

Go Outside



Caminho das Pedras

38

Viagens
incríveis
pelo
mundo

Disparos no front

O tenso trabalho
dos fotógrafos
de guerra

Top models

Testamos
as melhores
mountain bikes à
venda no Brasil

Fonte da juventude

Corra para
viver mais

ME DOPEI, E DAÍ?

Confissões
de um
ciclista
turbinado





HORA DO
MOCHILÃO:
A Patagônia
e o Nepal
(à dir.) são
algumas
de nossas
sugestões de
viagens dos
sonhos

Está de férias marcadas, mas não sabe direito para onde ir?
Relaxe: pesquisamos adoidado e descobrimos os melhores
lugares e as aventuras mais sensacionais do planeta para você
curtir seu merecido descanso – sem descansar tanto assim





SONHE ACORDADO

ANDREA ESTEVAZ, CAMILA JUNQUEIRA, ERIKA SALLUM, MARIA CLARA VERGUEIRO, MARIO MELE E KATE SIBER

RAFTING + CANOAGEM + SUP

REMORA NA TUAHINEA

Moorea é uma das ilhas mais lindas do mundo, um playground de picos vulcânicos e lagoas azul-turquesa. A melhor forma de se explorar a região é no meio de transporte mais típico do lugar: a canoa havaiana. A Moorea Outrigger Expedition, da agência Tahiti Expeditions, oferece uma circunavegação de nove dias, durante os quais os participantes remam 60 quilômetros por baías e corais em canoas para seis pessoas – podendo optar ainda entre mergulhar e fazer snorkeling com golfinhos, surfar ou caminhar pelos vales tropicais. A hospedagem é em barracas montadas em praias de areias brancas ou em hotéis cinco estrelas (os hóspedes escolhem). No sétimo dia, cometa o pecado da gula num banquete tradicional de peixes, folhas de inhame, banana-da-terra e pudim de frutas.

Quando ir: O ano todo
Preço: A partir de US\$ 2.850
Dificuldade: Nenhuma, só curtição
Duração: 9 dias
Quem leva: tahitexpeditions.com

STAND-UP (PADDLE) IN

Jericoacoara, no Ceará, foi descoberta por mochileiros na década de 1980 e hoje é reduto de wind e kitesuristas. Os ventos alísios do litoral, principalmente entre julho e janeiro, são os maiores responsáveis por atrair os esportistas. Mesmo que esse não seja seu caso, ainda é possível passar bons momentos na vila de pescadores. O ClubVentos, um dos maiores centros náuticos do Brasil, oferece aulas de stand-up paddle dentro do Parque Nacional de Jericoacoara. A remada corta o manguezal do rio Guriú, um passeio que geralmente é feito em balsas a remo. Na enseada de Jeri, ondas pequenas e perfeitas são uma ótima escola para quem quer também surfar com o pranchão de SUP.

Quando ir: O ano inteiro
Preço: R\$ 140 (hora/aula + aluguel diário de equipamento)
Dificuldade: Fácil
Duração: Quantos dias você quiser
Quem leva: clubventos.com

CONTEIROS NA SIEMTA

Quando a Echo River Trips convidou Vladimir Gavrilov, autor de um livro sobre águas brancas na Rússia, para guiar uma expedição em seu rio favorito, ele escolheu o Kaa-Khem. A descida de 267 quilômetros começa com um helicóptero Mi-8 te deixando na província de Tuva, no sul do país e a 80 quilômetros da fronteira com a Mongólia. Com águas claras como vodka e quedas velozes – um trecho particularmente violento de 16 quilômetros oferece mais de 30 corredeiras de classes III e IV –, o Kaa-Khem é um parque de diversões para quem curte canoagem. Curiosidade: o rio, próximo ao centro geográfico do

subcontinente asiático, é o local mais distante que se pode estar de um oceano. Outra atração são os peixes: o Kaa-Khem é lar de um tipo de salmão muito briguento e do raro taimen, uma gigantesca criatura que se alimenta de ratos.

Quando ir: Durante o verão no hemisfério Norte, próxima saída acontece de 24 de julho a 7 de agosto
Preço: US\$ 5.660
Dificuldade: Desafiadora
Duração: 14 dias
Quem leva: echotrips.com

PAI E MÃE DO BUTÃO

Zach Collier, coproprietário da agência Northwest Rafting Company, foi um dos seletos 25 mil viajantes admitidos no Butão no ano passado. Sua estratégia: ficar amigo de Ugyen Dorji, um guia local e instrutor de rafting nas horas vagas. No segundo semestre, a dupla oferecerá dois roteiros de rafting pelo país nos rios Mo Chu (“rio Mãe”) e Po Chu (“rio Pai”). As corredeiras vão de classe II até classe IV, com confluências marcadas com as típicas bandeirolas budistas de boa sorte. Em vez das tradicionais descidas de vários dias, você fará remadas de meio período, com tempo de sobra para pedalar e visitar templos. As noites são curtidas num luxuoso acampamento no vale Punakha, com barracas de safári, comida caseira e vistas do Himalaia.

Quando ir: No segundo semestre de 2011, as saídas acontecem de 24 de outubro a 7 de novembro e de 7 a 21 de novembro
Preço: US\$ 4.900
Dificuldade: Média, se você tiver alguma experiência com rafting
Duração: 14 dias
Quem leva: nwrafting.com

CAIAQUE NA ESCÓCIA

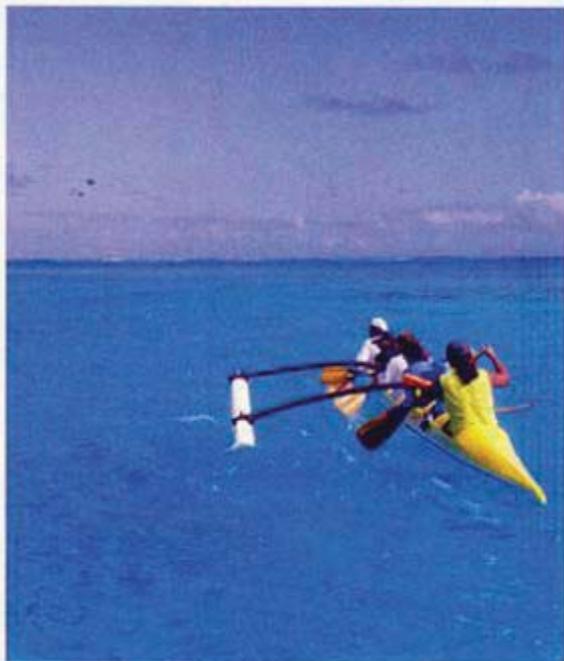
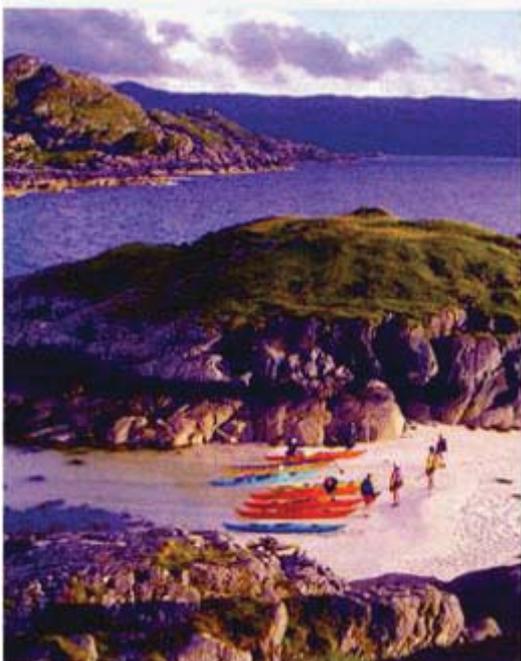
O roteiro da operadora escocesa Wilderness Scotland foi escolhido pela revista *National Geographic* como um dos 50 melhores de 2011. É fácil concordar: são seis dias remando de caiaque oceânico pelas paisagens deslumbrantes da costa escocesa, numa expedição de luxo. Ao final de cada dia, os privilegiados turistas podem descansar em confortáveis acomodações e curtir excelentes restaurantes e pubs locais. Os grupos são formados por, no máximo, oito pessoas, com dois guias feras do remo – ou seja, além de aproveitar o visual e os vilarejos do país, você ainda volta bem mais experiente nesse esporte.

Quando ir: Saídas em 2011 acontecem em 28 de agosto e 11 de setembro
Preço: £ 775
Dificuldade: Moderada
Duração: 6 dias
Quem leva: wildernessscotland.com



EU QUERO ÁGUA:
Destinos como o Taiti
(nesta foto e abaixo à dir.)
e a Escócia (nas outras
fotos) oferecem aventuras
aquáticas imperdíveis

