



## GUIA BIKEPACKING

*O bikepacking é a forma mais aventureira de viajar de bicicleta. A liberdade do ciclismo permite percorrer percursos remotos.*

### **A Evolução do *Bikepacking***

Nos últimos anos, têm-se assistido ao *boom* do *bikepacking*, devido não só a novos equipamentos, cada vez mais específicos para esta prática, mas também, a novas bicicletas, que permitem desfrutar de uma melhor experiência.

### **A Bicicleta**

As bicicletas de gravel são a escolha óbvia, pela sua versatilidade e conforto.

No entanto, também é possível utilizar uma bicicleta de BTT, que nos percursos mais exigentes pode ser a melhor alternativa.

### **A Bagagem**

É importante dosear a bagagem a levar. Se por um lado é necessário ir prevenido com equipamento e acessórios, por outro, há que ter em consideração o peso a carregar.

Faça um *checklist* do equipamento absolutamente fundamental e procure não levar “tralha” desnecessária. O planeamento é essencial!

Aquando do acondicionamento, tenha em atenção a distribuição do peso pela bicicleta, de forma a garantir um bom equilíbrio. Evite levar demasiado peso às costas!

Existem no mercado muitas opções de sacos, mochilas e alforjes.

### **Conforto**

O conforto irá condicionar a performance do ciclista. Escolha calções e jerseys de qualidade e adequados ao clima que vai encontrar.

Certifique-se que a bicicleta está configurada para a sua anatomia. Faça uma “bike fit” prévio.

Claro que no final pode sempre necessitar de usar um creme reparador. Tenha consigo *Halibut*, *Cicalfate* ou similar e de acordo com o clima, nunca esqueça de protetor solar.

## **Navegação**

No século XXI, a solução óbvia para a navegação é a utilização de um aparelho GPS. Para o *bikepacking* é necessário escolher um dispositivo que tenha uma boa autonomia de bateria. Ter um *powerbank* é sempre uma solução.

## **Manutenção e Reparações**

Um dos fatores para o sucesso de uma viagem de *bikepacking* é uma boa manutenção do equipamento. A manutenção preventiva é sempre aconselhável para evitar problemas que possam comprometer a aventura.

Mas claro, existe sempre a probabilidade de surgir um problema durante o percurso e para isso, é aconselhável que o ciclista saiba executar algumas reparações básicas, tais como: Reparação de furos, o ciclista deve ter consigo um kit de reparação.

Se tiver pneus tubeless, não se esqueça de renovar o líquido selante antes de partir. Uma câmara de ar extra também pode ser uma boa opção. Não se esqueça dos desmonta pneus e claro, sempre importante, a bomba!

A corrente também merece atenção. Não esqueça de incluir uns elos rápidos e o seu alicate, assim como um descravador de corrente. Importante levar lubrificante para repor.

Como lista de ferramentas essenciais, além do que foi referenciado nos pontos anteriores, deve também incluir chave *multitool* compatível com a vossa bicicleta, outras chaves (Philips/fendas) e um sempre importante alicate multiusos! Para terminar, umas válvulas, uma fita adesiva e umas abraçadeiras de plástico.

## **Segurança**

O primeiro conselho é planeamento!

Procure saber como estarão as condições meteorológicas. Há várias APPs para o efeito.

Conheça a rota e tente planear os pontos de abastecimento e de pernoita. Tenha noção que é muito importante manter-se hidratado!

Tenha consigo o telemóvel carregado e saiba quais são os números de emergência.

Sempre que o seu dispositivo GPS ou telemóvel permitam, utilize as opções de partilha de localização.

Traga consigo um kit de primeiros socorros, analgésicos e uma manta térmica.

Tenha sempre água e alimentação extra, pois pode surgir um imprevisto que leva a que esteja mais tempo outdoor que previsto.

Energia extra na forma de *powerbank* pode fazer toda a diferença.

Não se esqueça de manter a bicicleta segura. Existem várias soluções para impedir que o ladrão leve a sua bicicleta.

Ter um seguro também é uma forma de reforçar a sua segurança.

Por fim, o óbvio, capacete homologado, roupa refletora, luzes frontais e traseiras.

### **Alimentação e hidratação**

A gestão da água é talvez o aspeto mais importante. Existem bidons e *camelbak* com diferentes capacidades. Tenha noção que numa viagem longa pode não encontrar abastecimento facilmente.

Se abastecer água em fontes não controladas, tenha consigo um sistema de filtragem ou pastilhas desinfetantes.

Quanto à alimentação, em viagens curtas pode-se planear e levar de casa (quase) tudo o que se vai precisar, mas em viagens mais longas irá principalmente depender do que vai encontrar para reabastecer pelo caminho. O que não falta em Portugal são locais onde comer.

### **Pernoite**

Numa viagem de *bikepacking* é possível ter de dormir uma ou mais noites pelo caminho.

Pode optar pela opção natural: tenda e/ou saco cama. Ótimo para os amantes do campismo!

Em alternativa pode optar por pernoitar num alojamento. Nesse caso, quer através do site da Região de Turismo, ou utilizando serviços como *Booking* ou *Trivago*, consegue facilmente decidir e reservar o alojamento que melhor se enquadra no seu orçamento. Mas dê preferência por estabelecimentos que sejam “*bike friendly*”.

Boas aventuras