem que fiz no meio deste ano (inclusive estou devendo o roteiro a Claudileia)nao paguei nem na ida nem na volta, e so soltar um cafezinho ou um chopinho na mao do despachante. Malandragem carioca!!!**

**Se for viajar de aviao e outro esquema, e nao esqueca de esvaziar os pneus da bike para nao estourarem, de preferencia tire as valvulas...**

**Abracos**

**Roberto dos Santos escreveu:**

**Dae Andre...**

**Entao... Se a bike tiver acondicionada em uma "malabike" (e este mesmo o nome???), vc pode levar sem custo adicional, mas com certeza vao falar que tem que pagar excesso de bagagem (mesmo em onibus), pra poder morder um pouquinho a mais. O ideal, e que a bike seja desmontada, tire as rodas, e fixe-as na lateral do quadro, tire os pedais, vire o guidon, etc, faca o possivel para reduzir o tamanho da bagagem, tanto em comprimento, quanto em largura, ai um pouco de conversa, e ta tudo resolvido.**

**Te +.**

**Andre Rangel escreveu:**

**Ola Perdido!**

**Minha viagem sera de aviao!**

**Nao sabia dessa estoria de esvaziar os pneus, ... ia ficar muito p da vida se meus Wildgripper com duas semanas de uso explodissem :)**

**Abracos**

**Roberto dos Santos escreveu:**

**Dae galera...**

**Gostaria de maiores informacoes sobre este "porta - bike" para viagens. Alguem sabe como a bike e acondicionada??? E necessario tirar as rodas??? Tirar os pedais??? Virar o guidon??? O material e bem acolchoado para proteger a bike e as pecas mais sensiveis??? Qualquer informacao sera bem vinda.**

**Valeu...**

**Te +.**

**Alvaro Sidnei Campos escreveu:**

**Amigos,**

**Qdo eu viajei de aviao e levei minha bike fiz exatamente isto que o Roberto falou, alem de esvaziar os pneus. A unica diferenca e que eu usei uma capa de bike da M27 e protegi com papelao o cambio traseiro. O guidao (que fica p/ fora neste tipo de capa) eu enrolei bem com aqueles plasticos bolha, alem de virar p/ baixo os manetes e o bar ends, e tambem enrolei os cabos.**

**Procure nao deixar nada saliente, que possa enroscar. Estavamos em quatro, e a unica coisa que aconteceu foi um pequeno rasgo na capa de meu amigo, as bikes chegaram bem. Montamos de novo as bikes no saguao do aeroporto, foi uma bagunca !**

**Viajamos de Varig, antes de comprar a passagem consultamos e falaram que iam cobrar excesso de bagagem, porem o vendedor indicou o nome do supervisor de vendas daqui de Curitiba, fizemos um fax solicitando liberacao de peso extra e conseguimos ate 30Kg por pessoa, a bagagem total nao excedeu isto e entao nao pagamos nada.**

**Na volta (se for do exterior) pode ser um pouco mais complicada, pq o pessoal e mais rigido, e vc vai ter de se entender em ingles com o atendente. Nos tivemos sorte, a balconista que nos atendeu era brasileira, de Sao Paulo, e muito simpatica, resolveu tudo sem problemas.**

**Valeu**

**A. Carlos escreveu:**

**Caro Anderson,**

**desculpe a intromissao. Entretanto, se entendi a duvida, transportar por via aerea uma suspensao a ar sem esvazia-la pode ser muito perigoso. Algumas podem receber pressoes proximas de 200 psi e em altitudes elevadas podem se transformar em verdadeiras BOMBAS!!!**

**Abracao**

**Andre Rangel escreveu:**

**Perai pessoal ...**

**Que papo e esse de BOMBA! :-))) Ai ai ai!**

**Alem de esvaziar os pneus existe algo mais a ser feito para embarcar minha amada magrela em um aviao amanha? Nao tenho como tirar as valvulas da camara de ar, como alguem sugeriu! Mas ja esvaziei os pneus, ....**

**abracos**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Andre,**

**Pelo que eu entendi, se a sua bike tem uma suspensao que use ar, voce tem que esvazia-la tambem. Sei que as suspensoes nacionais ProShock usam ar, pois tenho uma HR60 e ela tem um bico de ar igual ao de uma camara de ar. Tem suspensao RockShock a ar tambem, e deve ter uma valvula semelhante para regulagens. Se a sua suspensao usa elastomeros e molas, nao e necessario se preocupar...**

**Valeu !**

**A. Carlos escreveu:**

**Caro Andre,**

**Nao sei se entendi corretamente mas me parece que vc vai embarcar sua magrela, a qual esta equipada com uma suspensao ar/oleo, em um aviao. Se isto estiver correto, vc deve remover todo o ar da suspensao tambem. Note,**

**que uma suspensao a ar em ultima analise e um cilindro metalico com pressao interna elevada. Assim, em altitudes elevadas ele pode explodir sim.**

**Abracao**

**A. Carlos escreveu:**

**Caro Andre,**

**se sua duvida e como remover o ar da suspensao, talvez eu possa ajudar se vc me disser a marca e o modelo. Entretanto, NAO TENTE ABRI-LA SEM REMOVER O AR!!!!**

**Abracao**

**Andre Rangel escreveu:**

**VAlou Bento,**

**No caso de minha magrela, a suspensao e de mola mesmo! :-) Alias "aquilo" nao pode ser chamado de suspensao.**

**:-)**

**Abracos!**

**A. Carlos escreveu:**

**Caro Anderson,**

**desculpe a intromissao. Entretanto, se entendi a duvida, transportar por via aerea uma suspensao a ar sem esvazia-la pode ser muito perigoso. Algumas podem receber pressoes proximas de 200 psi e em altitudes elevadas podem se transformar em verdadeiras BOMBAS!!!**

**Abracao**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala,**

**BOMba !?!? Tem certeza !?!? O compartimento de bagagens nao e pressurizado nao !?!? Se for assim qualquer coisa q contenha ar dentro pode**

**se transformar numa bomba, inclusive aerosois....**

**Acho q nao precisa esvaziar nada nao... mas nao tenho certeza!!**

**Abracos**

**Bikerock escreveu:**

**Anderson e antonio**

**Se quiser arriscar - a proshock aguenta 180psi de pressao !!!! heheheh**

**abracos**

**Eduardo Green Short escreveu:**

**Qualquer produto que tenha ar sob pressao tem a possibilidade de explodir no aviao, pois o compartimento de bagagem nao e pressurizado...**

**Portanto as suspensoes (tambem as de selim e traseiras), quando utilizarem ar, devem ser esvaziadas.**

**PS. - ai Pedro Cury, se vc ainda nao sabe e rigorosamente proibido levar qualquer produto em aerossol no aviao, mesmo na cabine - que em caso de depressurizacao, fica como o bagageiro, pressao super baixa. Eu ja levei um creme de barba em aerossol e depois fiquei sabendo disso, me apavorei! Nos tickets de aviao voce pode ver esse e outros produtos que nao se pode levar no aviao**

**Falou**

**Rafael Monteiro escreveu:**

**Galera praque ficar nessa de, eu acho que e assim ! nao e assim...**

**ligue logo para companhia area que vai leva-lo e pergunte se o compartimento de bagagem e presurizado ou nao ! e a melhor forma de levar a sua magrela !!**

**perguntei para minha irma que trabalha na America Airlines e ela me falo que e pressurizada e porque senao como iriamos levar animais no aviao ?  
como levariamos potes fechados nos avioes**

**agora vamos parar de discutir isso que ficarmos nesse papinho mala nao chega a lugar nenhum !!**

**Andre Vilaca escreveu:**

**Caro Andre, pelo que eu saiba, vc nao tem que pagar taxa nenhuma pelo transporte da magrela, mas tem que desmonta-la (retirar os Pneus) para que possa leva-la. Algumas empresas de onibus cobram taxas que sao cobradas ilegalmente. Por isso esteja atento e de preferencia as empresas que nao cobram taxas para fazer com que as outras deixem de cobrar tambem.**

**Do mais e isso, e boa viagem !!!**

**Andre Rangel escreveu:**

**Fala pessoal!**

**Bom, neste exato momento estou no saguao do aeroporto de Congonhas em SP. Isto quer dizer que as instrucoes de todos quanto aos cuidados de despressurizar a minha amada magrela antes de despacha-la no aviao estavam corretas e funcionaram.**

**Comprei o MalaBike da Curtlo, e um troco FANTASTICO e hiper bem bolado. VAle a pena mesmo!**

**Se tiver alguem de Londrina aqui na lista me avisa, pois estarei chegando la hoje a noite e acessarei a lista.**

**Ah, ... ja ia me esquecendo. Fiz um voo para SP para pegar a conexao para Londrina, e quando decolamos, em menos de 1 minuto, pude relembrar nosso passeio de domingo passado por Niteroi. Muito legal!**

**So estou com medo de ver como minha amada estara quando retira-la em Londrina, ... esse pessoal de transporte de bagagem nunca tem o devido e necessario cuidado com conteudos "frageis" ...**

**Vamos la! Depois eu conto para voces o desfecho!**

**Ah, estou levando a maquina fotografica e prometo algumas fotos !**

**BikeAbracos**

**Andre Rangel escreveu:**

**Fala Carlos e Ronaldo!**

**Eu viajei ha duas semanas para pedalar em Londrina e comprei um "malabike" da Curtlo.**

**E um negocio bem bacana e bem bolado! Voce desmonta as duas rodas, gira o guidao e trava-o junto ao tubo superior do quadro com uma fita, cable tie ou coisa parecida, e dentro da "mala" existem tres compartimentos, dois laterais sendo um para cada roda, e um no centro para o quadro, sem o selim e sem os pedais. tudo isso vai dentro junto com a bike!**

**Aqui no Rio custou R\$ 160,00 na Terra das Bicicletas, se nao me engano eles despacham para todo o Brasil. Caso nao encontre ai, se quiser eu compro e despacho para voce!**

**Um forte abraço**

**Roberto dos Santos escreveu:**

**Dae Andre...**

**Vc pagou 160 \$\$\$ no mala bike... Sera que vc consegue o telefone ou e-mail da loja onde vc comprou, e um produto que me interessa muito, e no futuro (la pelo meio do ano) vou precisar de uma alforje tambem.**

**Valeu.**

**Te +.**

**Thierry Roldan escreveu:**

**Galera,**

**Ainda que o assunto ja passou tbm quero falar, heheh:**

**Eu tenho esta malabike e ja usei diversas vezes, na viagem entre Paris-Barcelona eu levei e trouxe a bike (Diamont Back Sorrento) dentro dela e quando fui comprar a nova (Specialized M4) usei o malabike. E realmente muito boa, ja perdi a conta de quantos avioes, onibus, carros a malabike andou, mas aqui vao umas dicas p/ que ela dure mais:**

**1.. Tirar ou inverter os pedais, bem como soltar os BarEnds e selim e basico. So nao muchei o pneus.**

2.. Arrumar um pedaco de espuma grossa (um pouco mais grosso que um travisseiro e "embrulhar" o cambio trazeiro. Lembrem-se que as rodas estao ao lado do quadro, num compartimento especial.

3.. Colocar uma Camara velha dobrada 2 ou 3 vezes embaixo da Coroa, ou seja, onde a coroa encosta na malabike, neste ponto ela e reforcada, mas assim a coroa e a malabike ficam mais protegidas e terao menor desgaste. Prendia tudo com essas fitas transparentes de fechar caixa.

4.. Uma flanela ou espuma pequena no garfo, tbm entre a ele a malabike

5.. Tirar as blocagens dos cubos pois de muito carregar podem comecar a gastar este ponto e depois furar malabike, eu coloquei um reforco (no ponto interno onde esta escrito "fragil")em couro no dois compartimentos pois se Deus quiser ainda vou usar bastante a malabike  
Eu paguei 180 reais no comeco de 99 pois comprei atraves de uma oficina e acho bom ainda o preco de 160 reais. Espero tera ajudado, sao esses segredos que fazem a lista muito util....eu, por exemplo, sei "tudo" de pneu depois dessas aulas, hehehe.

Bikeabracos

## Assunto: Percentual de Gordura

Andre Rangel escreveu:

Ola pessoal!

Hoje fiz a avaliacao funcional na academia (entrei para a musculacao e para a ginastica), pois pretendo estar em forma para encarar o Iron Biker em outubro e quem sabe o MTB 12 horas em SP este ano (quem quer ir tambem?)

De uma forma geral, estou hiper bem condicionado, a professora fez um teste de capacidade cardio-respiratoria, e deu EXCELENTE ;-)))))) E ela comentou, isto e gracias a minha amada magrela (30km todos os dias uteis e em media 150 nos finais de semana)...

Tirando o meu percentual de gordura de 24% ( o ideal no meu caso seria 15 a 17%), que eu conseguirei eliminar em series de exercicios aerobicos, de um modo geral estou bem!

Gracas a minha amada magrela!

Pedalar so faz bem! Esse e o codigo :-)

Pedro Cury escreveu:

Fala Andre,

So de curiosidade, vc fez essa avaliacao aonde ???!

**O ideal de percentual de gordura seria 15% a 17% !?! So se for para cicloturismo, pois para competicoes de cross country, o ideal e vc ter muito pouco mesmo, pois vc vai ficar mais leve (entre outras coisas). Um cara q eu conheco q compete, tem 2% de gordura!!! Eu cheguei a ter 4% uma epoca... eu devo estar com uns 6% ou 8%...**

**Abracos**

**Andre Rangel escreveu:**

**Fala Pedro!**

**Meu objetivo nao e DH. Na verdade, percentuais tao baixos somente para atletas profissionais, patrocinados ou "paitrocinados" ...**

**Para a minha estrutura corporea, este percentual e o ideal. O percentual ideal na minha opiniao vai alem do recomendado pelas academias e / ou medicos, ... ele tambem e ditado por mim! Em minha adolescencia meu percentual deveria ser em torno de -5% ;o)**

**!5 a 17% na atual conjuntura para mim esta otimo !**

**Alem do mais, nao participo de competicoes mesmo! :-)**

**Bikeabracos**

**Procopio escreveu:**

**Ola amigos ciclistas**

**Nao precisam se preocupar com o nivel percentual de gordura para esportes ciclisticos, Claro que se o atleta estiver muito acima do peso sera prejudicado, em sua performance, mas este atleta normalmente tem um bom condicionamento por pedalar frequentemente, ja que praticamos exercicios aerobicos e ajudamos na queima calorica e perda de gordura. E nosso corpo vai melhorando com a pratica e se adptando ao esporte que praticamos. (Em alguns casos temos que repor)**

**Mas quanto a gordura, ela e necessaria para que tenhamos um equilibrio funcional de nosso organismo, e e ate perigoso para um ciclista ter um nivel muito baixo de gordura.( Lembrando sempre que cada pessoa e um individuo unico - Cada caso um caso a parte a ser estudado).**

**Quem tem que se preocupar em baixar o nivel de gordura sao os atletas que trabalham Musculacao (fisiculturista), sem a gordura melhora a definicao que eles tanto trabalham para ter., Estes atletas ate mesmo controlam a absorcao de Sal e agua (Em epoca de competicao).**

**Labao escreveu:**

**E ai "gordons e magrons".**

Tambem acho 15-17% muito alto, mas, como ja foi dito cada corpo e uma estoria diferente. Talvez alguém com 20% se sinta melhor sem "neuras" e pedalando o que da e ponto. E muito relativo.

Para quem corre, portanto predisposto a + sacrificios, deve manter abaixo de 10%, que alem de tudo estara bem leve p/a prova, com todo o metabolismo funcionando a 1000.

**BikeAbracos**  
**Labao**

**PS.: A do veio aqui estava a 7% hehehe.**

**Beto (Curitiba - PR) escreveu:**

Tambem ne Labao... so no suquinho natural, e com as saudaveis pedaladas habituais ate eu he he he.  
Te +.

## **Assunto: Recomecando**

**Flavio Mattos escreveu:**

**Oi gente !**

**Estou com 35 e "seco" pra voltar a pedalar.**

**Tenho uma modestissima Caloi Supra 21v que vai me acompanhar ate pelo menos eu subir o Alto da Boa Vista. Depois eu penso em coisa melhor.**

**O problema agora e começar por dois motivos:**

- 1 - Nao tenho equipamento (nem ferramentas, nem capacete)**
- 2 - Nao estou mais a vontade para me virar com emergenciais como furo de pneu, problema no cambio, rompimento de cabo de aco, estas coisas que ja aconteceram comigo nos idos tempos**
- 3 - Estou muito fora de forma.**

**Para cada uma destas coisas, eu tenho perguntas especificas:**

- 1 - Ja que eu nao vou comprar tudo de uma vez, o que compro primeiro ?**
- 2 - Tem algum jeito de aprender a encarar estes acidentes de percurso antes de precisar usar este conhecimento.**
- 3 - Voces sabem de algum lugar aqui no Rio, de preferencia Tijuca ou Vila Isabel que faca uma preparacao fisica legal ? Sozinho eu costume exagerar, e eu detesto academia.**

**Valeu !**

**Vinicius Elias escreveu:**

**Ola a todos,**

**Juntei-me a lista neste final de semana, e gostei do clima de amizade e camaradagem que existe. Sou relativamente novo, tenho 25 anos. Como o Flavio (que escreveu a puc), estou seco para recomencar a pedalar, mas ao contrario dele estou sem equipamento nenhum.**

**Minha pergunta e: que bike comprar?**

**Gostaria de gastar nao mais de R\$500,00 por uma magrela que me permitisse andar uns 20 - 30 km por dia e mais no final de semana.**

**Atualmente estou treinando em uma bike de academia, meia hora por dia.**

**Tenho outras perguntas, mas sao iguais as feitas por outro listeiro de 35 anos e em mesmas condicoes, logo nao vou repetir.**

**Agradeço os comentarios, e bom feriado amanha para os paulistas.**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Flavio,**

**Compre primeiro o capacete, sem duvida nenhuma... e compre um que seja mito bom e muito bonito, para ter orgulho de usar em qualquer ida a padaria...**

**O unico jeito para evitar problemas e visitar sempre uma loja que tenha um bom atendimento e boa manutencao. Mesmo assim pode dar problemas, neste caso sempre ajuda estar acompanhado. De qualquer forma, leve sempre uma camara de ar reserva, pois consertar com remendo e mesmo o fim da picada.**

**Procure treinar pelo menos uma hora por dia, em ritmo leve a moderado, assim voce melhora seu condicionamento sem forcar muito. Aqui em Sampa que e dificil para treinar eu consigo fazer uma hora todo dia das 6:30 as 7:30 antes do trabalho, e da para andar 16 a 18km por treino... No final de semana sempre faco um treino mais puchado, tipo 40km ou mais... Andar com outros bikers tambem ajuda a manter o ritmo :-)**

**Espero ter ajudado...**

**Valeu !**

**Andre Rngel escreveu:**

**Fala Flavio,**

**Vou responder-lhe por partes:**

**1) Compre primeiro o capacete. As ferramentas sempre tem algum maluco hiper prevenido que as possui. No passeio de quinta-feira, (sem querer ser "novela mexicana"), eu cai na ciclovias, a menos de 20 por hora, porque tinha oleo na pista. Foi um tombo ridiculo de sem graca, mas ... estreei meu capacete nele! Bati com a lateral da cabeça no chao. Se estivesse sem o "prote-coco" eu teria provavelmente batido com as temporas no chao e talvez nao estivesse agora aqui falando com voces.**

**2) Bom, neste caso, quase sempre tem um prevenido tambem. Se andar comigo, este tipo de mal nao o deixara na rua pois eu sempre levo camara e kits de remendos, alem de uma 'superbomba' da Zefal.**

**3) Nao se preocupe, treino diario, comecando com pequenas distancias, porem DISCIPLINADO, lhe dara condicoes de nos acompanhar aonde voce quiser. ;) Eu so entrei agora em uma academia, pois pretendo me preparar para ter condicionamento necessario para o Iron Biker 2000 e as 12 horas de MTB no Cemucam em Sao Paulo este ano (alias, quem esta afim de montar uma equipe ? )**

**Bom, espero ter ajudado! :-)**

**Um forte abraço.**

**Flavio (Sampa) escreveu:**

**O Chara**

**Na minha modesta opiniao, o primeiro passo e com a seguranca, capacete e um bom par de luvas cara, e se puder claro, bermuda e camisa apropriada, parece que nao mas isso ajuda pacas so experimentado pra ver,**

**Voce ta recomecendo, entao empatou, so na idade e que nao, eu tenho 38 e em junho completo 39, e estou me sentindo outro depois do recomeco.**

**Claro que falta muito para dar uma ralada no Labao, no Leo, mas eu vou maneiro, devagar eu chego la.**

**Vai tratando bem da "Maquina" que e teu corpo que a bike pode esperar, voce vai sentir a necessidade de outra melhor, quando a magrela nao te acompanhar, quando sobrar perna e folego e faltar pedal.**

**Eu tambem estava meio sem pratica para encarar um pneu furado, troca de cabos essas coisas, mas sabe, em 8 meses so tive um pneu furado no meio de um passeio mais longo, dai fiz a estreia de meu kit da reparos e de minha bomba, tudo zefal, o kit ja vem com espatulas e remendos cortados e prontos**

para uso, foi so marcar bem a posicao da roda no quadro e pronto, foi bem facil.

**Olha esse kit nao e tao caro assim, e fica mais barato quando voce precisa dele.**

**Se voce conservar bem sua bike, os problemas de cabos vao ser detectados antes de voce sair de sua casa, eles dao sinal de fadiga perto das emendas, vao soltando filamentos aos poucos, entao de uma verificado no dia anterior ao passeio e pronto, contratempo resolvido.**

**Flavio (Sampa) escreveu:**

**Ola Vinicios**

**De que lugar de Sampa voce e ?**

**Tambem sou de Sampa, da Zona Norte.**

**E sempre bom ter mais um companheiro aqui do asfalto.**

**Estou querendo marcar umas pedaladas com o Procopio pelas estradas, voce podendo, e bem vindo.**

**Pelo valor que voce esta querendo gastar, bem vejamos, talvez uma alfameq usada em bom estado, ou uma Caloi ate mesmo nova, ou talvez a GT do Galo, se e que ele ainda a tem e esta querendo vende-la perto do que voce esta dispondo. (Desculpe o Atrevimento em Galo).**

**Se voce quiser te indico umas lojas aqui de Sampa pra voce olhar e comparar, para voce ter uma ideia sobre as da Caloi, visite o Pagina deles, [www.caloi.com.br](http://www.caloi.com.br).**

**Hoje eu vi umas bike's de dar agua na boca, que estavam rolando em torno de 800 a 4.500, mas sao todas importadas, e das melhores marcas Specialized, Schwinn, DiamondBack, Treek e Cannondale, e em uma loja so, por ai voce pode ter uma ideia de preco.**

**Equipamento eu ja dei meu pitaco, capacete e luva em primeiro lugar, eu gosto de seguranca, depois vem a roupa que ajuda muito, ai vem as ferramentas junto com a experiencia.**

**To ficando atrevido, to dando ate pitaco.**

**Boas pedaladas**

**Aldo Bega escreveu:**

**Ola Flavio,**

**Legal recomencar e como todo recomenco deve ser devagar. Nao se cobre muito nao, nem de voce nem da magrela. Tem 21 marchas, ta bom, depois com o tempo**

se for necessario voce muda ou troca por outra, mas por enquanto resolve bem.

Em relacao ao equipamento eu tenho uma ordem de prioridades:

- 1 - Capacete
- 2 - Luvas
- 3 - Bermuda de lycra
- 4 - Oculos de protecao
- 5 - Jersey
- 6 - Camera e Bomba portatil

Depois vem outros acessorios que podem vir com o tempo como:Sapatilha, Meias, ferramentas, cabos de reposicao, CamelBak, etc...

Garanto que muitos da lista podem discordar da ordem que coloquei, porem me baseei em minha experiencia de uso. O capacete e o primeiro e creio que ninguem me questionara, Luvas tambem, Bermuda de lycra te da movimento livre e protege suas partes internas contra a assaduras e afins e o oculos e fundamental para pedalar, pelo menos esta e minha opiniao. O jersey te protegera da transpiracao excessiva e evitara o maior problema do ciclista que e a perda de liquido. A camara e a bomba serao para voce nao ficar a pe e deve estar tambem com um kit de espátulas(caso nao tenha o quick-release, devera ter uma chave ou alicate).

Sobre seu temor de reparos de emergencia, se a bike esta nova ou em bom estado de conservacao, como ja foi dito, se observar os pontos criticos como freios, cabos, etc... dificilmente tera problemas. A prevencao de problemas mecanicos da melhor resultado e poupa dinheiro gasto atoa. Com o tempo voce aprendera como checar sua bike periodicamente e evitara a grande maioria de possiveis imprevistos. As ferramentas neste caso se tornarao indispensaveis, mas va devagar pois te-las sem saber como utiliza-las nao adianta.

Quanto ao treinamento, ja deram a deixa. Treine em sua bike cerca de 1 hora por dia no ritmo que lhe convenha. Procure aumentar suavemente de forma que te de prazer ao pedalar e voce estara pedalando mais rapido e mais longe em pouco tempo. Alimentesse bem, durma bem, se fuma pare, evite o alcool, nao se stresse e viva com alegria. Voce estara propiciando um condicionamento fisico ideal, e acima de tudo, procure manter uma postura positiva diante de seu dia-a-dia, pode parecer filosofico demais, mais uma das principais caracteristicas das pessoas bem su-

cedidas em qualquer esporte e receita indispensavel de todos os grandes ciclistas, mesmo os de final de semana, e manter o foco positivo do pensamento.

Espero te-lo ajudado, embora pouco saiba. Desculpa por te "alugar" por tantas linhas mas o assunto e vasto.

**Bike-abraco**

**Claudilea escreveu:**

**Oi Flavio,**

**Alem das dicas que nossos amigos te passou, eu ainda falo que fazer um "checkup" seria o ideal. Aqueles exames de rotina para saber suas condicoes reais. As vezes requer tempo e a gente pode achar um saco ir ali e acola, mas e primordial para quem esta começando e quer voltar a forma.**

**Pense nisso !!!**

**Conseguir uma bici ate R\$ 500,00 . Tente no Cicle Copa Sul (Tijuca) Fale com o Marcelo em nome da Equipe Cicloturismo Brasil e ele te dara um desconto. 234 - 8155**

**Qualquer ajuda a mais estaremos por aqui.**

**Abracos**

**Flavio Mattos escreveu:**

**Ai galera !**

**Valeram mesmo (oucam "mermo") as dicas de todos. Anderson, Andre - que me apresentou a lista, meu chara de Sampa, Aldo, Rafael, Claudilea, obrigadao.**

**Capacete e unanimidade. Entao e por ai que eu vou. O BIKEROCK colocou um capacete na lista que e, no minimo, muito fotogenico. A galera do Rio tem dicas de lojas legais para pesquisar preco e qualidade ? (alem da Copa Sul Tijuca, e claro ...)**

**Obrigado a todos pela forca.**

**Flavio - RJ**

**PS: Claudileia, a minha Bike, comprei na Copa Sul Tijuca ha uns anos, e e la que ela vai amanha fazer uma revisao mais do que merecida.**

**Fernando(Perdido-RJ) escreveu:**

**Ai Flavio,**

**Tenho duas boas lojas para te indicar: Bike Box no**

**Barrashopping; Terra das Bicletas que fica no predio do colegio Baiense (nao sei se e assim que se escreve, mas tenho certeza que e la), fica quase em frente ao condominio Novo Leblon na Barra.**

**Nao sei se os precos deles em relacao aos concorrentes sao bons, mas estou satisfeito com o atendimento e servicos.**

**Abracos**

**Galo Assessoria escreveu:**

**Ola Flavio,**

**Apenas reforcando o item a respeito do que comprar primeiro, com certeza como ja dito pela galera.**

**Eu tambem gostaria de dizer que se nao fosse pelo meu CAPACETE eu tambem nao estaria aqui escrevendo essa mensagem.**

**Na minha ultima ciclovagem, que teve seu percurso metade asfalto e metade trilha, eu fiz a proeza de cair bem no asfalto, por causa de um pneu dianteiro furado, quando percebi o pneu murcho mordeu o chao, pois eu ia virar pra entrar na pista, entao o aro torceu e nao deu tempo de segurar, consegui soltar os cliques antes de cair, mas nao consegui evitar o tombo.**

**Como no caso do nosso amigo Andre, eu tambem considero meu tombo bobo, mas o que mais me impressionou, foi que ao bater o ombro no chao, senti que a forca automaticamente foi transferida para a minha cabeça que "encheu a porrada" no chao e eu estava andando a uns 20 km/h... Se estivesse sem bateria a cabeça de lado no chao.**

**Pra voce ter uma ideia dois amigos que nao usavam, compraram na outra semana, pois eles estavam atras de mim e viram o acidente acontecer.**

**Um par de luvas tambem e legal, eu estava com elas e nao fiz nada nas maos, porem pelas marcas na luva, se nao tivesse com elas, eu acho que nem teria condicoes de continuar a viagem pois nao conseguiria segurar no guidao.**

**Quanto a bike, como sempre digo, acredito que sua cabeça sofrera um processo evolutivo, com o tempo sabera o que precisa e entendera que nem sempre o mais caro e melhor dependendo da aplicacao da sua bicicleta.**

**Um grande abraço!!!**

**Eduardo Green Short escreveu:**

**ola Flavio**

**nao tenha duvidas de que o primeiro acessorio que voce deve comprar e o capacete! ainda mais se voce esta agora voltando pra selva (as ruas). E legal tambem comprar algumas ferramentas (chaves allen), remendo e bomba de pneu.**

**quanto a manutencao da bici, nao se acanhe: quando os problemas forem aparecendo, tente conserta-los sozinho, ainda mais coisas simples. So deixe pro mecanico aquilo que vc realmente nao sabe ou pode fazer. Um dos maiores prazeres de pedalar e andar na bici regulada do 'seu' jeito, e so voce pode faze-lo.**

**se voce esta fora de forma, nao procure outro exercicio. pedale mesmo! va passear, se exagerar com certeza voce vai moderar na proxima. use a bici como meio de transporte, rapidamente voce estara em forma.**

**Ai Vinicius Elias:**

**procure uma bici boa, nem que tenha que gastar 100 ou 200 reais a mais. Quem mora em Sampa pode te dizer os melhores precos, mas com o que vc quer gastar imagino que ja possa comprar um modelo basico (e bom!) da GT, Specialized, Alfameq, etc.**

**Flavio Mattos escreveu:**

**Oi gente !**

**Estou super empolgado com o recomeco das pedaladas, mas aos 35 e sedentario, melhor nao fazer nada antes de um checkup completo. Hoje ja deu pra ver que o coracao esta otimo. Semana que vem vou fazer esteira. Depois, vou procurar onde vende um Giro aqui no Rio ! Ja tenho dicas boas de vcs...**

**Vou ver se documento o processo e coloco as fotos aqui ou numa HP. A escala'que pretendo fazer e :**

**E - Exames medicos**

**D - Andar junto com os que pedalam sem rodinhas :-)**

**C - Encarar trajetos urbanos medios no plano (tipo 70 km)**

**B - Encarar ladeiras mais indigestas (como os passeios pelo alto do Andre)**

**A - Cicloturista "mermo".**

**Abracos**

## **Assunto: Calibracao de Suspensao a Ar**

**Antonio Carlos Bento escreveu:**

**Caro Leo,**

**sua Cannondale deve usar uma Fatty D ou SL ok? Pois bem, gostaria de saber que tipo de bomba ou compressor vc esta usando p/ "calibrar" a suspensao. Eu usava uma bomba de pe, mas na segunda enchida quebrou (120 pci tinha mesmo que quebrar). Estou pensando em comprar um desses mini-compressores (cap. 250 pci) que vc liga no isqueiro do carro e minha duvida e simples: sera que funciona?**

**Abracao**

**Fernando(Perdido-RJ) escreveu:**

**A. Carlos,**

**Eu cometi o erro de comprar um compressor desses e dou uma dica: NAO COMPRE...**

**Alem do barulho chato, conforme aumenta a pressao, diminui a potencia, quando chega aos simples 30 psi ela para....**

**Abracos**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Bento,**

**Eu uso Fatty D e voce deve estar se confundindo pois as suspensoes da Cannondale que tem ar sao apenas a Super Fatty D, a Fatty SL e a Fatty Ultra. A minha eh feita apenas no oleo e nos famosos roletes da Headshok. Qual eh a sua suspensao? Voce nao usa uma F300 que vem over na frente para suspensoes normais? Ah, vc deve ta falando da Super Fatty que voce tem na SuperV, eh isso? Eh qual o modelo mesmo? O que a galera usa para encher suspensao costuma ser aquelas bombinhas que**

tem fininhas que sao vendidas pelos proprios fabricantes das suspensoes. Eu ja vi uma dessas da RST e acho que a outra que vi era da Rockshox. Qual a bomba que voce usava que quebrou? Eu tenho uma Blackburn que aguenta bem e eh leve, mas fica meio duro pra encher e acabo desistindo. O bom mesmo eh encher em bomba de posto, mas num sei se eh muito preciso nao pq hj fui encher o pneu da minha bike, eu tava usando o Ritchey Tom Slick 1.4 que aguenta 80 psi, mas ele so aguentou ate uns 75psi, quando ia chegar em 80psi a camara explodiu e como eu na tinha outra tive levar a bike no ombro pra casa, ainda bem que ela eh leve! Dessas bombas de carro que liga no esqueiro, eu tenho uma, mas ela nao tem manometro, o que no seu caso nao adiantaria muito! Mas vc viu que precisa encher 120psi (num eh pci nao!) naquele grafico que vem no manual da suspensao, ne? Ja dei uma olhada nele!