FOTO: CORBIS



Levados pelo Mekong

Por Erika Sallum

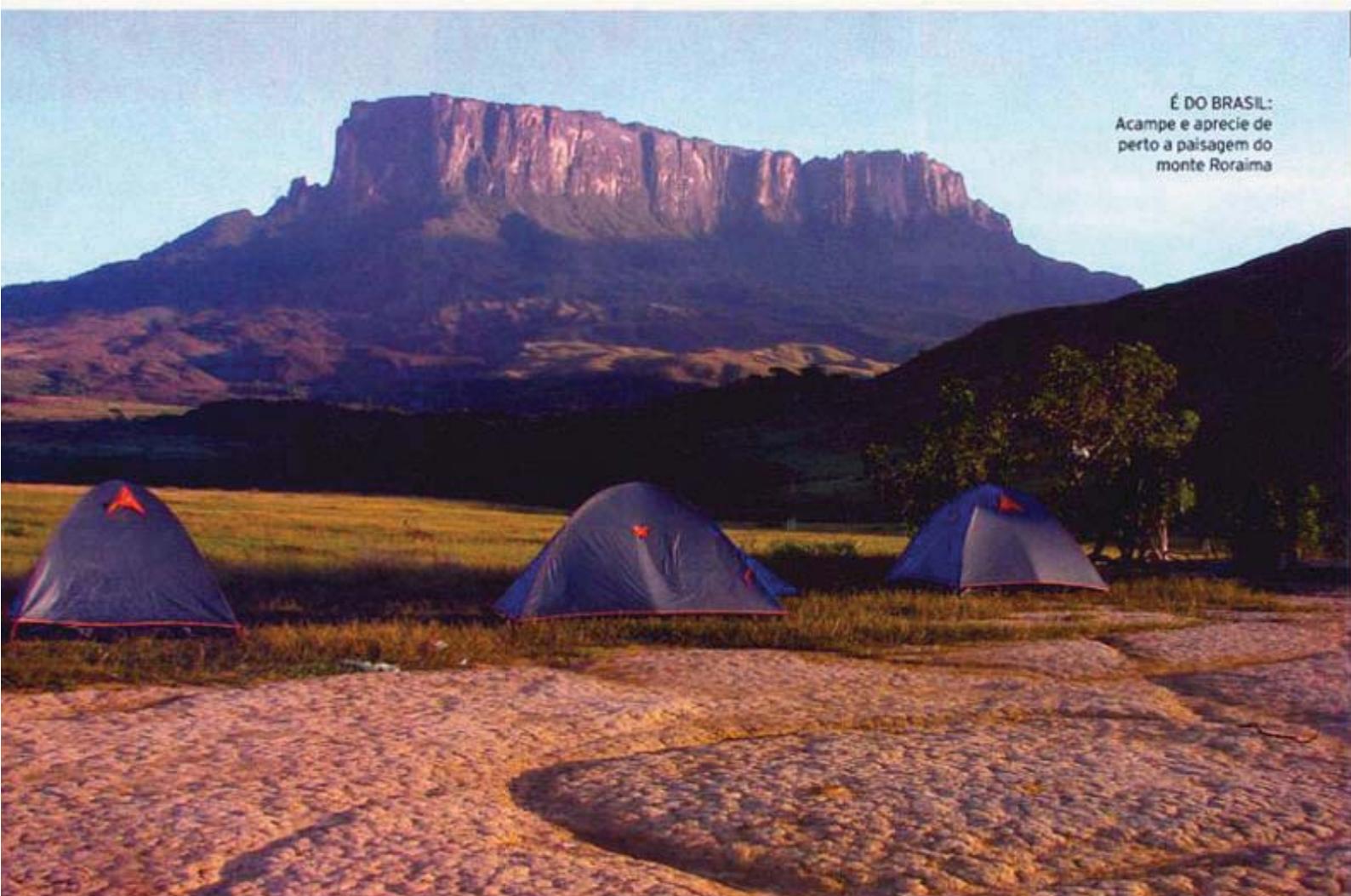
UM SIMPLES encontro casual pode transformar uma viagem em um grande momento da vida. Foi o que aconteceu durante o mês em que passei no Laos, em 2008. País mais pobre entre os vizinhos China, Tailândia e Vietnã, o Laos é uma jola rara que só começou a se revelar aos turistas algumas décadas atrás. Após sofrer com a Guerra do Vietnã e com os anos sob o domínio do Pathet Lao, que governou o território com mão de ferro comunista, o Laos foi aos poucos se abrindo aos estrangeiros.

Rústico, verde, tímido, rural. O Laos é isso e muito mais. De mochila nas costas e a típica falta de planejamento brasuca, fomos eu e meu namorado desbravar essa terra da qual pouco ouvimos falar. Lá, conhecemos ao acaso o simpático viajante René Giger. Aos 63 anos, seu vigor e força nas pernas deixavam no chinelo muito carinho de 20 e poucos. Organizadíssimo – como todo bom suíço – e munido de mapas detalhados, ele sabia bem por que estava ali: seu sonho era cruzar o país de barco pelo mítico rio Mekong. “Querem se juntar a mim?”, convidou. Que resposta dar à pergunta que não um categórico “sim!”?

Saindo do extremo norte do Laos, a partir da cidadezinha de Phongsali, descemos o Mekong e afluentes por dois dias e uma noite, em um dos rolês mais inesquecíveis da minha vida. Nada de embarcação de luxo ou só para gringos; pelo trajeto, fomos tomando canoas pequeninas que servem de táxi-fluvial para as tribos que moram à beira do rio. Acha que ligamos para os bancos duros e a falta de espaço? Que nada. Ver de perto uma fila de tiazinhas da etnia hmong – famosa por ajudar os norte-americanos durante a guerra e depois sofrer sob o regime comunista – ou assistir ao banho coletivo vespertino da população ribeirinha não tem preço. Nessa trip, aprendemos uma valiosa lição: organização é essencial, mas deixar espaço para o imprevisível também vale ouro.



PÉ NA TÁBUA: Se Joque em uma temporada multiesportiva no Alasca



É DO BRASIL: Acampe e aprecie de perto a paisagem do monte Roraima

MULTIESPORTES

AS VÁRIAS FACES DO ALASKA

A filosofia por trás da expedição Ultimate Alaska, da agência Alaska Wildland Adventures (AWA), é simples: experimentar quase tudo que o 49º estado norte-americano tem a oferecer. A jornada de oito dias começa e termina na cidade de Anchorage e inclui caiaque no Parque Nacional Kenai Fjords, trenó puxado por cachorros nos arredores da cidade de Girdwood, cavalgada pelas florestas de abetos das montanhas de Chugach, rafting ou pesca de trutas no rio Kenai e trekking pela floresta mais setentrional da América do Norte, depois de um voo em hidroavião. Os clientes descansam em um dos três refúgios da AWA, incluindo recém-construídas cabanas localizadas numa praia rochosa no meio dos fiordes do Kenai. As varandas têm vistas para a geleira Pedersen e para uma infinidade de lontras-do-mar, cabritos e ursos.

Quando ir: Durante o verão no hemisfério Norte; próxima saída acontece de 7 a 14 de agosto

Preço: US\$ 4.495

Dificuldade: Fácil

Duração: 7 dias

Quem leva: alaskawildland.com

TREKKING + MONTANHISMO

NO ALTO DO RORAIMA

Todo mundo sabe onde ele fica, mas poucos já foram lá. O monte Roraima integra uma cadeia de montanhas tepui – aquelas formações achatadas que parecem mesas – que se estende do extremo norte do Brasil à Venezuela e Guiana. O roteiro de dez dias da agência Pisa sobe a trilha que vai ao topo do monte. Por isso, disposição é essencial: até lá são 5 horas de caminhada, com paradas em mirantes e cachoeiras para entrar em contato com a fauna e flora da região, uma das mais ricas do país. Some ao roteiro um almoço na tribo indígena de San Francisco de Yuruani e uma chegada até a cachoeira de Jaspe, já no meio da selva, um paraíso natural ao sul da Venezuela conhecido como Gran Sabana. Os pernoites são em barracas.

Quando ir: Entre novembro e março

Preço: R\$ 4.160

Dificuldade: Desafiadora

Duração: 10 dias

Quem leva: pisa.tur.br

CAMINHOS SAGRADOS DO NEPAL

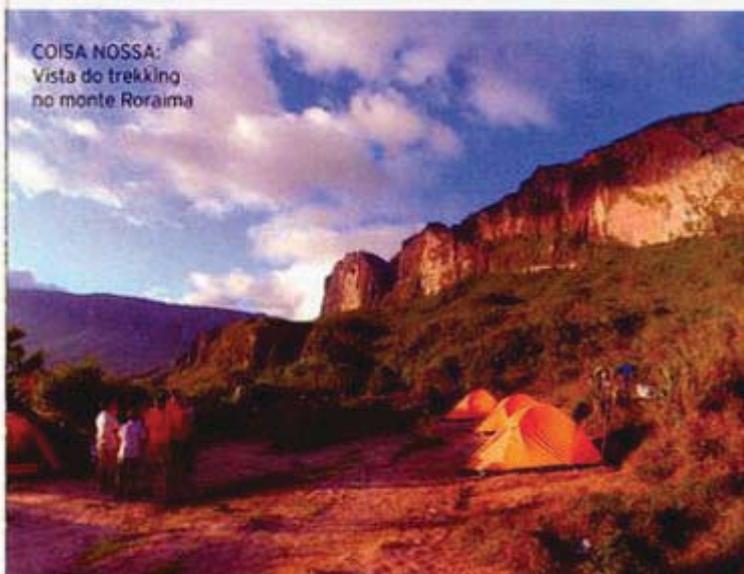
Veja o topo do mundo sem passar pelo circo do campo-base do Everest nesse roteiro de 14 dias. Grupos de até 15 participantes caminham pelo exuberante e escarpado vale do rio Dudh Kosi (de 2.600 a 3.400 metros) até mirantes com vistas para o Everest, Lhotse e Nuptse. Durante o dia,



ERA DO GELÓ: Nesta foto há baixas-temperaturas que te esperam no Alasca



COISA NOSSA: Vista do trekking no monte Roraima



exploram vilas remotas como a Thame, que já foi uma importante parada na antiga rota de comércio de sal, e atravessam as encostas do monte sagrado Khumbi Yulha. Durante a noite, pousadas familiares simples recebem os visitantes, que podem se deliciar com a comida típica nepalesa. Ponto alto: uma noite no mosteiro de Tengboche apreciando o cântico e a meditação dos monges e a música tradicional com tambores e cornetas.

