



CICLOTOUR

# PEDAL LUZ

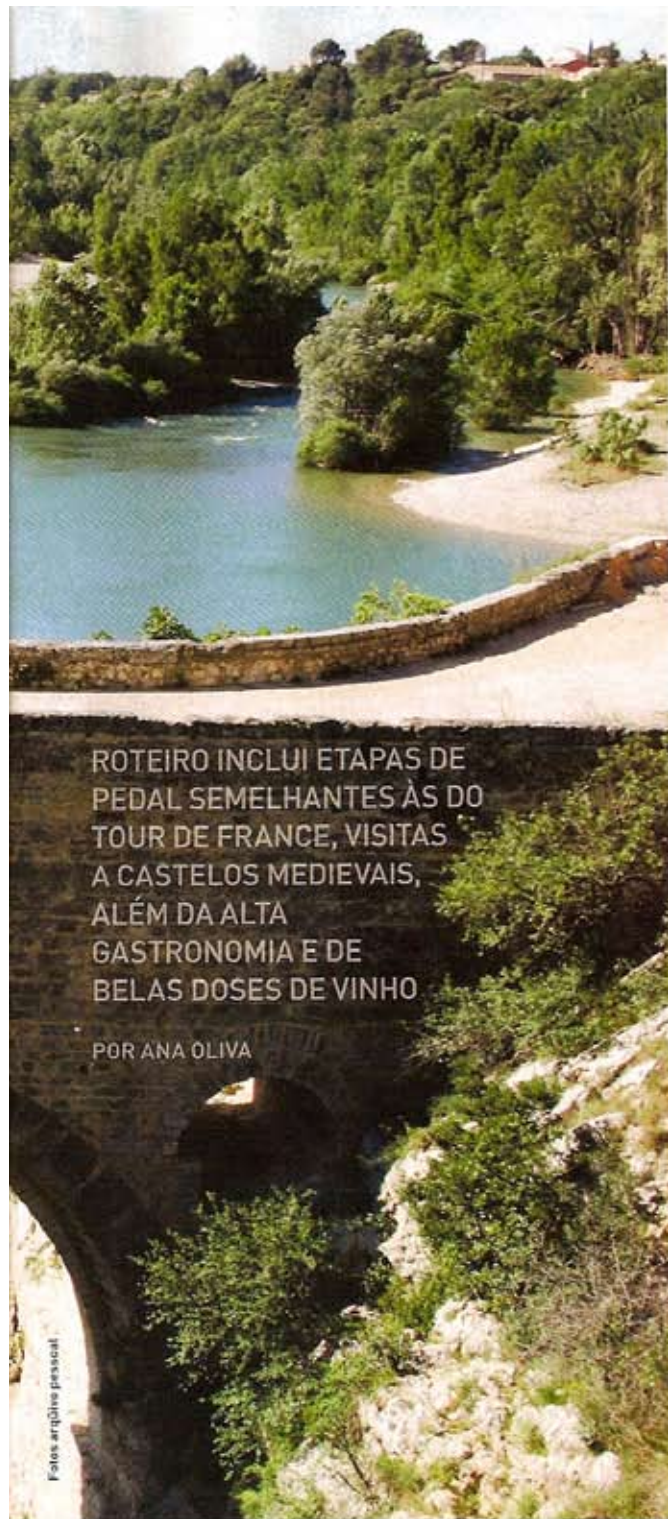
**N**o país onde a malha rodoviária é considerada uma das melhores do mundo e a preferência é sempre do ciclista, é possível experimentar o que os franceses fazem de melhor: andar de bicicletas e provar da boa comida e bebida. E, ainda, ser recompensado por um banho cultural ao conhecer pontos considerados patrimônios históricos da humanidade, ao hospedar-se em castelos medievais e ao passar por cidadezinhas que parecem ter parado no tempo.

Elaborado pela empresa Bike Expedition, o roteiro, percorrido por um grupo de brasileiros, em julho, pelo sul da França, inicia-se na charmosa planície de Provence, atravessa toda a região do Languedoc, chegando até Carcassonne, maior cidade medieval da Europa. Essa incrível jornada encerra-se nas imponentes mon-

tanhas dos Pireneus. Cada dia de esforço é recompensado com ótimos jantares em charmosos châteaux.

Durante os nove dias, sendo sete pedalando, observa-se a incrível diversidade de relevo, clima e vegetação. Os campos de lavanda e plantações de uva são um espetáculo à parte. O local é perfeito para os apaixonados por ciclismo. Vale a pena ressaltar que a paisagem é constante objeto de admiração: deslumbrante. Os mais de 500 km se tornam imperceptíveis para o ciclista.

O ponto de partida é a cidade de Uzès, charmosa vila medieval que se autodenominou o primeiro ducado da França. Após o café da manhã, o grupo sai para uma volta de 50 km em percurso plano pela região da Provence, passando pela belíssima Pont du Gard,



ROTEIRO INCLUI ETAPAS DE PEDAL SEMELHANTES ÀS DO TOUR DE FRANCE, VISITAS A CASTELOS MEDIEVAIS, ALÉM DA ALTA GASTRONOMIA E DE BELAS DOSES DE VINHO

POR ANA OLIVA

Fotos: arquivo passacat



importante aqueduto com mais de 2.000 anos e um dos principais símbolos da grandiosidade da engenharia do Império Romano. Desfruta-se de agradável almoço diante da magnífica paisagem e pedala-se de volta à cidade com direito a passeio pelas históricas ruelas de Uzès. No final do dia, retorna-se para o charmoso château, onde é servido um maravilhoso jantar regado a muito vinho da região, sobremesas e queijos – um deleite para todos os sentidos.