**Abracao**

**Borba escreveu:**

**Bento,**

Eu nao entendo muito de suspensoes, mas como tenho uma speed (Cannondale), estou acostumado a calibrar os pneus com 125 psi. Para tanto uso uma bomba ZEFAL com manometro (tipo "floor pump"), propria para encher pneus de speed. Existem modelos de varios outros fabricantes (como o da foto anexa). Eu comprei a minha no Rio, na Biketech de Laranjeiras.

**Um abraço**

**Antonio Carlos Bento escreveu:**

**Caro Leo,**

Voce tem razao, e psi e nao pci. Quanto ao modelo, minha suspensao e uma Super Fatty D (SV-700; 99), que sempre achei que fosse igual a Fatty D diferindo apenas na amplitude da excursao que na primeira e 80 mm. Quanto a bomba, o importador nao tinha ou nao quis me vender, sugerindo que eu deveria levar a bike a uma assistencia tecnica especializada (oferecida exclusivamente pelo proprio). Acontece que moro a 350 km dele.... Quanto as bombas p/ rockshox, tenho uma Mag 21, nao servem. A bomba que eu usava era uma dessa bombas de pedal (chinesa) p/ pneu de automovel. Quanto a recorrer a um posto de gasolina, segundo manual da suspensao, nao e recomendavel, pois e dificil aferir (pressao acima de 200 psi danificam a suspensao). Quanto ao grafico, pros meus 70 kg (154,3 lbs) a pressao e essa mesmo (110 a 120 psi). Por outro lado, um de nosso amigos da lista, o Borba deu uma sugestao que me pareceu viavel. Sua sugestao e usar uma bomba com

manometro, p/ pneus speed, que necessitam de altas pressoes.

Obrigado, abraçao

Antonio Carlos Bento escreveu:

Caro Borba,

Gostei da ideia. Acho que vai funcionar.

Obrigado

## **Assunto: Escolha da Bike**

Ronaldo Rosa escreveu:

Pessoal,

Nao deu pra perceber se tem alguem de Porto Alegre aqui na lista, mas ja vi que tem bastante gente de Floripa e do Parana. To super a fim de fazer uma pedalada num lugar diferente, entao se pintar alguma coisa ai pra cima num final de semana, eu to nessa ok? :) Conheco um pouco de Floripa e da Graciosa fazendo trekking, de bike seria minha primeira vez.

Alias, sera q minha Caloizinha guenta uma trilha?? Ia comprar uma Sundown, por eles terem patrocinado a viagem do Olinto (gosto de dar esse tipo de retorno as empresas que patrocinam projetos que admiro), mas acabei entrando no papo da vendedora que disse que a T-Type era o que havia de melhor no mercado nacional de MTB. Mas aqui na lista so rola papo a respeito das importadas, o que ta me deixando um pouco receoso de ir mais longe com ela... Ta certo que nao queria gastar uma banana numa bike sem saber primeiro se ia usa-la mesmo ou se era "fogo de palha", mas sera que pra fazer pequenas viagens de fim de semana (coisa de 100 a 200Km) preciso de uma bike melhor?

Buenas, ela esta nesse site : <http://www.caloi.com.br/produtos/ttype.htm>  
Quem quiser dar uma olhada e opinar a respeito, agradeço. Esta aberto o julgamento! ;))

Abracao

**Rafael Monteiro escreveu:**

**rONALDO TE FALO COM SINCERIDADE !!**

**te aconselho em comprar uma bike meia vida IMPORTADA. infelizmente tenho que tirar o chapéu pros gringos mas nossas bikes como a sundown a caloi a savoy... não tem as manhas pra fazer bike !!**

**pense bem em que vc quer com a bike e corra atrás de uma usada !! so te falo uma coisa quando vc gostar de uma usada antes de assinar o cheque ou passar a grana leve-a num mecanico pra ele analisa-la de cabo a rabo !! porque talvez vc encontre uma bike 10 com um preço 10 mas quando vc leva-la no mecanico e ele perceber que o quadro tava quebrado e foi colado !! isso pode acontecer.**

**e isso aí corque coisa  
me fala**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Caro Ronaldo.**

**E bom ver a gauchada por aí. Quanto custa essa T-TYPE 21??? Qual a sua altura (por que ela só está disponível em 19').**

**Pessoalmente, não gosto do desenho do quadro (mas isso é pessoal). Com relação ao fogo na palha. Pra mim as bikes são uma paixão desde guri.**

**Abraco**

**Carlos Ferrandis**

**P.D.: E aí galera, quem vai topa a travessia de Punta ao Chui. Ae. Ronaldo, de repente vc dá uma esticada e chega até POA. Hehehe...**

**Roberto dos Santos escreveu:**

**Dae Ronaldo...**

**Então bicho... acho que vc fez o certo, pois não adianta vc gastar uma grana em uma bike de ponta, sem saber se vai ou não gostar do esporte.**

**Quanto a sua bike, se não me engano vem com grupo SIS, que é para passeio, e não é bom para trilhas, depende de vc se adaptar ou não a bike, porém não confie muito nos componentes dela não, porém as vezes podemos gastar uma grana na bike e não se sentir seguro nas trilhas, e uma bike simplesinha pode muitas vezes satisfazer sua necessidade, cabe a vc analisar a situação, depende do uso que vc pretende fazer, porém não recomendo fazer**

up-grade, neste caso sim e melhor comprar uma importada. Se for o caso, depois vc troca por uma melhor. Eu tenho uma Sundown (na verdade ela e uma Bacini, pois a Sundown na epoca nao produzia nada, apenas importava e colocava o adesivo) de cromo, com grupo LX completo, inclusive Vbrake e uma suspensao Rock Shox Quadra 10, e uma boa bike, e me acostumei muito bem a ela, alem de ter pago super barato, em 11/98 R\$700,00, enquanto que uma importada semelhante estaria na faixa de R\$1.200,00. Portanto acho que valeu a pena.

Quanto ao passeio na Graciosa, acho que fica melhor pra galera apos o Carnaval, mas se de repente vc vier pra estas bandas, de um toque que eu esquematizo o lance, inclusive faco as reservas em alguma pousada (se for o caso), pois nesta epoca la ta cheio de turistas, e o famoso Rio Nhundiaquara (onde a galera faz Acqua-ride {ou boia cross, como achar melhor}) ta abarrotado de gente.

Espero ter sido util, qualquer coisa de um toque.

Te +.

Anderson Cunha escreveu:

Ai Ronaldo,

Bom a moeda sempre tem dois lados...

Se voce ta afim de pegar trilhas, nao interessa a bike. Hoje mesmo eu dei carona pra dois garotos de 15 anos que tavam indo para a Cantareira com bikes Caloi pra fazer a trilha dos macacos, que e uma trilha famosa dos downhillers locais. Claro que dificulta bastante, mas com 15 anos qual opcao eles tem ? Melhor ir com as Caloi mesmo, e no futuro certamente eles vao comprar bikes melhores...

Por outro lado, se voce ja esta procurando uma bike melhor, significa que voce ja passou pelo estagio Caloi (como todos nos) entao procure pegar algo que va funcionar bem para aquilo que voce quer fazer.

Uma boa opcao sao as bikes com quadro Alfameq, que sao montadas pelas lojas de bikes especializadas. Procure um conjunto completo Shimano Acera ou superior (cambios, cubos, pedivela, freios, etc...). A vantagem e que o quadro e de aluminio, e a bike vai ficar bem mais leve que a Type21 com quadro de cromo que voce sugeriu.

Aqui em Sampa eu ja vi Alfameq Tirreno com Acera completo por R\$ 500,00 mas nao lembro em qual loja.

Outra opcao muito melhor ainda e comprar a bike que o Galo comprou, uma Mongoose Iboc. Na Bicycletas Amazonas (Niteroi-RJ - Tel. (21) 622 - 1114 - Fax. 717 - 8438, tem uma Mongoose Iboc Zero G (cromo) LX / XT (grip shift)

rodas MAVIC 237, corrente IG 51, quadro 18'. Por R\$ 850,00 (com parcelas também).

O grupo que ela tem (LX/XT) já é um grupo muito melhor, e você vai poder usá-lo por vários anos.

Espero ter ajudado, pois eu também passei pelas mesmas dúvidas até achar uma bike melhorzinha, mas que ainda está longe da bike que gostaria de ter. Mas um hobby é sempre assim mesmo.

Valeu !

Galo escreveu:

Ola Ronaldo,

Infelizmente não moramos nada perto, sou de Sertãozinho, interior de São Paulo, mas qualquer dia desses a gente ainda conseguirá se conhecer pessoalmente em algum encontro, quem sabe.

Antes de mais nada gostaria de lhe falar que acho a bike um instrumento que nos faz fortes, alegres, felizes, saudáveis e com mais disposição para encarar a vida.

Mas a respeito de qual bike comprar, olha isso é uma pergunta complicada, mas como quando eu a fiz aqui na lista deram muita atenção, vou tentar explicar em poucas palavras o que aconteceu e penso:

Antes de me iniciar nesse lance de bike, eu achava que um cara que pagasse caro numa bike estava ficando louco...

Eu comprei uma Caloi supra 18 marchas na intenção de fazer trilhas (uma Type não é um modelo muito superior, Caloi's são meio compatíveis ao padrão), andei um ano, cada vez que eu andava era uma reposição de peça ou regulagem, os freios não eram confiáveis, troquei quase tudo dela (banco, guidão, cabos, raios, pneus, sapatas de freio, manetes, catraca, fora despesas com oficina) e na hora de vender vale menos da metade do que você comprou...

Vendi e comprei uma GT Tequesta em cromo, com STX RC, era uma verdadeira nave espacial perto da Caloi, principalmente por causa do índice do grupo, desenho do quadro, sendo que a GT pesava um pouco mais que a Caloi de alumínio. Mas uma bike usada que hoje estou vendendo por R\$ 450,00, está lá na oficina do cunpadre pra vender, embora bem melhor que Caloi levando em consideração que quando você toma gosto pelo negócio, vê que essa é sua "praia", então começa a julgar pela qualidade e não pelo preço.

Sexta, chegou uma bicicleta que consegui finalmente depois de três anos de

evolucao.

Uma Mongoose IBOC Zero G (o quadro e made in Taiwan), veio com cubos e cambio dianteiro LX, cambio traseiro XT, aros rigida, banco Bontranger, movimento central Sugino Impel, freios cantilever STX RC, Grip Shift SRT600 e mais alguma coisa. Eu gostei muito dela, e bem mais leve, da pra perceber facil pedalando, funciona como um relógio, mas ja coloquei pedais com clipe, troquei o guidao e sei que vou fazer mais algumas adaptacoes, mas por enquanto como disse meu amigo Aldo (que sabe muito) vou andar com ela na boa ate acabar de pagar os R\$ 850,00 que tive que desembolsar pra poder andar numa bike realmente BOA.

Mas acho que dependo como ja falei de um ciclo evolutivo, a gente vai vendo e sentido que temos ir melhorando, sei que peguei a bike ontem, e tambem sei que vou ficar com ela bastante tempo, vou rodar uns 25.000km com ela, vai ser um verdadeiro test drive dela, mas tambem sei que um dia eu ainda vou sair ainda mais de madrugada em cima de uma Cannondale top de linha no futuro (que custa uma verdadeira fortuna) pra fazer minhas trips com meus amigos que sao como minha mae diz: - Coisa de gente louca, afinal onde ja se viu montar nessa bicicleta as 5:30hrs da manha numa bike, andar ate escurecer, chegar em casa "coberto" de barro e falar que se divertiu?

Desculpe a empolgada, mas quem pedala sabe...

Um grande abraço!!!

Andre Vilaca escreveu:

Ae Ronaldo !!! Eu paguei 700 reais na minha bike em dezembro do ano passado. Ela e uma Alfameq Tirreno 17", com cambio XT-RC, passador dianteiro Alivio, e traseiro Acera, sem suspensao, alem de eu ter escolhido um munte de coisas na Bike !!!  
Comprei na All Track no Leblon !!! Caso passe la, fale com a Zelia !!!

Um abraço !!!

Eduardo Green Short escreveu:

ai Ronaldo,

seja benvindo a lista (nao sei se vc e novo), aqui tem bastante gente do parana (principalmente Curitiba) e de Floripa poucos (acho que so eu! - mais alguem?)

Vamos fazer umas pedaladas sim, vira e mexe estamos agitando umas viagens por ai. Esse fim-de-semana, por exemplo, fomos eu e um amigo pra Bombinhas, 100 km ao norte de casa.

Quanto a sua bicicleta, nao se preocupe. Ela realmente nao e muito boa pra apavorar por ai, fazer trilhas muito tecnicas, etc. Mas pra viajar 100, 200 km como vc falou, esta otimo. Pra vc ter uma ideia, nessa viagem meu amigo usou uma caloi aspen (super simples e tem uns 4 anos) que andou tao bem quanto minha mongoose. So precisa levar as ferramentas pois as bicis mais simples costumam desregular mais rapido (a dele, por sinal, nao deu o menor problema, mesmo em estrada de terra).

falou

Ronaldo Rosa escreveu:

Ola Eduardo,

estive na lista no mes de outubro, sai pcausa do trabalho de final de ano e voltei ha alguns dias...

Legal que vc e de Floripa!! Tenho ideia de pedalar por ai nos finais de semana a partir de marco ou abril... vamos marcar alguma coisa, vai ser legal! Sera que da pra fazer a trilha de Lagoinhas via Matadouro de bike? Ja fui a pe e o caminho me parece pedalavel, exceto no inicio e no fim da trilha... Algum outro roteiro que pareca interessante? Esse ano quero virar as trilhas ai da ilha de cabeca pra baixo, de bike e se nao der, a pe mesmo!  
:)

To inclusive pensando em subir de POA pedalando... o pessoal dos onibus eu ja notei que emuito fresco pra deixar levar a bike, tem que encaixotar (!!). Imagina eu carregando uma caixa de papelao pra guardar a bike no onibus.... saco! Tirando uma semana pra subir ate ai, depois eu deixo a bike no albergue da juventude onde costume me hospedar e volto todo findi pra matar a saudade, ate cansar da ilha! :)

Vai ser 10!!

Andre Rangel escreveu

Ola Ronaldo,

>> Alias, sera q minha Calozinha guenta uma trilha??

A despeito da superioridade inquestionavel das bikes importadas (nao da para comparar nem de longe uma Cannondale com uma Caloi), eu acredito que a melhor bike e sempre a nossa propria.

Escolhemos nossa bike, seguindo uma serie de parametros definidos, as vezes por nossa vontade, as vezes por nossa "necessidade", recursos financeiros, enfim, ... coisas do tipo.

Eu por exemplo, comecei com uma Aspen 18V mesmo, ha dois anos, ... para ver ser era fogo de palha, ... por pouco nao virou. Fui morar em SP por sete meses, durante um projeto e quando voltei, comecei a pedalar, ... fui tomando gosto, comprei capacete, depois "venci o preconceito" contra o cycling wear (bermudas e camisas coolmax, sapatilhas, capacete e etc)...

No passo seguinte, resolvi comprar uma bike de aluminio. Comprei outra Caloi, ... desta vez uma Supra 21V, com V-brakes, cambio SIS indexado, etc.

Neste ponto antes de colocar a bike na estrada, ja pedi para trocar a raiacao para aco inoxidavel, troquei a mesa e o guidao por pecas de aluminio da Alfameq, troquei o canote por um amortecido da TranzX, coloquei dois "bar ends" da TranzX.

Depois, ... coloquei um selim Specialized Body Geometry Sport, Ciclocomputador Cateye Enduro 2, um "kit Zefal" (bomba presa ao quadro, garrafa termica e suporte da garrafa), e por fim, ... comprei um conjunto pneus/camaras da Michelin (WildGripper Lite S, 2.35 e 1.95).

Sinceramente, ... ja pensei em uma magrela importada, mas por enquanto estou curtindo pacas a minha, para mim, ela e a melhor, porque simplesmente, me atende em todas as minhas necessidades, ... e olha que ela tem aquela "caca horrorosa" de "projeto de suspensao" que a Caloi chama de suspensao.

Mas por ora, e por varios motivos, ainda nao vou comprar uma importada. Simpatizo com as Specialized, estou aprendendo a gostar da Mongoose (as IBOC G Zero), e quase comprei uma Scott Octane. Mas ainda nao creio ser a hora.

Acho a minha muito bonita e simpatica, e como tudo na vida (e nao poderia ser diferente, nas bikes) o conceito de "melhor" se encaixaria mais se fosse complementado com "o melhor para nos, no momento (que pode ser limitado por recursos financeiros, motivacoes pessoais (quem compraria uma C'dale de 3000 dolares para pedalar aos sabados a tarde), e outros fatores).

Bom, depois desta declaracao de amor, quem quiser conhecer essa magrela tao amada, e so comparecer na quinta-feira em nosso ciclo passeio a Grumari. ;-)

**Bikeabracos**

**Rafael Monteiro escreveu:**

**Rangel depois dessa declaracao de amor a sua magrela, comecei a desconfiar que vc esta durmindo com ela do ladinho!!**

**mas tem que ser, quando a gente nao tem verba ou patrocinio ou mesmo PATROCINIO.**

**ehehh irei montar um email declarando o amor a minha magrela que tb e o mesmo caso seu !!**

**Galo escreveu:**

**Oi Ronaldo,**

**Esse lance de pedalar independente de com qual bike seja, e muito pessoal (eu particularmente gosto das importadas, devido seu desenho e peso), eu conheco um Senhor daqui de Sertaozinho ele deve ter perto de uns 60 anos ele e muito conhecido por aqui, seu nome e Ze do CUT, ele pedala todos os dias a quase vinte anos, o veio e o terror subindo e tem uma caloi aluminum daquelas bem antigas com pneu fino na frente, de cravo careca atras, ele nem virou os manetes um pouquinho pra baixo, nem fez nada na bike e anda quase 100 km quatro vezes por semana (talvez eu va em Aparecida com ele da em torno de 500 km daqui, vou la fazer uma oracao e depois volto (de bike e logico).**

**Desculpe comparar, mas sua Type e uma nave espacial perto da bike dele, mas ele nao troca a bike, gosta dela e anda muito bem com ela. Entao acredito ser muito relativo, se voce gosta da sua bike, nao precisa de mais nada.**

**Agora a respeito do dialeto, e muito importante se inteirar, principalmente no grupo:**

**Por exemplo algumas pecas da Shimano que sao as mais famosas:**

**Altus, Acera, Alivio, STX, STX-RC, Deore LX, Deore XT, Deore XTR, (nesses "grupos" vem as pecas que melhoram de qualidade conforme o modelo) sem contar inumeros concorrentes tambem de qualidade mas menos difundidos como os que nosso amigo Aldo comenta na lista (afinal ele ta no pais das fabricas).**

**Quando voce vai comprar uma bike, alem do quadro e garfo ou suspensao, tem que saber de cabeça a respeito de um monte de coisas, alem do "grupo" que inclui, rapid fires, manetes, freios, cubos, centro, cambio dianteiro e traseiro: sem contar o que vem alem do grupo: aros, mesa, banco, pneus, raios, guidao, e mais um monte de coisas. Sem contar que voce "tambem" precisa saber o mais importante: Quanto custa, pois podem querer te empurrar algo LX por preco de XT, ou pior, como numa loja que o nome nao vem ao caso...**

**Saiba o maximo na hora de comprar, pra conseguir julgar se o custo / beneficio compensa.**

**Desculpe ter prolongado um pouco, mas ainda nao deu pra falar tudo.**

**Abracao!!!**

## **Assunto: Tamanho de Pneu Slick**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Ae Galera,**

**Tem um cara aqui vendendo um pneu Tioga City Slick 1.5 por um preco legal, mas esse pneu 1.5 e melhor ou pior que um pneu 1.0 ?**

**Estou querendo faz tempo comprar um pneu slick para treinar na estrada, mas estava pensando em pneu 1.0 e nao 1.5 por isso estou na duvida.**

**E a camara de ar, e igual para o 1.5 ? Porque no 1.0 eu sei que preciso de camara nova que e mais fina...**

**Me ajudem a comparar o 1.5 com o 1.0, tipo vantagens e desvantagens...**

**Valeu !**

**jlm escreveu:**

**vcs ai que saomais "profissionais"...**  
**o pneu slick faz muita diferenca pra andar no asfalto?**  
**coloquei um esses dias e nao senti nada!**  
**(apesar que me quebrou pneu de trilhas ja tava um slick tb, eheheh)**

**Flavio - Sampa escreveu:**

**Cunha**

**Eu tenho os dois**

**O 1.5 eu uso com camara de MTB mesmo, ele esta montado na Bike de meu filho mais velho.**

**O outro e 1.1 e esse sim e com camara mais fina.**

**Vantagem, bem o 1.1 ou 1.0 roda bem melhor na estrada o atrito e bemmm menor, dai voce rende bem mais.**

**O outro e muito usado para rua, passeios mesmo, mas ja rodei com eles uns 80 km's em uma pedalada de estrada e senti que e mais confortavel porque vai pouca pressao uns 50 psi's ao passo que no outro eu coloco 80 pra nao ficar muito duro, mas mesmo assim da um tranco bem seco na b.. quando voce**

passa por um obstaculo qualquer.

Eu particularmente gosto bem mais do 1.1 porque ele da um "alivio" bem grande na pedalada e a bike roda bem mais.

Agora, e bem mais caro digamos o dobro (30 a 40 cada), se voce quer rodar pra curtir o 1.5 ta bao demais, agora se pretende rodar muito pra mais de 70 km's ai eu diria pra voce que o 1.0 e o indicado.

Falo ?

Abracao

E ate a proxima trilha ou estrada.

**Fernando (Perdido-RJ) escreveu:**

**Um pneu slick faz muita diferenca no asfalto...**

**Para comecar nao gastamos nossos pneus de trilha que sao uma fortuna e tem a vantagem de diminuir muito o atrito aumentando a velocidade.**

**Aqui no Rio (ja tinha comentado isso com alguem) a galera adotou em peso esses pneus.**

**Anderson, acho que nao fara muita diferenca vc usar o 1.5 e o 1.0 (nao sei se estou falando besteira). Mas o 1.0 lhe trara muita instabilidade.**

**Abracos**

**Tatui escreveu:**

**Anderson, ue to usando no meu par de rodas pra asfalto um pneu da IRC 1.5 slick, ele e muito bom aceita ate 100 psi, e custou R\$ 13, os pneus 1.0 sao melhores ainda mais o mais barato que eu achei e de R\$30,00, esse da tioga ta quanto?, se for uns 30,00 procura o 1.0 que compensa mais, mais e so pra treinar asfalto eim nao vai pra trilha com ele nao falo maluco. BikeAbracos.**

**ps.: como o Perdido falou pneus de MTB sao caros, por isso comprei um par de rodas extra e uso um par com pneu slick so no asfalto e outro com pneu MTB, acho que compensa a economia.**

**Bikerock escreveu:**

ai galera

**Pra competir no asfalto eu uso pneus slick 1.6 mas para treinar eu uso pneus irc 2.1 (mythos) alem de deixar a suspensao bem macia hehehe - quando eu boto pneus slick no dia da corrida e travo a suspensao a impressao que da e que eu to com bike de speed hehehe...a desvantagem que acho nos pneus 1.0 e da camara que e bem cara !!! o ideal seria deixar os pneus so pra competir !!!**

abracos

**Antonio Carlos Bento escreveu:**

**Caro Anderson,**

**quanto mais fino o pneu menor o atrito por rolamento, e assim, sua bike fica mais "leve". Entretanto, lembre-se que quanto mais finos os pneus, mais desconfortavel sera o transito em pavimentos ruins. Assim, se vc for obrigado a transitar por ruas em paralelepipedos ou com asfalto ruim, vc vai judiar nao so do seu bumbum mas tambem dos cubos, aros e quadro de sua bike. Na cidade onde moro, uma grande parte das vias publicas sao em paralelepipedos (slick 1.0 nem pensar), assim, uso um slick 1,95. Com essa medida, obtenho um bom rendimento tambem no asfalto. Desta forma, creio que o 1.5 seja a melhor opcao.**

**Abracao**

**Tatui escreveu:**

**Anderson vale mais a pena pagar os R\$30,00 por varios motivos:**

- 1.. e mais barato, custo/beneficio melhor.**
- 2.. vai ser mais facil de montar nas rodas.**
- 3.. pode usar camara de MTB mesmo.**

**Veja quanto aguenta de pressao esse 1.5, se for 50 ou menos procure outro, pois eles vao abrir em pouco tempo.**

**Claudilea escreveu:**

**Alo Pessoal,**

O Ala colocou um Good Year 1.62 na bici dele e aprovou, alem de ter sido barato, por isso, colocamos nas nossas e esta otimo, desliza pacas no asfalto e e um chiclete, como diz Ala. Pega de 45 PSI a 60.

O Preço e R\$ 14,00 ou 15,00, nao lembro, guardei mais o desconto, hehehehe no Cicle Copa Sul (234 - 8155 - Tijuca) e o Marcelo nos fez por R\$ 10,00. O Ala tambem havia comprado com desconto na Ilha do Governador por 10.

Quem quiser e so falar em nome da Equipe Cicloturismo Brasil com o Marcelo.

Bicis abracos

## **Assunto: Portas que Abrem...**

Labao escreveu:

Galera.

Aqui em Bauru as portas se abrem com muita frequencia e vivem encontrando ciclistas. Eu quando pedalo na cidade costumo ficar muito atento aos carros estacionados, me certificando de que nao tem ninguem dentro, caso contrario fico esperando que - principalmente as "madames" - o dito abra a porta, quase sempre sem olhar se tem mais alguem no mundo.

Thierry, nao se surpreenda, pois no mundo todo a responsabilidade e de quem abre as portas - SEMPRE - aqui qdo acontece, as vezes o motorista da uma estrilada, reclama bufa, mas cai na real, pede desculpas e paga o preju da Bike.

[]'s

Thierry Roldan escreveu:

Labao e toda galera,

Sempre procurei tomar tanto cuidado com isso que realmente nunca tinha me dado conta de que e o motorista que deve tomar cuidado na hora abrir a porta, pode ser um ciclista, uma moto ou outro carro.

O engracado e que ja rodei "trocentos" km no Brasil e nunca levei uma porta comigo, quando eu to la na Franca, de ferias isso acontece.... acho que ainda bem que foi la....

Sempre digo p/ o meu irmao que e "esquentadinho" com a bike no transito, por mais certo que possamos estar, podemos estar certo um milhao de vezes; quem vai levar a pior num acidente com carro ou moto e sempre a gente, os ciclistas.

Bikeabracos

**Claudilea escreveu:**

**Ola Labao e Pessoal,**

**Eu fico super atenta com os carros estacionados tambem, no transito uma piscada, ja era. Eu sou do tipo que quando estou atravessando uma rua a pe ou de bici, cobro se o motorista nao deu a seta e entrou de supetao, fico pau da vida. Isto e, quando da tempo. Essa semana mesmo aconteceu e o motorista me pediu desculpas.**

**Ainda temos nesse mundo pessoas que na loucura do transito e atribulacoes da vida conseguem oxigenar o cerebro e pensar em ajudar depois de uma ato displicente.**

**Agora, nao concordo com "as madames", pelas pesquisas somos mais atentas que voces, viu Labao !!!**

**Como diz Olinto em sua viagem de volta ao mundo, ele viu que existem mais pessoas boas que mas por onde passou e isso eleva o otimismo da gente ne !**

**O problema e que as atos ruins, estao por ai aparecendo o tempo todo. Nos gostamos de ver coisa ruim, fofocas, briga de vizinho, briga de marido e mulher e por ai vai....**

**Valeu**

**Flavio/Rj escreveu:**

**De fato, eu ja atrolei uma porta e quem abriu nao era uma mandame. Era um japa com cara de briga. Afinal, o Gol dele parecia zero e a batida foi tao forte que a porta saiu de esquadro e nao fechava. Eu consegui tirar a bicicleta, que seguiu reto, mas a porta enroscou o cachimbo e a quina pegou em cheio no meu peito. Cai pra tras com um talho de um palmo. Superficial, mas na hora sangrou pacas. O cara saiu tao zangado comigo que se nao fosse uma galera amiga de pedal chegar junto, eu acho que eu ainda por cima tinha apanhado (eu tinha uns 15 anos na epoca).**

**A cicatriz demorou anos pra sumir.**

**Labao escreveu:**

**Oh Claudilea.**

**Qdo digo "madame", nao e querendo generalizar, mas compreendo que as vezes a dita ta com 15 criancas dentro carro, cachorrinho, mae, etc e realmente nao se toca de que existe mais alguem no mundo.**

Todo acidente com "portas que se abrem" que pud presenciar esocorrer foi com "cavalheiros", as "madames" eu ate hoje consegui desviar, at';e porque sao mais delicadas ao abrir as portas.

**BikeBeijos**

Galo Assessoria escreveu:

Ola Galera,

Eu alem de andar de bike, infelizmente tambem sou obrigado a andar de carro e moto, pois nao da tempo de ir em todos os lugares que preciso no meu servico.

Antes de comecar a andar de bike, quando so andava de moto, eu sempre olhei dentro dos carros bem antes de passar ao lado, justamente porque as vezes ate parece que fazem de proposito: Escancaram a porta do carro. Se voce vier olhando pra dentro dos carros, reduzira a velociade e se o mala do carro abrir mesmo a porta, dara tempo de parar antes de bater.

Mas a conscientizacao esta nos motoristas, quando estou de carro, olho sempre no retrovisor antes de abrir a porta e ate hoje nunca aconteceu nada comigo, nem trombei na porta de ninguem, nem ninguem trombou na porta do meu carro.

**Abracos!!!**

Galo Assessoria escreveu:

Oi Lea e Labao,

Sem querer pender pro lado de ninguem, mas quando e uma pessoa de mais idade independente de ser um senhor ou uma "madame". Acredito que os mais velhos tem menos reflexos e tem uma maior propensao a abrir a porta desavisadamente e entao alguem trombar nela.

As duas unicas vezes que vi isso acontecer:

A uns 10 anos atras quando eu e um amigo andavamos de caloi 10 e um cara abriu a porta de um monza e o amigo trombou com tudo e deu 16 pontos no queixo.

A um ano atras quando vinha da academia antes das 7:00hrs da manha e um senhor abriu a porta e o menino (estava com uma pasta era um office boy) que pedalava a uns 10 metros a minha frente. O problema maior e que o velhinho abriu a porta, o menino tentou desviar e pegou so a quina do guidao da bike na porta do carro e o velhinho desavisadamente saiu do carro, trancou a porta e atravessou a rua, quando avisaram-no o ocorrido, senao ele nao teria nem percebido que o menino que estava caido no meio da rua tinha sido derrubado por sua causa.