Quando ir: De março a maio ou setembro a dezembro
Preço: US\$ 2.850, mais US\$ 299 pela ida e volta de Katmandu a Lukla
Dificuldade: Fácil, se você estiver disposto a caminhar
Duração: Dias ou semanas, dependendo do seu pacote
Quem leva: rei.com

VEADEIROS SEM CUIDO

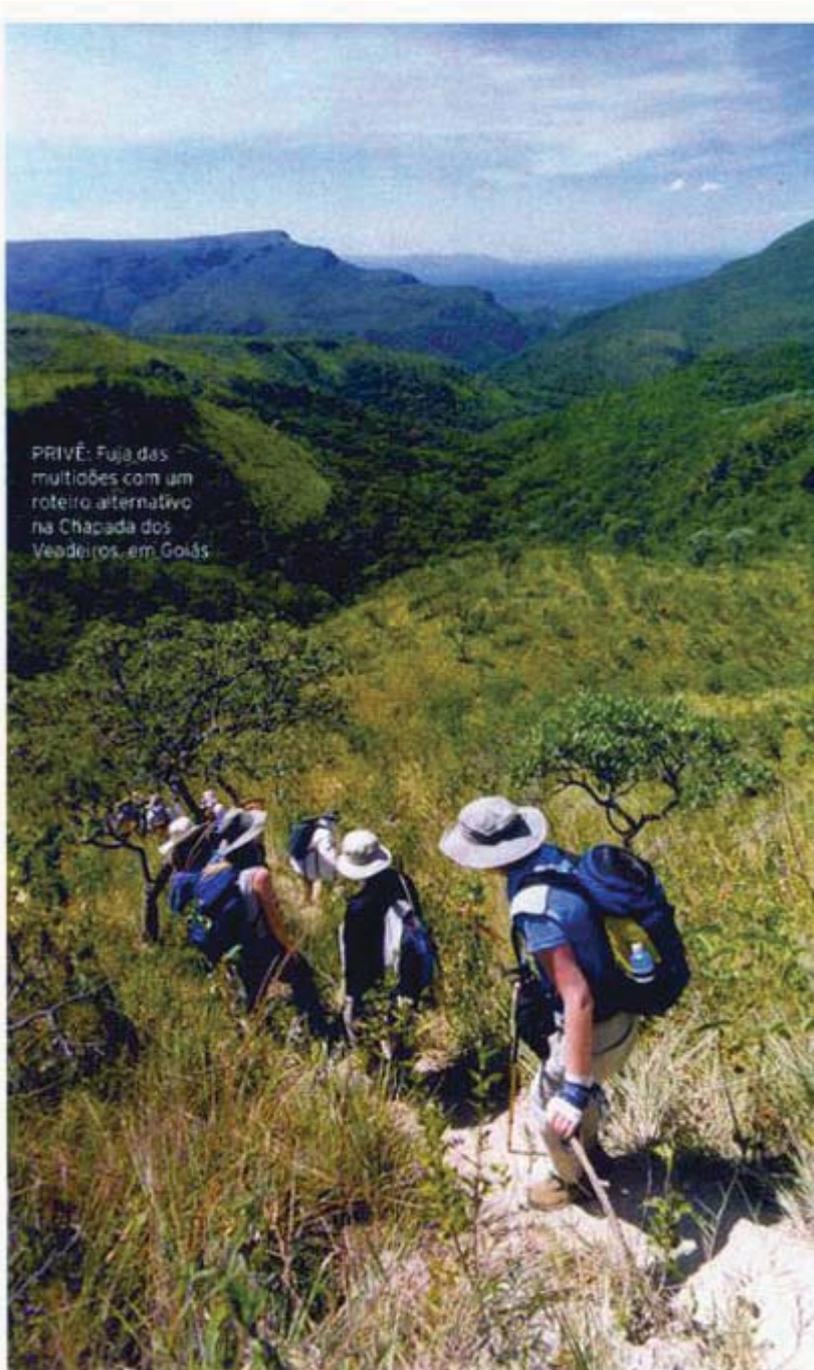
A Travessia Leste é um roteiro alternativo da Chapada dos Veadeiros (nordeste de Goiás) para fugir das áreas mais procuradas, como o vale da Lua e o Parque Nacional. O trajeto de 100 quilômetros que liga os municípios de Alto Paraíso e São João D'Aliança passa pelas cachoeiras da Água Fria e do Macaco, entre outras. A opção de se fazer cascading em cada uma delas aumenta o contato com a natureza durante os trechos molhados. No seco, a jornada segue pelo cerrado de altitude da Serra Geral do Paranã e, para fechar em grande estilo, canionismo no vale do rio Macaquinho: um percurso aquático de 2 quilômetros, com duas descidas de rapel, te colocará dentro de cânions e piscinas naturais de quartzito com água verde-esmeralda.

Quando ir: Entre maio e setembro
Preço: R\$ 2.234
Dificuldade: Médio a difícil
Duração: 7 dias
Quem leva: aventuras.com.br e travessia.tur.br

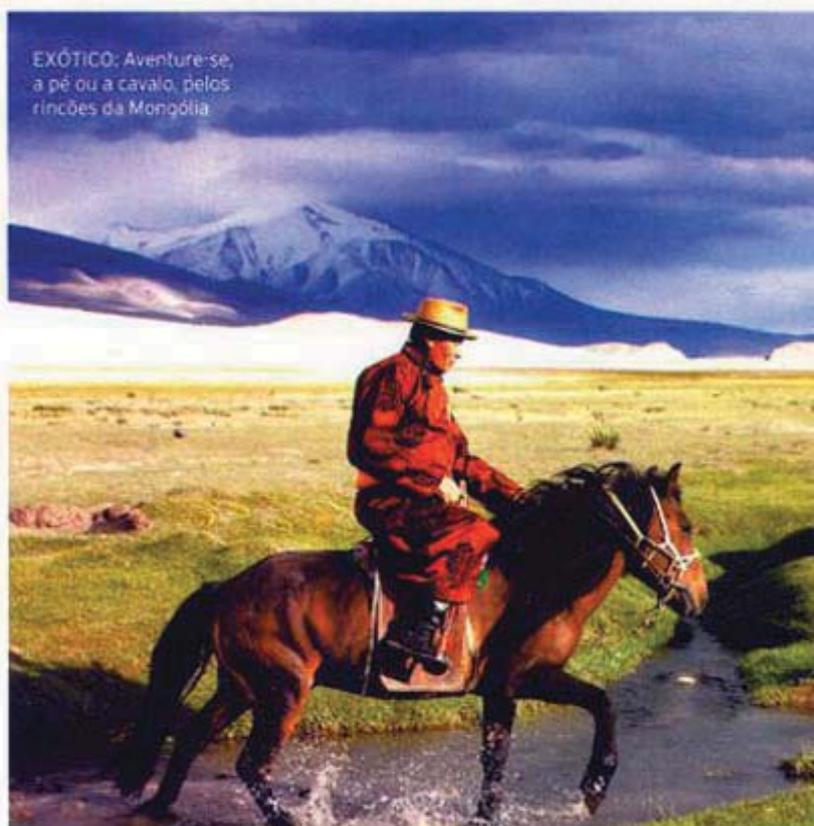
CAMINHADA NA MONGÓLIA

Estepes verdejantes e pradarias cor de esmeralda. Vales de florestas e pântanos. Lagos azul-turquesa e picos gelados. O Parque Nacional Altai Tavan Bogd, localizado na região de Altai-Sayan, no oeste da Mongólia, tem tudo isso e muito mais. Explore o parque em um trekking de 15 dias na trilha Tusker. Nesse roteiro, 16 clientes, seis camelos, um guia local e um cozinheiro atravessam uma média de 15 impressionantes quilômetros por dia, caminhando ou cavalcando, passando por cabras montanhesas, lincos e falcões. As acomodações são em barracas bem estruturadas e, em algumas noites, em cabanas circulares típicas dos nômades locais. Se você tiver sorte, seus anfitriões podem te mostrar um pouco da tradição milenar de caçadas com águias douradas.

Quando ir: D ano todo, mas sugerimos os meses mais quentes, entre junho e setembro
Preço: US\$ 5.140
Dificuldade: Fácil
Duração: 15 dias
Quem leva: tusker.com



PRIVÊ: Fuja das multidões com um roteiro alternativo na Chapada dos Veadeiros, em Goiás



EXÓTICO: Aventure-se, a pé ou a cavalo, pelos rincões da Mongólia

TROPICAIS MONTANHAS DA ÁFRICA

Três semanas, três países e três montanhas de mais de 4.800 metros. O novo e ambicioso itinerário da KE Adventure Travel começa com quatro dias de aclimação nas encostas escarpadas e cobertas de pedregulhos do monte Quênia, com seus 4.983 metros. Após o cume, segue-se por estrada até a fronteira da Tanzânia para uma rápida subida de três dias na selvagem face norte do Kilimanjaro, de 5.894 metros. Dali, você voa por cima do Vitória, o maior lago tropical do mundo, até Uganda, para uma caminhada de oito dias até o topo do monte Stanley, de 5.105 metros. Não espere acomodações elegantes: você dormirá em barracas de safári e cabanas de acampamento-base, e as refeições serão típicas de montanhista (mingau, café, macarrão). Espere, sim, algumas dos melhores visuais da África.

Quando ir: O ano todo, dependendo do cronograma da agência; próxima saída acontece de 22 de dezembro a 14 de janeiro

Preço: US\$ 6.525, incluindo taxas de entrada nos parques

Dificuldade: Média a desafiadora, para bem condicionados

Duração: 23 dias

Quem leva: keadventure.com

TRILHA EM UTAH

Apontada pela *Outside* norte-americana como uma das melhores viagens em Parques Nacionais dos EUA, este trekking no Zion National Park, em Utah, combina exclusividade e rusticidade de um jeito raro. Isso porque a operadora é a única com autorização do governo para levar turistas aos arredores mais selvagens do parque por mais de um dia. O roteiro, sempre acompanhado por guias experientes, inclui caminhadas por vales, falésias e cavernas, além de canionismo, escalada leve e duas noites em hotel e camping, com direito a dormir debaixo de uma concentração colossal de estrelas.

Quando ir: Junho, julho e setembro

Preço: US\$ 4.500

Dificuldade: Fácil

Duração: 5 dias

Quem leva: isoladventure.com

ESCALADA EM CERRO TORRE

Nunca ficou comprovado se, em 1959, o escalador austríaco Toni Egger e seu parceiro italiano Cesare Maestri chegaram ao cume do Cerro Torre, montanha de 3.128 metros que separa a Patagônia argentina da chilena. Até hoje, esta é uma ascensão complexa por suas paredes verticais de granito e tempo instável e impiedoso. Para a sorte dos apreciadores de monumentos naturais, existem roteiros como este da Freeway, que levam amadores ao campo base do Cerro Torre, passando por bosques e pelo lago formado com a ajuda do imenso glaciador que despenca da montanha. Nessa viagem, ainda é possível visitar o campo base de outro gigante, o Fitz Roy, conhecer o Parque Nacional Los Glaciares e curtir o charme dos hotéis e restaurantes de El Chaltén.