No segundo dia, após banquete matinal, inicia-se uma volta pela Idade Média: pedal de 100 km com algumas subidas saindo de Provence em direção ao Parque Nacional da região do Languedoc. O objetivo é chegar na cidade de Saint-Guilhem le Désert, considerada patrimônio histórico da humanidade, com direito à pausa para

almoço na bela Sommières. A subida da serra do parque e, em seguida, a descida de 12 km entre galerias rochosas até a cidade fazem a alegria do ciclista. À noite, mais um delicioso jantar no hotel à beira do rio Herault.

Na manhã seguinte, um programa diferente para os que gostam de aventuras e não se intimidam com água gelada: mergulho nas águas transparentes do deslumbrante Herault. Para esquentar, à tarde, pedal de 65 km – plano – em direção a Lignan, cidadezinha próxima a Béziers. Hospedagem em mais um château magnífico.

No quarto dia, uma experiência única: pedal de 90 km – com subidas leves – em direção à cidade de Carcassonne. Parada no km 65 para almoço no château de Violet. Continua-se pedalando

## CICLOTOUR



O grupo pedalou por estradas secundárias, por paisagens medievais e por vielas em pequenas cidades



até Carcassonne. Jantar gastronômico no château de Cavanac e, após o jantar, passeio noturno pela cidade iluminada.

O quinto dia é livre: day off! Recomenda-se o passeio pela cidade de Carcassonne – imperdível –, com visita a seus principais museus, ressaltando que o da inquisição é realmente interessante. Após almoço, opção de passeio de rafting. À noite, mais um espetáculo da culinária francesa no château.

Diante de tantas refeições fartas, com muitos queijos, pães, vinhos e sobremesas “de comer de joelhos”, não é interessante ficar mais de um dia sem pedalar! O sexto dia salva a consciência após tamanha ingestão de calorias: pedal de 70 km com subidas pela região de florestas próxima aos Pireneus, com parada estratégica para piquenique ao estilo francês durante o percurso. Nessa região, a temperatura cai e a umidade aumenta. Chegada à tarde ao Château des Duc de Joyeuse em Couiza, coração do país cátaro – doutrina maniqueísta, na qual eram pregadas a austeridade e a não-violência, tendo surgido no sul da França no século XI.

O castelo com características medievais intactas oferece refinamento e conforto para os “atletas” após a conclusão de mais uma etapa. Para completar o dia repleto de história e cultura, um passeio de van no final da tarde pelas ruínas cátaras.



## DICAS DE QUEM JÁ FOI

- **Preparação física específica:** alguns treinos de bike são muito bem-vindos antes da viagem. Com uma boa/básica preparação física, o cansaço não será um "obstáculo" durante o percurso. O treinamento indoor (spinning, por exemplo) é muito prático e eficiente para quem não tem muito tempo e locais adequados para pedalar.
- **Kit pedal:** corta-vento (as condições climáticas podem variar muito durante a viagem), bermuda de ciclismo, óculos, luvas, manguitos, protetor solar, algum suplemento para consumo pessoal que esteja acostumado (gel, barras energéticas), apesar de a Bike Expedition disponibilizar frutas, sucos, água, sanduíches e barras de cereais no carro apoio, durante todo o roteiro.
- **Roupas:** devido ao constante deslocamento, é interessante organizar uma mala compacta e prática, que seja fácil de abrir e fechar. Basicamente, deve ser composta por roupas de ciclismo (usadas durante todo o dia) e peças básicas para o jantar (jeans, camiseta, jaqueta leve).
- **Bike:** não é necessário levar a sua bike. A Bike Expedition possui frota própria (bicicletas híbridas e de estrada) impecável. Basta enviar as medidas para chegar e encontrar a bike pronta para você.



## FICHA TÉCNICA

**Distância do percurso:** 550 km

**Nível de dificuldade:** intermediário/avançado

**Melhor época:** maio/junho e setembro/outubro

**Duração:** 9 noites (7 dias pedalando)

**Mais informações:** [www.bikeexpedition.com.br](http://www.bikeexpedition.com.br)

### ENFIM, OS PIRENEUS

O sétimo dia é destinado à travessia dos Pireneus: após café da manhã, inicia-se o pedal de 85 km. Depois de 30 km percorridos, chega-se a fantástica Gorges de Galamus, um dos visuais mais impressionantes da viagem. A pequena estrada corta a rocha construindo túneis naturais, o que poderia render à formação o título de oitava maravilha do mundo.

Após almoço, um agradável trecho plano entre as montanhas até o início da subida de 10 km do Col de Roque Jàlere. A parada para o piquenique no cume da montanha torna a pedalada especial: além da conquista de uma desafiadora parte do percurso, a paisagem é única.

Em seguida, a descida de 12 km em direção ao hotel Relais & Châteaux - Château de Riell -, em Prades, situado no Vale dos Pireneus, é um espetáculo à parte para os amantes do esporte sobre duas rodas. Mais um jantar indescritível.

No último dia de pedal, os ciclistas têm a oportunidade (desafio opcional) de "escalar" o Col de Jau, com 1.506 m de altitude, famoso por ter feito parte, durante muitos anos, de uma das etapas do Tour de France. Programa imperdível. A subida de 20 km em busca da conquista do cume é apenas um detalhe. Cada quilômetro percorrido com dificuldade é recompensado pelo visual e paz locais. No



topo, a sensação de conquista, superação, vencer o desafio.

Após tamanho esforço, para fechar o programa com chave de ouro, nada melhor do que almoçar e passear durante a tarde em uma das mais charmosas Rivas Francesas, o vilarejo de Collioure no Mediterrâneo. Simplesmente espetacular.