**Abracos a todos!!!**

**Fernando(Perdido-RJ) escreveu:**

**Nao acho que o problema seja a idade ou o sexo do individuo que esta abrindo as portas, e sim a educacao que as pessoas recebem...**

**O que que custa olhar pelo retrovisor ou olhar para tras?**

**Isto nao acontece so com o ciclista. Tb acontece com pedestres, motos e ate com carros.**

**Uma vez o onibus que eu estava parou no ponto, o motorista do carro que estava ao lado abriu a porta, o onibus saiu e simplesmente levou a porta do carro. Desta vez quem se deu mau foi quem abriu a porta pois o motorista do onibus nem parou para ver o que tinha acontecido....**

**E o Brasil.....**

**Abracos**

**Andre Vilaca escreveu:**

**Gente, gracias a Deus eu nunca peguei uma porta na minha frente. Nao sei se e o modo como pedalo ou nao. Costumo pedalar na pista da direita e nao encostado no meio-fil. Pedalo sempre correndo, portanto quase nao ando muito pela direita e sim entre os carros. Tive a sorte de nao ter tido nunhum acidente ate agora. Mas sempre presto muito atencao no transito, apesar de estar com meu walkman. Sempre olho para todos os lados possiveis antes de passar. Ja imagino alguem abrindo a porta quando os carros estao parados no sinal. Por isso passo bem mais devagar !!!**

**Acho que se vcs seguirem estes macetes, vcs nao terao tantos problemas assim !!!**

**Bikabracos !!!**

## **Assunto: Quadro Alfameq**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Acabo de comprar um quadro Alfameq Tirreno vermelho tamanho 18,5 por R\$ 80,00 (sem garfo)... esta praticamente novo e achei um bom negocio por causa disso.**

**Comparando com meu quadro Cannondale M300 com o Alfameq, observei que :**

- a) O M300 tem o acabamento muito melhor, com um acabamento de verniz brilhante e sem soldas aparentes**
- b) No M300 o Top Tube e maior e paralelo ao chao**
- c) ... e a roda trazeira fica 2cm mais para tras no M300**
- d) e o Seat Tube fica mais de pe no M300**
- e) Os cabos no M300 passam por baixo, onde junta sempre lama, areia e sujeira**
- f) Comparado com o Alfameq, o Seat Tube vai ficar mais 10cm exposto, isto porque o Top Tube do Alfameq e bem mais inclinado para tras**

**Perguntas :**

- a) Sera que o quadro Alfameq Tirreno e tao leve quanto o Cannondale M300 ?**
- b) Sera que o quadro Alfameq Tirreno e tao resistente quanto o Cannondale M300 ?**
- c) SERA QUE TROCO ??? (eta duvida cruel)**

**Na verdade comprei o quadro pensando em dar um upgrade na bike da patroa, mas olhando bem para ele achei que vai ficar melhor para uso XC (competicao) para o qual pretendo continuar meu preparo e treinamento...**

**Ultima pergunta : Quanto sera que vale um quadro Cannondale M300 vinho em otimo estado ?**

**Qualquer luz neste mar de trevas e ignorancia sera muito bem vindo...**

**Valeu !**

**A.Carlos escreveu:**

**Caro Anderson,**

**se o seu quadro Cannondale estiver em otimo estado e se vc estiver falando serio, eu te dou dois Alfamec novinhos pelo seu Cannondale.....**

**abraçao**

**Galo escreveu:**

**Oi Anderson,**

**Eu ainda vou comprar um quadro Alfameq e sempre que fizer revisao na bike (como o meu mecanico desmonta TUDO ) eu troco de quadro, entao ando com um quadro num periodo e depois com outro quadro em outro periodo.**

**Eu andei com aquele Tirreno preto emprestado e adorei principalmente por ser leve. Porem o seu quadro alem de MUITO bonito pode ser mais leve e mais resistente que o Alfameq em aluminio, so pesando quando for para a revisao ou a galera da lista descola o peso em algum catalogo.**

**Eu confio mais no quadro Cannondale, sem comentarios, mesmo que for mais pesado, acredito que seu desenho seja mais confortavel..**

**Abraco!!!**

**A.Carlos escreveu:**

**Caro Anderson,**

**falando serio, o Alfamec tirreno e um otimo quadro. Varios amigos meus possuem e todos aprovaram. Entretanto, o Cannondale que vc possui e muiiiiiiiiiiiiiiiiiito superior (tenho um semelhante). Realmente, minha opiniao e um tanto tendenciosa pois sou fa de carteirinha da Cannondale. Mas se voce estava pensando em trocar, nem pense, de um upgrade na bike da patroa. Quanto ao peso, nao me lembro exatamente mas me lembro que quando pesamos, o meu Cannondale era mais leve que o tirreno dentre outros(de mesmo tamanho).**

**Abracao**

**Galo escreveu:**

**Oi Leandro,**

**Essa bike e do cara que quer comprar uma bike pro.**

**Desculpe minha ignorancia mas o que e um quadro snake?**

**So pra adiantar alguma coisa, o quadro Alfameq superou as espectativas, muito bem desenhado, e super leve, adorei ter andado com ela, pra ajudar o grupo XT e a suspensao Manitou funcionaram como um relógio, foi otima a viagem com ela.**

**Me fala desse lance do quadro que eu te respondo.**

**Valeu!!!**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Galo, blz?**

**Entao o quadro tipo snake e quando o quadro "afina" na parte do v-brake, ele tipo faz um curva para dentro do quadro. Parece um "S".**

**Dizem q esse tipo de quadro, na frenagem ele tem menos perigo de afastamento dos v-brakes(se eu estiver errado por favor me fale) melhorando sua atuacao.**

**Agora eu queria saber se e verdade mesmo.**

**Galo escreveu:**

**Oi Leandro,**

**E esse quadro desse desenho mesmo. Essa bike esta com V-Brake XT e eles frenam hiper bem. Esse "S" o quadro tem em cima e em baixo, em cima eu nao sabia que era pra tornar a frenagem mais eficiente, mas o "S" da parte de baixo e bem bolado, fica mais dificil de bater o o tornozelo no quadro quando voce esta pedalando.**

**Alguem da lista sabe mais sobre a geometria dos quadros Alfameq?**

**Abraco!!!**

**Bikerock escreveu:**

**Galera**

**ha alguns dias atras, vi alguem perguntando (nao me lembro quem ) sobre o tipo de geometria usada nos quadros alfameq 99 - o snake ! se era melhor para frear ....mas venho usando esse quadro alfameq a aproximadamente 4 meses e estou percebendo que o quadro esta cedendo muito na parte traseira quando o v brake e acionado .....o que faz a gente ter que fazer muita pressao na manete do freio ... o problema e que quando se pressiona o freio com a bike parada se percebe o tanto que o quadro cede - nos meus calculos ele cede uns 2 a 3 mm em cada lado !!! entao vamos discutir - sera que isso e normal ??? ou seria pelo jeito que o v brake xtr aciona lateralmente ?? - o que faria o quadro abrir ?? lembro que vi no catalogo da shimano aquela "ferradura" (esqueci o nome) do proprio grupo xtr que era pra evitar esse tipo de problema no quadro !!!**

**abraços**

**Eduardo Macedo Bhering escreveu:**

**Bikerock,**

Se e "normal" eu nao sei... O fato e que percebi o mesmo problema na minha bike (StumpJumper M2). Acredito que a "ferradura" deve ajudar bastante...

**Leo Monteiro escreveu:**

**Bikerock,**

O nome daquilo eh brake booster e realmente adianta para evitar que o quadro fique cedendo, porem aquele da shimano que eh de carbono custa U\$45 la fora, entao seria joga pegar um outro mais barato por aqui mesmo, mas eu particularmente recomendaria, ja que voce esta investindo mais na bike, com patrocinador e so com pecas profissionais, a pegar um quadro melhor, nao acha uma boa ideia? La nos classificados do Sampa Bikers tem uma cara vendendo um quadro de Cannondale F300 super barato e olha que esse eh caad2, ou seja, igual ao meu que eh super leve, excelente em curvas, resistente e sem esse problema de frenagem, so que nao aceita suspensao Headshok, eh apenas para suspensoes "normais" over. O nosso amigo Mbiker aqui da lista usa um desses e pode te falar melhor sobre ele.

**Abracao**

**Pedro Cury escreveu:**

**Bikerock,**

Isso e normal em qualquer quadro. Use a ferradura (brakebooster) para diminuir o problema.

**abracos**

**A.Carlos escreveu:**

**Caro Bikerock,**

todos os quadros fletem quando se aciona um bom V-brake. Alguns mais outros menos ou quase nada, mas todos fletem. No caso do Alfameq ele flete mais, provavelmente, porque a distancia entre os postos do freio e o ponto de uniao entre os tubos do triangulo traseiro e maior que na maioria dos

quadros de outras marcas. Entretanto, o brake booster foi inventado pra resolver esses probleminhas. Eu uso brake boosters Tektro. Sao 3 Bs (bons bonitos e baratos).

**Abracao**

**Thierry Roldan escreveu:**

**Ola Galera,**

**Acho que realmente e normal o quadro fletar (escrevi correto?). Meu irmao tem um quadrio Specialized A1 HardRock (STX-RC) e flete quando o V-brake e acionado, no meu M4 (que parece de plastico, quando vc bate o dedo) o bicho flete que da ate medo de ficar olhando. O freio deve influenciar muito tbm, no meu caso e um XTR e da p/ frear com o dedinho de tanto que o bicho funciona. Lembrem-se que nao sou nem um pouco fera o XC. Ja no outro quadro, um Diamont Back pesadao de Cromoly e com Canilever o quadro nem balanca na frenagem. Ja to ate discutindo as questoes tecnicas, heheh  
BikeAbracos**

## **Assunto: V-Brake Power Tools**

**Marcia escreveu:**

**Ai galera**

**Estou pensando em colocar v-brake na minha bike. apos rapida pesquisa encontrei um da Power Tools.. noa conheco esta marca, alguem pode me dar opiniao sobre ela... Por exemplo, em termos de qualidade ela equivale a qual conjunto da Shimano?**

**Galo escreveu:**

**Oi Marcia,**

**Tenho um amigo que tem uma KHS com os V-brakes Power Tools, segundo ele e compativel a outros similares de outros fabricantes, andei com ela, e funciona muito bem, pode confiar que os produtos da PT sao muito bons. Se realmente comprar me diga o preco, pois eu comprei uma bike nova e veio com cantilever e no futuro proximo pretendo trocar por V-Brake e gostaria de saber quanto ta rolando. inclusive se os manetes sao cantilever, deverao ser trocados tambem, senao fica sem curso e os manetes ficam muito moles.**

**Valeu!!!**

**Marcia escreveu:**

**Ai. Galera**

**Estou querendo trocar meu cantilever por v-brake...Apos rapida pesquisa encontrei um da Power Tools, como nao conheco esta marca, tem alguem q pode me tirar umas duvidas? Por exemplo: existe varias linhas como os da Shimano? Se tiver qual o modelo correspondente ao STX-RC?**

**Bikerock escreveu:**

**Alow Marcia :**

**- tambem nao conheco esse V brake, mas se voce preferir um STX-RC mais antigo (ano 97) ele sera igual ao deore Lx (BR M600), mas a partir de 98 os v brakes STX RC passaram a ter o seu proprio desenho, na minha opiniao vc deve escolher os v brakes mais conhecidos como os da shimano tipo Acera x ou STX rc ou ainda v brakes Dia Compe ou Avid que tambem sao muito bons....**

**abracos**

**A. Carlos escreveu:**

**Cara Marcia,**

**nao conheco esta marca. Entretanto, antes de comprar, vc de observar 3 caracteristicas basicas que um freio de cantilever lateral ( V-breake) deve possuir:**

- 1) deve ser em aluminio.**
- 2) deve ter ajustes de pressao lateral por meio de parafusos.**
- 3) as sapatas utilizadas pelo modelo devem ser as que possuem pinos com rosca, isto e, parafusos na propria sapata (existem modelos onde a sapata possui um pino sem rosca o qual e traspassado em atraves de um parafuso. Entretanto o STX-RC utiliza este tipo de sapata e e um bom freio). Assim, se o modelo desta marca nao apresentar pelo menos as duas primeiras caracteristicas, esqueca. Ah! nos Shimano Acera e Alivio (se a memoria nao me falha) a haste que ajusta a pressao lateral e apoiadas sobre suportes em plastico que costumam quebrar. Portanto, nao compre.**

**Abracao**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Marcia,**

**Um amigo meu usa esse freio Power Tools que veio na khs dele e o freio eh bem legalzinho sim. Nao sei quanto a modulacao, mas ele trava bem pq esse meu amigo faz ate altos DH com ele e tenha certeza de uma coisa, voce nao vai achar nenhum freio com o mesmo custo-beneficio deste. Eu ja vi ele vendendo uma vez e acho que era algo em torno de R\$40 se nao me engano. Outra boa pedida, mas que talvez seja mais dificil de achar e um pouco mais caros, sao os avid 1.0 que sao super leves e funcionam muito bem.**

**Abracao**

**Tatui escreveu:**

**Nao conheco essa marca de pecas, mais recentemente comprei um para de STX-RC por R\$65,00 e estou muito satisfeito com eles estao funcionando em perfeita harmonia com a Bike, tem um amigo meu que usa o modelo Alivio e nao tem queixas tambem, voce pretende fazer XC pesado, competir, DH ou somente passear e fazer cicloturismo se a opcao for a 1? gaste mais e compre um Avid 1.0 ou STX no minimo agora se for a 2? pode comprar o Alivio ou mesmo o Power Tools desde de que o mesmo nao seja de plastico como eu vi alguns V-Brake montados em Calois e Shumatatas por ai. BikeAbracos.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Tatui,**

**Eu tambem uso o Avid 1.0L e acho bom, ate mais eficiente que o STX/RC da Shimano. Tambem nao conheco este Power Tools nao, mas a Avid posso dizer que e legal.**

**Valeu**

**Adriano Henrique escreveu:**

**Troquei meus antigos cantilever pelos V Brakes Power Tools. Tambem nao conhecia esta marca, mas o cara da loja me falou que o modelo que comprei era equivalente ao LX e pela diferenca de preco comprei.**

Uso eles com manetes XT que são para freio cantilever, e no começo estranhei porque o freio ficou muito macio. Com o tempo me acostumei.

O freio é muito bom, faço as frenagens utilizando-me apenas um dedo, e ainda tenho que tomar cuidado para as rodas não travarem.

So não tenho informações com relação a peso.

Marcia escreveu:

Valeu, Adriano

Ja comprei e instalei os freios power tools. Ontem dei uma pedalada de uns 30km e gostei do desempenho dos mesmos. Acho q fiz um bom negocio, inclusive na hora de comprar o vendedor me deu um LX p/ eu comparar o peso, e o PT era + leve. A minha duvida agora é a qto a manutencao, vc acha q ele necessita de regulagens c/ + frequencia q os da Shimano ou não sentiu nenhuma diferenca.

Abracos

## Assunto: Setup do Ciclocomputador

Leandro Hoffman escreveu:

E ai pessoal da lista,

sei q o assunto de velocimetro ja "venceu", mas so foi agora q lembrei. Meu velocimetro (um Cateye Enduro II) ta desregulado, a medida da roda deve estar errada pq não veio o manual junto e a distancia errada em relação a outro velocimetro q tenho.

Se possível, alguém q tiver o manual do Cateye Enduro II me passe a medida do aro 26.

Desde ja obrigado!

Fernando(Perdido-RJ) escreveu:

Leandro,

A medida não varia de acordo com o raio da roda e sim em quanto mede uma circunferencia completa com o pneu que vc está usando. Por exemplo: quando uso minha bike com pneu slick a circunferencia mede +/- 209 cm, quando uso um pneu de trilha mede 216cm.

Marque no chao o inicio e o fim da volta do seu pneu e depois meca com uma fita metrica ou uma trenca. Esta sera a medida.

**Abracos**

**Labao escreveu:**

**Fala Leandro.**

E o seguinte, existia um dogma aqui em Bauru que era 209 cm porque a BikeTech ja entregava os ciclos com essas medidas e tal., ate que o veio aqui - chato que so ele - resolveu aferir.

Medi precisamente a circunferencia do pneu dianteiro com a pressao de 45 lbs com eu em cima da bike, fiz um pendulo p/ o eixo da roda e ele me deu a precisao desejada, entao com pneu Velociraptor a circunferencia ficou em 2055 mm, que eu ainda aferi na estrada - Mal Rondon - onde a tolerancia de erro entre as placas de Km e de menos de 0,1% , entao 205 cm ou 206 sao as medidas + proximas da realidade. Ja a outra bike com pneu Kenda Bozo - liso no meio - a circunfeencia ficou em 2040 mm p/ 55 lbs.

Espero nao ter sido chato demais...hehe

[]'s

**Leandro Hoffman escreveu:**

Ae Labao, blz? Valeu pelas dicas, fiz umas medidas e deu isso mesmo 206, e ainda por cima eu dei uma olhada no site da cateye e peguei o manual da meu velocimetro e dei uma olhadinha, tava as medidas la, tudo certinho.

**Carlos H. Santiago escreveu:**

Se veio de voce, veio, eu acredito.

Mas so uma pergunta: faz diferenca na circunferencia se o pneu estiver novo ou gasto?

**Labao escreveu:**

**Carlos Santiago,**

**Tudo blz? - A diferenca de circunferencia de um pneu novo e usado pode chegar a 50-60 mts em 1 km - em casos extremos. Tudo pode dar uma boa diferenca, ate se vc ficar girando em circulos, ja que estara apoiando-se na lateral do pneu, portanto num diametro menor. P^, mas tb nao podemos ficar encanando, e ou nao e ?**

**BikeAbracos**

**Emanoel Braga escreveu:**

**Ola amigos**

**Estive lendo algumas correpondencias da turma sobre a afericao do ciclocomputador... a revista BICISport (apesar de criticada muito ultimamente)de marco/99 dava algumas dicas como instalar um ciclocomputador, e no passo a passo sobre a afericao dizia...Pame medir a circunferencia da roda, certifique-se de que o pneu esta calibrado. Encoste a roda no chao, deixando a valvula em seu onto mais proximo do solo, e faca uma marca no chao nesse ponto. De uma volta completa com a roda (em linha reta), e, quando a valvula chegar novamente ao chao, faca outra marca. Meca a distancia entre as duas marcas e voce tera a medida da circunferencia da roda de sua bicicleta.  
Espero ter ajudado.**

## **Assunto: Bicicletas Reclinaveis (Zohrer)**

**Eduardo Green Short escreveu:**

**Ai pessoal,**

**uquem se interessou pelas bicis Zohrer, pode ver como andam essas bicicletas pelo mundo. Achei alguns sites (todos alemaes) sobre elas. Se nao entenderem nada, pelo menos da pra ver as fotos...**

**Tem tambem outros tipos de bici, como triciclos, tandems, carretas, monociclos, etc.**

**[www.pedalkraft.de](http://www.pedalkraft.de)**

**[www.liegerad.de](http://www.liegerad.de)**

**falou**

**Guilherme de Lima escreveu:**

**Como umas bikes dessas consegue atingir tanta velocidade e com quadros pesados??? qual o principio???**

**Silas Duarte escreveu:**

**Boa noite Amigos , nao entendo muito da parte tecnica ,mas aqui vai a opiniao do piloto de testes (como Pedro Zohrer costuma dizer)das bicis ZOHRER.**

**Ando com estas bikes a uns 2 anos , creio eu(tenho uma com guidao por baixo) ,e posso dizer uma coisa p vcs ,aqui nas montanhas da Floresta da Tijuca,Serra da Carioca(SUMARE) e Estrada das Paineiras,nao tem uma bici MAIS RAPIDA Q A MINHA , ela atinge velocidades impressionantes sem q eu precise pedalar!!!!so deixo embalar na descida e quando quero passar um carro q esta dando mole e so largar o freio e ela chega a uns 70 e poucos km p hora....por hora e o q tenho p passar p vcs ,se quiserem mais info ,e so perguntar.....**

**Abracos**

**Celso escreveu:**

**Ai Guilherme,**

**Certamente nao sou a pessoa mais indicada para responder sobre o assunto, contudo a alguns anos atras tive a oportunidade de dar umas voltas numa destas bikes (era a epoca do Night Bikers aqui no Rio), o que eu pude notar que a posicao de dirigir afeta muito o desempenho do biker, se voce observar bem, vera que o assento (banco) tem uma parte destinada ao encosto das costas o que de certa forma facilita ao biker usufruir deste apoio ao pedalar, possibilitando uma maior pressao sobre os pedais, outra informacao relevante refere-se ao tipo de relacao (coroa x pinhao) que deve ser utilizada nestes modelos de bike, nao esquecendo dos pneus e aros utilizados.**

**Hoje a lista recebeu um E.Mail do Alain mostrando sua bike Zohrer, talvez ele tenha informacoes mais precisas sobre o assunto.**

**Como eu disse, o que escrevi e so um pitaco, espero que alguem mais qualificado possa lhe ajudar melhor.**

**Bike abraco**

**jlm escreveu:**

**heheheh, ou quem sabe seja teu ciclocomputador que esteja com defeito, eheheh**

**75 por hora e muito rapido....**

**Pedro Zohrer escreveu:**

**Guilherme,**

**Para poder explicar o porque das altas velocidades que as reclinadas atingem, vou contar alguns fatos relacionados a fisica e a biomecanica:**

**1 - 80% da energia gasta em uma bicicleta, seja ela qual for, e para vencer a resistencia do ar. Ou seja, a aerodinamica e o fator de maior importancia. E os outros 20% estao relacionados ao atrito de pneus, rolamentos e transmissoes.**

**2 - Uma bicicleta reclinada, sem carenagem, do tipo guidao por baixo e de 10 a 15% mais aerodinamico do que uma bike speed onde o ciclista esta na posicao de corrida, ou seja os bracos na posicao mais baixa possivel.**

**3 - Numa bicicleta reclinada, pelo fato de voce estar com as costas apoiadas, com relacao ao esforco da pedalada, tal qual acontece num leg-press, voce transmite para os pedais, muito mais do que seu peso como forca. Na bike tradicional, se voce quiser transmitir muita forca, o seu corpo vai sair do selim. A forca de oposicao, que e o peso do ciclista e o elemento de maior restricao a transferencia de maior quantidade de forca.**

**4 - Bicicletas reclinadas parcialmente carenadas ou com carenagem completa conseguem sprints, no plano, da ordem de 70 km por hora com um atleta bem preparado (carenagem parcial ou completa aumenta em ate 50% a eficiencia).**

**Abracos**

**Pedro Zohrer escreveu:**

**Ooops, esqueci a parte sobre o peso dos quadros:**

**O peso do quadro so afeta o desempenho em subida ou em aceleracoes rapidas. Nao afeta a velocidade final.**

**Abracos**

**Galo escreveu:**

**Oi Alain,**

**Na foto que voce mandou, percebi que voce esta com as pernas por cima do guidao?!?!?**

**E normal? E assim mesmo? Da pra ter uma boa dirigibilidade? E pra se equilibrar? E normal como uma bike comum? digo uma Mountain Bike?**

**Um dia eu ainda vou andar numa revolucao de duas rodas dessas e se gostar, vou guardando uma grana e no futuro compro uma reclinada tambem.**

**Valeu!!!**

**Celso escreveu:**

**Ai Galo,**

**E algo totalmente diferente, voce nem imagina o que e andar numa cabrita destas. A primeira vez a coisa fica preta, nas primeiras pedaladas e ate bom que alguem te empurre para pegar um poquinho de embalo, depois ?????? Depois e um show, totalmente diferente, eu nao tinha visto nada igual.**

**Conta pra ele com detalhes Alain.**

**Robson escreveu:**

**Ola jlm,**

**Voce acha que 70km/h e rapido???**

**Quando eu desco as serras de Nazare Pta e Tapera Grande, eu dou apenas cinco pedaladas e solto tudo. Eu chego a atingir 84km/h . Isto e muito emocionante!!!!**

**Alain Jannuzzi escreveu:**

**Isso mesmo. As pernas ficam por cima do guidao.**

**Naquele modelo a dirigibilidade nao e muito boa em baixas velocidades, mas em alta ela se comporta muito bem.**

**Para se aquilibrar exige uma certa pratica, mas depois que voce se acostuma e mole.**

**Eu tenho uma outra bike que e mais agil no transito. Eu nao tenho foto dela, mas voce pode ver na nossa pagina.**

**<http://www.geocities.com/zohrer>**

**A grande vantagem desse tipo de bike e o conforto. Onde a gente senta nao e um selim, e uma poltrona! o peso do corpo e distribuido de modo que nao cansa, e a gente pode pedalar o dia inteiro numa boa.**

**Aquela bike da foto eu tenho ha quase 4 anos, e eu me lembro que depois que eu monei ela, eu desisti da outra.**

**Hoje eu sou socio do Pedro Zohrer e nos lancamos ha pouco tempo um modelo novo, o 20x20, que tem feito um grande sucesso.**

**Se voce gostou da bike so em ver, vai gostar muito mais depois qua andar numa!**

**Qualquer duvida e so perguntar que eu responderei com o maior prazer.**

**Abracos**

**Andre Vilaca escreveu:**

**Fala Silas, tenho ouvido muito sobre essa bike, mas tenho um certo receio dela ser mais perigosa para pedalar do que uma mountain bike por exemplo. Creio que numa MTB temos mais flexibilidade e mais liberdade com o corpo do que neste tipo de bike. Bom essa e minha opiniao. Quanto a velocidade, acredito em seu potencial. Caso esteja errado, corrija-me !!!**

**Bikabraços !!!**

## **Assunto: O homem eh o cancer da natureza.**

**Galo Assessoria escreveu:**

**Ola Pessoal,**

**Ontem eu assisti uma entrevista no Roda Viva na TV Cultura, foi entrevistado o cientista e biologo Sr. Lester Brown, na sua disertacao ele teorizou sobre o desenvolvimento sustentavel da humanidade, salientando:**

**A bicicleta e sem duvida nenhuma o veiculo do futuro, por motivos muito simples:**

**Promove a integracao com a natureza;**

**Nao polui o ar;**

**Nao polui o som;**

**Nao gera despesas como outros veiculos (manutencao, seguro, licenca, etc);**

**Nao ocupa tanto espaco;**

**Beneficia a saude do usuario, devido a atividade fisica;**

**Gera entretenimento saudavel, sem escolher idade, nem sexo, raca, a familia TODA deve usar.**

**Ele disse que mora em Washington e leva uma vida simples, ele nao tem carro a 25 anos e nao pretende ter nunca mais. Com sua bicicleta ele vai a universidade dar aulas, vai a padaria e ao mercado, nao perde tempo procurando vagas em estacionamentos, nao paga nada pra deixar a bike no estacionamento de bicicletas dos shoppings e mercados, sem contar que hoje em dia esses habitos sao super bem vistos pela populacao norte americana.**

**As bicicletas sao produzidas tres vezes mais que os carros mundialmente;**

**Se um pais como a China começasse a produzir carros para substituir as bicicletas em menos de um seculo a temperatura terrestre aumentaria tanto que haveria um degelo das calotas polares o que**

faria com que grande parte das porcoes litoraneas fossem inundadas e milhares de pessoas morreriam, o espaco diminuiria sendo que a populacao nao para de crescer, sem contar os prejuizos ecologicos que seriam gerados.

O correto e que os veiculos motorizados sejam usados "apenas" no campo, devido ao excesso de forca empregado nas lavouras, entao ainda nao e possivel a humanidade adotar algo que mantenha a producao atual a nao ser os veiculos motorizados;

Hoje em algumas partes dos EUA os consumidores podem optar por usar energia de combustiveis fosseis ou de fontes renovaveis, como no caso da energia eolica (e isso mesmo?) produzida por moinhos de vento. E incrivel pois mesmo ainda sendo um tipo de energia mais caro, grande parte dos usuarios da rede eletrica optam pela energia renovavel mesmo sendo mais cara, devido a consciencia com o que esta acontecendo!!!

O homem ate hoje ainda nao sabe (nem tem a menor ideia) de quais prejuizos esta causando a natureza e a si proprio, uma pequena amostra do que o calor gerado pelos veiculos motorizados foi dada pela mae natureza em 1988 na China: 300 milhoes de pessoas tiveram que se deslocar fugindo da maior enchente da historia da humanidade em regioes litoraneas.

Hoje pode-se dizer que o homem e realmente o verdadeiro cancer da natureza.

Outros fenomenos tambem sao causados pelo uso dos carros e conseqentemente o aquecimento: tempestades, furacoes, enchentes, inundacoes entre outros.

Caso alguem se interesse a respeito, eu ainda nao visitei mas o Dr. Brown indicou o endereco: [www.wordwatch.com](http://www.wordwatch.com)

Valeu!!!

Aldo Bega escreveu:

Fala Galo,

valeu pelo conteudo da mensagem, super importante difundir estas ideias pois nos temos o futuro nas maos. Mais uma penca de motivos pra sermos bikers, seja la no esporte, seja no dia-a-dia.

Aquele bike-politicamente correto-abracaço

Anderson Cunha escreveu:

Ae Galo,

Valeu pelo recado ! Pena que e dificil publicar textos em revistas neste pais, pois a sua "resenha" ficou muito legal mesmo ! Nunca pensei nesse lance da China, acho otimo quando alguem tem uma perspectiva diferente da nossa pois a gente sempre aprende alguma coisa que pode ser aplicada em nossa vida cotidiana.

Abracos

Claudilea escreveu:

Alo Galo e pessoal,

Muito interessante essa entrevista, gosto desse programa, pena que nao vi na segunda. Realmente somos isso mesmo, um cancer, como diz minha irma, "que somos tao ruins que quando passamos pelo campo, grama deixamos o rastro, matamos a vegetacao". Ela ilustrou uma situacao e desculpem quem se sentir ofendido por isso. Quando temos uma pessoa de renome que fala em prol das bicicletas, isso e de muito valor. Que bom !!!!

## **Assunto: Recorde em uma bike**

Guilherme de Lima escreveu:

oi comunidade Ciclistica

Eu tava lendo minhas revistas antigas de bike e vi uma materia de um piloto suico Alec Beney q bateu o recorde de velocidade em uma bike atingindo 236 km/h, ele utilizou uma mountain bike equipada com um motor de foguete MPC, o quadro da bike era em aluminio e os componentes montados eram todos originais e pra quem estava afim de um bom pneu ele utilizou o michelin Wildgripper city que aguentou essa velocidade estupidida. Outro detalhe q eu vi na foto e q o cara usou freios V-Brakes. Bem e isso ai pessoal.

Forte Abraco a Todos

Aldo Bega escreveu:

Fala Guilherme,

Fiquei interessado nesta materia, nao seria possivel passar pra mim na integra, incluindo as fotos? Se puder ficaria muito feliz,

## **Bike-abraco**

**Fred Jandre escreveu:**

**Alo!**

**A lista esta muito frutifera. Gostaria de deixar uma contribuicao para os debates:**

**1- Sobre a historia do recorde de velocidade: as condicoes de terreno em que esses recordes sao quebrados sao muito diferentes das que a gente vai encarar. Em geral sao pistas de neve com grande inclinacao, o que significa que o pneu vai rolar sobre uma superficie nao abrasiva e com menos contato, e durante um periodo curto. Ainda mais, o ciclista nao pedala muito, portanto coroa, catraca, corrente, movimento central e passadores nao sao muito importantes. Talvez o mais imprescindivel seja ter um guidao bem preso e estavel e um selim confortavel, se for usado algum. O quadro, nao diria que sofre grandes esforcos.**

**2- Sobre bicicletas reclinaveis e outros veiculos a propulsao humana, uma das melhores fontes e o sitio da International Human Powered Vehicle Association:**

**[www.ihpva.org](http://www.ihpva.org)**

**Vale a pena olhar tambem**

**<http://www.telepath.com/kiteman/bent.htm>**

**<http://www.mcs.net/~gkpsol/>**

**<http://www.microship.com/>**

**[http://www.liegerad.com/html/hpv\\_gallery.html](http://www.liegerad.com/html/hpv_gallery.html)**

**<http://www.hpv.org/>**

**<http://www.akasol.de/>**

**<http://www.physics.usyd.edu.au/~eddie/cminfo/presskit.html>**

**<http://www.efn.org/~cat/roadster.htm>**

**<http://www.wisil.recumbents.com/>**

**Ou seja, tem bastante gente pesquisando o assunto e projetando o que pode vir a ser o veiculo do futuro. Procurem tambem pela pagina de Joachim Fuchs (usem o Yahoo!, HotBot, Infoseek, Altavista). O cara fez uma "full-fairing" (alguem sabe o que e?) chamada Eolos (ou Aeolos?), muito interessante!!! Ele costumava ficar em:**

**<http://www-ifia.fzk.de/personal/fuchs/FUCHS1-N.HTM>**

**Mehr Deutschland!!**

**3- Os dados fornecidos pelo cientista ambiental são interessantes, mas não podemos deixar de manter a crítica em dia. Está claro que não se sabe exatamente a causa principal do efeito estufa, nem se há algum tipo de potencialização como por exemplo pela liberação do carbono fixado nos corais quando esses morrem devido ao próprio aquecimento. Não se pode avaliar corretamente um quadro complexo como o da transformação da frota chinesa em automotiva, mesmo porque seria muito improvável. Outras formas de interferência humana vitais para a civilização como é conhecida são também muito nocivas. Rebanhos extensivos (também produtores de gases estufa!!!), monoculturas agrícolas, alimentos transgênicos cobram preços altos, às vezes inaceitáveis e quase sempre pouco conhecidos ou totalmente ignorados. Mas não parece haver disposição da opinião pública de abandoná-las.**

**Por outro lado, algumas formas de energia renovável, como as grandes hidrelétricas, não são aceitáveis do ponto de vista ambiental, enquanto a energia proveniente da fissão nuclear (mas não da fusão) gera um ônus de muito longo prazo. Há inclusive projetos de contêineres de resíduos radioativos cujas vidas úteis são planejadas para milênios; os problemas envolvidos são tantos que até mesmo linguistas e arqueólogos são convocados para ajudarem a determinar qual forma de sinalização de perigo poderia ser inteligível para gerações tão remotas.**

**A bicicleta é um item que pode contribuir de forma importante, porém talvez menos pela sua própria substituição ao automóvel e mais pela mudança cultural que vem a reboque (ou na garupa).**

**Cicloabracos**

**Guilherme de Lima escreveu:**

**So pra passar mais dados do record:**

**Local: Aeroporto de Payerne( lugar totalmente plano)  
na foto não há vestígios de neve pelo contrário o pneu está bem pretinho :-)**

**Fernando(Perdido-RJ) escreveu:**

**Guilherme,**

**O recorde que vc se refere foi alcançado com uso de**

**propulsores...**

**O recorde mundial sem o uso dos mesmos, como disse o Fred, são alcançados em montanhas com neve e se não me engano o recorde foi alcançado a 219Km/h**

**Vou ver se acho a reportagem aqui em casa, se achar mando na íntegra para a galera**

**Abracos**

**Guilherme de Lima escreveu:**

**Sim foi com propulsores como eu disse, foi com um foguete, e sei q tem recordes em montanhas existem "recordes e recordes", mas o q me referi era apenas com foguetes**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae pessoal, vc's táo falando de recordes com propulsores, em neve, e tal...**

**Mas o verdadeiro mountain bike não é feito na montanha??**

**Então tenho uma reportagem q diz o seguinte:**

**118km/h em terra!**

**O francês detentor do recorde de velocidade na neve(210.896km/h) bateu recentemente na ilha do Havai o recorde de velocidade em terra. Na encosta da montanha vulcânica Mauna Kea, Eric Barone foi cronometrado a 118.3km/h, estabelecendo assim um novo recorde.**

**Bike Magazine n 25 Maio/Junho 98**

**O cara mandou muito bem hein??**

## **Assunto: Ciclocomputador Cateye Mity 2 (e outros)**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Alguem sabe dizer se o CatEye Mity 2 resistem bem ao barro, agua e trilhas ?**

**Valeu !**

**Andre Rangel escreveu:**

**Fala Anderson!**

**O Mity 2 eu nao sei, mas o meu Enduro 2 ja passou por cada mau bocado de dar do! ;-)**

**Este modelo e muito bom !**

**Abracos**

**Bikerock escreveu:**

**fala anderson**

**ouvi dizer (ouvi dizer) que esse cateye e para speed e nao para MTB como os enduro ...repare que os fios dele sao mais finos que os dos enduro !!**

**abracos**

**Leandro (Campinas-SP) escreveu:**

**Fala Anderson ,**

**O Mity 2 e praticamente o mesmo "software" do Enduro, a diferenca basica entre os dois esta na robustez do Enduro , os cabos do sensor do Mity sao mais finos , e podem ocasionar mais problemas em algumas trilhas mais hardcore , ja o Enduro tem um cabo mais resistente, que nao te dara problemas tao cedo !!! O meu Enduro ja entrou em cada roubada e saiu inteirinho ....**

**Alem do mais, me corrijam se estiver errado, acho que nao ha uma**

**diferença significativa do preço do Mity para o Enduro, portanto, se valer como sugestão, compre o Enduro ao invés do Mity, e você com certeza não terá nenhum problema !!!**

**Abraco**

**Galo escreveu:**

**Oi Anderson, Tudo Bem? Espero que sim!!!**

**A respeito do Cat Eye, eu fui viajar com aquela Alfameq emprestada e o Mity3 (zero, com cento e poucos quilômetros) nos deixou sem dados do percurso, apagou, levei na oficina do amigo e ele mexeu, tirou pilha, resetou e tudo mais, mas até agora nada, nem a loja que vendeu respondeu a respeito da garantia.**

**Então se for comprar, exija a garantia da troca por um novo caso haja defeito para evitar dores de cabeça no futuro não muito distante.**

**Abraco!!!**

**Labao escreveu:**

**Fala Anderson.**

**Eu tenho um Mitty 2 a 5 anos e dá até pena de falar o que faço com ele.**

**Agora ele 'ta meio aposentado, eu o coloquei na bike que uso p/ Night bikers e p/ andar no asfalto, mas nunca deu pau, uma vez eu erradamente abri a caixa dele e depois fechei com super bonder e o bicho funciona bem até hoje, apesar da fragilidade dos fios.**

**BikeAbracos**

**Carlos H. Santiago escreveu:**

**O Mity 2, eu tenho um, não aguento chuva forte. Quando entra água, ele para de funcionar. Ai tem de esperar ele secar e, se tudo der certo, ele volta a funcionar.**

**Fernando Peixoto escreveu:**

**Anderson,**

O cateye mais recomendado para as condicoes que voce anda e o Enduro 2. Tenho um ha uns 6 meses, ja tomei tombo de arranca-lo do guidao mas o bicho continua firme, forte e funcionando. Se fosse um da linha Mity ou Velo teria quebrado o fio que liga ao sensor... Tambem ja tomei chuva forte e nada aconteceu...