Quando ir: Novembro a março

Preço: US\$ 1.688

Dificuldade: Fácil

Duração: 8 dias

Quem leva: freeway.com.br

A joia africana

Por Andrea Estevam

NÃO A ESCOLHI por sua beleza, charme ou exotismo. Aliás, meu conhecimento a seu respeito ia pouco além dos clichês sul-africanos que o mundo conhece — safáris, apartheid, Table Mountain. O que aconteceu foi que topel por acaso com um tentador pacote promocional na Internet. E assim eu e meu namorado trocamos as salgadas férias na Europa por uma viagem pelo país mais austral da África. O pacote incluía passagem de ida e volta e cinco noites na Cidade do Cabo, cartão-postal do país.

Sempre gostei de road trips. A estrada se abrindo, o mapa na mão, um rascunho de roteiro que pode se transformar a qualquer momento. Com a grana economizada com o pacote, alugamos um carro por um mês e mudamos a passagem de volta para Johannesburgo, a 1.402 quilômetros do nosso ponto de chegada, a Cidade do Cabo. De uma até a outra, centenas de possibilidades.

Em 5 mil quilômetros de viagem, intercalamos praias e montanhas, peixes e vinhos, civilização e rusticidade, preguiça e atividade. Começamos pela Cidade do Cabo, com sua majestosa Table Mountain (dica: suba a pé e reserve um tempo para perambular nas trilhas do topo) e pelo simbólico e belo Cabo da Boa Esperança. Depois partimos pra Garden Route, que une as charmosas cidadezinhas do litoral leste numa espécie de Rio-Santos sul-africana (e guarda um rolê de bike maravilhoso, à beira dos penhascos, em Knysna).

Mas foram as preciosidades escondidas que realmente nos encantaram. No litoral, a chamada Wild Coast tem praias quase virgens. Não há estradas interligando-as, então é preciso fazer longos desvios da rodovia principal para chegar até o mar. Mas, acredite: cada quilômetro esburacado é cheio de cabras que leva a Coffee Bay e a Hole in The Wall vale a pena. É só nesses lugares remotos que você vai entrar em contato, pra valer, com culturas ancestrais sul-africanas como a etnia xhosa. As casas, a comida, as roupas, a música — é tudo diferente, tudo fascinante. E romântico, devo dizer.

Nas montanhas, os parques nacionais têm estrutura de primeiro mundo. Trilhas demarcadas, mapinhas com previsão de duração e o principal: caminhos surpreendentemente deslumbrantes. Não estou abusando do adjetivo, não. São deslumbrantes mesmo. Por que os folhetos turísticos não falam disso?!? As Drakensberg (montanhas do Dragão) e as Ceberberg são uma maravilha para mountain bike ou trekking. Mas o que ficou encravado na minha memória é o lugar chamado Amphitheatre, no Parque Nacional de Royal Natal: um paredão de basalto em forma de meia lua com 2 mil metros de altura e 6 quilômetros de largura. Pare um minuto e pense nessas dimensões. Agora imagine subir uma trilha mágica até chegar lá em cima dessa parede, ao lado da nascente da segunda cachoeira mais alta do mundo. De arrepiar.

Tiveram outras trilhas, outras praias e até safári (não resisti). Evitamos as grandes cidades e conhecemos lugares encantadores. E em muitos momentos o deslumbramento se misturava à incredulidade: como é que o mundo não sabe que a África do Sul é assim? Nós, brasileiros, devíamos aproveitar mais esse vizinho na outra margem do Atlântico. Os voos são baratos (pagamos mil dólares pelo pacote), o vinho e a música são ótimos, a estrutura hoteleira é boa e barata e o nosso Real vale três vezes a moeda local. A Europa pode esperar.

SNOWBOARD NO FIM DO MUNDO

A estação de esqui Cerro Castor está a 26 quilômetros de Ushuaia, a cidade mais austral do mundo, na Argentina. São 29 quilômetros esquiáveis, divididos em 15 pistas de três níveis. Fora delas, snowboarders e esquiadores mais experientes têm ainda várias opções. Neste roteiro da Freeway, estão inclusos três dias de traslado de Ushuaia até Cerro Castor para esqui. Os outros três dias são opcionais – os custos ficam por conta do cliente e é possível variar as atividades, como atravessar o vale Tierra Mayor em trenós puxados por cães, navegar no estreito de Beagle ou fazer um passeio noturno usando sapatos de neve em um bosque iluminado por tochas – no mínimo, diferente.

Quando ir: Julho

Preço: US\$ 1.564 (com aéreo)

Dificuldade: Média

Duração: 8 dias

Quem leva: freeway.tur.br

HELI-SKI NA GROENLÂNDIA

Arne Hardenberg, ex-integrante da equipe de esqui alpino da Groenlândia, é guia de uma viagem de cerca de uma semana em barco e esqui pela costa oeste de seu país. Até 12 pessoas aproveitam ao máximo seis dias de esqui em neve virgem, dormindo em beliches numa *kisak*, uma balsa de madeira de 25 metros. O helicóptero segue a embarcação e leva os passageiros do mar até o topo das montanhas de quase 2 mil metros que margeiam os 80 quilômetros do fiorde Eternity. As tardes são aproveitadas em caiaques marítimos, esquiando no mar ou pescando o próprio jantar. Abril é o melhor mês para neve, luz (o dia dura 14 horas) e temperatura, que oscila por volta dos 6°C.

