

bt

EXPERIENCE

02

ENERG

NIZAN GUANAES
INQUIETO, INCANSÁVEL,
INCONFUNDÍVEL

OS 5 PONTOS DE
MERGULHO MAIS
INCRÍVEIS DO ORIENTE

A MELHOR FORMA DE
**FERNANDA
LIMA**

De apresentadora de TV
a musa da Copa 2014

EXEMPLAR DO ALUNO BODYTECH

VENDA PROIBIDA

ED. 02 - DEZEMBRO | JANEIRO | FEVEREIRO 2012

bt bodytech



Europa em duas rodas

Curtir as férias pedalando pelo sul da França era o momento mais esperado do ano por uma turma de amigos de São Paulo. O lazer virou negócio e assim surgiu a Bike Expedition, operadora de ciclismo que organiza passeios por destinos charmosos no verão europeu. “Foram quatro anos fazendo esse tour. Conhecemos os roteiros ideais, os donos de hotéis e os restaurantes sofisticados do percurso”, enumera a empresária Adriana Kroehne. “Hoje levamos de 8 a 12 pessoas para expedições na Toscana, Provence, Catalunha, Alsácia e outras regiões. A novidade para 2012 será a Costa da Dalmácia, na Croácia.”

O pacote de uma semana – que sai por € 3 mil, em média – inclui guia turístico, van que acompanha os ciclistas levando água, isotônicos e lanches, jantares, degustação de vinhos, visita a museus e hospedagem em hotéis de alto padrão. Segundo Adriana, o perfil dos biker-turistas é variado. Restrição, só uma: sedentários. “São 40 quilômetros de pedaladas por 3 ou 4 horas diárias. Para aguentar o tranco é preciso começar uma atividade física com pelo menos três meses de antecedência”, recomenda.

Informações: www.bikeexpedition.com.br