Leandro Hoffman escreveu:

Concordo com o Fernando, o Enduro 2 e MUITO resistente, eu ja cai muito com ele inclusive vc's podem reparar(pra quem tem o Enduro 2) q na frente dele ta escrito CATEYE, no meu de tanto cair so ta escrito "CAT". E sem contar q ta meio bambo no guidao mas ta funcionando q e uma blz!!!

Tatui escreveu:

Carlos eu tenho um Specialized que e indentico ao Mity2, tem um truque que e infalivel, quando comecar a chover ou ameaçar, retire o cateye e pingue uma gota de oleo em cada contato, pronto ele nao vai mais parar por causa da agua, e infalivel, eu uso a muito tempo. BikeAbracos.

Celso escreveu:

Como disse algem da lista, Fala Comunidade (gostei disto)

Esta lista ta demais, esta semana mesmo eu estava olhando um computador de bordo para comprar, o antigou ja era, e encontrei o Cateye Enduro 2 por R\$ 69,00 , perguntas:

- 1) na trilha ele guenta o tranco mesmo
- 2) quais sao as funcoes que ele oferece
- 3) o que voces acharam do preco
- 4) alguem recomendaria algum outro

Um abraço

Marcos Procopio escreveu:

Ola Pessoal

Em materia de Ciclo-computador, nao esquecam da Echowell, e bom, tenho um Echo -J7 e aguenta tudo, - chuva, tombos e solavancos... Perfeito, e ainda tem o mais completo sendo o J12, que nao conheço mas deve ter a mesma qualidade.

**Leandro (Campinas-SP) escreveu:**

**Fala Celso !!!**

**Bem,em questao de preco , eu acho que eu andei vendo o Enduro 2 por R\$55,00 por aqui ... entao acho que se vc procurar um pouquinho mais esse preco deve baixar,**

**O que o meu ja aguentou nao e brincadeira , eu recomedo sem duvida !! Quanto as funcoes , nao lembro direito, mas da uma olhada em <http://www.cateye.com> la voce pode ver e comparar alguns modelos Vale a pena olhar tambem os Echowell (acho que e isso !! ) que o Procopio citou , ja ouvi falar muito bem, e tem tambem os Vetta , que tb sao bem robustos e aguentam bem (<http://www.vetta.com> )**

**Espero ter ajudado**

**Galo escreveu:**

**Oi Celso,**

**Eu tenho um Echo J7 na minha bike, veio na GT estava marcando 17.000km, comigo andou pouco mais de 5.000km e agora esta na Mongoose marcando quase 500km.**

**Nunca parou nem com chuva nem querosene nem nada e se nao me engano custa menos da metade do Cat Eye ou outro qualquer. Pelo menos o que esta na minha bike e muito bom.**

**Valeu!!!**

**Eduardo Green Short escreveu:**

**Anderson**

**O mity 2 nao e pra Speed (pelo menos nao exclusivamente). Ele foi substituido pelo Enduro e Mity 3. O fio dele realmente e muito fino, eu tinha um e arreventou umas 3 vezes - e so levar numa boa eletronica que eles consertam rapidinho.**

**Elel funciona bem no barro, mas na chuva (forte) a agua penetra entre o ciclo e o encaixe e ele fica completamente louco! Carlos, quando entra agua**

e so desencaixar ele do suporte e secar bem os contatos. Tatui, dica legal!  
Se soubesse disso (pingar oleo no contato) nos 4 anos que usei o mity 2....

Procure comprar um Enduro ou de outra marca. Eu tenho um Sigma Sport Targa, que tem um fio super grosso e ate agora mandou bala, mas veio da Alemanha e nunca vi por aqui. Ouco dizer bastante desse Echo 7, e legal pois nao e uma empresa enorme, quase monopolio como a Cateye, e bom dar vez aos pequenos quando eles fazem a coisa bem..

Falou

Aldo Bega escreveu:

Oi Celso,

O meu tem um ano de uso e ja aguentou muito tranco. Faco XC e as vezes um FS e ele nunca parou nem na chuva, nem na lama, nem depois de tombos feios(capotamentos morro abaixo, inclusive!). Ele te da velocidade atual, velocidade maxima, velocidade media, tempo em movimento da roda, hora, odometro parcial e total (em milhas ou Km), etc... Tudo que um biker precisa.

Valeu

Carlos H. Santiago escreveu:

Eu comprei o Enduro 2 esses dias por, acho 45,00, no Campolina's (31)426-2538. Ainda nao radicalizei com ele, mas me parece igual ao Mity 2, so que com cabos mais grossos, duas medidas de pneu (uma para speed e outra para mtb), duas medidas de distancia (alem do odometro), que servem para voce saber quanto andou mais algum trecho no meio do caminho. Voce ainda pode escolher se quer a velocidade ou outro dado em digitos grandes.

Fernando Peixoto escreveu:

Celso,

Vou responder as perguntas baseado na experiencia... Tenho um Enduro 2 a 6 meses:

- 1) O meu aguentou o tranco ate agora. E olha que eu ja peguei pesado com ele...
- 2) Tem 2 odometros parciais, um odometro total, Vmax, Vmed, Cronometro, relógio, e a funcao que diz se voce esta andando abaixo, acima ou na media. Tambem e possivel configurar para funcionar em automatico ou manual (Faz as medicoes e computa a media direto enquanto o cronometro esta acionado ou so

faz as medicoes de media enquanto a bike esta em movimento). O segundo odometro parcial e bom para acompanhar planilhas, ele pode ser zerado independentemente do primeiro odometro e das outras funcoes. Tambem e possivel programar dois diametros de roda, o que e util se voce tem 2 bikes ou troca com frequencia os pneus.  
3) O preco me parece bom  
4) Nao conheco muitos modelos de outra marca, mas da Cateye acho que este e o melhor para MTB.

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Celso, blz??**

**Esse preco eu acho q ta meio salgado, acho q vc acha por menos se der uma pesquisada. Se quiser mais informacoes sobre o enduro 2 eu to com o manual dele aq no micro, pq o meu veio sem.**

**So tenho uma coisa a dizer sobre o Enduro 2:**

**"Aguenta todos os trancos possiveis"**

**Celso escreveu:**

**Ai Leandro,**

**Nao so voce ajudou como toda a COMUNIDADE (adorei este nome), obrigado a todos que direta ou indiretamente deram um pitaco no assunto.**

**Vou fazer um levantamento de precos mais apurado e depois informo voces.**

**Brigadu  
In Te**

**Rafael Monteiro escreveu**

**Galera como vao,**

**sobre a novela do CatEye procurei saber e vcs estao um pouco enganado o modelo mity3 nao e pra speed devido ao cabo fino mas ele e mais para montanhas e ele tem maior precisao, segundo a cateye olhem so:**

The "B" setting is especially designed for the demands of mountain biking. With the tire setting selected to "B" the CatEye microprocessor will accurately calculate speeds down to 2.5 kph or 2.0 mph. Other new features include a programmable screen, odometer, and average speed pacer arrow. With big buttons and a large screen, the Mity3 is now even easier to use. The Mity3 also offers our exclusive variable current technology. The computer senses potential data interruption from moisture or rain and the computer automatically increases the current to insure uninterrupted data transmission.

Weight : 26g  
Batt. : (CR2032) x1  
Batt. Life : Approx. 3yrs  
Wheel Circumference : 100-300cm  
Fork Diameter : 11-40mm  
Wire Length : 70cm  
Approx. price : \$25.95

traduzido ao pe da letra pelo translator

O " B " fixando especialmente e projetado para as demandas de montanha andar de bicicleta. Com o pneu fixar selecionou a " B " o microprocessador de CatEye calculara velocidades com precisao ate 2.5 kph ou 2.0 mph. Outras caracteristicas novas incluem uma tela programavel, hodometro, e seta de pacer de velocidade comum. Com botoes grandes e uma tela grande, o Mity3 e agora ate mais facil usar. O Mity3 tambem oferece nossa tecnologia de corrente variavel exclusiva. O computador sente interrupcao de dados potencial de umidade ou chuva e o computador aumenta a corrente automaticamente para assegurar transmissao de dados ininterrompida.

Peso: 26g  
Batt. : (CR2032) X1  
Batt. Vida: Approx. 3yrs  
Circunferencia de roda: 100-300cm  
Aforquilha Diametro: 11-40mm  
Telegrafe Comprimento: 70cm  
Approx. preco: \$25.95

o enduro ele foi desenvolvido para marcar altas velocidades e deve de custar mais ou menos 30 dollares.

caso vcs queiram saber mais vao la no site da CatEye la fala tudo ate preco mais ou menos!! e isso ai

**Assunto: Produtos Scott**

**Marcos Procopio escreveu:**

**Ae Pessoal**

**Gostaria de levantar uma questao:**

**Porque sera que vemos poucas bike's da SCOTT nas ruas, e em competicoes, sera que ha problemas de qualidade, preco ou falha de marketing ???**

**Alguem tem, ou poderia dar informacao.**

**Galo escreveu:**

**Ola Procopio,**

**Eu nunca tive Scott, mas sei atraves de quem tem que ela esta entre as melhores do mundo, acredito que seu maior problema seja o preco, a uns dias atras eu cotei uma Scott Comp WC, estava a vista R\$ 2.700,00, assim como as bermudas e oculos da Scott tambem custam muito caro.**

**Eu tambem tenho muita simpatia pela Cannondale, mas custa mais caro ainda, fui numa corrida de Speed no final de semana passado e entre 100 bikers tinha apenas uma Cannondale e nao vi nenhuma Scott, mas pode ter certeza que isso acontece em funcao do preco. Uma Cannondale custa mais caro que uma CG Titan.**

**Abraco!!!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Galo e Procopio,**

**Por uma enorme coincidencia eu estava no ultimo domingo no Sandblaster, campeonato local de MTB, segunda etapa, onde haviam so na minha categoria mais de 50 competidores! No total deveria ter mais de mil bikers e bikes! O nivel das bikes era do melhor possivel, nao pude contar quantas Trek, Cannondale, GT, Specialized, etc... entre outras que ficaria meia hora escrevendo. Mas nao vi nenhuma Scott. Como tinha alguns amigos meus presentes numa rodinha depois da minha corrida, puxei o assunto de por que nao ter Scott la, se alguem sabia. O que me disseram foi que a Scott nao fabrica mais nos EUA e nem tem representacao aqui ja a alguns anos. Tambem me disseram que a fabrica desistiu pois a concorrencia era muito grande e que as fabricas grandes como Cannondale e Trek eram muito superiores em qualidade e ofereciam mais por menos preco devido**

princi-  
palmente ao volume de vendas. Também disseram que os modelos da Scott  
eram  
ultrapassados perante as concorrentes americanas e de design pouco  
atrativo num  
mercado onde existem muitas marcas competindo e investindo pesado nesta  
cate-  
goria. Vale a pena ressaltar que entre as cerca de 8 pessoas que estavam  
palpitan-  
do haviam dois lojistas e 5 competidores.

Creio que isto tende a refletir no mercado brasileiro, uma vez que o  
publico dai  
tenha acesso mais facil as revistas americanas e sofra de modo geral uma  
influen-  
cia americana mais forte que europeia.

Espero que tenha ajudado a esclarecer um pouco este misterio e se alguem  
da lista  
tiver mais informacoes a este respeito seria legal, visto que eu proprio  
tenho interes-  
se pela Scott, principalmente depois que vi o Ravelli com a dele.

Valeu

Fernando Peixoto escreveu:

Ola Procopio,

Ja que o assunto e SCOTT, deixa eu dar um palpite, ja que tenho uma.

Discordo com voce quanto a quantidade de SCOTTs que vemos por ai, na minha opiniao elas estao  
cada vez mais populares no Brasil. Em MTB a SCOTT patrocina o Ravelli e outras feras, e em  
SPEED/Triatlon muita gente tambem corre de SCOTT. Acho que o marketing deles poderia ser um  
pouco mais agressivo fora das competicoes, mas se voce for em qualquer prova em qualquer  
modalidade de ciclismo, voce vera muita coisa deles.

Nas ruas eu imagino que as SCOTTs estao se tornando populares porque hoje sao as bikes  
importadas que estao com uma das melhores relacao custo beneficio. A qualidade e muito boa, e  
possivel comprar uma bike com um bom quadro e um grupo de acrodo com suas necessidades, e os  
componentes (suspensao, mesa, etc.) sao de boa qualidade, dependendo da finalidade da bike, ja que  
eles tem linhas de passeio ate profissional.

No exterior, bikes SCOTT e quase desconhecida nos EUA, na Europa eles sao mais fortes...O que e  
muito conhecido deles la fora sao acessorios de motocross e esqui.

Hoje nas trilhas e competicoes o que eu mais tenho visto em ordem aproximada (acho que esta  
relacao vale um comentario (acordo/desacordo) do resto do pessoal da lista):

- 1) Alfameq
- 2) Cannondale
- 3) SCOTT

- 4) Specialized
- 5) GT
- 6) Outras

**Fernando**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Procopio,**

**Olha nas ruas vc quase nunca ve bike importada, se ve e uma Trek, Spz, ou uma SCOTT, mas em competicoes(pelo menos nas q eu assisti) uma boa parte das bikes eram da Scott, sao bikes de boa qualidade, nao sei se e um bom ponto de referencia, mas o Ravelli foi campeao brasileiro de XC com uma Scott, entao o cara faz uma propaganda do c..... pra marca.**

**Labao escreveu:**

**Valeu Aldo.**

**Eu 'tava seriamente inclinado a comprar uma SCOTT, tenho um amigo que abriu agora uma lojinha e ta querendo trazer algumas, entao uma turma q ta afins de trocar tava pensando em SCOTT.**

**Estou levando p/ ele uma copia do seu e-mail.**

**BikeAbracos**

**Aldo Bega escreveu:**

**Ola Fernando,**

**Detesto discordar dos outros, mas ao contrario do que voce disse, todos os bikers que conheco daqui conhecem muito bem a Scott fazendo bikes, e a opiniao que pude colher foi muito bem explicada com detalhes tais como componentes, nome de modelos da marca e etc... Sobre o fato da Scott fabricar  
acessorios para Motocross e esqui, assim como para snowboard eu ja sabia  
20  
anos atras quando inclusive ainda morava no Brasil e fazia trilha de moto.**

**Creio que ate pessoas da minha epoca nas trilhas motorizadas, como o caso do  
Mazinho, fala Mazinho, vao confirmar que a Scott e Bell ja eram muito populares**

no Brasil., principalmente entre os que faziam enduro e cross. Pode ter certeza de uma coisa, com as revistas especializadas em MTB que rolam por aqui, e com a assinatura anual na casa dos US\$15.00 para as mais caras, difícil e conhecer uma marca que os caras desconhecem.

**Bike-abracos**

**Fernando Peixoto escreveu:**

**Aldo,**

Eu disse que a SCOTT nao e muito conhecida nos EUA baseado na experiencia de 10 dias rodando em um monte de lojas de bike em Los Angeles e arredores em outubro do ano passado e nao teve uma alma que tivesse SCOTT na loja, e poucas conheciam...

Contudo, eu nao moro ai, portanto talvez nao tenha tido tempo suficiente para conhecer melhor a situacao...

PS. pode discordar porque e saudavel...

[]s

**Mazinho escreveu:**

**E ai Aldo como vai os ares dos EUA**

Vc mencionou erroneamente o meu site numa resposta ao Marcelo o certo e Tribo do Pedal Selvagem. quanto aos produtos Scott para moto, eles sao velhos conhecidos meus, ja nas bikes ainda nao tiver o prazer de experimentar (intensivamente) uma delas.

**abracos**

**Thierry Roldanescreveu:**

**Oi Procopio,**

**Um dos motivos, alem dos que o pessoal da lista ja citou e o fato do unico representante da Scott no Brasil ser o Jean de Indaiatuba (cidade ao lado Campinas) da Tutti Bike e e ele quem patrocina a equipe SCOTT.**

**Bike ja nao e uma coisa nem um pouco barata, importar p/ o Brasil tmb nao e facil nem barato e ele nao tem concorrencia. Fica dificil desse jeito vermos as belas SCOTT rodando por ai.**

**Bikeabracos**

**Bikerock escreveu:**

**E-a-i aldo blz ???**

**- po cara - vc chegou a comentar uma vez na lista que a giant fabricava quadros pra algumas marcas - que marcas sao essas ??? a giant e bastante popular ai nos EUA nao e ???**

**- quanto a scott - voce disse que nao era muito popular por ai nao e ? eles nao tem equipe por ai nao ? tem poucas bikes nas competicoes ? conta esse negocio direito pois aqui no brasil esta marca esta bastante popular por causa do ravelli e cia.**

**abracos**

**Galo escreveu:**

**Oi BikeRock,**

**Agora a Scott esta super popular no Brasil, com a presenca do "Trio Parada Dura", composto pelos atletas: Odair Pereira, Antonio Zaparolli e Marcio Ravelli. O Zapa eu conheci pessoalmente no Trip Trail em Cravinhos.**

**O Zapa compete com uma Scott Hard Tail, comp WC (e isso mesmo?), quando deu a largada eu vi um menino apontando para o Zapa e ouvi ele falando para seu pai: Olha la pai: - Uma Scott igual a do Ravelli!!!**

**Abraco!!!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Bikerock,**

**na verdade a Giant fabrica os quadros das Specialized, Raleigh, Schwin, etc... Mas so os "made in Taiwan". Isto ocorre por que a grandes fabricas estao terceirizando**

o maximo possivel seus quadros e componentes de qualidade baixa, afim de se aplicarem mais na qualidade de desing e fabricacao dos medio e top. Os famosos "hand made in USA" continuam sendo fabricados nos EUA e pelas proprias fabricas. Como a GT ja tinha fabrica em Taiwan e cobra bem pouco pelo servico, as outras utilizam suas instalacoes para este servico.

Ja as Scott nao sao desconhecidas como ja disse antes, mas nao sao fabricadas nem tem representantes aqui ja a alguns anos. O motivo pelo que eu ouvi dizer foi a concorrencia estar roubando todos seus clientes. Nao conheco equipe Scott, nem nunca vi em nenhum campeonato local. Inclusive atravez de dois exemplares da Bicisport que chegaram as minhas maos, me interessei mais sobre as Scott, mas por aqui nada de fama. Me lembrei agora de um papo que tive com um senhor de 65 anos em outro estado, dono de uma revenda de bikes, que disse que nos mercados do terceiro mundo as fabricas que no momento nao estao sendo bem aceitas costumam tentar uma popularidade afim de sairem da pior e melhorarem as vendas globais. Nao sei se este e o caso da Scott, mas a estrategia pode estar sendo esta.

Bike-abracos

## Assunto: Virus estranho

Borba escreveu:

Pessoal,

Como voces sabem (sabem?) o Cristiano me pediu para compilar as mensagens, fazendo resumos que serao publicados no site oficial da lista. Mas infelizmente, quando abri o arquivo hoje vi, para o meu desespero, que ele estava "corrompido", sobrou apenas fragmentos das mensagens. Acredito que o responsavel foi um virus desconhecido (e muito sacana), que ainda nao consegui detectar. Estou enviando para voces, abaixo, os fragmentos que sobraram.

Abracos

A. Borba

P.S: Pessoal da Administracao, e so uma brincadeira pra "refrescar" a lista (sem trocadilho! hehehe). Por favor nao me crucifiquem!!!!!!

xxxxxxx

*"Leandro Hoffman escreveu:*

*E ai pessoal, blz?*

*.....Fiquei la me doendo, meu colega veio me socorrer, e foi ai q ele me falou:*

*- "Seu aro ficou meio torto".....*

*Celso Teodoro dos Santos escreveu:*

*Ae galera.*

*Vou deixar minha opiniao.*

*... eeee tem que deixar o machismo de lado e fazer o exame de toque.*

*e isso...*

*Pedro Cury escreveu:*

*Fala Leandro,*

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

*Leandro Hoffman escreveu:*

*Ae Pedro, valeu pela forca.*

*Mais minhas costas ainda estao doendo.....*

*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?...*

*Rafael Monteiro escreveu:*

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

*Marco Labao escreveu:*

*Bikers.*

*....e afinal o que sao pequenas cicatrizes senao "tatuagens" que nos lembrarao de gdes momentos de prazer.....*

*BikeAbracos*

*Anderson Cunha escreveu:*

*Labao,*

*Fiquei pensando na relacao que voce falou... 22x34 e bem mais curto do que eu estou usando hoje.....*

*Sera que eu devia considerar um upgrade para 30, 32 ou 34 no cassete ? ....*

*Marco Labao escreveu:*

*Anderson,*

*Realmente 22x34 e muito curta, desequilibra se usada em qualquer subidinha.....*

*Leandro Hoffman escreveu:*

*...eu acho que nao devemos nos preocupar...*

*...ja temos o viagra(hehehe brincadeira).*

*Guilherme de Lima escreveu:*

*...tem sim cassete de 7 velocidades com coroa de 34.....*

*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 ????*

*Luis Gustavo escreveu:*

*Ola amigos,*

*Ja ouvi alguém aqui da lista falar que colocou em sua magrela um canote de selim amortecido...*

*Procopio escreveu:*

*Ola pessoal*

*... 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...*

*Flavio escreveu:*

*...Nao vamos nos esquecer disso.*

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

*Luis Fernando escreveu:*

*Fala povo,*

*... E a, digamos, bolsa escrotal, pra onde vai? Sera que as laterais do buraco nao acabam por "espremer" nossos indefesos testiculos? Sei nao...*

*Aldo Bega escreveu:*

*Fala Luis Fernando,*

*....ate usava um pouco de vaselina na regioao afim de prevenir assaduras.....*

*jlm escreveu:*

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

*Claudilea escreveu:*

*Ola Aldo,*

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

*Aldo Bega escreveu:*

*Oi Claudilea,*

*...mas minha intencao estava mais nas entre-linhas que nas palavras.....*

*Fabiano Galo escreveu:*

*Ola Aldo,*

*...Comentarios como os seus sao muito importantes para o bom andamento das nossas discussoes.*

*Um Grande Abraco!!!*

*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.....*

*Galo escreveu:*

*Oi Aldo,*

*Como sempre e um grande prazer falar com voce, ainda mais a respeito dos serios pensamentos utopicos.....*

*Marcelo Chagas escreveu:*

*Alo, Pessoal !*

*Estou meio assustado com o que tem sido debatido.....*

*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 (?)......*

*BikeAbracos*

*Andre Rangel escreveu:*

*Well,*

*.....Citando Fernando Pessoa, "tudo vale a pena se a alma nao e pequena" .....*

*Antonio Carlos escreveu:*

*Ola, Andre Rangel*

*Pois e caro Andre, a que ponto chegamos....*

*Aldo Bega escreveu:*

*Alo Pessoal da Lista,*

*....Gostaria de saber a opiniao de todos os ativos da lista sobre este aspecto e de que os passivos se manifestassem.....?*

*Roberto dos Santos escreveu:*

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

*Vamos botar lenha na fogueira.*

*Fred Jandre escreveu:*

*...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!..."*

*Nao sei a solucao. Alguem pode me ajudar?*

*Cicloabracos angustiados*

*Leandro Hoffman escreveu:*

*Falou muito bem Jandre!!!*

*Rafael Monteiro escreveu:*

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

*EHHEHE*

*Marco Labao escreveu:*

*Galera.*

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

*BikeAbraços"*

**XXXXXXXX**

**Tatui escreveu:**

**Excelente essa sua compilacao voce capturou com humor a essencia da lista, voce tem um dom natural para escrever, gostei demais da cronica que voce gerou.**

**BikeAbracos**

**Galo escreveu:**

**Cassete de 7 com coroa de 34 foi pra arrazar :-))))))**

**Valeu mesmo e isso tem que ser publicado no ar, precisamos ver com o Kleber e a Lea se eles fazem a HP e dar nome de secao para essas frases.**

**Valeu!!!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Borba,**

**Meus parabens pelo resumo e bom humor, muito gostoso de ler e recordar. Me fez refletir o quanto as discussoes da lista me preenchem o coracao apaixonado pelas bikes.**

**Nao sei se o pessoal da administracao vai gostar mas da minha parte adorei.**

**Grande bike-abraco**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Borba,**

**Sei que ja te elogiei pela resumida em cronica, mas gostei tanto que tinha que complementar. Ficou super engraçado e combinando perfeitamente. Como disse o Tatu, seu talento de cronista se revelou 100%, pelo menos em "colagem".**

**Bike abraco**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Borba, blz?**

**Li seu e-mail e de primeira pensei q era uma coisa seria e tal esses negocios de virus, mas so depois q eu peguei o espirito, mas vc me sacaneou legal no comecou hein?**

**Mas blz! AH, esse virus ai ja e um velho conhecido de todos, pq depois que deram a primeira pedalada, nunca mais acharam a cura, mas depois de tantos anos de pesquisas e testes eu conclui:**

**"Nao ha nada que uma boa trilha nao cure"**

**E e isso ai!**

**Rafael escreveu:**

**E BORBA PARABENS PELA iniciativa !!  
cara esse email vou ate imprimir para guardalo !!  
pessa o pesoal para fazer uma sessao no site so para falar da comunidade !**

**abracos  
rafael**

**Ps.:OBRIGADO PELA PARTE QUE MI TOCA  
EHHEH**

**VAMOS RIR SENAO A GENTE CHORA HEEHHEHE**

**Galo escreveu:**

**Ola Borba,**

**Apenas resolvendo a duvida do Aldo, o pessoal da ADM e muito gente boa, acredito que ninguem fale nada a respeito.**

**Eu particularmente (tambem fui alvo da cronica), ontem a noite quase morri de rir. Voce e realmente uma pessoa criativa, valeu mesmo!!!**

**Ah!!! Apenas lembrando, sua HP tambem e excelente!!!!**

**Abraco!!!**

**Labao escreveu:**

**Borba.**

**Trabalhos como esse que voce teve e que valorizam a vida, hehehe.**

**Foi muito divertido, so nao da p/ alienigenas lerem, senao o que vou dizer la em casa ?**

**BikeAbracos**

**Borba escreveu:**

**Fala Leandro,**

**Pois e, cara! Voce foi o mais "sacaneado"....hehehe.**

**Mas o legal e que vc entendeu o espirito da gozacao.**

**Um abraço**

**Oi, Tatui**

**Valeu pelo incentivo.**

**Na proxima vc nao escapa!! hehehe!**

**Abracos**

**Oi, Galo**

**Obrigado por nao ter "puxado minhas orelhas"...(hehe! brincadeira).**

**Obrigado, tambem, pelo elogio da HP, vindo de voce tem mais valor ainda!!!**

**Ai Aldo**

**Vc foi um dos mais "visados", aquela dos "ativos e passivos" e a da vaselina!..... hehehe. Desculpe, mas nao resisti, Cara!!**

**Na verdade eu nao escrevi uma unica linha. Quem escreveu de fato foram voces, eu apenas cortei parte das mensagens e "colei" numa sequencia que dava um outro sentido ao texto. Isso nao seria possivel se as discussoes da listas fossem "burocraticas", sem entusiasmo. Essa brincadeira, e como ela foi recebida por voces, mostra que a nossa lista tem "alma".**

**Valeu!!**

**FALA RAFAEL**

**LEGAL QUE VC GOSTOU.**

**UM ABRACAO**

**Oi, Cristiano**

**Cara! Esse negocio de compilar resumos, que voce me arrumou, da um p... trabalho! Essa turma escreve mais do que a redacao do JB e da Folha, juntos!!! Mas tenho dado boas gargalhadas e aprendido muito quando estou elaborando os resumos. Nao consegui resistir a tentacao de usar as frases mais engraçadas para fazer uma "colagem".**

**Prometo que nao faco isso de novo!! (com os dedos cruzados! hehehe!)**

**Um abraço**

**Labao**

**Pois e, cara! Depois de enviar o "resumo" eu pensei exatamente nisso: um cara que entrou recentemente na lista vai entender tudo errado!! Vou deixar a turma em situacao delicada! hehe! Mas ja tinha ido.....**

**Valeu!!**

## **Assunto: Livros**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Ola pessoal.**

**Adoro viajar de bike mas tambem adoro viajar nas viagens de outrem, por isso gostaria de saber dos titulos (livros) que voces indicam e/ou sites, pois ja li tudo o que tinha e ja estou ficando sem opcoes.**

**Agradeço a todos**

**Celso Teodoro dos Santos escreveu:**

**Aproveitando a pergunta do Carlos, tambem gostaria de saber se existe mapas ou sites de estradas vicinais do Brasil ou mesmo do estado de sao paulo.**

**Bridaduoooooooo!!!**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Pessoal.**

**Ai vai a pequena lista de livros sobre cicloturismo que li, espero que a galera contribua acrescentando outros.**

**LATIN AMERICA BY BIKE A complete touring guide - Walter Sienko - The Mountaineers 1993**

**Atravessando Fronteiras - Aventuras de um ciclista Trotamundo - David Cruz - Jose Olimpio -1995**

**No guidao da Liberdade - Antonio Olinto Ferreira - Sem registro de ISBN.**

**Guias de viagem:**

**MEXICO & CENTRAL AMERICA HANDBOOK - Ben Box Footprint handbooks 1996**

**South America Handbook - Ben Box - footprint handbooks 1997**

**Tambem li alguns livros legais de sobrevivencia.**

**Abraco a todos**

**Carlos Ferrandis**

**P.S.: NAO ESQUECAM DE LISTAR SEU LIVROS, pois estou sem nada para ler e gostaria muito de comprar alguns titulos legais.**

**Fabio Henrique escreveu:**

**Oi Carlos,**

**tbm gosto muito de ler sobre aventuras, mas livros de cicloturismo li apenas o do Olinto (ja anotei os outros que voce falou), nao sei se te interessa outras aventuras, mas ai vai uma lista dos que li, e uma pequena avaliacao de cada um (talvez eu erre em algum nome de livro ou autor, pois nao estou com eles aqui):**

**Montanhismo:**

**Tudo pelo everest - Waldemar Niclievicz (Excelente)**

**O diario de uma vitoria - Waldemar Niclievicz (Excelente)**

**No ar rarefeito - John Krakauer (Muito Bom)**

**Sobre homens e montanhas - John Krakauer (Bom)**

**Sete Picos - Dick Bass (Excelente)**

**Viagem de moto:**

**Nos caminhos da grande cordilheira - nao lembro o autor (Muito Bom)**

**Curitiba-Alaska: alem do circulo polar artico - mesmo autor (Bom)**

**Curitiba-Alaska: diario - outro autor que nao me lembro, mas os dois viajaram juntos (Bom)**

**Tem outro livro de uma cara de Sao Paulo que tambem foi ate o Alaska e e excelente, mas nao lembro nem o nome do livro e do autor, e que emprestei pra alguem (que nao me lembro) e nunca mais vi o livro, mas sobre viagem de moto e o melhor que ja li.**

**Exploracao Polar:**

**Sozinho no Polo Norte - Thomas Brandolin (Excelente)**

**A pior viagem do mundo - Apsley Cherry Garrard (Excelente)**

**Endurance - (nao terminei ainda, mas e muito bom)**

**Outros:**

**Natureza Selvagem - John Krakauer (Excelente)**

**Viagem legal - Sergio Motta (uma merda, o cara e um tremendo cara de pau, se acha o aventureiro, faz umas viagenszinhas chulas e quer escrever livro, ja vi livros dele sobre Machu Picchu, Palestina, Rota 66, mas so comprei outro livro dele quando estiver louco)**

**Soy Louci por ti america - (e a viagem daquele casal que anda de aviao, pela america. Nao e ruim, mas nao consegui terminar de ler)**

**Entre Londres e Katmandu - e muito rico pelo lado cultural, mas se voce quer aventura e um lixo (nao consegui terminar tambem)**

**Viajando pela China de trem - uma porcaria**

**Valeu, acho que e isto.**

**Um abraço**

**Luis Gustavo escreveu:**

**Quanto aos mapas de estradas vicinais, o indicado sao as folhas topograficas, pois alem das estradas contem a indicacao de cursos de agua, povoados, plantacoes, relevo e demais informacoes para orientacao com bussola.**

**Tente o seguinte endereco:**

**<http://www.ibge.gov.br/lojavirtual/folhatopografica.asp>**

**E da Loja Virtual do IBGE, onde o mesmo comercializa suas cartas topograficas, entre outros itens. E so escolher a escala ou o Estado ou o nome da localidade e efetuar a compra. O unico problema e que o mesmo e lento demais.**

Para a regioao sul do Brasil, quem mapeou foi o Exercicio, contatos pelo fone (0xx51) 233 6656.