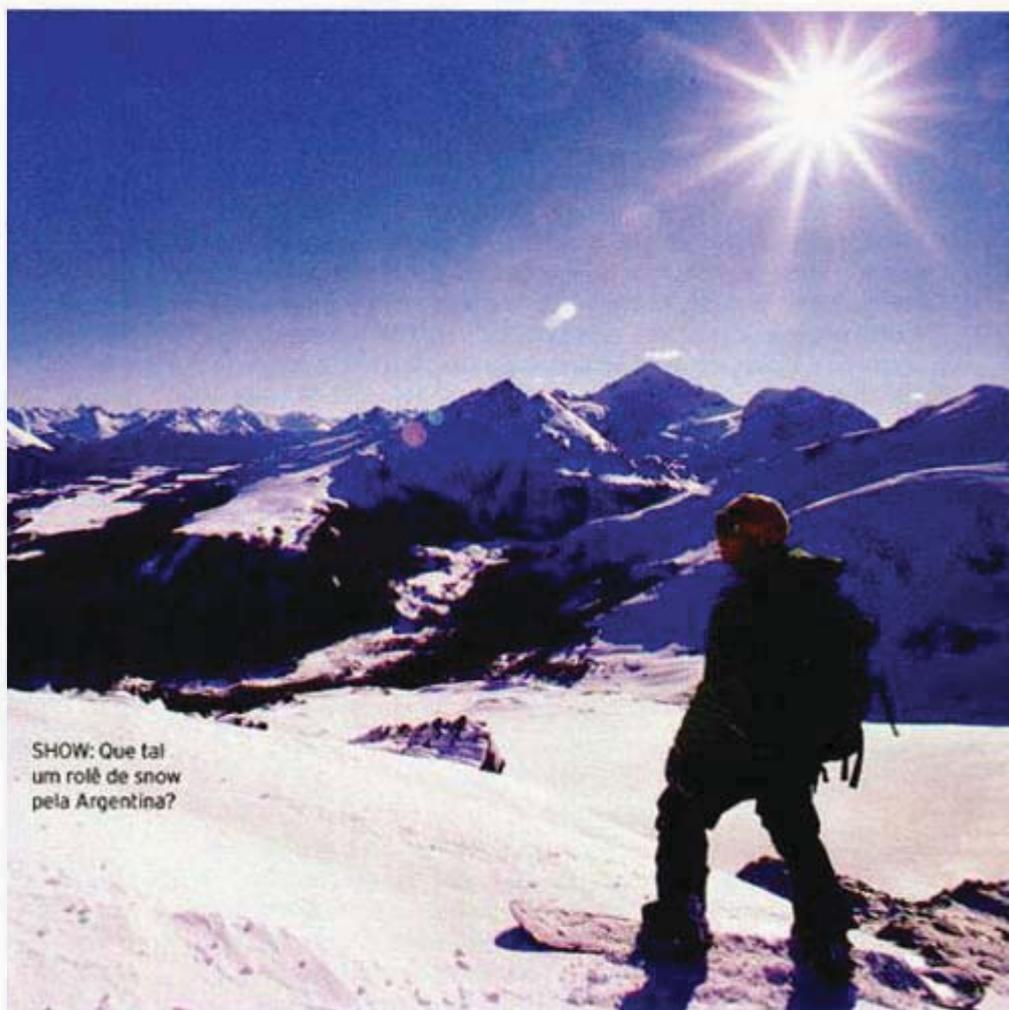
Quando ir: Abril é o melhor mês

Preço: US\$ 13.100

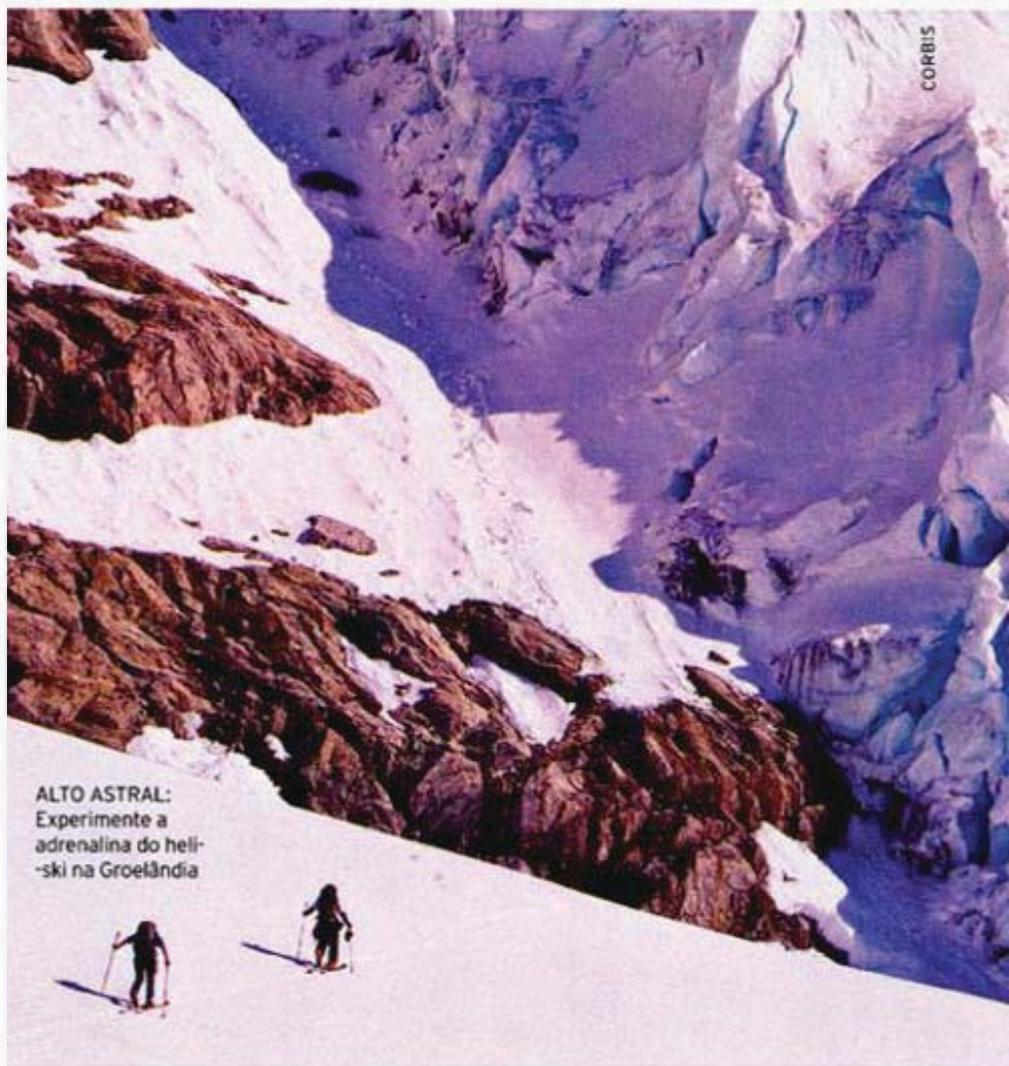
Dificuldade: Intermediária ou desafiadora, para quem sabe esqui

Duração: 6 dias

Quem leva: greenlandextreme.com



SHOW: Que tal um rolê de snow pela Argentina?



ALTO ASTRAL: Experimente a adrenalina do heli-ski na Groenlândia

CORBIS

CICLISMO

EM DUAS RODAS NA PUGLIA

A região de Puglia é exatamente o salto da bota da Itália, uma charmosa península que se torna o pretexto ideal para os amantes das viagens sobre duas rodas. O visual já seria suficiente para que o roteiro oferecido pela Bike Expedition integrasse a lista das viagens dos sonhos. Mas, para não deixar dúvidas, a operadora resolveu fazer deste um destino "premium": depois de passar o dia pedalando pela costa ao lado de casinhas brancas e com o mar azul ao fundo, você ainda se hospeda em hotéis top de linha, com todas as mordomias imagináveis.

Quando ir: De maio a setembro

Preço: 3.390

Dificuldade: De moderada a desafiadora

Duração: 7 dias

Quem leva: bikeexpedition.com.br

FRANÇA CLÁSSICA

A pedalada de seis dias e cinco noites da agência Cyclomundo, que parte do lago Geneva (a 370 metros do nível do mar) até o mítico Alpe d'Huez (1.860 metros), é tão linda quanto dura. Ao longo do percurso de 360 quilômetros, os ciclistas enfrentam algumas das mais cabeludas subidas dos Alpes franceses – incluindo a Colombière e a Galibier, que integram o Tour de France – aproveitando o visual do Mont Blanc no caminho. A Cyclomundo oferece opções autoguiadas – hospedagem, refeições, um GPS, mapas e um mecânico de bike estão incluídos, mas não um guia. Mas, se você precisa de motivação, escolha o pacote completo, que vem também com um cara para te puxar, veículo de apoio e um pelotão de até 15 viajantes.

Quando ir: O ano todo

Preço: US\$ 910 (autoguiada) e US\$ 1.250 (com guia)

Dificuldade: Desafiadora, para quem já pedala bem

Duração: 6 dias

Quem leva: cyclomundo.com

MOUNTAIN BIKE PELA PATAGÔNIA

O hotel La Confluencia, construído há 16 anos na Patagônia argentina, fica na isolada confluência dos rios glaciais Azul e Encanto Blanco. No vale que acompanha o rio, o filho do dono do hotel – que já foi campeão argentino de downhill – construiu um labirinto de singletracks com 8 quilômetros. Usando a infraestrutura montada no local, a agência norte-americana Sacred Rides oferece uma viagem de nove dias em que os participantes atravessam pradarias alpinas e florestas, fazem ioga matinal ao lado do rio, descem corredeiras classes II a IV (aulas para iniciantes estão disponíveis) e relaxam numa jacuzzi quentinha, para depois comer um belo churrasco.

Quando ir: De novembro a março

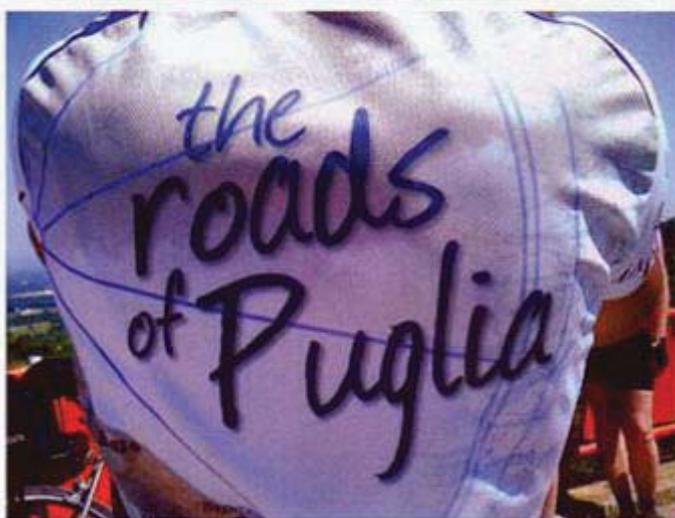
Preço: US\$ 2.250, mais US\$ 400 para alugar uma bike full-suspension

Dificuldade: Média

Duração: 9 dias

Quem leva: sacredrides.com

PEDALZAÇO: A Puglia, na Itália, oferece um dos passeios mais lindos de bike da Europa



Quebrando a rotina

Por Mario Melo

DESDE SEMPRE OUÇO dizer que quebrar a rotina, mesmo que por uma ou duas semanas por ano, dá aquele gás para a próxima jornada, não importa se é uma mudança de vida ou o retorno ao ciclo diário. Por isso, no ano passado, decidi pedalar 300 quilômetros pelo litoral da Bahia, entre Ilhéus e a praia do Forte. Convidei um parceiro de pedal para compor a expedição e planejei a viagem: comprei mapas da região, estabeleci rotas, paradas e achei que pudesse definir o tempo que ficaria em cada lugar. Só não lembrei que esse tipo de organização raramente funciona na prática.

Depois de ter pedalado 90 quilômetros de uma só vez, uma chuva torrencial nos imobilizava havia três dias em Itacaré. Entramos num acordo: "Sob chuva ou sol, partiremos amanhã". Amanheceu com chuva, mas enquanto fechávamos os alforjes, decididos a vazar dali, ela nos deu uma trégua. A intenção era chegar a Barra Grande, na ponta da península de Maraú, no fim daquele dia. Ainda não sabíamos que o lamaçal iria diminuir drasticamente nosso ritmo.

Lá pelas 4 horas da tarde mais reluzente que já vi na vida, pisamos na deserta praia de Algodões. Era a metade do caminho estipulado para aquele dia, mas virou o ponto final depois de descobrirmos o melhor camping de toda a península: um gramado rente à praia e com boa estrutura. Esticamos mais um dia no paraíso. Viajar de bicicleta não pode ser estressante, afinal, 90% do trajeto só é descoberto com as rodas em movimento.

Ainda passamos por Taipus de Fora, baía de Camamu, ilha de Boipeba e morro de São Paulo. Quando já considerávamos o jogo ganho, esturricamos para cruzar 20 quilômetros do pesado areal que leva à vila de Garapua. Por mais que parecesse na hora a visão do inferno, quando terminou é que nos demos conta de como se pode viver muito em pouco tempo. É isso que espero da minha próxima viagem.

CHEGA DE RIVALIDADE:
Faça amizade com nossos
hermanos argentinos em
uma trip pela Patagônia



VIVE LE PÉLOTON: Na França,
pedale em subidas como a
Galibier, aqui mostrada na
prova Critérium du Dauphiné