Ou tente nas prefeituras municipais, pois normalmente as mais organizadas possuem um mapa atualizado do municipio.

Se alguem possuir mais alguma informacao tambem gostaria de saber.

[]s

Ronaldo Rosa escreveu:

Achei otima a ideia de obter referencias de livros aqui na lista! Leio bem mais a respeito de historias de aventura na internet, no papel li uns poucos livros :

"No Guidao da Liberdade" do Olinto, fantastico, a Biblia do cicloturismo!

"Uma Aventura Legal" do Sergio Motta. Ja devidamente esculhambado pelo Fabio, resta-me dizer que o publico dele e mais adolescentes que antes de entrar na faculdade resolvem viajar pela Europa. Tem bastante referencias, mas nada de aventura.

"Machu Picchu" do Sergio Motta tb. Comprei pq pretendo fazer a Trilha Inca, e o livro e rico em informacoes a respeito de lugares e deslocamentos dentro da Bolivia e Peru. O textoi em si e uma droga, o cara viaja o tempo todo falando da cultura inca. Um saco.

"Viaje na Viagem" do Ricardo Freire. Ta longe de ser um livro de aventura, nem eu esperava isso. Talvez quando ganhar meu primeiro milhao (e decidir torra-lo) eu possa usar algumas dicas do livro.

Na rede tem o Redescobrimdo a America :

<http://www.stcecilia.br/america/index2.html> Tem o diario de bordo de uma viagem do Alasca ate a Terra do Fogo, de bike. Excelente, com muitas fotos.

[]'s

Labao escreveu:

Tenho um livro autografado pelo Davi Cruz, que nao me lembro o nome e nem 'to achando ele aqui em casa, ele se auto intitula "o trotamundo". E paraense, ja deu voltas ao mundo. Tem + de 40000 km rodados e e meio "mala" hehehe.

Alguem conhece ?

[]'s

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Labao.**

**Ja o livro do David Cruz, que se chama: Atravessando Fronteiras - Aventuras de um ciclista Trotamundo - David**

**Cruz - Jose Olimpio -1995, e me pareceu muito bom, sem contar que o cara fez uma proeza impar ao percorrer a costa da Africa de Angola (em plena guerra) ate a Libia, passando por Mocambique e outros paises em guerra. Depois ele passou para a Europa e foi ate Moscou. O cara e fera e provou que encara qualquer uma. Vale a pena ler o livro que tem fotos super legais.**

**Grande abraço**

**Carlos H. Santiago escreveu:**

**Pessoal que gosta de ler,**

**eu lembrei que li em uma revista que o guitarrista do Rush (eu nao sei o nome) lancou um livro sobre sua viagem de bike na Africa. Vou ver se acho a materia e passo o nome certinho.**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Valeu Carlos.**

**Vou esperar os dados do livro...**

**Grande Abraco**

**Labao escreveu:**

**E esse mesmo Carlos.**

**O David Cruz ja passou por Bauru 4 vezes, como teve boa acolhida volta sempre. Ele mesmo diz que nao tem paixao por bikes, que e so a forma mais pratica de se locomover dentro dos projetos dele, mas enfim...**

**Eu disse que ele e meio mala porque sempre traz as fotos e monta as palestras e caca alguém p/ trabalhar p/ele na "faixa". Da ultima vez levou o irmao de um funcionario meu p/ dar uma mao e saiu dando (\$) palestras pelas cidades da regioao e so devolveu o garoto 4 dias depois, os pais quase me matam hehehe.**

**A forma como ele viaja e diferente do Olinto, pois o Troatamundo sai com uma canequinha na mao pedindo \$, comida, abrigo, etc. Eu pessoalmente prefiro os projetos como o do Olinto, mas acho que todos sao validos.**

**Voce ja leu o livro de um casal frances que saiu p/um pedatzinho e ficou 14 anos pedalando. casaram, tiveram uma filha que eles levavam num reboque da Cannondale, educaram, acho que ate alfabetizaram ? Eu li na Selecoes', que tinha ate umas fotos, mas nunca vi o livro, nem sei se tem em portugues. Se vc conhece me passa o nome falow ?**

**BikeAbracos.**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Cara,**

**Adoraria ler o livro dos franceses, o que sei deles e que os vi quando atravessaram a ponte Internacional aqui na minha cidade e cruzei com eles no maior transito a uns 50 metros, isso faz mais ou menos uns 8 anos (se nao me engano). O guri deveria ter uns 3 anos e traziam um cartaz pintado a mao (nino a bordo). Mas (me arrependo muito), nao parei e so vi a reportagem no jornal uns tempos depois.**

**Se alguem sabe do tal livro dos franceses, pliss, manda dizer..**

**Grande abraço**

**Alvaro Sidnei Campos escreveu:**

**Eu tbm tenho um livro autografado dele (quer dizer da mulher dela na epoca), conheci em Floripa numa exposicao no Shopping. Ela disse que ele tava pedalando, e ela tava la cuidando do estande. No livro ele fala mais das conquistas amorosas do que de bike, mas pedala pra caramba.**

**Borba escreveu:**

**Pessoal,**

**Na revista Bicycling de Fevereiro saiu uma impressionante materia sobre um alpinista/ciclista sueco, Goran Kropp, intitulada "I've Given All I Have". Depois de saber que a equipe Sueca que foi ao Evereste em 1990, utilizou cerca de 400 carregadores e 5 toneladas de equipamentos, o cara decidiu que seria o primeiro ser humano a fazer todo o percurso de casa ate o cume do Evereste sem apoio, levando o seu proprio equipamento, utilizando a sua propria forca. Ou seja, escalaria o Evereste do modo mais natural possivel, em solitario e sem usar oxigenio.**

**Ele ja era um alpinista experiente, tendo sido a segunda pessoa a escalar o K2 sem oxigenio suplementar (O K2 e a segunda montanha mais alta do mundo e uma das mais dificeis).**

**Ele saiu de Estocolmo em Outubro/95 em sua bicicleta com um reboque, onde transportava o material para a viagem e para a escalada. Alem do reboque levava alforjes traseiros e dianteiros e uma bolsa de guidao, totalizando em torno de 130 Kg. Percorreu mais de 12.000 Km ate Kathmandu, no Nepal, cruzando a Europa Oriental, a Turquia, o Ira, o Paquistao, e parte da India. De Kathmandu ele seguiu a pe, sem apoio, a rota de aproximacao para o acampamento base, que fica a mais de 5.000 metros de altitude, de onde se inicia de fato a escalada do Evereste. Quase um mes apos a chegada no acampamento base, na segunda tentativa e depois da tragica tempestade que matou 10 alpinista, em Maio/96, ele chegou ao cume do Evereste, sozinho e sem oxigenio suplementar!! Permaneceu menos de cinco minutos no cume e comecou a descer rapidamente, devido ao frio intenso e a anorexia (falta de oxigenio nas celulas). De volta a Kathmandu, enquanto descansava (que ninguem e de ferro), preparava a sua viagem de volta para Estocolmo. De bicicleta!!!**

**Mais de 600 artigos foram escritos sobre a aventura, mas, segundo ele, a pergunta mais frequente era: Porque? Porque voce fez isso? "Eu nao sei se consegui dar algum tipo de repostas", disse ele, "nos somos todos diferentes e alguns de nos tem sonhos mais ousados do que os outros. E assim que eu vejo, e nao sei porque meus sonhos sao assim. Voces sabem?"**

**Pois e, Labao. Precisamos contar essa estoria aos nossos amigos, ai talvez eles nao fujam da roda quando a gente comecar a falar de umas "pedaladinhas" de 300 Km! hehe!**

**Toda a estoria da viagem e da escalada esta no livro, cuja capa vai em anexo. Nao sei se vende no Brasil (quem souber me avisa!), mas encontrei na Amazon.com.**

**Um abraço**

**Alexandre de Souza escreveu:**

**Li o livro do David Cruz e achei bastante arrojada sua empreitada. Cruzar a Africa de bicicleta deve ser uma tarefa mais dificil que cruzar as Americas ou fazer passeios de 100 ou 300 km em fins de semana. Alem disso o "mala" realizou um projeto, na minha opiniao, tao arrjado quanto o da Africa, que foi pedalar sozinho uma hidrobike (invencao do proprio David) do Rio Tiete-SP ate a foz do Rio Amazonas-PA. Pena, que 90% dos participantes dessa comunidade ciclistica virtual so tenham o Antonio Olinto como referencial de cicloturista no Brasil. O Olinto realizou um sonho de muitos cicloturistas (como eu), dar a volta ao mundo em uma bicicleta. E com um tremendo suporte da Sundown, vem realizando um belo trabalho pelo Brasil ...PROFISSAO CICLOTURISTA.**

**So pra concluir: Atletas ou ex-atletas de ciclismo (mtb, speed, etc), jamais serao grandes cicloturistas.**

**Ronaldo Rosa escreveu:**

**Pessoal,**

tem Gilberto Farias, ciclista acreano que ja falei ha uns meses aqui na lista, que "percorreu 300 mil km por 92 paises. Escreveu seis livros em tres idiomas ( Portugues, Ingles, Espanhol). " , e que "Entre outras coisas, Gilberto casou nove vezes e e pai de 20 filhos de nacionalidades diferentes"!!!

O site dele e muito pobre, so tem uma foto e um endereco :

<http://www.geocities.com/Baja/Outback/1778/>

mas curioso como sou, liguei pro telefone ali informado e falei com o irmao dele. Na epoca ele estava o Acre, mas a sua casa nao tem telefone, entao nao consegui falar com o proprio. Catei os livros dele na rede, nao achei em livraria nenhuma. Acho que so pedindo direto mesmo.

Na pagina do Alexandre de Souza (<http://www.geocities.com/Colosseum/Midfield/1772/index2.htm> ) ele cita um dos livros do Gilberto Farias entre as recomendacoes de leitura. pelo menos isso comprova que o cara existe!! :)

[]'s

**Ronaldo Rosa escreveu:**

Ih, acabei de citar a tua pagina numa mensagem! :) Nao havia percebido que vc estava na lista, sorry.

Mas entao, falai, o que vc conta do nosso amigo acreano?? Como comprou o livro dele??

[]'s

**Carlos Ferrandis escreveu:**

Pessoal.

So para ilustrar, no site da amazon tem 389 titulos referentes a viagens de bike!!! Quem se habilita???

Grande abraco

**Anderson Cunha escreveu:**

**Pra quem interessar, pode comprar o livro na Amazon em :**

**[http://www.amazon.com/exec/obidos/ts/book-excerpt/156331830X/ref=pm\\_dp\\_ln\\_b\\_1/103-7161770-1519035](http://www.amazon.com/exec/obidos/ts/book-excerpt/156331830X/ref=pm_dp_ln_b_1/103-7161770-1519035)**

**Tem ate o primeiro capitulo para "experimentar"...**

**Valeu !**

**Galo escreveu:**

**Ola Carlos,**

**Eu tenho varios CD's do Rush, adoro a banda, seu guitarrista chama-se Alex Lifeson. Na Copa Ouro, na etapa que rolou em Vinhedo tocou dois titulos inteiros do Rush: o novo Test for Echo (Muito bom!/) e o Retrospective I (coletanea, Hiper bom!!!).**

**Ve la e me fala que eu fiquei muito interessado.**

**Valeu!!!**

**Labao escreveu:**

**Caro Amigo.**

**Tambem acho muito arrojo cruzar a Africa com suas guerras suas carencias, etc.. Mas nao sei julgar se e + dificil do que cruzar as Americas ou pedacinhos de 300km, adimiro todos que se permitem vencer desafios.**

**O projeto do hidroBike tambem tem seu valor - e grande - ele o trouxe a Bauru e tentou pedalar no Ribeirao Bauru. mas infelizmente nao foi possivel pois era epoca de estiagem e o leito do dito tava quase seco, mas de toda forma eu pessoalmente consegui uma bateria p/ ele colocar no hidrobike atravez de um fabricante local, arrumei hospedagem p/ ele num sitio de um amigo, onde ele pode guardar com seguranca seus veiculos, consegui na "faixa" conserto p/ o veiculo dele com problemas eletricos. Na epoca eu era proprietario de um posto de combustiveis entao lavei seu hidro e seu carro como forma de reconhecimento pelo seu trabalho. Comprei seus livros e + camisetas p/ ajudar em suas despesas. Levamos ele aos "points" daqui p/ divulgar seus projetos - na epoca ele disse estar envolto no AEROBIKE - por fim ainda fiz uma revisao na bike dele. Tudo bem que ele pagou os abastecimentos e eu troquei seus cheques p/ \$ e ele acabou me dando um cheque sem fundos, faz parte do comercio hehehe...**

**Quanto ao Olinto - ele e de Ipaussu, proxima daqui - ele fez todo o projeto dele a suas custas, e so depois que a Sundown reembolsou ele por ter reconhecido nele a oportunidade de um investimento "barato". Mas de toda forma nao sou procurador nem advogado e muito menos Promotor na acusacao de alguem.**

**So p/ concluir: eu acho que nao serei um gde cicloturista nao, ate porque na minha humilde condicao de BikerDoenteApaixonado nao tenho elementos p/ julgar aqueles que atingiram o Olimpo !**

**BikeAbracos**

**Andre Rangel escreveu:**

**Pergunta a Alexandre Souza:**

**O que e ser um "grande" cicloturista ???**

**Abracos**

**Aldo Bega escreveu:**

**Oi Alexandre,**

**Gostaria de que voce esclarece melhor por que acha que atletas de outras modalidades, como speed e MTB nao podem ser grandes cicloturistas, fiquei interessado nesta sua teoria.**

**Valeu**

**Borba escreveu:**

**Oi, Alexandre,**

**Pois e, eu tambem nao entendi a afirmacao.**

**Um abraco**

**Fred Jandre escreveu:**

**Acho ate que entendo porque o Alexandre Souza nao-Ribeiro diz que atletas nunca serao cicloturistas, mas acredito tambem que ele esta equivocado porque generaliza duas vezes: na primeira, por dizer que todo atleta e igual e na segunda, porque supoe que todo atleta vai manter o mesmo espirito competitivo ao cambiar para o cicloturismo. E certo que atletas tem estimulo na disputa contra**

seus oponentes. Mas, opiniao de um ex-triatleta aqui, acho que essa forma de ver pode mudar, se nao subita/, ao menos gradualmente, e assim permiti-lo realizar as grandes travessias. E isso que tem ocorrido com pelo menos um atleta que penso que conheco, eu.

**Cicloabracos**

**Bikerock escreveu:**

**Galera**

**Acho que no esporte que praticamos devemos ser completamente unidos !!! considero o cicloturismo uma subdivisao do ciclismo (assim como o MTB, downhill, freeride etc .... mas nao e a primeira vez que leio nesta lista comentarios ou piadinhas que de certa forma agridem os praticantes de MTB - acho tambem que a lista ficou muito mais interessante e global depois que comecaram a surgir os assuntos tecnicos - juntamente com os de cicloturismo !!! sempre gostei de ler assuntos referentes a viagens, passeios, fotos etc... alem disso eu gosto de praticar ciclotuirismo tambem !!! nao pego a bike so pra treinar e competir !!, gosto de tudo que e relacionado a bike !!! mas porem sou mais voltado para a competicao o que faz a minha participacao na lista ser mais voltada para a parte tecnica !! fico triste que muitos da lista que praticam cicloturismo fiquem com raiva de nos, e lamentavel !!**

**abracos**

**Fabio Henrique escreveu:**

**No livro "No Ar Rarefeito" ha uma referencia a este cara. Alem de sair de casa e ir ate o cume do Everest, outra facanha dele foi que ele saiu do nivel do mar e foi para o ponto mais alto da Terra, com suas proprias forcas. Uma curiosidade, quando o cara estava atravessando o Ira ele foi atacado (acho que por um motoqueiro) e levou uma paulada na cabeça, e no Afeganistao foi assaltado, mas isto parece que era pouco perto da vontade de chegar ao seu objetivo, e perto das dificuldades que e subir o Everest sozinho e sem oxigenio suplementar.**

**Galo escreveu:**

**Oi Alexandre e Aldo,**

**Eu sou cicloturista, e ja percebi que em MTB sou uma negacao, ou seja, como o Alexandre tinha falado que Mountain Bikers e Speed's nao sao bons em cicloturismo. Eu sou o contrario, faco cicloturismo e percebi que nao sou bom em outras modalidades, porque?**

**Valeu!!!**

**Tatui escreveu:**

**Parece que esta havendo algum mal entendido por aqui e chegando a esquentar alguns animos, gente vamos harmonizar e discordar tambem porque ninguem e igual a ninguem, ou plagiando o Engenheiros "Todos Iguais", em suma nao vejo porque um MTB nao pode ser um Cicloturista e vice-versa, ou mesmo se converter para outra modalidade, conheco uma pa de gente que era ciclista de estrada e se da muito bem no MTB, outros eram treieros e tambem se dao bem em MTB e Cicloturismo, o que nao da e pra fazer as duas coisas ao mesmo tempo, eu sou Cicloturista (pelo menos uma vez por ano) e MTB o ano todo, mais nao me destaco em nenhum deles, se voce quer destaque tera de se dedicar a uma atividade so e se empenhar muito, eu pretendo fazer uma dessas grandes viagens pela Europa ou mesmo pelo Brasil, planos para o futuro quando minha banbina estiver crescida, no fundo somos todos iguais tesmos uma paixao em comum seja qual o tipo e/ou modalidade escolhida.**

**BikeAbracos.**

**Claudilea escreveu:**

**Ola Alexandre e pessoal,**

**Entendo o seu ponto de vista, mas generalizar e complexo.**

**Desde o inicio falei que voce definiu super bem os 3 tipos de cicloturistas e concordo nessa parte, pois quando viajamos em 4 pessoas em jan/99 era uma tortura e acabou em briga. Todos os 3 estavam na 1? difinicao sua. Se alguem quiser ver e so ir na pagina abaixo do Alexandre.**

**Sou da 3? definicao que voce colocou e muito bem. Inclusive antes da gente viajar nos haviamos encontrado sua pagina e imprimir para mostrar ao Eduardo mas nao consegui mostrar aos outros 2 que nem espirito de equipe tinham. Ai sim conheci eles.**

**Ate dizer que apostaram (falando mesmo) que eu viria embora no 4? dia, eles falaram, pois entao, eles voltaram. Faltou preparo psicologico e isso para um cicloturista e de extrema importancia. Conclui todo o percurso.**

**Concordo que sao preparos diferentes, e quem compete nao consegue ou ate tentam, como o Fred, a fazer da pedalada um prazer.**

**Bikerock, ninguem aqui xingou ninguem, foi falado de ponto de vista e veja o Fred, que colocou sua posicao mesmo nao concordando e sem problemas.**

**Falou galera!**

## **Bicis abraços**

**Tatui escreveu:**

**A Claudileia falou pouco mais falou tudo, ao Cicloturista uma coisa e imprescindível, o espírito de equipe e o companheirismo, mesmo quando se viaja sozinho e preciso ser sociável e amigável por onde se passa, normalmente os atletas de MTB são competitivos e querem tirar rachas mostrar quem anda mais e por aí vai, no Cicloturismo isso não funciona e o indivíduo vai acabar desistindo antes do previsto, e preciso ter paciência e perseverança o nobre amigo Mazinho e um Cicloturista de mão cheia tendo em vista sua paz de espírito em levar com todo prazer novatos e veteranos a pedaladas por estradas e trilhas. BikeAbraços a todos.**

**Alexandre de Souza escreveu:**

**Caríssimo amigo Labao e todos os demais.**

**Se eu soubesse que você havia tido todo esse contato, ao ponto de criar uma certa intimidade com o David, certamente teria entendido a sua "humilde" ironia ao chama-lo de "mala" e teria te poupado de todo esse stress ao fazer uma colocação sem maiores pretensões, muito menos de gerar toda essa polemica.**

**Me senti acuado com perguntas e comentários "diretos" (sempre entre aspas) e bastante incisivos por partes dos integrantes mais atuantes na "Comunidade", nos quais fui chamado de burro ou "pouco sábio", preconceituoso, arrogante, coração infeliz entre outras coisas, por pessoas que nem se quer me conhecem, apegadas num comentário um tanto infeliz da minha parte. Quando que no vosso discurso Labao, falas em julgamento, promotória, humildade, harmonia etc...**

**Percebi que por trás de uma cortina de humildade, enquanto filosofavam sobre as cores e gostos, eu me senti sendo julgado de alguma forma. De repente todos ficaram tão humildes, coisa que normalmente não vejo quando rolam os debates mais técnicos sobre suspensões, quadros, ligas, freios, pneus, alimentação, jpgs, arquivos, etc... dos quais raramente participo, pois prefiro ouvir (ou ler, como queira) e aprender um pouco mais, ao invés de falar bobagem.**

**Para mim soa um tanto paradoxal, pessoas que expressam uma ideia que faz parecer estarem num nível espiritual um pouco mais evoluído, atacarem uma outra pessoa da mesma "comunidade" como se estivesse na Idade Média em pleno Tribunal da Santa Inquisição, unicamente por essa pessoa ter tido a coragem de expor suas ideias \_ e olha que eu nunca tinha visto isso por aqui antes, pelo menos com "resposta" direta. Jamais imaginei que eu pudesse gerar tanta ira e indignação por parte de alguns poucos dessa comunidade ao tentar poupar a integridade de uma pessoa (David "mala") que não faz parte da mesma e jamais poderia se expressar, mesmo tendo a sua pessoa ironizada meio a uma lista virtual com quase 200 participantes....e como eu falei no início Labao, eu não sabia dos seus contatos e cheques sem fundo com o David.**

**Não posso negar que me excedi um pouco ao afirmar que um atleta das bicicletas jamais será um grande cicloturista, talvez nem mesmo um pequeno \_ agora e tarde demais para mim, mas de qualquer forma tentarei responder aos que perguntaram o porque, mesmo que isso não os convença, não me importa. (o debate continua aberto aos que quiserem)**

Acho que falta a "maioria" dos atletas a tranquilidade e a paciência necessárias para se fazer cicloturismo, e nada mais. Quem discordar que argumente, mas para isso não é preciso agredir.

Sou um cicloturista apaixonado pelo que eu faço. Tenho plena convicção da bondade e humildade que carrego em meu coração, muito disso graças ao próprio cicloturismo e quando enviei uma das poucas mensagens dos últimos meses, não tinha a intenção de criar nenhum inimigo virtual, mas parece que "futuquei onça com vara curta" e agora me sinto como um fragmento no universo das bicicletas ... pelo amor de Deus, eu não sou um terrorista nem pretendo criar facções ou dissidências, eu só quero poder aproveitar de toda essa maravilha que o Alfredo Borba e o Hugo descreveram com tanta poesia e lirismo, enquanto me punham como vilão, e com isso engrandecer cada vez mais o espírito e fazer muitos "amigos, não inimigos."

Bom, isso é tudo que eu tenho a dizer sobre esse, para mim, chato debate. Me valho aqui do meu direito de resposta e espero ter esse assunto como encerrado, pelo menos no que diz respeito a minha pessoa.

Me desculpem os que sem querer eu tenha de alguma forma machucado ou trazido a ira e o ódio para os seus corações.

Aldo Bega escreveu:

Oi Galo,

Tenho uma maneira de pensar muito própria em relação a sua pergunta. Seria muito bom se soubéssemos por que não temos dom para certas atividades e temos para outras. Mas o mais importante é a força de vontade, e o querer de verdade. Se por acaso você realmente é uma negação para MTB, como você mesmo disse (não creio que tenha tido tempo e tentativas suficientes para esta afirmação), porém se gostar mesmo será um MTBiker pelo menos médio, o que lhe deixará satisfeito. Não concordo com afirmativas que nivelem pessoas ou mesmo que generalizem pessoas. Vejo uma chance enorme de um atleta de speed ou mtb poder ser ótimo cicloturista pois que ele já traz a excelência em seu ser: o amor pela bike e por esporte ao ar livre. Além de ter um bom preparo físico, bom equilíbrio, noções de mecânica, perseverança, disciplina, coragem, e outras características indispensáveis a um atleta nessas modalidades. Neste caso então quero salientar que me encontro totalmente em desacordo com o Alexandre Sousa neste aspecto. Inclusive enviei uma mensagem perguntando a ele o por que desta afirmação, mas até agora não recebi resposta. Curioso é que pensei que se algum dia houvesse algum tipo de atrito entre os MTB e CT, fosse de iniciativa dos exaltados MTB e não de um "pacífico" cicloturista. Acho sinceramente que cada um na sua e todos se respeitando, seremos fortes e felizes.

**Grande abraço e viva a todas as modalidades**

**Labao escreveu:**

**E isso ai BikeRock, viva e deixe viver. Tb acho que ao invéz de ficarmos dividindo turma disso ou daquilo, devemos e nos unir e SOMAR e com isso estaremos nos multiplicando e nao dividindo.**

**BikeAbraços**

**Claudilea escreveu:**

**>.....**

**>Acho que falta a "maioria" dos atletas a tranquilidade e a paciencia necessarias para se fazer cicloturismo, e nada >mais.....**

**E isso ai. Sem querer afetar ninguem, ok !!! Estamos envolvidos pela mesma paixao, um pedaco de ferro e 2 rodas, ,,,ops !!!!**

**Thierry Roldan escreveu:**

**Ola Galera,**

**Deixa eu contar uma estorinha que aconteceu comigo:**

**Era mais ou menos junho, julho de 97 quando minha namorada me disse que achou um site de uns rapazes de Curitiba que queriam fazer a mesma coisa que eu so que no sentido inverso. Eu queria sair de Jaragua do Sul e ir ate Buenos Aires e eles (os 2 caras do site) queriam o contrario: BUE - Curitiba(CWB). Foram 6 meses trocando emails sobra a viagem que marcamos p/ Janeiro de 98. Eu estava entando na viagem deles. Eles eram bons ciclistas (speed) mas nunca tinham feito cicloturismo, eu que sempre viajei sozinho achei que finalmente acharia bons parceiros. Trocamos 1000 informacoes tecnicas a respeito da viagem. Estava fora de forma pois estava trabalhando muito e pedalando pouco, mas com calma dava p/ fazer a viagem.**

**Ate o dia que nos encontramos no Obelisco em BUE e saimos p/ tomar a balsa p/ o Uruguai. Os caras eram legais e tudo mas na hora de pedalar eles queriam pedalar das 8 as 8 com media de 28 por hora! Eu nao queria pedalar desse jeito e nem iria aguentar. Ficamos um fim de semana juntos em Montevideo e pedalamos por dois dias ate a cidade de La Paloma, onde eu disse: "vcs vao e eu fico".**

**Eles foram e eu fiquei, e continuei do meu jeito. Nao quero discutir companherismo, o que foi planejado, ja passou nao tenho nenhuma magoa. Pois depois me diverti muito e foi a viagem mais rica que fiz, socialmente, emocionalmente e cicloturisticamente.**

**Pergunto: Quem era melhor cicloturista ? Eles ou eu ? Nenhum dos dois !!!!**

**A maneira que eles queriam (e podiam) viajar era outra da minha. Dizer que era uma travessia e nao cicloturismo pode ser injusto, o que e cicloturismo ? tem velociade media definida ? tempo de pedal definido ? Simplesmente a maneira/ritmo/ideia deles de fazer cicloturismo era (ou e) diferente da minha.**

**Com certeza o Borba, Hugo, Procopio, Ferrandis, Galo e mais um monte de cicloturistas aqui da lista podem achar um inferno acordar as 5 da manha e pedar 100 km ate o meio dia. Todo dia igual. Como eu gosto de fazer. A vantagem do cicloturismo e essa, na minha humilde opniao: cada um pode adaptar ao sua maneira, pessoal ou do seu grupo. E vale p/ todo o ciclismo.**

**Dizer que o pessoal de MTB, speed, BMX nunca serao bons cicloturistas e tao preconceituoso como dizer que todo cicloturista e um atleta/biker frustrado. Olha, que eu sou um cicloturista tmb.....**

**Mas Alexandre, apesar de nao concordar com a sua afirmacao, ela gerou uma boa discussao na lista. E parabens pela viagem, conte sobre ela e mande fotos p/ turma. Afinal a lista e p/ isso.**

**BikeAbracos**

**Galo escreveu:**

**Oi Alexandre,**

**Gostaria de lhe falar que eu admiro muito as pessoas que como voce expressam o que estao pensando, independente de qualquer reacao.**

**O que voce falou na lista gerou mais discussao e estamos aqui para isso.**

**Pode ter tranquilidade e confianca de que suas mensagens sao muito bem aceitas aqui na lista.**

**Abraco!!!**

**Thierry Roldan escreveu:**

**Ola Alexandre,**

**Como disse o Galo e com certeza o pessoal da lista vai concordar, ninguem aqui na lista quer criar inimizadas, o seu email gerou uma discussao interessante e rica. Vc nao e obrigado a concordar com as ideias de todo mundo e vice-versa. Acho que tbm ninguem pretende fazer com que o proximo mude a sua opniao ou a forma de pensar. Queremos mais e discutir, trocar informacoes e aprender. E se der pedalarmos juntos qualquer dia.**

**Portanto, amigo, continuemos a escrever e amar a arte de pedalar.**

**BikeAbracos**

## **Assunto: Oculos**

**Jeff escreveu:**

**Ola Galera!**

**Tantos temas ja foram aqui discutidos e quero propor mais um: o uso de oculos. Quais as melhores marcas e modelos? Ja comprei algumas "sem-marcas" mais baratinhas, geralmente com lente escura, espelhada ou transparente (meu preferido), mas nao tenho ficado "sastifeito" ate agora, tanto pela ergonomia e principalmente pela qualidade das lentes, que as vezes causam dor de cabeça e embacam a vista.**

**O que vcs usam? Vale a pena investir num de mais de 100 contos?**

**Aquele abraço...**

**Flavio/Rj escreveu:**

**Estou interessadissimo nessa discussao, mas sob outro ponto de vista.**

**Uso oculos com grau forte, miopia e astigmatismo. Meus oculos de uso diario sao bem estreitos para que o peso seja reduzido, e nao protegem nada.**

**Como e que o povo que nao usa lente de contato se protege ?**

**Tatui escreveu:**

**Jeff, oculos tambem sao importantes para proteger suas vistas, pricipalmente em trilhas que voce esta sujeito a levar uma galhada no rosto, tambem contra poeira, insetos e pedras que voam, no asfalto os caminhos jogam um po de asfalto em voce que quando entra nos olhos machucam, eu uso um HB Aliem, e Australiano e e muito bom e leve, deve estar na faixa de 80 a 90 reais, tem os Okley que tambem sao muito bons, procure um cujo o custo/beneficio seja bom, nem o mais barato nem o mais caro, espero ter ajudado, BikeAbraco.**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Jeff,**

**Eu acho que vale a pena investir sim. Eu investi R\$150 num Rudy Project Skeye e o oculos eh excelente. Ele eh de fibra de carbono (leve), lentes de policarboneto (dificeis de arranhar e quebrar),**

se encaixam perfeitamente no rosto, são bem fechados, quase não embacam pois têm umas entradinhas de ar, e pode comprar lentes de outras cores pra trocar. Eut enho uma outra lente transparente pra usar a noite e em trilhas e é perfeito. Pra trocar demora poucos segundos e fica bem seguro, sem risco de sair ou qualquer coisa do tipo. Eu recomendo.

**Abracao**

**Aldo Bega escreveu:**

**Alo Flavio e Jeff,**

**Eu uso os óculos da Oakley tem muitos anos e estou muito satisfeito com eles. São super leves e protegem quanto a contato físico quanto contra os famosos UV. Tem de todos os preços, mas é claro os melhores custam um pouco mais. O modelo que uso em trilha é o Racing Jacket e tenho também um Minute. Inclusive estou recebendo os dois hoje de novo pois tive um arranhão no Minute depois de dois anos de uso e depois de um tombão ganhei um arranhão também no outro. Resultado, mandei os dois pra Oakley e em 12 dias eles devolveram com um pedido de desculpas e com lentes novas nos dois. Inclusive trocaram a parte da frente do Minute por que o nome Oakley estava meio apagado, só restando do original as "perninhas".**

**Sobre o óculos com grau, a Oakley tem os "Implants", tipo de sobre-lente interna nos modelos Pro M e M Frames que foi criado para ter grau e resolver o problema de quem usa óculos por problemas na visão. Se você quiser (Flavio) pode conferir no site da Oakley([www.oakley.com](http://www.oakley.com)) ou mesmo checar junto ao representante da Oakley em sua cidade.**

**Valeu e espero ter ajudado em algo,**

**Aldo.**

**PS. Esqueci de dizer que eles não embacam e ficam super presos a cabeça sem incomodar nada, e show!!**

**Rafael Monteiro escreveu:**

**o cara tenho dois ! um pra tirar onda daqueles do homem aranha que só falta vc fazer zzzzzz e entrar na colmeia da marca hb de excelente qualidade, ele tem lente amarela que no escuro não escurece tanto que só uso pra ir dar roles ele é muito bom mas custou 130 mas tenho um outro**

**feioso !! que tampa a cara toda e fica mais presso nacara e amarelo tb e muito bom que uso quanto tenho que ir de um ponto da cidade ao outro ele me custou 12 conto e e facil de encontrar**

**certo de ter ajudado**

**Bikerock escreveu:**

**Po galera**

**claro que vale a pena investir em um oculos bom !!! devemos considerar que os oculos sao equipamentos de seguranca assim como capacetes, luvas, etc mas o problema e que em 6 meses perdi 2 oculos (daqueles de 12 reais) e por isso fico com medo de investir em um oculos de R\$ 130 / 150 !!!**

**- o que vcs acham dos Briko ?**

**- mas se eu comprar um oculos caro nao vou tirar ele pra nada hehehe  
abracos**

**Luiz Carlos Tigre escreveu:**

**Bikerock e cia,**

**e claro que vale a pena investir num oculos ate mais caro, pois quando vc comprar um destes ai sim vc vai dar valor e nao vai tirar os olhos dele ou sera ele dos olhos !!!!!**

**Eu indico varios, o Briko e muito bom, eu tenho o modelo Stinger, aquele que usei na corrida de Para de Minas ( verde ) mas esta um pouco velho, quase um ano de uso.**

**Mas o que eu estou usando agora e um Oakley Racing Jacket, aquele que nao dobra as pernas ( usei depois da corrida, pois o Briko estava ensebado ) mas e um pouco mais caro ( R\$ 306,00 ).**

**Um amigo meu comprou um oculos desses de 10 pila e sentia tontura quando usava, pois as lentes sao fabricadas sem o menor controle quanto ao grau, e no momento, parece que a Oakley tem a melhor tecnologia em lentes no mundo, sem contar a assistencia tecnica, alguns modelos tem garantia eterna, como e o caso do meu Romeu, que tem o frame em X-Metal, nunca quebrou, tenho ele ha quase 2 anos e toda vez que perco alguma borrachinha, eles trocam na faixa, e so mostrar a nota fiscal.**

**O caso e que coleciono oculos, tambem tenho um Rudy modelo Tayo Mapey ( azul clarinho ) mas nao estreei nas trilhas ainda, mas e um otimo oculos tambem e se alguem souber de alguma loja que tenha um Tayo vermelho abaixo dos 150 paus me avive por favor.**

**Ah e se alguem estiver interessado, tenho um Prorider ( frances ) para Down-hill, parece um oculos de natacao, mas e prateado, com a lente espelhada e e de elastico, proprio para modalidades de velocidade ( esqui, paraquedismo, down-hill ) mas para usar em trilhas tem o problema de embassar.**

**Bom, e isso, espero ter ajudado e reforco que vale a pena investir num**

oculos bom, seus caminhos irao clarear... ahahahahahahah!!!!!!!  
Um abraço a todos.

**Best Regards**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

Ola pessoal.

vou entrar nessa de oculos e perguntar o que vcs sabem sobre oculos para noite, pois sempre tem aqueles moquitos e bichinhos e entram nos olhos. Consegui um oakley branco, mas ele nubla um pouco (e melhor que nada), mas preciso de outro e na loja so tinha um.

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Bikerock,**

**Eu tambem tenho problema com perder oculos, perdi 2 Oakley antes desses que tenho agora. Hoje comprei um acessorio da Oakley no qual voce tira fora a borracha das hastes e enfia a borracha do suporte, entra super apertado, e no meio tem uma simpatica tira tipo as que vem nos oculos de ski, com regulagem de comprimento num dos lados. Voce pode fixar melhor o oculos a face e tambem serve de suporte pendurado no pescoco. Particularmente interessante para o Racing Jacket que nao dobra a haste pois evita que se ponha em algum lugar e depois se esqueca.**

**Tenho uma amiga que tem um brico, tipo "fly" sabe, ela gosta.**

**Bike-abracos**

**Labao escreveu:**

**Galera.**

**Tenho um amigo que usa 4 graus de miopia, e como lentes de contato sao impraticaveis off road, ele opitou por comprar um oculos da Rudy Project e colocou as lentes corretivas na armacao.**

**Comprei um oculos Rudy ha 4 anos, o modelo e meio feioso - por isso paguei \$20 - mas ele e gde o suficiente p/ proteger os olhos muito bem e suas lentes sao de policarbonato, muito leves eate hoje nao tem nenhum risco e eu nao sou muito cuidadoso com eles nao.**

**[]'s**

**Carlos H. Santiago escreveu:**

**Oi, eu uso um Oakley rootbeer (R\$ 110 ha um ano e meio) que tampa bem os olhos, as lentes nao sao muito escuras, a assistencia tecnica e facil e o design e muito legal, mas meu melhor investimento foi mesmo uma cordinha que segura os oculos e que custou caro (R\$ 15). Os camelos vendem mais barato e evita que se perca os oculos, que ele caia, que ele embace durante uma subida, etc.**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala,**

**Lentes de contato sao impraticaveis off-road !?! Que isso! Eu uso lente numa boa! Mas para descidas eu uso um oculos transparente de camelo pq senao os olhos ficam cheios de lagrima com o vento!**

**Abracos**

**A. Carlos escreveu:**

**Caro Jeff,**

**todos os oculos p/ ciclismo que conheco possuem lentes curvadas a quente. Assim, por melhores ou mais caros que sejam, estes oculos, sempre vao causar alguma distorcao na imagem (causa principal da dor de cabeça, tonturas e embacamento da visao). Por outro lado, se vc for a uma boa optica, escolher uma boa armacao esportiva e colocar lentes planas (vc pode comprar um bom oculos esportivo ja pronto, mas obviamente a lente nao sera branca), e provavel que o oculos fique mais barato e a qualidade da lente (e da armacao tb) sera muuuuuuuuuuito superior, pois a lente e polida e nao curvada a fogo. De qualquer modo, pedalar sem oculos (seja qual for) e sempre um risco e pode te custar uma vista.**

**Abracao**

**A. Carlos escreveu:**

**Caro Flavio,**

**hoje existem varios tipos de materiais utilizados p/ a confeccao de lentes. Assim, em uma boa optica, vc devera encontrar blocos com elevado grau de refracao, o que vai permitir a confeccao de lentes com diametro maior, mais finas porem, um pouco mais pesadas e que poderao ser montadas em**

armacoes esportivas grandes o suficiente para uma boa protecao. Entretanto, se o grau for muuuuuuito elevado.... bem ai vc deve consultar seu oftalmologista sobre a possibilidade de se usar lentes de contato (se o astigmatismo for elevado, especule sobre a possibilidade de usar lentes de contato toricas). Outra alternativa seria procurar oculos de seguranca (desses usados na odontologia, laboratorios e etc.) que possam ser usados sobre os oculos corretivos. Nao e nada estetico mas protegem.

**Abracao**

**Wladimir Togumi escreveu:**

**Ola pessoal.**

**Sobre o assunto oculos, fiquem sabendo que ja existe a possibilidade de se colocar grau nos oculos Oakley. Nao sao todos os modelos e nem todas as lojas que fazem isso, mas e so procurar.**

**Abracos**

**Cristiano Cordeiro escreveu:**

**Ai Flavio,**

**acho que pedi umas msg aqui na lista falando dos oculos....**

**Me diz ai, este seu oculos tem lente de grau interna ou a propria lente dele tem grau??? (tenho 3.5 de miopia)**

**valeu**

**Flavio/Rj escreveu:**

**As armacoes que suportavam lente interna custavam o preco de um excelente quadro. Nao valia a pena.**

**Escolhi uma armacao de uso geral que fica muito colada ao rosto dando uma boa protecao. Nela a propria loja (Emporio Occhiali aqui no Rio) colocou lentes comuns, tingidas para ficarem na cor das lentes originais - na verdade ficaram um pouco mais escuras). As lentes da Oakley que dizem corrigir distorcoes de curvatura tambem tem precos exorbitantes.**

**Coloquei lentes miolight que sao mais finas. Como os oculos sao completamente fechados no rosto, quem olha desavisadamente**

nao percebe que sao lentes com grau.

Nao sei se a desorientacao com a distorcao das lentes aconteceu com outras pessoas. E que meus graus sao muito diferentes de uma vista para a outra. Quase 3.5 de miopia na esquerda e mais de 3 de astigmatismo na direita.

De qualquer modo, e um risco. O problema de lentes comuns em olhos com esta geometria mais esportiva pode ser serio. No primeiro dia pensei que tinha jogado dinheiro fora. Nao conseguia usar os olhos sequer em casa. Foi a maior sorte ter me adaptado a estas lentes ao inves de ficar com a maior dor de cabeça.

O modelo que comprei e um Frogskin tipo Tens preto. Anexei uma foto do bicho.

Um abraço

## **Assunto: Traseiro Dolorido**

Marcelo B.Oliveira escreveu:

Dai Mocada, belezzzzzzzzzz...???

Pois e, como alguns ja sabem, sou novato no cicloturismo, e dia atras , me animei, peguei minha magrela, andei uns 30 kms, muito massa, curti pra caramba a natureza, mas, como nao estou nada acostumo, ao parar e tomar um bom banho, meu " bum bum" parecia ter levado umas chifradas daqueles boi bem bravo, fiquei andando de perna aberta um tempao por causa disto, e ...riam..., aposto que voces ja passaram por isto tambem, nao e ??

Thierry Roldan escreveu:

Ola Marcelo,

O que toda turma falou e a pura verdade, habito, um bom selim, capa de gel e uma boa bermuda de ciclista, p/ que o traseiro nao se acabe.

Uma coisa que p/ viajar e mesmo e treinar deixa minha bun.... novinha e passar talco na espuma interna. Te mantem seco que nem um bebe e quando se pedala dias seguidos eu acho fundamental levar um potao de talco. So descobri isso depois de varios "nao boas" experiencias.

BikeAbraços

**Andre Rangel escreveu:**

**Thierry e Marcelo,**

**Contra traseiro dolorido, tenho so uma sugestao, testada e aprovada ne Darci?**

**Comprem o selim Specialized Body Geometry!**

**Eu ja pedalei mais de 7 h direto (dia 20/01 na ida a Grumari) e voltei sem sentir nada, nem dormencia, nem formigamento nem dores! Vale a pena mesmo!**

**Abracos**

**Labao escreveu:**

**Thierry.**

**Eu costumeo usar Hipogross. Apesar de no comeco ter aquela sensacao de "lambuzado", depois a espuma absorve um pouco e o legal e que se chove nao provoca assaduras tb.**

**BikeAbracos**

**Labao**

**PS.: Vou experimentar o talco p/ pedaladas secas.**

**Marcos Procopio escreveu:**

**Ola Pessoal**

**Eu usava estas capas de Gel para o selim, Mas confesso que na minha opiniao so funciona nos primeiros 50Km.. depois de muito tempo sob ela, e como se nada tivesse. = Acaba-se sentindo da mesma forma o tal incomodo, acho que so a bermuda acolchoada e um bom selim e o suficiente.**

**Na minha opiniao, o dinheiro do Gel, devemos arranjar um destino melhor, e o melhor e se acostumar com o Selim... Com o tempo passamos a nao dar muita importancia a este desconforto e ate demorando mais para senti-lo.**

**Simplesmente pedalem e deem uma paradas para aliviar, depois continuem pedalando.**

**Zuza escreveu:**

**E lembrem-se,caros novos amigos:**

**Ao fazerem exames de prostata(PSA),relatem a seu urologista que sao ciclistas...**

**Roberto M. F. Souza escreveu:**

**Pessoal,**

**Alem de um bom selim (nao muito duro, nem muito macio), uma boa bermuda, e uma boa dose de Hipoglos, eu aconselho a cada 15 minutos de pedalada, pedalar pelo menos uns 30 segundo em pe. Alivia bem.**

**E isso ai, e no mais, com a frequencia da pedalada o seu corpo vai se acostumando com o selim e depois voce nao sente mais nada. Acho que cria calo !!**

**Abracos**

**Borba escreveu:**

**Marco,**

**Eu, particularmente, nao gosto das capas de gel. Na minha opiniao deve-se ter um bom selim de gel, nao muito estreito nem muito largo, um short de ciclismo acolchoado, a cada cinco ou dez minuto pedalar um pouco em pe e, principalmente, pedalar muito, pois so com o tempo as "partes de baixo" acostumam. Mas, como diz um amigo meu, quem quer muito conforto viaja de carro, com ar condicionado! Ou fica em casa vendo televisao. hehe!**

**Um coisa MUITO importante: NUNCA deixar que o "braulio" (tem algum Braulio na lista?!) fique dormente. Se isso acontece e porque os nervos e arterias do dito cujo estao sendo comprimidos e podem ser LESIONADOS!!!**

**Eu raramente fico mais de cinco minutos no selim, ja e instintivo. Nao precisa ficar totalmente em pe nos pedais, basta aliviar um pouco o peso. Isso e ainda mais importante em estradas esburacadas e trilhas ou em longas distancias.**

**E isso.**

**Abracos**

**Bike escreveu:**

**Borba, engracado, eu pedalo direto sentado na bike. Nunca pedalo em pe apesar de vc conseguir se deslocar mais do que sentado. Mas parto do principio que vc se cansa desnecessariamente. A subida pode ser animal, como aquela para o Parque da Cidade de Niteroi, que subo sentado. Ja me acostumei. Concordo com vc quando vc menciona que quando pedalamos em trilhas e inevitavel**

descer sem estar sentado. Quando desço em trilha, jogo o corpo para tras do selim para jogar o peso para tras.

Um abraço !!!

Borba escreveu:

Oi, Bike

Quando eu recomendei "pedalar em pe" ou aliviar o peso do corpo sobre o selim frequentemente, foi no sentido de evitar dores no traseiro e, principalmente, dormencia nas "partes baixas". Quanto a eficiencia, no entanto, concordo com voce, pedalar em pe cansa mais que pedalar sentado, pelo menos teoricamente. Digo "teoricamente" porque o estilo de subir ladeiras varia muito, mesmo entre os profissionais. Se voce ja assistiu alguma prova internacional de ciclismo na TV, como a Tour de France ou Giro d'Italia, deve ter notado que alguns ciclistas sobem a maior parte do tempo sentados (como por exemplo Miguel Indurain, 5 vezes vencedor da Tour, e Ian Ullrich, vencedor em 97), enquanto outros alternam entre sentados e em pe, outros ainda pedalam mais tempo em pe do que sentados (como Marco Pantani, o maior "escalador" da atualidade e vencedor da Tour e Giro em 98). Na verdade pedalar em pe e menos eficiente, mas como nao buscamos apenas eficiencia quando pedalamos, mas um compromisso entre velocidade e eficiencia (O peso de cada um desses fatores depende do objetivo: passeio, viagem, competicao, etc), pedalar em pe apresenta algumas vantagens:

- Possibilita manter a velocidade sem aumentar o giro (relacao mais alta)
- Trabalha outros musculos, aliviando os musculos mais usados quando sentado
- Possibilita utilizar o peso do corpo para imprimir forza no pedal
- Alivia o traseiro

Eu ando muito em asfalto (speed), mas nao participo de competicoes. O que eu busco em uma pedalada e economizar o maximo de energia, mas fazendo o percurso num tempo razoavel. Uma dica que eu li na revista Bicycling e venho pondo em pratica ja ha algum tempo e a seguinte (o titulo da materia era "A Mudanca de Marcha Magica"): Iniciar a subida numa marcha leve sem forcar os musculos e passando para marchas mais leves a medida que a inclinacao vai aumentando, a uma certa altura, quando o normal seria diminuir ainda mais a relacao, voce deve "descer" dois ou tres pinhoes no cassete (aumentando a relacao!!!) e ficar em pe, mas o importante e que voce NAO DEVE ACELERAR, deve manter ou ate diminuir o giro no pedal (rpm), quando sentir que os musculos ja estao sendo forcados ou a pulsacao subindo, deve sentar e "subir" os dois ou tres pinhoes, reiniciando o ciclo. A distribuicao do tempo sentado e em pe depende de varios fatores: nivel de condicionamento, gosto pessoal, pratica em pedalar em pe, etc.

Enfim, o estilo de subida e muito pessoal, mas o uso combinado das duas tecnicas (sentado ou pe), adequando-se as caracteristicas de cada um, pode ser mais eficaz, quando se leva em consideracao o binomio Velocidade x Eficiencia.

Pelo menos tem funcionado comigo, melhorando muito o meu desempenho nas subidas.

Um abraço

**Alain Jannuzzi escreveu:**

**Que tal substituir aquele misero assento por uma cadeira, com encosto e tudo! Veja na foto 001. A area e muito maior, de modo que o peso fica distribuido, e nao atrapalha nem um pouco o movimento das pernas. Colocar os pes no chao tambem nao ha dificuldade nenhuma. E ainda tem amortecedor bem abaixo do assento.**

**E para quem gosta de levar muita bagagem nas viagens, veja a foto 004. O peso da bagagem fica na mesma direcao do peso do corpo, de modo que nao altera a estabilidade da bike, e voce ainda pode colocar uma mochila no guidon.**

**Eu me apaixonei por essa bike, e de tanto voces contarem suas viagens, eu estou ficando motivado para viajar tambem!**

**Por duas vezes eu tentei ir de Niteroi para Saquarema com uma turma, mas por motivos de acidentes a gente acabou voltando no inicio do caminho.**

**Qualquer duvida sobre a bike, e so perguntar.**

**Saudacoes ciclisticas**

**Fabio Henrique escreveu:**

**Oi Alain,**

**Animal esta bike!!! Aonde voce arranjou, quem fez? O equilibrio e o mesmo que nas bicicletas tradicionais? Da pra ter o mesmo dominio e jogo de cintura que temos nas outras bikes? Ela muda muito o desempenho (em relacao as outras bikes) em subidas, estradas ruins, barro? Finalmente, quanto custa?**

**Se voce puder me passar todos os dados dela agradeceria muito.**

**Um abraço**

**Alain Jannuzzi escreveu:**

**Essa bike e resultado de um trabalho meu e do meu socio Pedro Zohrer. Nos fizemos alguns prototipos que tiveram alguns problemas, e depois de corrigi-los a bike focou daquele jeito.**

**O equilibrio e praticamente o mesmo. A gente nao tem muito jogo de corpo porque as costas estao encostadas, mas o dominio e completo, e a bike se comporta bem no transito e em altas velocidades.**

**O desempenho e superior, principalmente em subidas. Em estradas ruins e barro eu ainda nao testei, mas ela nao e indicada para trilhas, embora voce possa encarar depois de se acostumar com ela. Eu particularmente prefiro andar no asfalto. O Pedro faz trilha com um modelo mais antigo (Chopper) e**

**diz que a bike se comporta bem.  
O preço de lançamento é de R\$750,00  
Se você quiser bagageiro, acrescente R\$30,00**

**Mais alguma pergunta?**

**Abraco a todos**

**Hugo Ricardo escreveu:**

**Marcos Procopio,**

**Acho em matéria de selim cada caso é um caso. Quem compete e precisa pouco atrito deve usar os selins finos, anatomicos. Agora quem não se preocupa em chegar na frente dos outros, deve procurar o selim que dá conforto ao bumbum e aos órgãos genitais no caso dos homens. Veja o seguinte : outro dia um camarada meio gordinho veio me perguntar qual o selim ideal, pois ele sentia o p.... domente e dores nas costas. Ora, e só ver a bike , não precisa ser nenhum especialista. As bikes populares usam o guidom baixo ou na mesma altura do selim. Um sujeito que tenha barriga um pouco avantajada vai sofrer. Esse cara só quer andar de bike, entretanto ele quer parecer atleta pedaleiro. Como damos mais valor à estética do que ao conforto e segurança não usamos o guidom mais alto , para sacrificar menos a coluna . Idem para o selim. O Royal Sale (não sei se é exatamente assim) italiano (+- 35 reais) que eu conheço e uso, tem vários tamanhos de acordo com a vastidão das nossas b..... Mesmo porque é meio esquisito aquele bdao debruçado num selim ultra fino de competição. Tá na cara que o gordinho não está com essa bola toda...**

**Abraco**

## **Assunto: Solução para o Hipoglos**

**Andre Vilaca escreveu:**

**Fala galera !!! Descobri uma solução para aqueles usuários assíduos do Hopoglos !!! O nosso (masculino) grande problema quando pedala é o atrito que o elástico da cueca faz com a virilha. Refletindo sobre este problema e passando dias e mais dias em claro pensando em uma solução, cheguei à conclusão que teríamos que usar algo embaixo da bermuda sem elástico no local da virilha.**

**Fui à procura então de uma cueca, tipo aqueles sungões que mais parecem calções (eu particularmente não gosto). Aqueles sungões não têm elástico no local da virilha. Encontrei cuecas (de algodão) deste tipo na C&A por R\$ 9,90 cada. Ainda não fiz o TEST RIDE, vou fazer amanhã, mas tenho quase que certeza da sua eficácia.**

**Quando voltar conto para vcs se é melhor mesmo ou não.**

**Pena que a fábrica do Hipoglos que faturava com a gente vai falir agora ...**

**Bikabracos**

**Galo escreveu:**

**Ola Andre e Pessoal,**

**Vou expor um problema que aconteceu comigo na semana passada:**

**Senti dores na regioao escrotal, nao tive duvidas, fui ao medico urologista.**

**No diagnostico, ele me informou que eu estava com inflamacao no epididimo (acho que e assim que se escreve), ele me perguntou se eu andava muito de moto, eu respondi que quando nao estou em cima da minha moto, estou em cima da minha bicicleta.**

**Ele me receitou Cataflan 50mg e o uso de um acessorio chamado "suspensorio escrotal".**

**O Cataflan acaba amanha e eu nao senti mais dores, agora o tal do suspensorio e um achado, ainda nao pedalei grandes distancias pois estou proibido pelo medico de andar de bike, ele deve me liberar hoje. Mas eu coloquei o suspensorio e a bermuda de ciclista, ele deixa a bolsa escrotal "erguida" sem ficar esfregando ou mesmo bantendo (gerando pequenos traumas na regioao) no banco do bicicleta.**

**Eu achei otimo, acho que vai acabar com esse problema, sem contar que nao assa, pois elimina o atrito com as pernas. Abaixo a descricao:**

**Suspensorio escrotal:**

**Desenvolvido para reduzir a tensao dos delicados tendoes e musculos da regioao escrotal.**

**Alivia o cansaco e a fadiga na delicada regioao escrotal;**

**Ajusta-se perfeitamente a regioao da bolsa escrotal;**

**Tem toque agradavel e cintura elastica proporcionando maior conforto;**

**O fabricante e a Tensor linha: Sports Protection**

**Abraco a todos!!!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Andre,**

**Tenho uma solucao melhor, que nao e minha pois todos os ciclistas daqui fazem isso: vista a bermuda propria de ciclismo simplesmente por cima da pele, sem cueca ou outro acessorio. Alem de evitar qualquer assadura previne o super-aquecimento e o incomodo de estar molhado todo o tempo. Voce vai ver como e mais confortavel. Caso voce persista com problemas de assaduras, passe vaselina, nao tem melhor. Se ainda assim seguir com problemas nesta regioao, compre um banco**

com "fenda" central, como o meu Serfas, ou o BodyGeometry da Specialized.

**OBS: O Body Geometry tem um desgaste muito prematuro. Caso queira usar para trilha pesada, melhor o Serfas, mais resistente. Além de que o Serfas tem um furo na frente para acomodar o dito cujo, enquanto que o da Specialized se preocupa somente com a parte posterior. Outro detalhe: o specialized é feito de um gel bem macio, não indicado desta maneira para longas rides, mais um ponto para o Serfas que é bem macio, porém não cede tanto.**

**Bike-abracos**

**Andre Rangel escreveu:**

**Com relação a questão do Hipoglos, cuecas, virilhas e cia, só tenho uma coisa a dizer:**

**O melhor mesmo é pedalar SEM cuecas!**

**Use as bermudas próprias para ciclismo, de lycra com coolmax, são acolchoadas, protegem a área genital e "traseira" e são tremendamente confortáveis!**

**Não consigo imaginar uma grande pedalada sem uma bermuda dessas, tipo ir a Grumari, ou fazer o circuito Laranjeiras - Paineiras - Alto da Boa Vista - Pedra Bonita.**

**Bom, além do mais, particularmente falando, essas cuecas "samba-canção" deixam as coisas muito "livres" ...**

**Eu voto na bermuda! Depois que comecei a usá-las não quero outra coisa!**

**Uma alternativa! Bermudas térmicas (Penalty ou Topper) sob shorts de tãctel (da C&A), ...**

**O importante é NÃO USAR cuecas ! ;- ) Elas machucam com o tempo!**

**Um forte abraço !!!**

**Labao escreveu:**

**Andre, o ideal é não usar cuecas, apenas a bermuda p/ ciclismo com boa forração, que tem as costuras no lugar certo, evitando atritos desnecessários.**

**Vc já experimentou ?**

**[]'s**

**Eduardo Green Short escreveu:**

**cara,**

**legal esse acessorio, fiquei bem curioso pra ver como funciona. ele e de algodao? quanto custa?**

**so nao te peço pra mandar uma foto pois pegaria mal hehehehe**

**mas depois que vc usar da o toque se funciona legal.**

**falou**

**Andre Vilaca escreveu:**

**Fala Galo !!! Nao conhecia este tipo de suspensorio nao. Onde voce comprou? Quanto foi? O que voce esta achando?**

**Ja usei aquelas cuecas tipos sungoes que havia falado e nao me deram problema nenhum.**

**Valeu garoto !!!**

**Bikabracos**

**Andre Vilaca escreveu:**

**Brigadao Aldo pela dica !!!**

**Bikabracos**

**Andre Vilaca escreveu:**

**Valeu Rangel !!! Nunca experimentei pedalar sem cueca. Vou experimentar !!!**

**Andre Vilaca escreveu:**

**Ainda nao Labao. Mas vou experimentar ja que pelo que estou vendo todos pedalam sem cueca !!!**

**Depois eu conto como foi !!!**

**Bikabracos**

**Aldo Bega escreveu:**

Falou Andre,

ja tentou usar sem cueca? Que achou?

Bike-abraco

## **Assunto: Subidas do Rio**

**Cristiano Cordeiro escreveu:**

Alo pessoal,

ai vai uma foto da pedalada de hoje aqui pelo Rio de Janeiro.  
A foto ficou meio escura mas o visual e demais. Ela foi tirada da rampa de asa delta na Pedra Bonita. Ao fundo a praia de Sao Conrado e o morro Dois Irmaos.

Em primeiro plano: Alexandre Luz, Andre Rangel e Edurado Nicol. Em segundo palno: Cristiano Cordeiro e Pedro Ferrari.

valeu

**Celso-RJ escreveu:**

Ai Cristiano e outros MALUCOS,

O foto ficou realmente D++, como foi a subida?? Nao conte, eu sei, foi FOD..... ne!!!

Alguem conseguiu subir (sem tirar o pe do pedal e claro) ate o final???