Bom trabalho

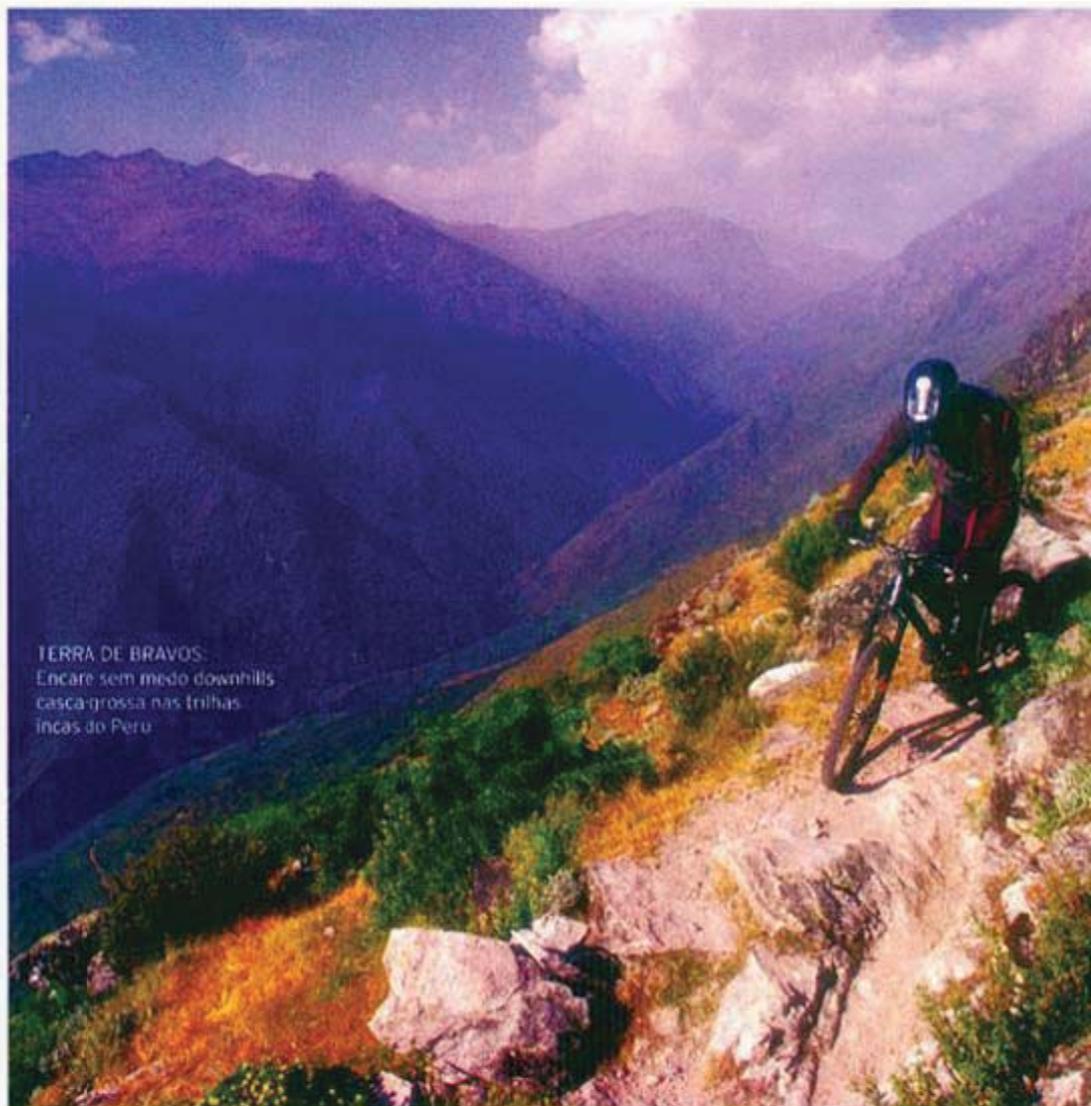
Por Maria Clara Vergueiro

ASSIM QUE CHEGUEI à *Go Outside*, no ano passado, sobrou para mim a mordomia de explorar as regiões da Suíça, um país tão neutro quanto lindo. A neutralidade se traduz na capacidade de replicar aspectos dos países ao redor. Um passeio pelo centro de Lugano, ao sul, faz pensar que se está em Trieste, no norte da Itália. Sorvetes artesanais, homens de paletó de linho, mulheres em vestidos esvoaçantes e bikes por todos os lados. Peço informação a um funcionário do metrô, e ele me pergunta se eu prefiro conversar em inglês, francês, italiano ou (pasmê) português. Em que outro lugar do mundo isso é possível senão na Suíça?

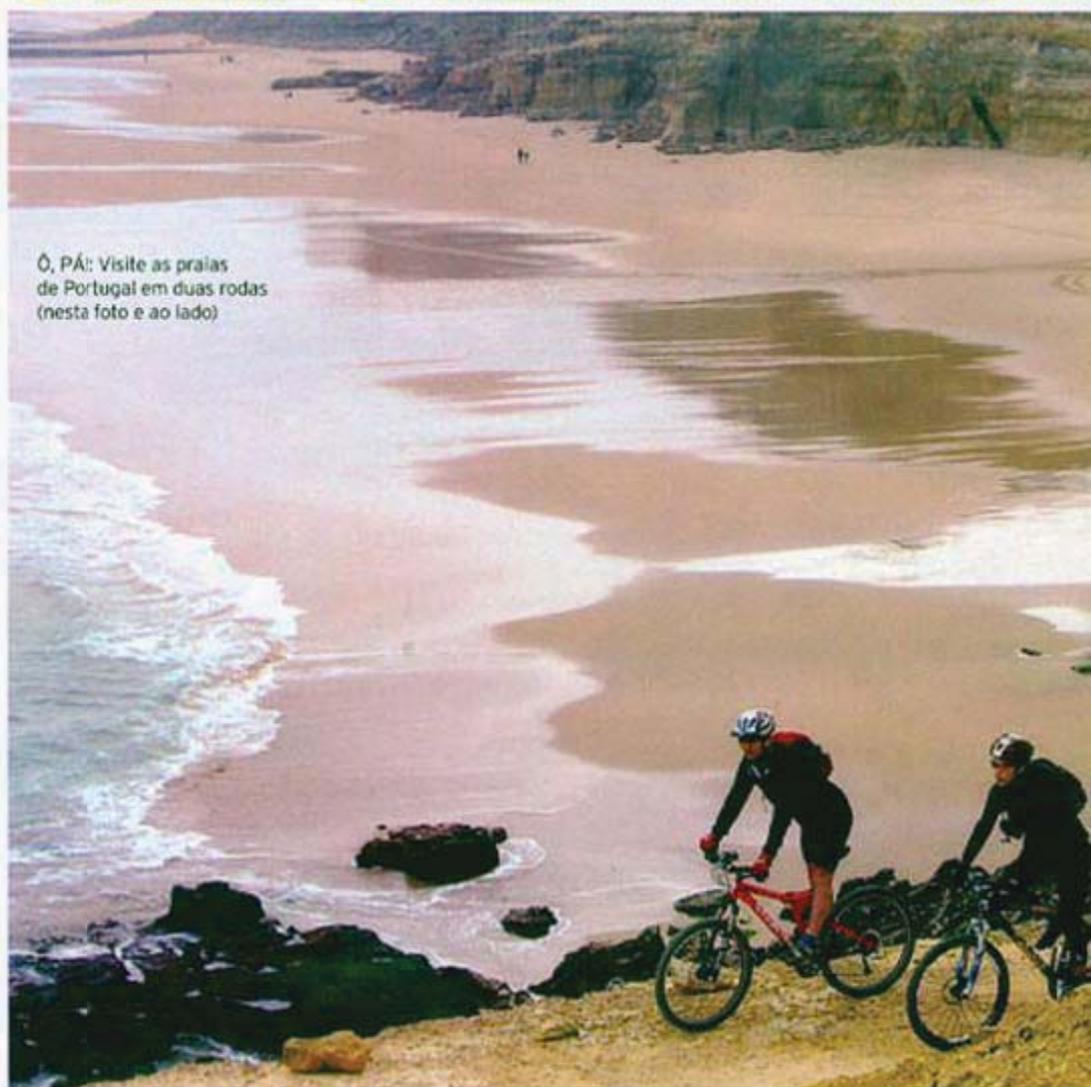
Após uma viagem curta de trem, passando pelo meio de montanhas e vilarejos minúsculos que lembram maquetes, desembarco numa cidadezinha do cantão francês, cercada de montanhas. Queijos, vinho, hotel-spa cheio de piscinas aquecidas, lareira e cama fofa. Decididamente aquilo não se parecia com trabalho. De manhã, castelos medievais, museu de chocolate e trekkings por trilhas de bosques.

Como moça da cidade grande, decidi que em algum momento seria bom passar um tempo em Zurique, onde eu encontraria uma amiga. Começamos a tomar champanhe às 18 horas em um café de estilo art nouveau. Jantamos no melhor restaurante italiano e, lá pelas 2 horas da manhã, sou levada ao Futuro, uma balada que àquela altura estava apenas começando. Tive que dar o braço a torcer: Zurique no verão ferve mais que o Baixo Augusta, em São Paulo.

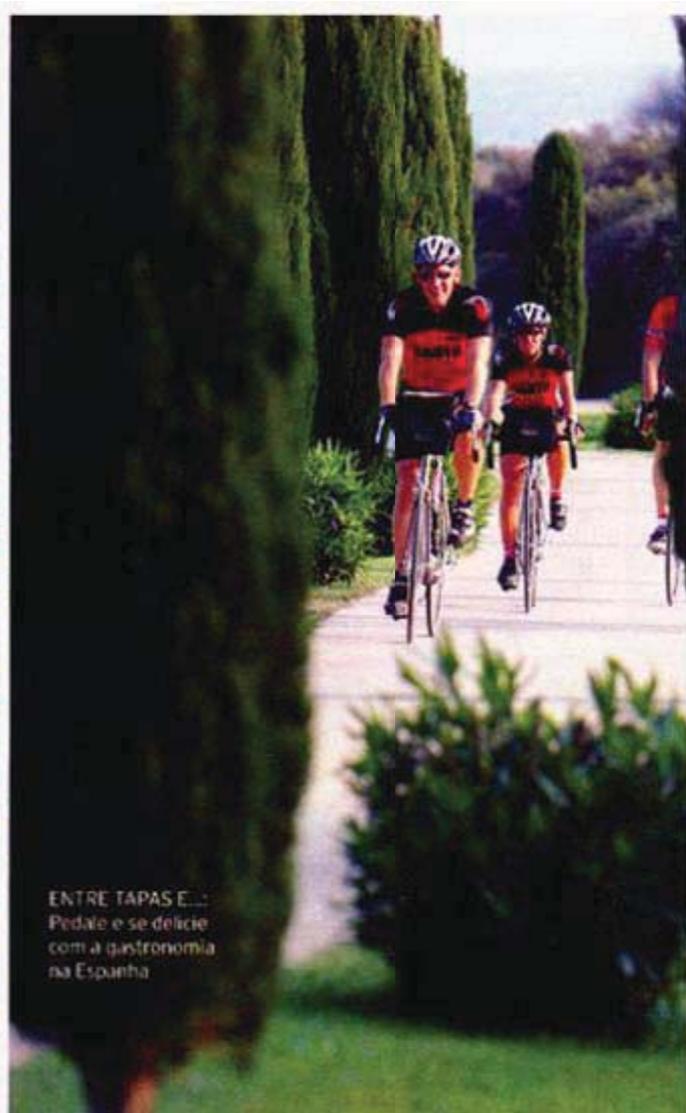
No meu jantar de despedida, comida tailandesa de verdade, cercada de praças em festa. Minha amiga me explica: é para celebrar a estação e aproveitar a cidade enquanto a friaca não vem. Eu, que não presenciei o silêncio do inverno de lá, só tive tempo de me apaixonar. Voltei imaginando maneiras de imitarmos a Suíça, tornando a rotina mais leve, os pedais mais frequentes, as ruas mais bonitas e as crianças mais soltas.



TERRA DE BRAVOS:
Encare sem medo downhill
casca-grossa nas trilhas
Incás do Peru



Ô, PÁ: Visite as praias
de Portugal em duas rodas
(nesta foto e ao lado)



ENTRE TAPAS E...:
Pedale e se delície
com a gastronomia
na Espanha



BIKE NAS PRAIAS DE PORTUGAL

Estar com o pedal em dia é fundamental para percorrer os 317 quilômetros pelas praias do Alentejo, no sudoeste de Portugal. A média diária é de 63 quilômetros, mas fique despreocupado quanto à monotonia: campos, dunas, planícies costeiras e praias de falésia se revezam na paisagem desse roteiro, cujo percurso é 70% feito em trilhas. Em um dos dias, a missão é atravessar uma floresta de sobreiros (árvore da família do carvalho), num constante sobe-e-desce cortando a flora colorida e endêmica do sudoeste europeu. No itinerário, estão ainda as praias de águas transparentes do Algarve e as cidades históricas de Lagos e Sagres, que foram influentes na época das grandes navegações.

Quando ir: Entre abril e junho, e de setembro a outubro

Preço: US\$ 3.400 (aéreo incluso)

Dificuldade: Desafiadora

Duração: 7 dias

Quem leva: pisa.tur.br

DOWNHILL NAS TRILHAS INCAS

Misture 30 mil quilômetros de opções de singletracks, montanhas de 6 mil metros e registros históricos de civilizações antiquíssimas. O resultado é um roteiro de deixar qualquer amante de mountain bike babando, com 10 dias pedalando pelas paisagens peruanas, com downhills cheios de poeira, sob a tutela de dois guias experientes. É uma maneira única de unir a paixão pelos rolês sobre duas rodas a uma tonelada de história, fugindo das muvucas que geralmente dominam os tradicionais roteiros para Machu Picchu. Os pernoites são feitos em Lima e Cuzco, em hotéis com paredes de mais de 500 anos.

Quando ir: O ano todo

Preço: US\$ 2.395

Dificuldade: Desafiadora

Duração: 10 dias

Quem leva: sacradnides.com

DE BICICLETA PELA ESPANHA

A Catalunha é uma comunidade autônoma no noroeste da Espanha que abriga as montanhas dos Pirineus. Enquanto você estiver pedalando entre essa área e o Mediterrâneo, cada refeição será iniciada com os famosos aperitivos espanhóis conhecidos como tapas – pães incrementados com fatias de presunto cru, queijo e salame. A “sessão degustação” anima para o pedal, que não será fácil. Para fugir das rodovias, o percurso é por estradas secundárias, cheio de subidas. Some a isso o fato de que você estará nos Pirineus, onde picos acima dos 3 mil metros de altitude são frequentes. Por dia, o pedal gira em torno dos 70 quilômetros. Acha pouco? Há a opção Century, para fechar o dia com 100 quilômetros. Há também um pacote familiar: enquanto você pedala, a empresa cuida para que o resto do clã se divirta tanto quanto você.

Quando ir: Entre março e junho e entre setembro e novembro

Preço: US\$ 4.995

Dificuldade: Média

Duração: 6 dias

Quem leva: butterfield.com.br

SURF DE LUXO NO PERU

Não existe possibilidade de você entrar no mar de Trujillo, no Peru, e não sair feliz da vida. Isso porque a região é agraciada com a esquerda mais longa do mundo, o que significa que, uma vez na onda, você segue nela pela eternidade de 1 minuto inteiro. Se o surf for intermediário, dá para arriscar manobras mais arrojadas sem medo. De quebra, há ainda a chance de visitar pontos turísticos históricos, como a cidade de barro de Chan Chan e as ruínas Huaca del Sol e de la Luna. O toque final do roteiro é a hospedagem: o pacote contempla sete noites no hotel Chicama, um resort de luxo especialmente dedicado a surfistas.

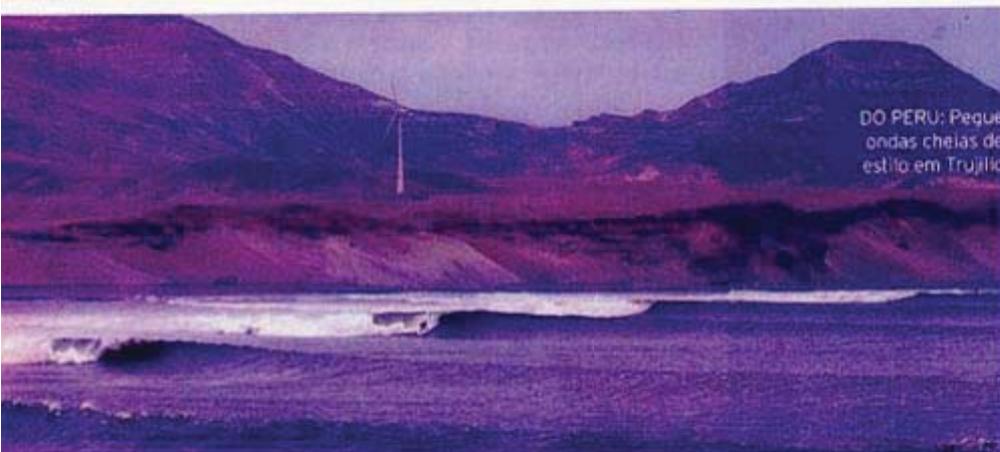
Quando ir: De março a novembro
Preço: US\$ 1.163, em quarto duplo
Dificuldade: Todos os níveis
Duração: 8 dias
Quem leva: surftravel.com.br

ONDAS FILANTRÓPICAS NA NICARÁGUA

A Roadmonkey é uma agência de Nova York que se vale do slogan "aventura filantrópica". Isso porque, em cada pacote, há um trabalho voluntário embutido. Neste aqui, você terá a oportunidade de explorar a costa de San Juan del Sur, na Nicarágua, durante os três primeiros dias. O sul dessa cidade conserva praias intocadas, com boas ondas e sem multidões (há aulas especiais para iniciantes). Em Granada, cidade a uma hora da capital, Manágua, estão reservados um mergulho em lago vulcânico e caminhadas em trilhas que costuram a floresta próxima à orla. A boa ação fica para os últimos três dias: você participará da construção de um sistema de tratamento de água no norte do país, com a ajuda da comunidade local.

Quando ir: Janeiro de 2012
Preço: R\$ 2.600
Dificuldade: Fácil
Duração: 8 dias
Quem leva: roadmonkey.net

DO BEM: Surfe, conheça a Nicarágua e ainda faça uma boa ação



DO PERU: Pequenas ondas cheias de estilo em Trujillo

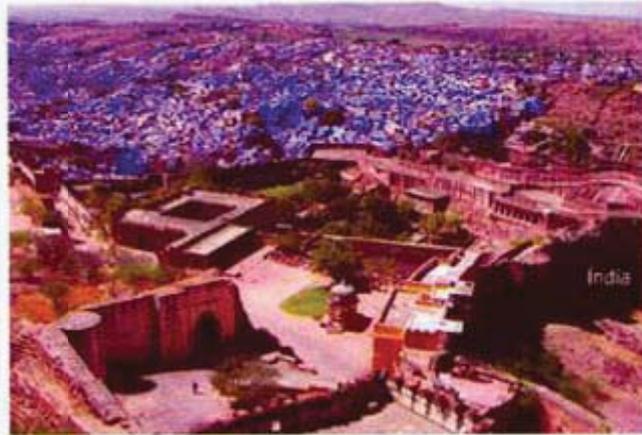
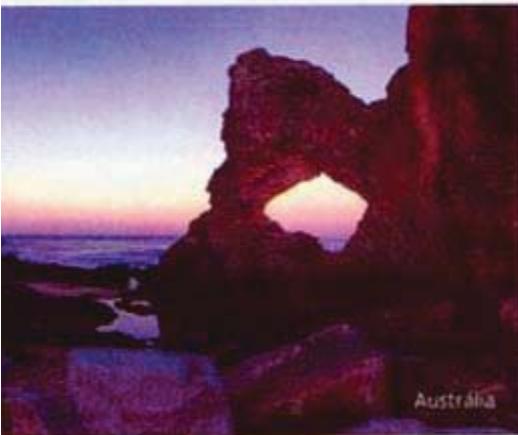
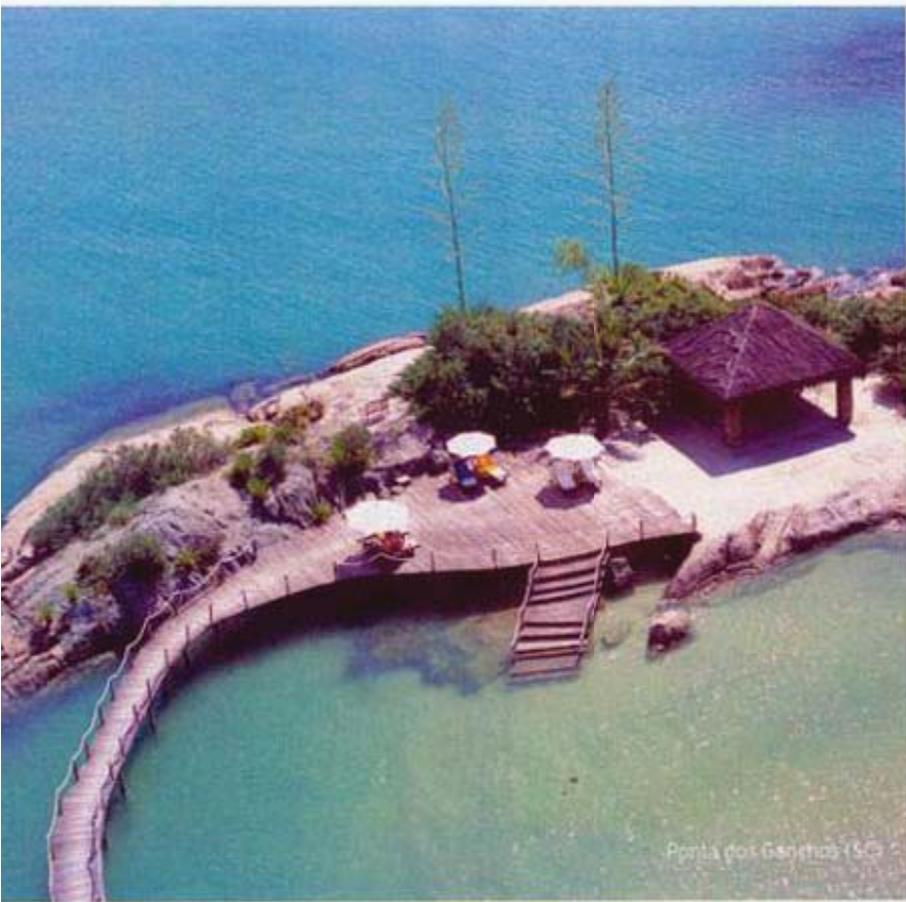
Meu rolê pela Eslovênia