Na proximo estarei junto com voces, valeu.  
Bike abraços

**Andre Rangel escreveu:**

Fala Celso,

Somos apenas malucos, e nao ainda DOENTES, ... :o) So mesmo alguem DOENTE consegue subir aquela pirambeira sem colocar o pe no chao ... :-)

**Mas tem uma coisa, ... a cada vez que eu e o Edu ouviamos algum carro buzinando ao longe, ... eheheh montavamos na bike e fingiamos estar tomando agua ou esperando os caras passarem, ... so para nao perder a pose, ne ?**

**Teve um la em cima que nos perguntou se nos tinhamos subido toda a rampa montados nas respectivas magrelas, ... quase que eu disse que sim, mas ai, pensando bem, soltei um prosaico "a maior parte" ;-))))**

**Bikeabracos, aguardando a definicao do treino do proximo sabado.**

**Borba escreveu:**

**E ai, Pessoal do Rio**

**Estou acompanhando as mensagens de voces, sobre a subida para a rampa da Pedra Bonita, com "agua na boca". Em Dezembro eu subi ate o Cristo, via Tijuca, Alto da Boavista, estrada do Redentor e Paineiras. Na volta dei uma passada na Floresta da Tijuca. Achei do car.....! Eu sou um dos "doentes" que gosta de subida e essas que voces tem ai no Rio, praticamente no "quintal" de casa, sao demais.**

**Fiquei curioso a respeito da subida da rampa. E muito forte mesmo? E muito pior que a do Cristo? E toda asfaltada?**

**Quando for no Rio vou ver se faco essa subida!**

**Um abraço**

**Andre Rangel escreveu:**

**Fala Borba,**

**Realmente em meio a tantas mazelas, nossa cidade nos "brinda" com maravilhas da natureza, como voce disse, "no quintal de nossas casas", ...**

**E dificil escolher os roteiros nos finais de semana, dai o "quebra-pau" que rola de vez em quando para escolher os melhores passeios.**

**Quanto a subida, ... ela e realmente para DOENTES subirem montados na bike! E toda de paralelepipedos, que devido a altura e a alta umidade do local, estao invariavelmente cobertos de limo. Os pneus nao tem a menor aderencia, e como tendemos a colocar a magrela na primeira marcha, a cada pedalada a roda da frente sai do chao.**

**Agora, ... a descida, por este mesmo caminho e "adrenalante", o desafio e descer montado sem escorregar nas pedras (tem uns trechos em que o paralelepipedo fica coberto com cascalho), ...**

**E uma descida "radical" ... muito legal mesmo :) Quando vier ao Rio, nos avise para que possamos agendar, ok?**

**Um grande abraço carioca**

**Borba escreveu:**

**Ola, Rangel**

**E.....Parece que a "bicha" e braba mesmo!  
Com certeza quando for no Rio vou marcar uma pedalada com vcs. Mas com uma ladeira dessa vou ter que manear no chope. hehe!**

**Um abraço**

**Cristiano Cordeiro escreveu:**

**Fala Celso "Doente",**

**a subida foi f... mesmo. Desta vez nao consegui subir tudo (na minha estatistica sao 7 tentativas, 3 com sucesso), mas deu para fazer um trecho razoavel... O problema adicional que ocorreu foi, como disse o Andre rangel, o limo que estava impossibilitando qq aderencia...**

**Vamos marcar uma ida la no carnaval????**

**valeu**

**cristiano**

**Ps: Ai Borba, a subida la e BEM pior que a do Cristo. Fiz uma delas no sabado e outra no domingo e esta bem fresco na memoria :))) Pelo que conheco, a subida da Pedra Bonita e o trecho mais ingrime aqui do Rio. Talvez o Parque da Cidade em Niteroi seja pior...**

**Celso-RJ escreveu:**

**Amigao BORBA,**

**Quando voce voltar ao Rio faco questao de leva-lo pessoalmente. Como voce eu ADOROOOOO subidas, quer me ver feliz, e so me botar no pe da rampa e dizer: esta nao da.....**

**O trajeto que voce fez e bem legal, realmente precisa estar em forma para**

**cumpri-lo sem maiores problemas, quanto a subida da Rampa de Asa Delta (Pedra Bonita, ..., e bonita mesmo) eu, que ja sou fa, considero um desafio e tanto, o indice de dificuldade e bastante elevado devido a alguns fatores:**

- 1) em alguns trechos voce somente consegue vence-los se estiver em pe na bike, nestes momentos a concentracao para manter a direcao (a subida e um pouco estreita, da somente para um carro) deve ser redobrada, alem disto se voce deixar a traseira patinar, ou a frente sair do chao, ja sabe, babau**
- 2) a subida e toda de asfalto, porem ela tem bastante buracos e e extremamente irregular**
- 3) contudo na minha opiniao o mais complexo e saber administrar as reservas fisicas X os desafios do terreno, nao adianta voce chegar exausto em um determinado trecho que exige alguma tecnica, sendo assim, voce tem de se preparar e poupar as energias enquanto elas existem, enquanto e possivel. Nesta subida particularmente, estes momentos sao raros.**

**Um grande abraço**

**Celso-RJ escreveu:**

**Fala Cristiano,**

**Realmente e um dos trechos mais radicais (se nao o mais radical) que conheco, com limo entao nem se fala.**

**A subida do Parque da Cidade em Niteroi e uma boa ralacao tambem (bem pior do que o Cristo, Paineiras e Alto), mas nao chega aos pes da Pedra Bonita. Eu estive la neste mes e tenho uma boa lembraca do que e.**

**Cristiano e turma, quando voces tiverem uma subida para fazer por favor me chamem, valeu. No Carnaval pode ser falo....**

**Um abraço**

**Borba escreveu:**

**Fala Celso**

**E.....Voce e doente mesmo, heim cara!  
E o pior (ou melhor) e que esse tipo de "doente" e o que mais tem nessa lista. hehe!**

**Valeu pela informacao. Ta marcado! Quando for ao Rio vamos fazer um percurso de ladeiras, incluindo a "rampa".**

**Esse "barato" de subidas longas em asfalto e um dos "virus" mais**

tradicionais do ciclismo. Na Europa praticamente todas as estradas que cruzam os "passos" ("cols" em frances) dos Alpes e dos Pirineus constam em mapas especiais para ciclistas, com informacoes como extensao da subida, desnivel, altitude do topo, inclinacao (%) media, curva de inclinacao (perfil), etc. As grandes provas de ciclismo sao decididas nos Alpes ou nos Pirineus. Existem inumeros sites e listas de discussao especializados em ciclismo de montanha (asfalto). Abaixo vai o endereco de alguns, pelo menos servem como motivacao para nao "curarmos" nossa doenca.

- "Eurocols" ([http://members.xoom.com/\\_XMCM/eurocols/index.htm](http://members.xoom.com/_XMCM/eurocols/index.htm) )

- "Virtual Alpes" (<http://www.homeusers.prestel.co.uk/mont-blanc/> )

- "King of the Mountains - Cycling Road Climbs"  
(<http://www.komcycling.com/> ) - Esse site tem um otima lista de discussao

To mandando, tambem, duas fotos (retiradas de um desses sites) para agravar a "doenca":

A imagem1 e do famoso "Col de Tourmalet", uma subida nos Pirineus, com 19 Km de extensao, 1.400 metros de desnivel , 7, 4% de inclinacao media e 2115 metros de altitude no topo, onde ja foi decidida muitas etapas da Tour de France.

A imagem2 e uma foto no topo do Tourmalet (Olha so o monumento que os franceses colocaram la em cima!!).

Sera que existem informacoes equivalentes sobre as principais subidas do Rio, como as subidas das Paineiras, do Alto, do Sumare, do Cristo, da Pedra Bonita, da serra de Petropolis, de Teresopolis, etc? Seria interessante ter essas subidas cadastradas, bem como outras subidas asfaltadas nas varias serras importantes nos diversos estados. Ai, pessoal da lista, que tiver informacao eu adoraria receber. Poderia ate montar um cadastro no meu site.

Bom, vou ficando por aqui, que ja estou ficando cansado de tanta subida!

Um abracao

Carlos Ferrandis escreveu:

Borba.

A qual deus do ciclismo frances pertence o monumento que vc encontrou subindo a montanha???

Abraco

**Borba escreveu:**

**Fala Carlos,**

**Corrigindo: essa fotos eu encontrei num site especializado em ciclismo de montanha. Infelizmente ainda nao subi essa montanha, mas um dia quem sabe.....**

**Nao sei a qual deus frances do ciclismo pertence o monumento. Talvez ao grande Jacques Anquetil (o primeiro a vencer 5 vezes Tour de France) ou a Bernard Hinault (tambem 5 vitorias na Tour de france) ou mesmo ao ciclista belga Eddy Merckx, o maior de todos os tempos, que bateu todos os recordes do ciclismo (5 Tour de France, 5 Giro d'Italia, 1 Vuelta a Espana, recorde da hora, e muito mais) ou simplesmente a todos que, como nos, sao apaixonados pela bicicleta e a utilizam nao apenas como um meio de locomocao entre dois pontos, mas como um meio de ampliar os horizontes, ultrapassar os limites, ficar mais proximo da natureza e dos seus elementos; e uma subida desafiadora como a do Tourmalet representa tudo isso.**

**Um abraço**

**Celso-RJ escreveu:**

**Ai Borba,**

**To babando ate agora, que coisa maravilhosa ver aquele subida einhhhh.....**

**Tive que abrir o arquivo 3 vezes para admirar o visual, da subida e claro, muito legal, em nome de todos agradeço a oportunidade de curtir (visualmente) o desafio.**

**Ainda nao tive tempo de entrar nos sites, assim que tiver envio um feed-back, tenho certeza que adorarei.  
Esperamos voce no Rio, um abraço**

**Carlos Ferrandis escreveu:**

**Cara vc destruiu a pau. Nem lembrava o nome desses caras que me serviam de idolos quando competia la pelos idos dos 80's.**

**Grande abraço pro ce.**

**Borba escreveu:**

Fala Celso,

Entra la nos sites que vc vai gostar. E coisa de "doente" mesmo, cara! Hehe.

Alo Carlos,

Pois e. Esses caras foram demais. Alem disso os franceses sao fanaticos por ciclismo. So para ter uma ideia: estima-se que a Tour de France e vista, ao longo das estradas, por nada menos de 15 milhoes de pessoas. So na chegada da ultima etapa, em Paris, e vista por mais de um milhao de pessoas NAS RUAS. Isso tudo sem falar na transmissao ao vivo, de todas as etapas, para toda a Europa. A Italia nao fica atras da franca no fanatismo pelo ciclismo (Salve "Sao" Fausto Coppi - o maior ciclista italiano e um dos maiores do mundo de todos os tempos).

Um abraçao

## **Assunto: Sapatilhas (Sidi X Gaerne)**

**Bikerock escreveu:**

**AGORA NAO DA MAIS !!!**

**Vou ter que trocar de sapatilha !!! a minha da specialized (fala ai galo!!) esta descosturando e rasgando !!!**

**to pra trocar por uma gaerne ou entao uma sidi - mas acontece que sou louco por uma sidi mas pelo que vejo a maioria daqui da lista e meus amigos daki da minha cidade que teve sidi chegou a reclamar dela, uns alegam que ela descostura muito rapido, ja outros falam que ela e muito dura e nao tem muito conforto - ja outros falam que ela e muito boa !!!! - ja a gaerne, quase nao escuto reclamacoes dela !!!**

**sidi ou gaerne ????? eis a duvida !!**

**ajudem - me !!!**

**abraços**

**Labao escreveu:**

**Fala Bikerock.**

**A 1a. sapatilha que comprei foi 1 Gaerne Lazer - modelo + simples - usei por 3 anos e vendi prum cara que usou mais 1 ano. Ai comprei uma Sidi porque achei muito bonita e o sistema de fechamento muito legal alem do solado bem duro que eu gosto principalmente qdo se tem que subir pedreiras c/ a bike nas costas. So que a sola teimava em nao ficar colada com o resto da sapatilha...**

Eu coleí 3 vezes com Araldite cura lenta e um amigo usou adesivo termofixado. Hoje ela não sota +, tb só uso p/ Night Bikers e em asfalto e passeios. Ai há 2 anos comprei outra Gaerne, agora a M03 - tb o + simples - e a bichinha e só lavar e 'ta nova, não é lá muito bonita, mas é "barata" p/ 1 Gaerne ( +ou- \$170 ). O modelo que eu preferia é o Dominator, toda vermelha mas quase \$300.

**BikeAbracos**  
**Labao**

**PS1 : Tive uma Specialized, joguei na loja com 1 semana de uso, soltando costuras e abrindo a sola também.**

**PS2 : Já tinha aqui o troféu melancia - vive no chão - agora vou instituir o "BARRIGA DE COBRA" com menção honrosa, hehehe. p/ o pessoal que gosta de ver o chão + de perto !**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Bikerock,**

**Que dúvida cruel hein??? eh eh eh!!!!!!**

**Meu amigo vou piorar a sua escolha mais ainda: Você já considerou comprar uma Shimano? Pois eu tenho duas Shimano. Uma minha modelo Kilagila, acho que é assim que se escreve e outra da minha esposa. A minha custou US\$180.00, e toda em couro e nylon, com uma espécie de proteção em toda volta de PVC duro, parece um tanque de guerra. Você pode chutar uma bola de boliche que não machuca o pé! Tem um ano e meio e está nova, e olha que rala, e eu só tenho ela. Tem três fechos, dois de velcro e um de regulagem com ajuste dentado. A da minha esposa é um modelo inferior mas também é muito forte, toda em couro com três ajustes e uma meia de neoprene pra evitar a água no pé. Custou US\$120.00 e está aguentando muito bem.**

**Com relação ao teu dilema, Gaerne x Sidi, está meio difícil, pois segundo amigos meus que usam as duas, são muito boas. As Sid são lindas e caras, mas conheço gente que tem a anos sem problemas. As Gaerne também. O que acontece muitas vezes é que no Brasil geralmente os importadores trazem os modelos mais baratos de cada marca e isso faz com que a qualidade seja menor, claro! Neste caso dos mais econômicos de cada marca, talvez uma Gaerne ganhe de uma Sid, mas nos melhores eu sou mais a Sid. Eu pessoalmente prefiro comprar uma que dure por anos, neste caso a mais cara muitas vezes sai mais barata no final**

das contas.

Espero te-lo ajudado,

Bike-abraco

Anderson Cunha escreveu:

Falai BikeRock

Eu tenho uma Sidi <http://www.sidiusa.com/rampa.htm> que comprei na Pedal Power por R\$ 180,00 numa super oferta deles, e estou achando ela fantastica. Eu tinha experimentado a Specialized e achei muito gorda, parecia um tenis ou uma bota, mas essa SIDI veste o pe como uma meia e tem o solado super rigido, com cravos embaixo para tracionar na lama que nunca me deixaram escorregar..

Bikerock escreveu:

po aldo e anderson  
modelos fantasticos hein ???

aldo vc dificultou ainda mais a escolha  
so que US\$ 180,00 (=+- R\$ 350,00) - vai quebrar o meu porquinho hehehe  
mas pela sapatilha que e valeria a pena !!!  
Anderson modelo legal esse da sisi !!! o bom e que pode caber no meu  
orcamento ! vou dar uma pesquisada por aki !!! depois eu falo pra voces

abracos

Borba escreveu:

Oi, Pessoal

Essa assunto me interessa muito, pois estou afim de comprar sapatilhas+pedais SPD (Eu ainda uso pedais com firma-pe). Apesar de Aracaju ser um excelente lugar para morar, sapatilhas de ciclismo nao e um artigo muito popular por aqui. Portanto, estou pensando em comprar em Sao Paulo, por telefone, mas receio que de problema no tamanho. O tamanho e o mesmo que usamos nos sapatos comuns, como tenis por exemplo ou e melhor comprar um numero acima? Alem da Pedal Power, quais as lojas que vcs indicam?

Abracos

**Anderson Cunha escreveu:**

**Oi Borba**

**Eu calco sapato 42 e a sapatilha tambem foi 42 para um "snug fit" como dizem os gringos, ou seja, fica justa para nao ficar dancando no pe mas sem machucar...**

**Outra loja que voce pode pesquisar e na Anderson Bicletas ([www.andersonbicicletas.com.br](http://www.andersonbicicletas.com.br))...**

**Valeu !**

**Celso-RJ escreveu:**

**Caro Borba,**

**Antes de mais nada parabens pela organizacao dos assuntos, ficou muito legal. Pergunta voce continuara fazendo isto e informando os assuntos disponiveis para consultas periodicamente???**  
**Poderemos acessa-los futuramente????**

**Quanto ao tamanho das sapatilhas este ponto e delicado, a experiencia que tenho diz o seguinte: so colocando o pe nelas pra saber a mais confortavel ou a ideal, apesar da pedalada ficar extremamente melhor (esqueca os paradigmas de Aracaju) eu sugeriria voce esperar uma oportunidade de experimentar algum modelo antes de compra-lo, seja ele qual for.**

**Boa sorte**

**Bike abraços**

**Borba escreveu:**

**Oi, Celso**

**A ideia e publicar os resumos das discussoes mais relevantes na pagina da lista, que esta sendo elaborada. Mas enquanto isso nao acontece vou informar periodicamente na lista a relacao de "resumos" disponiveis.**

**Obrigado pela dica sobre a sapatilha.**

**Um abraço**

**Fala Anderson,**

**Obrigado pela informacao a respeito da sapatilha.**

**Um abraço**

**Bikerock escreveu:**

**po galera**

**ontem fui dar uma olhada nos precos de sapatilhas, mas o \$\$\$ nao ta nada bom !!! - imaginem que um modelo "medio" da gaerne (nao me lembro o nome mas e uma vermelha e amarela) esta custando R\$ 225,00, mas o cara da loja me sugeriu as sapatilhas da scott - e acabei achando no catalogo um modelo igual a do ravelli - legal e que era por apenas R\$ 160,00 (apenas comparado com a gaerne claro) os modelos interessantes sao esses das fotos em anexo. gostaria de saber a opiniao de todos da lista !!!**

**abraços**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Bikerock,**

**Nao conheço estas sapatilhas da Scott, então fui checar no site da MTB Review e o unico que achei da Scott nao tem o nome do modelo. De qualquer forma as opinioes sobre a qualidade e resistencia sao as piores possiveis. Alguns dizem que depois de 3 meses a parte de nylon abriu, outros dizem que perdeu parte da borracha que ficava em volta do taquinho, outros que nao aguentaria mais um ano(ele tinha a 10 meses!) e por ai vai. Agora nao sei se isto passa com todos os modelos. Nao acha que como voce compete seria melhor comprar uma marca e modelo o qual voce tem certeza que e legal? Deixa que outros sirvam de cobaia, a nao ser com opiniao de alguem confiavel que tenha ja usado, ai sim!**

**Bike-abraços**

**Bikerock escreveu:**

**aldo**

**voce tem razao !!! onten foi uma luta pra tentar achar uma sapatilha, pois nos ligamos para**

**Gaerne - na ferraro's eles so tem um modelo e mesmo assim nao e na minha numeracao !**

**Sidi - acho que e na ferraro tambem - eles nao representam mais a marca depois que um lote de sapatilhas deu defeito e a sidi nao quis repor**  
**Vitoria - na Pacific (arg !!) eles nao tem nada de sapatilhas**  
**Shimano - na Takaciclo eles alem de nao terem aquele modelo que voce disse, eles ainda cobram 12% de IPI !!!**  
**Specialized - nao tem o modelo que me serviria !**  
**Scott - so chegam as sapatilhas no dia 3 de marco (mesmo assim nao devo comprar vou seguir o seu conselho)**

**Bom - acho que vou esperar, pois comprar por telefone nao vai dar porque eu tenho um credito de R\$ 80,00 na loja que vou comprar ....**

**abracos**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Bikerock,**

**Voce nao conhece ninguem que venha para os USA nos proximos dias? Seria o ideal pois compraria mais barato e sem problema de estoque. Minha esposa esta para ir ao Brasil talvez em marco, mas nao e certo, depende do Consulado Brasileiro dar o visto de entrada pra minha filha que e americana, e mole????? Se ela for e voce ainda estiver no desespero pela sapatilha, a gente conversa.**

**Bike-abracos**

**Bikerock escreveu:**

**Ta legal aldo**

**qualquer coisa a gente conversa!!!**

**abracos**

## **Assunto: Velocidade Media "Global" (?)**

Alexandre de Souza escreveu:

Aprovetando que eu ja to no meio da roda, gostaria de saber do Alfredo Borba quanto a um debate que acompanhei ha alguns meses sobre VELOCIDADE MEDIA GLOBAL numa viagem de bicicleta. E que nao leio as mensagens diariamente e quando li, elas ja tinham um certo tempo e o papo ja era outro. dai nao quiz resgata-lo \_ voce sabe, e como ler jornal velho.

Em que sentido um controle dessa velocidade pode te ajudar durante uma viagem??

Nao seria melhor controlar dois tempos de viagem (tempo pedalado e tempo viajado) ao inves de duas velocidades medias???

Que sentido faz controlar uma velocidade de quando estou parado, desde quando nao estou gastando nenhuma energia??

Por favor, nao quero comecar uma outra guerra, so queria entender melhor essa forma de controle e tentar me ajudar com ela nas proximas viagens.

Borba escreveu:

Oi, Alexandre

Tudo bem?

Com certeza eu nao vou te dar uma resposta definitiva, inquestionavel, a respeito desse assunto, pois acho que simplesmente nao existe a "melhor forma" de controlar uma viagem. Vai depender do estilo da viagem, do gosto pessoal, se o percurso e conhecido ou nao, do tempo disponivel, etc. Algumas pessoas viajam sem limitacao de tempo, nao dando muita importancia ao planejamento. Para outras, a maioria eu acho, o tempo e escasso (esse e o meu caso e acredito que seja o seu tambem). Nesse caso o planejamento, antes da viagem, e um minimo de controle durante a viagem, passa a ter importancia significativa para o sucesso da "empreitada". O minimo que se precisa saber para fazer um planejamento e a distancia que se pretende percorrer em cada etapa (ou dia) e o tempo disponivel (ou horarios de saida e de chegada). Se dividirmos o primeiro pelo segundo temos a velocidade media "global" planejada para o percurso (o que inclui tempo pedalando e tempo parado). Se eu pretendo pedalar 120 Km num determinado dia, por exemplo, e planejo sair as 8:00 h e chegar no meu destino no maximo as 18:00 h , eu tenho que fazer uma velocidade media "global" de, no minimo, 12 Km/h. Para saber se eu estou atrasado ou nao em relacao ao que foi planejado posso utilizar varios metodos: elaborar uma planilha com os horarios que devo passar em alguns lugares de referencia e um deles, acompanhar a velocidade media "global" no ciclocomputador e outro. Se fosse para escolher apenas um, eu escolheria a velocidade media "global", por varios motivos:

- Nao preciso elaborar uma planilha (teria que ter muitos pontos de controle para ser util).

- No caso da planilha, se houver um atraso eu teria que recalcular o restante do percurso, para continuar sendo útil.
- No caso da veloc. media, posso saber a qualquer momento, com uma simples olhada no ciclocomputador, se estou atrasado, sem ter que fazer contas.
- Esta informacao, juntamente com a distancia do percurso, e valiosa para planejamentos futuros, etc.

Mas, como disse no inicio, tudo isso depende de varios fatores, entre eles o gosto pessoal. No meu caso, como gosto de planejar detalhadamente as minhas viagens de bicicleta e registrar o que foi realizado para uso posterior, meu e de outras pessoas. Utilizo varios metodos, as vezes com informacoes redundantes (planilhas, velocidade media, etc).

No fundo, tudo isso nao passa de detalhes, o importante mesmo e curtir a viagem do jeito que voce achar melhor e nao ficar escravo de numeros. Como diz o ditado: "No final tudo vai dar certo, se nao der e porque ainda nao terminou".

Um grande abraço

Alfredo Borba

P.S: Parabens pela viagem pelo sudeste. Qualquer coisa que precisar aqui em Aracaju pode contar comigo.

Alexandre de Souza escreveu:

Ae A. Borba, valeu pela explicacao.

Pelo que eu entendi, sua unica utilidade pratica e no planejamento da viagem ou do trecho a ser percorrido no dia. Atraves dela ce tem uma nocao de quantas horas vai pedalar por dia, ou trecho \_ legal!

Vou aplica-la no planejamento da proxima viagem.

Muchas gracias, aquele abraço e sorte

## Assunto: Capacete (2)

Flavio/Rj escreveu:

Oi galera !

Estou escrevendo para agradecer a ajuda.

De fato, como o Antonio Carlos Bento, a regulagem resolveu o problema sem a

**compra da manete.**

**Por outro lado, o mecanico tinha la sua razao. Num dia com menos gente na loja, o dono me deu a maior atencao, e mostrou que a manete original da bicicleta cede quando a forca aplicada e muito grande.**

**Bem. Estou acostumado com ela assim, e vou esperar para trocar todo o conjunto de freios quando eu estiver preparado para encarar subidas, e descidas ...**

**Enquanto nao encontro capacete que sirva, vou me pedalando de bone.**

**Abracos a todos e mais uma vez obrigado.**

**Hugo Ricardo escreveu:**

**Meu caro Flavio,**

**Capacete e tao importante que devia ser proibido entrar na lista sem ele. Compra qualquer um, por favor, ate vc ter aquele bonitao.**

**Flavio/Rj escreveu:**

**O Hugao !**

**Vc nao entendeu cara !**

**Quando eu digo "que sirva" falo literalmente !**

**NO RIO NAO TEM MAIOR DO QUE MEDIO ! :-/**

**Nao e por nao correr atras. O Celso me passou dica de uma oficina que promete, mas no tel todas prometem. A gente chega la e necas. Ainda nao deu pra conferir esta ultima.**

**Nao e falta de vontade nao, falou ?**

**Abracos**

**Andre Vilaca escreveu:**

**Galera, comprei hoje um capacete da Bell, o FORZA 2 PRO. Tinha visto por 150 reais primeiro, mas era o ultimo modelo e depois, passando em outro lugar, vi o mesmo capacete por 100 reais, mas o modelo era de final de 1998. Creio**

que nao deve ter havido imensas diferencas nesses dois modelos. Acabei comprando o de 100 reais. E, a grana falou mais alto ... Vi o GIRO e me amarrei, mas acho que era 200 contos.

Quando o coloquei na cabeça, estou achando muito grande. Sei la, esta parecendo um cogumelo ambulante. Nao me acostumei ainda com o tamanho. Comprei o de tamanho LARGE. Medi a circunferencia da minha cabeça e cheguei a 57cm que e o limite do tamanho medio, como tinha achado esse por 100 reais so que de tamanho LARGE, resolvi comprar e ajusta-lo para mim. Acho que ficou direito.

Bom, caso alguem ja teve alguma experiencia com capacetes da Bell ou conhece alguma coisa ou quer dar alguma opiniao sobre ele, esteja a vontade !!!

**Bikabracos !!!**

**A. Carlos escreveu:**

Caro Andre,

e preferivel parecer um cogumelo andando de bike, do que parecer um cogumelo por estar VEGETANDO numa cama, apos um traumatismo craniano!!!! Espero que vc NAO faca proveito do capacete.....

Abracao

**Bikerock escreveu:**

andre

sabe aquela peca de plastico que fica atras do capacete que segura na sua nuca ??? pois e - voce vai ajusta-la de forma que ela chegue mais pra frente e para isso e so tirar o velco que esta preso do lado do capacete e chegar pra frente !!! e simples nao ?? mas depois que meu capacete quebrou apos 1 ano de uso e que comprei o meu segundo capacete da bell foi que eu aprendi a fazer !! hehehe

abracos

Bikerock (cuidado para nao chegar muito pra frente senao o capacete vai ficar pequeno)

**Flavio/Rj escreveu:**

**Oi galera !**

**Preciso com urgencia entrar em contato DIRETO com fabricantes ou representantes de capacetes de ciclismo.**

**Motivo: Tive dificuldade (um mes) em encontrar um capacete tamanho large, e so consegui um encahadissimo, fabricado em 1996, que deixa a nuca completamente a descoberto e cujas laterais terminam tres dedos acima das orelhas.**

**Vou usa-lo provisoriamente, mas decidi nao depender das lojas para a compra.**

**Por isso, repito, gostaria de qualquer referencia para as fabricas e distribuidores em qualquer parte do mundo.**

**Valeu**

**Andre Vilaca escreveu:**

**Fala Antonio, tudo certo? Bom, quanto a sua colocacao eu tenho consciencia de que ela e verdadeira. Apenas expressei o que senti quando coloquei pela primeira vez meu capacete.**

**Andei refletindo nesta semana sobre meu capacete. Parece que quanto mais furos ele tem, maior e a tecnologia aplicada nele. Bem, o fato e: sera que esses furos nao podem nos prejudicar? Deus me livre, mas digamos que algum de nos fazendo trilha, caia e bata com a cabeca em alguns galhos de arvore. Como o capacete tem varios furos, e quase certo que pelo menos um graveto consiga acertar sua cabeca atraves do furo. E ai, vcs sabem ne, ja era...**

**Bom esse**

**e minha questao. Sera que vale a pena essa "tecnologia" ? E claro que pensando em ventilacao, durabilidade, tecnologia, ele e otimo.**

**Outro ponto e que quando usei-o hoje pela primeira vez para ir pedalar na Barra, verifiquei que para manter ele bem justo na cabeca, fiz os ajustes necessarios e na hora de pedalar, senti um certo incomodo quanto ao fecho dele que incomoda quando engulo a saliva ou bebo agua com o capacete. Por isso, quando cheguei em casa, fiquei pensando em uma forma de ajusta-lo melhor para evitar esse problema. Nao encontrei resposta para minha questao. Sera que isso tb acontece, ou ja aconteceu com vcs?**

**Bem, vou ficando por aqui !!!**

**Bikabracos**

**Andre Vilaca escreveu:**

**Valeu pela dica Bikerock !!!**

**Bikabraços**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Andre,**

**Para ajustar o capacete: Regule a parte de traz com os velcros laterais de forma que fique justo na cabeça. Depois ajuste o feixo assim: com o feixo fechado abra a boca ao maximo e veja se esta prendendo o movimento do maxilar, o que nao deve acontecer. So isso, ok?**

**Bike abraços**

**Andre Vilaca escreveu:**

**So isso? Nao acredito. Vou experimentar !!**

**Brigadao Aldo !!!**

**Bikabraços**

**Bikerock escreveu:**

**po andre  
ano foi isso que eu te disse pra fazer ?  
foi exatamente como o aldo falou !  
(so que o aldo e mais tecnico hehehe)  
mandei essa mensagem:**

**"andre  
sabe aquela peca de plastico que fica atras do capacete que segura na sua nuca ??? pois e - voce vai ajusta-la de forma que ela chegue mais pra frente e para isso e so tirar o velco que esta preso do lado do capacete e chegar pra frente !!! e simples nao ?? mas depois que meu capacete quebrou apos 1 ano de uso e que comprei o meu segundo capacete da bell foi que eu aprendi a fazer !! hehehe""**

**abraços**

**A. Carlos escreveu:**

**Caro Andre,**

**por aqui esta tudo bem. Como vc se sentiu quando colocou seu capacete pela primeira vez, eu entendi perfeitamente...foi exatamente como me senti!!! Quanto a quantidade de aberturas no capacete representar maior tecnologia aplicada, no caso do seu capacete, pode-se dizer que sim pois, trata-se de um capacete de marca muito boa. Entretanto, isto pode nao ser verdade para outros fabricantes. Note que quanto mais aberturas mais leve e melhor ventilado devera ser o capacete. Entretanto, se por exemplo o material usado for muito pesado e/ou o desenho nao for adequado (paredes muito espessas, por exemplo), muito provavelmente vc encontrara outros capacetes mais leves e com menos aberturas. Quanto a ventilacao, observe o interior de seu capacete e imagine uma cabeca dentro dele. Voce devera notar que alem das aberturas, "tuneis" irao se formar entre a cabeca e o capacete permitindo a circulacao do ar. Desta forma, um capacete com muitas aberturas e cujo desenho interno nao permita a formacao daqueles "tuneis", nao permitira uma ventilacao de toda a cabeca, mas tao somente da area onde se localiza a abertura. Desta forma, um capacete bem desenhado internamente, pode ter uma boa ventilacao com apenas uma abertura anterior e outra posterior. No que se refere a seguranca, quanto maior o numero de aberturas maior sera a probabilidade de que um objeto consiga passar atraves de uma delas. Com tudo, observe novamente seu capacete e tente imaginar varios objetos que poderiam passar pelas aberturas e atingir a cabeca. Nao sei vc, mas eu so consigo imaginar objetos pontiagudos e com uma superficie de contato bem estreita. Neste caso, se o objeto for resistente o suficiente para provocar uma lesao seria (nao se partindo com o impacto), ele muito provavelmente seria capaz de romper a carcaca do capacete e atingiria a cabeca da mesma forma. Adicionalmente, assim como no meu, no seu capacete as aberturas devem estar mais concentradas na regio superior. Numa queda, a probabilidade desta regio ser atingida e menor e se no entanto isto vier a ocorrer a probabilidade maior devera ser a de uma lesao na coluna.**

**Quanto ao ajuste do capacete, sugiro que primeiro voce coloque seu capacete corretamente sobre sua cabeca, isto e, o capacete deve se ajustar cobrindo parcialmente a testa (mais ou menos dois dedos entre suas sobrancelhas e o capacete). O segundo passo e ajustar as tiras (duas de cada lado do capacete) de modo que elas se juntem sobre seu queixo, ficando as quatro com a mesma tensao (note que as tiras que prendem a parte frontal do capacete deverao ficar mais curtas). Este procedimento podera ser tedioso pois trata-se de tentativa e erro. O ajuste devera estar correto quando vc notar que o capacete esta na posicao descrita acima, as quatro alcas mantem a mesma tensao e voce consegue abrir a boca. Neste ponto, tente "deslizar" o capacete sobre sua cabeca. Se vc conseguir remove-lo pela frente, as alca traseiras devem estar frouxas e se vc conseguir remove-lo por traz, as dianteiras e que devem estar frouxas. Mas, se e possivel remove-lo em**

ambas as direções, provavelmente e só ajustar a tensão no fecho (ai, vc aumenta a tensão igualmente nas 4 tiras).

**Abracão**

**Andre Vilaca escreveu:**

**Valeu garoto. Voce me deu uma verdadeira aula !!! Vou seguir seus conselhos !!!**

**Bikabracos**

**Flavio/Rj escreveu:**

**Poxa gente ! To chateado.**

**Um amigo meu ortopedista pediu para ver como ficava o capacete. Ele disse que a base com a base tao alta, o capacete podia fazer mais mal do que bem em uma queda. Ele fica muitodistante das orelhas e na nuca quase um palmo fica desprotegido. Ele e especialista nisso e eu confio.**

**Levei na loja e eles cocordaram. Foram super atenciosos, e vao procurar mais um que sirva. O dono da loja, cunhado do vendedor que me atendeu, esclareceu que aquele que recebi foi comprado de um varejista especializado em encalhes americanos. E mole ? Me cobraram 90 paus por um capacete encahado. E claro que me deram um vale, mas nao devolveram o dinheiro.**

**Para completar, os oculos de que falei tao bem me deixaram na mao. Em casa, parado, sem fazer nada, uma lente pulou para fora. Ainda bem que foi parado. Perder uma lente com grau num descidaio cheio de curvas a 50 km/h e chao na certa. A culpa e das lentes botocudas (pra quem nao sabe, Botocudos eram os indios do norte do estado do Rio) que nao se ajustam a armacao.**

**Ja levei para o Emporio Occiali para que eles concertem a mancada que deram.**

**Sabe do que mais. Ja estou desanimando do equipamento minimo de seguranca. Ja vai mais de um mes este procura - encomenda - paga - nao serve ou quebra. Pior, este "nao serve" e por em mais risco do que nao usar.**

**Se eu usasse os que comprei, teria apenas uma seguranca ilusoria.**

**Amanha vou pedalar com todos os equipamentos de segurança que tenho em mãos. Isto é. Nenhum.**

**Se alguém quiser protestar me indique uma loja que consiga vender na boa um capacete para 60 cm de perímetro, que não esteja encalhado, e de curvatura alta, e de um óculos de proteção que não me deixe ceguetta no meio do caminho.**

**Abracos do seu zangadíssimo amigo**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Flavio,**

**em primeiro lugar desfaz esta cara feia que ciclista mau humorado nasceu morto, eh eh eh!!!**

**Eu entendo principalmente seu descontentamento com a dificuldade em se conseguir material adequado para o ciclismo, mas leve em consideração que num país esmagado pelas crises econômicas e recessões seguidas, a população não tem tempo(\$\$\$) pra praticar esportes que exijam tais equipamentos. Dessa forma a melhor coisa a fazer é parar e pensar que a bike é tudo que ela demanda tem que se refletir em melhoria na qualidade de vida, sendo assim, evite se estressar sem motivo. Além de não resolver o problema irá te trazer sentimentos dos quais você quando optou pela bike-mania estava justamente querendo se afastar. Por isso relaxe e tenha um pouquinho mais de paciência que tudo se resolverá.**

**Procure fazer uma busca na internet nos sites de venda de acessórios para bike brasileiros e envie e-mails para os que talvez tenham o capacete que você procura. Você também poderá usar um conhecido que esteja viajando para a Europa, Oceania, Japão ou EUA, lugares onde a variedade é maior. Caso você conheça alguém que esteja vindo aqui para os EUA, eu posso te ajudar procurando o capacete ou o que você precisar e comprar antes da pessoa chegar para te facilitar a vida.**

**Outra opção é usar um capacete de skate ou BMX, não protegem tanto mas quebram um galho e creio que são mais fáceis de conseguir. Pode também colocar um anúncio num jornal, não existe o Balcão aí no Rio, pois então, ponha um anúncio que aparecera alguém com o que você quer. Você ainda pode procurar as associações de ciclismo do Rio, e entrar em contato com a Bicisport.**

**Desculpa te dar tantas opções e tantas linhas para ler, mas não queria dormir antes de reconfortar um amigo virtual "bikero". Tenho certeza que outros vão tentar te ajudar e você vai deixar esse mau humor passageiro de lado rapidinho!**

**Bike-abracos**

**Eduardo Green Short escreveu:**

**Flavio,**

**entendo o que vc diz de seguranca ilusoria. Se vc cair mesmo, auqela porcaria nao te protege! Mas tenho uma tese:**

**vivo dizendo para meus amigos que usem capacete. Sendo um item caro, muitos nao usam.**

**Argumento que vale a pena investir na propria vida, mas tem gente que realmente nao pode pagar o mesmo que a propria bicicleta num capacete, nesse caso recomendo sempre que comprem um capacete vagabundo de 20 reais mesmo (vagabundo no sentido estetico e de conforto!) pois proteger ele sempre vai pois nao sera seu coco a ralar no asfalto e tem outro aspecto muito importante: o respeito.**

**Pode acreditar que um motorista respeita muito mais um ciclista que use capacete e outros equipamentos de seguranca (luvas, refletores, farois) e atitudes seguras (nao pedalar na contramao, etc) do que os outros. Portanto use de qualquer jeito!**

**Mas assim que puder compre o 'seu' capacete, pois protegera melhor e voce tera muito mais tesao (ops Andre Rangel!) em usa-lo.**

**valeu e espero poder te ver no Rio (com capacete!!)**

**Flavio/Rj escreveu:**

**Valeu Dudu. Mas eu nao acho que qq capacete seja seguranca ilusoria. Apenas o que eu consegui, por ser raso demais segundo um especialista.**

**Varias vezes eu ja recebi mensagens reclamando que nao estou dando atencao a estes aspectos de seguranca. Ao contrario. Estou ha um mes e fumaca a caca de qualquer loja que tenha um atendimento razoavel para quem nao tem cranio com as dimensoes medias do brasileiro. Quando voce acha uma loja que tenha UM capacete Large, solta fogos de artificio. Agora, o pior e que para o capacete proteger, nao basta que ele tenha perimetro suficiente. E preciso que ele tenha alguma profundidade para proteger as temporas e para que a nuca nao toque o chao em caso de queda.**

**A natureza me deu uma cachola super espacosa que simplesmente nao coube em nenhum dos modelos que experimentei, ou no perimetro, ou na profundidade.**

**Eu gastei um mes e pouco procurando. No momento tem duas lojas prometendo uma provavel solucao sem prazo certo.**

**Desisti. Enchi. Cansei. Torrei. Emput ... epa ! O Andre Rangel ia reclamar!**

**Quando chegar que sirva eu compro. Mas nao vou esperar ate la pra comecar a treinar.**

**E isso.**

**Celso/RJ escreveu:**

**Flaviao/RJ, sem comentarios**

**Conselho de amigo, va pedalar e nao desanime, seja persistente.**

**Um abraco do**

**DOENTE**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**A natureza me deu uma cachola super espacosa que simplesmente nao coube em nenhum dos modelos que experimentei, ou no perimetro, ou na profundidade.**

**Ae Flavio, compra um capacete fechado q seu problema se resolve, hehehe.**

**Flavio/Rj escreveu:**

**Tai ! Simples e direto ! Ninguem me ofereceu capacete fechado large, mas confesso que nao procurei.**

**Para voce ver que o meu problema sao ossos largos mesmo (risos)**

**VALEU !**

## **Assunto: Esta lista vale ouro !**

**Flavio/Rj escreveu:**

**Ola a todos.**

**Gente ! Esta lista e o maximo. No dia 23 de janeiro postei a primeira mensagem avisando que este velho Biker que vos fala voltaria as ruas. Desde la obtive um tremendo apoio da lista.**

**A Claudileia lembrou a necessidade de fazer um checkup completo de saude.**

**Anderson Cunha, Andre Rangel, Flavio de Sampa, Aldo Bega, Rafael Carvalho, Claudileia. Fabiano Galo, Eduardo Green e outros ajudaram a priorizar as compras.**

**O Andre Rangel, o Perdido, o Celso-doente ajudaram com indicacoes de boas lojas pra comprar coisas e revisar a bicicleta.**

**O problema dos freios foi resolvido com ajuda de muita gente, que deu o palpite certo sobre o meu caso como o Antonio Bento, e que comentou a eficacia (ou falta de eficacia) de certos sistemas de freios como o da Caloi (irgth) e o v-break. Alias, acabei trocando os freios da minha Bike por v-breaks mesmo.**

**Pra comprar um capacete grande aqui no Rio, nem te falo. Antonio Bento e o Labao ajudaram, mas foi o Celso que deu a dica certa de onde vendia (acabei comprando um Dell), a lista de pessoas que ajudaram e interminavel.**

**Os oculos de protecao com grau foram facilimos, depois das dicas do Aldo Bega, Labao, Antonio Carlos e Wladimir Togume.**

**Apesar dos resultados todos normais, o medico sugeriu que eu controlasse minha frequencia cardiaca durante a atividade fisica, porque eu so sinto cansaco quando ela ja esta acima da faixa segura para minha idade (isto apareceu no teste de esteira).**

**Onde eu encontrei dica de monitor cardiaco ? Aqui na lista. Valeu Anderson Cunha. Comprei um Basix bem feiao.**

**O capacete e os oculos chegam amanha. Mas chove muito no meu Rio de Janeiro. Acho que a primeira voltinha (sozinho pra nao pagar mico) so vai acontecer na semana que vem.**

**Galera ! Obrigadaco !**

**Ricardo Pezati escreveu:**

**Bem vindo a ruas e trilhas  
The old man rides again**

**Labao escreveu:**

**E isso ai Flavio, o legal e esse processo ne nao ? Depois de concluido e so por o pe no pedal e que venham os obstaculos.**

**Feliz retorno.**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Flavio,**

**Que bom que nos pudemos ajuda-lo de alguma forma, sempre que precisar conte com a gente pois esta lista e assim mesmo. Eu fui ajudado e todos sao quando precisam. Nossa lista e uma prova viva de que nosso Brasil e solidario e primeiro mundista, pelo menos nos brasileiros, so faltam os dirigentes se tocarem disto.**

**Bike-abraco contente por ter sido util,**

**Aldo.**

**PS. Boa sorte na sua estreia, eh eh!!! Como eu e o Labao dizemos, quando se sai com qualquer coisa nova na bike, ate um adesivo, e festa, que dira voce estreitando capacete, oculos, etc... e festao, eh eh eh!!!!!!!**

**Flavio/Rj escreveu:**

**Entao a minha vai ser festa de arromba !  
So estou revendo o capacete. Os oculos tambem atrasaram um pouco. Mas como esta ja da pra estreiar amanha se o clima permitir.**

**:-)**

**Aldo Bega escreveu:**

**E isso ai Flavio,**

**desculpa minha curiosidade, mas voce comprou que oculos,  
foi Oakley? Depois me conta,**

**Valeu**

**Anderson Cunha escreveu:**

**Ae Flavio,**

**A uniao faz a forca... quando comecei na lista eu tinha uma caloi e nunca  
tinha pensado em usar capacete... que me ve hoje nem acredita...**

**Welcome back buddy !**

**Celso-RJ escreveu:**

**Ai Flaviao,**

**Que legal ce ter lembrado de tanta gente, melhor ainda e saber que todos  
direta ou indiretamente acabaram dando uma forca pr'oce, agora e so botar a  
magrela pra rodar.**

**Quanto ao "pagar mico", ESQUECA-O, todos nos andamos cheios de aparatos,  
capacete, luvas, bermudas, camisas coloridas, oculos, etc, nao se sinta mal  
com isto tudo, haverá muitos como voce (certamente todos nos).**

**A gente se ve pela ciclovia.  
Bom pedal.**

**Andre Vilaca escreveu:**

**Fala Flavio, vai pedalar sozinho? Po vamos marcar no proximo final de semana  
com o pessoal daqui da lista para fazermos um passeio em Nikity City.  
Podiamos ir ate Itacotiara ou Camboinhas? O que vc e vcs acha(m)?**

**Bikabracos**

## **Assunto: Freio a disco (2)**

**Fernando Biagioni ® escreveu:**

**Ae galera,**

**Sou adepto do Downhill e queria saber se alguem da lista utiliza freios a disco. q marca...qt custou...e outras coisas...se e hidraulico e tal. e se precisou utilizar o Brake Therapy.  
Valeu**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**> precisou utilizar o Brake Therapy.**

**Ae Fernando blz? Desculpe a "ingnorancia" mas oq e Brake Therapy? Por acaso e tipo o periodo de adptacao?**

**Valeus!**

**Fernando Biagioni ® escreveu:**

**Fala Leandro,**

**Brake Therapy e akele suporte q se utiliza pra adaptar freio a disco atras para bikes q nao vem com suporte.**

**T++**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala,**

**Eu nao uso nao, mas eu queria saber quanto custa um freio a disco, hidraulico, dianteiro e que seja bom. Alguem sabe ?! Tipo um da Hope ou Hayes ?!**

**abracos**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Pedro,**

**Se voce esta mesmo interessado, de uma olhada nos sites das lojas americanas. Mas eu ainda recomendo esperar mais um pouco pq os freios shimano de disco (o par) vao sair por U\$90 mais baratos do que o par de freios a disco hidraulico da marca mais barata que existe que, nao tenho certeza agora de qual era, mas devia ser Magura. Vou dar uma olhada aqui na materia que eu tenho e depois te dou um toque.**

**A grande vantagem do Shimano a disco eh que sera muito dificil dar problema no conduite que leva o oleo pois este eh feito de aco inox, e alem disso sua qualidade parece ser superior aos outros.**

**Abracao**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae Pedro, blz?**

**Entao aq numa loja de sp tinha um (acho q era so o dianteiro) por R\$450.**

**Mas, acho q vale mais apenas um XTR(na minha opiniao)**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala Leandro,**

**Eu tambem acho que vale mais a pena, pois um XTR custa R\$100... Alias, nao precisa nem ser XTR, LX pra cima esta bom. Mas o freio a disco na frente e muito bom, tem uma modulacao perfeita, da pra diminuir muito a velocidade sem travar. Pena q e caro.**

**Abracos**

**Pedro Cury escreveu:**

**Fala Leo,**

**Nao levo fe nesses freios mesmo. Devem ser para XC, pq ta muito barato...**

**E pelo que eu vi os discos sao pequenos, tenho quase certeza q e para XC.  
Mas na verdade eu nao to interessado nao. O q eu queria mesmo era um quadro  
full maneiro, mas ta muito caro tambem...**

**abracos**

**Leo Monteiro escreveu:**

**Pedro,**

**Nao existe freio a disco pra XC. Qualquer freio a disco voce pode usar tanto  
para XC quanto pra DH. A diferenca eh que para XC, usa-se rotores (o disco)  
menor, mas todas estas marcas quando vendem, tem opcoes de tamanhos de  
rotores diferentes. Se voce faz DH, pega um grandao!**

**Abracao**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**>Alias, nao precisa nem ser XTR, LX pra cima esta bom**

**Ae Pedro, foi isso q aconteceu com um colega meu, o disco dele comecou a  
dar uns paus e ai ele logo concluiu, q um bom v-brake ja e necessario.  
Mas ai se vc desce umas pedreiras e tal, um disco naum faz mal a  
ninguem. AH! so naum compra o disco formula, tem uns ai q tao com uns  
problema de fabrica e ai vc vai ter um prejuizo lascado.**

## **Assunto: Bicicleta Desmontavel**

**Alexandre de Souza escreveu:**

**Alo mocada,  
alguem ai sabe alguma coisa sobre "bicicletas desmontaveis"??? em outras palavras: bicicletas que  
nao necessitam de ferramentas para desmonta-la???  
as unicas que eu conheco, sao as dos malabaristas de circo...mas existe alguma marca ou modelo  
fabricado em serie?**

**Mui grato a todos.**

**Abracos e sorte.**



**Um abraço**

**Flavio/Rj escreveu:**

**Dei uma olhada com detalhe na AirGlider, que esta na categoria Mountain.**

**Fiquei com a impressao de que a bicicleta e inviavel. Os pedais parecem chegar muito perto do chao. Fazer curva pedalando esta bicicleta deve ser impossivel.**

**A foto e grande para anexar, mas esta em**

**<http://www.bikefriday.com/bigbike99.cfm?BF=3&CAT=3>**

**Alguem ja pedalou numa destas pra tirar a duvida ?**

**A. Carlos escreveu:**

**Caro Alexandre,**

**de uma olhadinha em <http://amp-research.com/mbtravel.html>**

**Abracao**

**Rafael Monteiro escreveu:**

**como vai borba !**

**cara sobra aquela bicicleta que vc falou ! cara imagine-se vc montando naquele cacareco ! heheheh que vergonha ! heheh coisinha miuda !!**

**so vai faltar e o baldinho e um tantinho de areia pra vc levar no seu caminhazinho !!h eehehehehh**

**cada hora que eu olho praquela imagem e uma dose de riso!!**

**kaakakkakakak !!**

**aquele trequinho nem aro 20 deve de ser ne! eheheh**

**chega deu amolar sua paciencia !!**

**Borba escreveu:**

**Ola Flavio**

**Procurei no site da Bike Friday a altura do movimento central e nao achei. Mas se vc observar bem a foto (anexa) vera que a altura do movimento central e superior a dos cubos. Como as rodas devem ser aro 20, a altura do movimento central nao deve ser inferior a das BMX's. Por outro lado, essa bike e equipada com cambios XTR, V-Brake, mesa com amortecedor e o selim e montado numa barra flexivel de titanio para absorcao dos impactos, aumentando o conforto. Alem disso custa a "bagatela" de US \$2,795.00. Por tudo isso, parece ser uma Bike muito "engenheirada", nao creio que seja inviavel de pedalar. Ao contrario, ja li varias referencias a esse fabricante em listas internacionais de cicloturismo.**

**Realmente, eu nao compraria uma dessas para ter como a minha bicicleta principal. A proposta do fabricante me parece que nao e essa e sim uma bicicleta para aqueles que viajam com frequencia e querem continuar pedalando. Por exemplo, quando eu fosse ao Rio, numa viagem a trabalho, seria extremamente facil, caso tivesse uma dessas, levar a bike para pedalar diariamente a tarde na ciclovias de Copacabana e, no sabado, acompanhar voces numa daquelas pedaladas, com um equipamento a altura.**

**Vou pedir comissao a Bike Friday! Hehehe!**

**Fala, Rafa!**

**Realmente o cara seria gozado nessa bike. hehehe!**

**Mas pelo que escrevi acima, da pra vc ver que a bike nao e coisa de crianca, nao. Pelo menos o preco e coisa de gente grande!! Hehe!**

**Um Abracao**

**Alexandre de Souza escreveu:**

**Valeu mocada (Eduardo, Marcelo, Labao, "Bento", Borba) atraves das informacoes enviadas por voces consegui boas informacoes nesse assunto. A unica coisa chata, foi que por receber as mensagens da bikelist em MODO DIGEST, nao consegui ver as imagens enviadas. Alem disso tive um pouco de dificuldade para acessar alguns dos sites enviados. Quem puder enviar as imagens pro meu e-mail direto, fico grato.**

**Um forte abraço e sorte a todos**

## Assunto: Energeticos

Tatui escreveu:

A algum tempo rolou uma discussao sobre Gatorade e Complementos Alimentares, agora eu pergunto e os Energeticos?, tipo Red Bull, Horse Power, pra que serve essas porcarias?, so pra fazer neginho dançar a noite toda, como funcionam esses energeticos?, isso tem alguma validade no ciclismo?, repoe sais e reidrata?. me dem suas opinioes. BikeAbracos.

Fernando Biagioni ® escreveu:

Ae,

Eu li uma vez q os energeticos estavam sendo recolhidos por nao ter nenhum efeito. Mas agora nem sei mais.

Labao escreveu:

Fala povo.

Eu comercializo os energeticos em meu Bar, e acompanhei aquela polemica da retirada de circulacao. Quase todos foram retirados nao porque nao faziam efeito, mas sim por informacoes erradas em seus rotulos. O efeito e discutivel, eu pessoalmente nao os utilizo, pois sao a base cafeina que + e um estimulante e acho que energetico e ACAI, hehehe, mas tenho um amigo - o Sinistro - que certa vez p/ uma prova do Interestadual ele estava 1/2 gripado entao tomou 2 Blue Energy mais 1 litro de Acai e se saiu bem com um 3o. lugar.

Eu vendo principalmente p/ a galera vai p/ a danceteria que diz que e bom, mantem "ligado", nao vou discutir e ou nao e.

Para quem quer ficar ligado eu recomendo um suco que no meu cardapio chama-se LIGADO: 250 ml de Acai, 1/2 copo de xarope de guarana, 1 colher de po de guarana, e bastante energia e fica acordado a noite inteira !

BikeAbracos

Ronaldo Rosa escreveu:

Sobre o pessoal que toma em danceterias, dizem que seria quase uma droga. A cafeina (e outras coisas), combinada com o alcool daria um tipo de entorpecente. Nao entendo necas de quimica, muito menos de drogas, mas parece que tomar energetico com uisque, misturados no mesmo copo, como ja vi muita gente fazendo, e uma bomba e tanto. A boate nao vende a "droga" industrializada, mas te fornece todos os ingredientes. :)

[]'s

**Flavio/Rj escreveu:**

**Os energeticos sao estimulantes fortes.  
Nas danceterias, mudam o conceito de "beber ate cair".  
A pessoa bebe todas e nao cai porque esta cheia de estimulantes.  
Os efeitos colaterais nao acontecem em todas as pessoas, mas  
sao os mesmos de todos os estimulantes. Taquicardia, arritmia  
cardiaca, stress neurologico.  
Eu dependo muito da maquininha aqui de cima para colocar  
bomba nela. E por isso que atrasei meu reinicio do treinamento  
ate chegar o capacete "large" que encomendei.**

**Nao use drogas ou estimulantes para viajar. Use a bicicleta.**

**Abracos**

**Thierry Roldan escreveu:**

**Ola Labao e galera,**

**Eu tbm tenho receio de ficar tomando essas coisas, chamadas de estimulantes, fazem a gente ficar "esperto". Quem ja tomou Exceed, Squeezy ou Carb-up (todos constituídos de carboidratos simples e complexos e so) quando estavam cansados provavelmente se sentiram "fortao" alguns minutos depois, porem isso e efeito dos acucars que estao fornecendo energia pura e simples (ATP, Glucagon e por ai afora). Mas e energia pura e simples p/ ser queimada pelos musculos. Ja essas bebidas estimulantes (RedBull, FlyHorse, etc) sao a base de cafeina e outros estimulantes que vao atuar no Sistema Nervoso deixando muito mais sensivel e ativo. Ou seja, ele nao vai te alimentar e fornecer energia. So vai fazer o seu Sistema Nervoso criar muito mais estímulos, no nosso caso p/ os musculos, mesmo que eles nao tenham energia nenhuma. Portanto dos Squeezy da vida e das barras tipo Nutry ou PowerBar podemos "abusar" a vontade, dos estimulante eu fico com um pe atras.  
Marcelo e galera da Quimica e Bio, me xinguem se falei besteira.**

**Labao, isso nao quer dizer que dos teus sucos nao possamos beber tranquilamente, hehehe**

**BikeAbracos**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae pessoal uma coisa q eu recomendo e Acai!**

Minha mae comprou hoje e fez um suco, ai lembrei do Labao e tomei uns 3 copos, putz, o negocio e bom demais!

Deve dar uma energia do cao(apesar de ainda naum ter andado de bike).

Marcelo Chagas escreveu:

**Alo Turma !**

**Apesar de sempre de olho na lista e muito ocupado com trabalho, posso prestar algum esclarecimento que foi pedido com relacao aos assim chamados "energeticos".**

**Antes de mais nada: Nao tenham duvida nenhuma que sao verdadeiras boombas!!! As formulas geralmente contem varios igredientes, sem falar na canalhice de alguns que nao declaram seus componentes ou os informam com concentracao falsa, um crime contra a saude publica, que ja seria suficiente para desqualifica-los completamente. O principal componente e nada mais que grandes quantidades de cafeina, substancia do grupo dos estimulantes com efeitos diversos sobre todo o organismo e semelhante a outros como a efedrina, anfetaminas e a famigerada cocaina, todos com efeitos muito semelhantes em altas doses como geralmente sao consumidos. Acredito que a maior parte dos participantes sabem que estas substancias sao o principal alvo dos exames anti-doping no esporte, porque de fato podem aumentar o desempenho, porem obviamente as custas de um grande sofrimento organico, e o Maradona esta ai para nao me deixar mentir. Nao tenham duvidas que a turma que usa este veneno para poder beber mais e ficar na farra a noite toda sem cair esta praticando um grande abuso e bem proximo a autentica dependencia quimica, que todos eles podem causar. O curioso e que a sua formula possui outros elementos com efeitos sedativos, para o pobre usuario nao subir pelas paredes. Todo mundo sabe que a cafeina esta presente em varios alimentos como o proprio cafe, guarana, cha preto, refrigerantes (epa, este nao e alimento), e outros que consumidos nas doses habituais ja elevam a pressao arterial alem de tirar o sono e causar aquela tipica ansiedade dos escritorios, todo mundo sabe. Em altas doses pode levar ao infarto do miocardio, arritmias, convulsoes, acidentes vasculares encefalicos, colapso renal, morte subita, alteracoes psiquiatricas comecando pelo famoso temperamento do competidor insuportavel ate a francos estados psicoticos, nem sempre reversiveis, como e a dependencia, alem de muitas outras, mas acho que ja chega.**

**Nao costumo recomendar o consumo de nenhum produto industrializado, especialmente aqueles com marquetingue voltado para o esporte, pois muitos podem conter essas substancias e nao declararem, visto o efeito "inexplicavel" que alguns possuem. Qualquer coisa que fortaleca mais que uma banana, um suco de laranja ou a famosa pacoquinha e a receita do Labao, esta na minha alca de mira e nao recomendo a ninguem em nenhuma situacao. Eu particularmente uso muitas frutas secas que nunca me deixaram passar fome nem cair, mesmo nas grandes excursoes que ja fiz, a pe e carregando peso nas costas, subindo e descendo morro, debaixo de sol e chuva e nao vejo porque mudar. Na hora do cansaco nada melhor do que descansar, pois e**

**o que o organismo esta pedindo para aguentar mais um dia de esforco. Nao e possivel vencer os proprios limites mantendo o desgaste depois que ele ja foi ultrapassado.**

**Acho que ja basta por hoje mais em breve acho que vou ter uma oportunidade de esclarecer mais algumas situacoes.**

**Um Abraco a todos**

**Labao escreveu:**

**E isso ai Marcelo.**

**Gosto de encarar isso matematicamente. Se o produto nao te fornece energia, mas estimula vc a gasta-la, de algum lugar a energia sera queimada e ou nao e ?**

**No caso dos estimulantes ingeridos com alcool o comportamento do sujeito se assemelha com o uso da efedrina, ele fica ~ligado em 220 v sendo 110 v entao e mais que natural que uma hora ou outra ele queime.**

**[]'s**

**Galo escreveu:**

**Oi Galera,**

**Bom como o Dr. Marcelo ja nos disse, esse lance de energeticos e coisa perigosa.**

**Como a efedrina, esses estimulantes energeticos nao deixam a gente sentir o cansaco natural do nosso corpo, que nada mais e que um aviso pra gente parar.**

**Ontem mesmo, eu vi numa camara fria de uma loja de conveniencia um monte dessas porcarias, tinha ate um holandes chamado Red Devil (bem sugestivo ao tipo de produto).**

**Sei que o Domingos da Planeta Bike que sem duvida e o melhor piloto de MTB de Sertaozinho, me disse que se voce quer melhorar seu rendimento, a formula e muito simples:**

**1? Treinos acima de tudo, e so falte por motivos de forca maior e saiba que o descanso e tao importante quanto o treino.**

**2? Seja regrado, tenha horarios certos para todas as suas atividades, hora certa para comer, dormir, acordar, etc.**

**3? Alimente-se bem, se possivel com acompanhamento de um nutricionista.**

**4? Bebidas alcoolicas nem pensar, cigarro ou drogas entao, sem comentarios, eu como ele, acho que cigarro nao devia nem existir, tenho pena daqueles que fumam, sentem o mal que faz e nao conseguem parar por motivos psicologicos.**

**Se alguem tem mais alguma que eu nao falei, por favor galera, completem a minha mensagem.**

**Abracao!!!**

A. Carlos escreveu:

Caros amigos,

deve-se diferenciar os produtos como o Gatorade e similares, dos chamados "energeticos". Os primeiros, tem como proposta, uma reidratacao mais rapida e eficiente nao apresentando indicios de que possuam substancias declaradas ou nao, que possam ser prejudiciais a saude (eu prefiro sucos e/ou agua). Por outro lado, os "energeticos", sao "marotos" ja na denominacao. Como "energetico", o leigo pode imaginar tais produtos como sendo fonte de energia, um produto rico em calorias, por exemplo. Isto pode ate ser verdade (nao conheco a composicao de nenhum destes produtos). Entretanto, os efeitos destes produtos sobre o comportamento e o relato daqueles que usam tais produtos, sugerem que os "energeticos" tem em sua composicao substancias estimulantes do sistema nervoso central e que podem nao ser apenas cafeina.

Reforcando as ideias do Marcelo Chagas no que se refere a informacoes sobre a composicao, em meados dos anos 80, um grade laboratorio colocou no mercado um medicamento chamado Gluco Energam ou Glucoenergan (nao me lembro exatamente a grafia). Este medicamento era indicado para uso geriatrico, fraqueza em geral, etc..etc...etc... e tinha em sua composicao Glicose, varias vitaminas e norcanfano. Como em sua composicao nao haviam substancias controladas e como no Brasil costuma-se fazer "vistas grossas", o medicamento tinha venda livre. Por outro lado, varios de meus amigos de "noitadas" faziam uso constante e abusivo deste medicamento, apresentando alteracoes de comportamento e sindrome de abstinencia, tipicos de usuarios de estimulantes do sistema nervoso central (muito semelhante ao que ocorre com os que fazem uso dos tais "energeticos"). Pois bem, o norcanfano como tal, nao possui atividade sobre o sistema nervoso central (talvez, por isto nao integrasse a lista de substancias controladas). Porem, apos sua administracao, o norcanfano e biotransformado (sua molecula e modificada por enzimas no interior do organismo) convertendo-se em anfetamina, um potente estimulante do sistema nervoso central (e ai, quem liberou o produto ou era incompetente ou fez vistas grossas, pois a anfetamina e substancia controlada), tao deleterio ao organismo quanto a cocaina.

Nao posso afirmar que algo semelhante venha ocorrendo com os energeticos pois, alem de nao conhecer sua composicao, estes produtos parecem ter venda livre nos EUA e Europa. Entretanto, fica aqui um alerta no sentido de que deve-se ter muito cuidado com produtos que sao oferecidos a atletas e desportistas, como sendo complementos alimentares, energeticos, etc...etc... Quantos aqui na nossa comunidade virtual sabe que vitaminas em excesso (principalmente as lipossolueis) podem produzir intoxicacao grave? Quantos ja fizeram uso de anabilizantes sem conhecer os riscos associados ao uso destes? Assim, eu gostaria que ficasse bem claro que nunca se deve utilizar nenhum produto deste tipo (mesmo que nao sejam controlados), sem o conhecimento de seu medico.

Abracao

## **Assunto: Corrente SACHS**

**mbiker escreveu:**

**Alguem aqui usa corrente SACHS?**

**Valeu!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala mbiker, tudo bem,**

**Na verdade eu nao uso corrente da Sachs atualmente, mas sei que e muito mais duravel que as Shimano. Nao uso entretanto pois da ultima vez que fui trocar a corrente, eu troquei so a corrente e o cassete, e me informaram que se eu trocas-se por Sachs eu teria que trocar toda a relacao pois teria alguns problemas de incompatibilidade com as "catracas" Shimano. Nao que nao pudesse ser usada e funcionar, mais que o atrito seria maior e que no final das contas nao compen-saria. Como sei que voces da afc sempre falaram sobre as Sachs, gostaria de saber sua opiniao sobre isto. Para te dar mais detalhes, tenho um cambio Mega de 9 velocidades 99', cassete e corrente LX e uso crank Icon, que por sinal e muito resistente, por isso nao o quis trocar.**

**Grande abraço**

**Bikerock escreveu:**

**po aldo e mbiker**

**eu tava querendo comprar correntes da sachs, mas os caras da lojas daqui dizem que nao estao achando fornecedores dessa marca**

**Aldo - eu tava vendo num site correntes da sachs compativeis com o mega 9 (nao sei se era impressao minha mas eu vi algo a respeito )**

**abracos**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Bikerock,**

**Pois e eu estou esperando uma resposta do mbiker. Parece que so nos dois temos interesse pelas correntes Sachs, sei que o mbiker podera esclarecer minha duvida sobre usar a corrente com os componentes Shimano. A corrente que eu estou a-fim de experimentar e a PC-59, mas gostaria de saber a opiniao da galera da lista a respeito. Vou tambem checar o site da Sachs, voce tem o endereco?**

**Bike-abracao**

**mbiker escreveu:**

**Fala ai Aldo, blz?**

**eu uso uma pc-41 componentes shimano e esta tudo funcionando perfeitamente.**

**A sachs e muito resistente e faz com que as marchas funcionem muito bem.**

**Valeu!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Valeu mbiker,**

**Neste caso entao vou comprar a pc-59 e ver como funciona. Depois te conto,**

**Bike-abraco**

**Bikerock escreveu:**

**po aldo e mbiker**

**meu provedor ta uma mer\*\* !!! fiquei fora das discussoes sobre correntes**

**!!! mas pelo que vejo vcs ja chegaram numa conclusao !!! mas de qualquer forma valeu !! pena que nao vou achar dessas correntes aki na minha cidade !!! mas vou tentar conseguir !!  
abraços**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Bikerock,**

**Na verdade voce nao perdeu muita coisa nao, so a resposta do mbiker onde ele disse que usa componentes Shimano com corrente Sachs sem nenhum problema, disse que a Sachs e muito forte e nao gera problemas de conflito nao. Quanto a encontrar a Sachs ai no Brasil voce nao vai ter problemas nao, pois varias pessoas que conheco usam ela, talvez nao tenha em sua cidade, mas pode ser enviada do Rio ou outra capital.**

**Bike-abraco**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Ae pessoal q queri asaber sobre a corrente Sachs,**

**foi mal, mas so lembrei ontem a noite, eu uso ela, hehe, esqueci completamente.**

**Se ainda interessar, ele e um corrente muito resistente, flexivel e tal, nao entendo muito de corrente mas pelo q eu andei com ela, e uma boa pedida, ela e compativel com o k7 shimano 97 (e o q eu uso, os mais recentes eu nao tenho certeza).**

**desculpe a demora, mas esqueci totalmente da minha pobre correntinha!!**

**Aldo Bega escreveu:**

**Fala Leandro,**

**Valeu pela contribuicao, meu K7 e 99', vou comprar a Sachs e depois digo se ficou legal,**

**Abracao**

**Leandro Hoffman escreveu:**

**Blz Aldo, e desculpa pelo atraso.**