Por Camilla Junqueira

PARQUE NACIONAL do Triglav, lago Bled e vale de Bohinj. Localizados no noroeste da Eslovênia, esses foram "os" picos de uma viagem de bike que fiz em julho do ano passado, desde Ljubljana, capital do país, até Salzburgo, na Áustria. O Triglav é a montanha mais alta da Eslovênia e dos Alpes Julianos. Encravado no meio do Parque e cercado por montanhas, o Bohinj está tão isolado que ao longo da história sua população, distribuída em 24 remotos vilarejos, desenvolveu um dialeto próprio. Bled é uma cidadezinha pitoresca ao lado do lago de mesmo nome, que tem na sua margem um imponente castelo do século 16. É uma das atrações mais turísticas do país, mas tudo bem – ela é tão pitoresca e seus arredores são tão não-turísticos que vale a visita.

Sem um roteiro definido, eu e meu namorado traçávamos nosso caminho no mapa praticamente dia a dia. Mas seguimos religiosamente a regra: sempre optar pelas estradinhas de montanha menos movimentadas, mesmo que isso significasse uns bons milhares de metros de desnível a mais. A estratégia foi ótima, apesar de dura. Proporcionou-nos visuals incríveis, nos levou até vilas remotas, amenizou as noites de sono na barraca e deixou cada gole da cerveja eslovena Lasko ainda mais gostoso.

Fora de qualquer rota cicloturística, não encontramos absolutamente ninguém viajando de bike. Sorte nossa. Tudo nessa trip pareceu na medida perfeita, até os perrengues – como a noite de tempestade ao lado de um córrego que na madrugada se converteu em Nilo, com seu caudaloso curso entrando na barraca, seguida por um dia de sol e uma noite em um hotel quentinho enquanto nossos sacos de dormir secavam. Ou, já na Áustria, o fatídico dia em que atravessamos os Alpes e, enganados por uma lacuna entre um mapa que terminava e outro que começava alguns quilômetros adiante, pensamos que o passo de montanha teria uns 15 quilômetros, enquanto na realidade tivemos que pedalar quase o dobro. Mas que recompensa o visual lá de cima!



VELA + MERGULHO

EGITO ANTIGO

O potencial subaquático do Egito é tão fascinante quanto o arqueológico. O mergulho nas águas quentes e claras do Mar Vermelho tem visibilidade superior a 40 metros. Com todo o conforto a bordo de um barco de 110 pés, você seguirá para Daedalus Reef, uma grande plataforma de coral de 400 m² localizada a cerca de 60 quilômetros da costa. Lá, as paredes descem a 80 metros de profundidade, e é quase certo o encontro com diversas espécies de tubarão. A fauna é rica e colorida, formada principalmente por peixes-palhaço, barracudas e gigantescos peixes-*napoleão*, uma espécie ameaçada de extinção. Ao todo, você terá a oportunidade de fazer 22 mergulhos – com opções de alguns noturnos – durante os 13 dias de viagem. Em terra, as visitas passam pelo templo de Karnak, o maior do Egito Antigo, o museu de Luxor, os Colossos de Menon e o vale dos Reis, onde estão as tumbas dos faraós.

Quando ir: Outubro de 2011

Preço: US\$ 3.056 (terrestre e barco)

Dificuldade: De intermediária a desafiadora

Duração: 13 dias

Quem leva: nautiusdive.com.br

CHILE: O HORN

Costuma-se dizer que o Everest está para o alpinista assim como o Cabo Horn está para o velejador. Dobrar a última esquina da América do Sul é um sonho para qualquer esportista da vela. É por isso que esse roteiro foi batizado de "A Última Aventura". Depois de conhecer Ushuaia, velejar pelo estreito de Beagle, visitar o fascinante museu Martin Gusinde (que guarda a história dos índios yamana), é chegada a hora do desafio extremo: contornar o Cabo Horn. A marinha chilena mantém uma estação próxima, mas isso não deixa o local menos intimidador. Mas, com velejadores experientes a bordo e previsão favorável, não há o que dar errado. Após dobrar o cabo e tocar o Atlântico, o mar agitado dá lugar a águas calmas, habitadas por golfinhos, focas, albatrozes e gansos selvagens. Fora do barco, você terá a oportunidade de escalar o pico Navarino, de 1.195 metros, e ter uma visão privilegiada do estreito de Beagle.

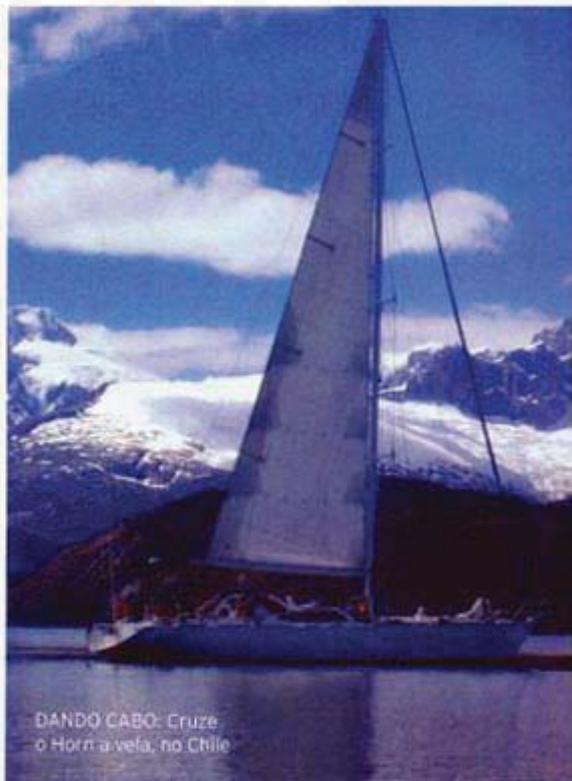
Quando ir: Entre março e dezembro

Preço: Entre US\$ 300 e 600 por dia, dependendo da embarcação e do número de pessoas

Dificuldade: Fácil a intermediária

Duração: 14 dias

Quem leva: oceanvoyages.com

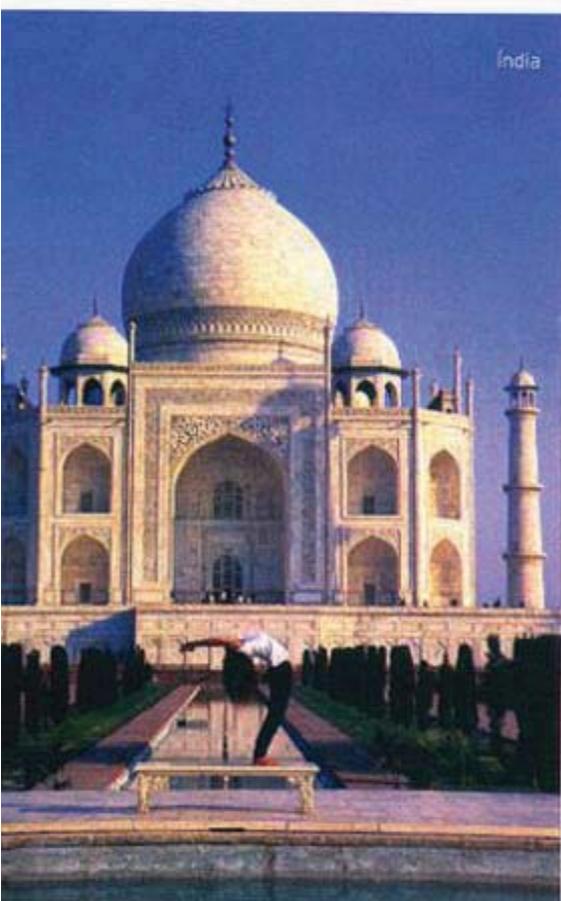


DANDO CABO: Cruze o Horn a vela, no Chile



SEM FÔLEGO: Mergulhe e descubra os tesouros submersos do Mar Vermelho, no Egito





Índia

SOSSEGO + CULTURA + ZEN

RELAX NA PONTA DOS GANCHOS

Localizado na cidade de Governador Celso Ramos, a cerca de 40 quilômetros ao norte de Florianópolis, a Ponta dos Ganchos é um dos resorts mais particulares do mundo. Esse mega-hotel de luxo fica numa península exclusiva e dispõe de 25 luxuosos bangalôs "pé na areia". Devido à topografia – e também para manter a tranquilidade absoluta –, o resort não permite a hospedagem de menores de 18 anos. As dependências são equipadas com sala de cinema, quadra de tênis, academia, salão de jogos e piscina aquecida. Lá fora, o ambiente é propício para remar, nadar e mergulhar – a ilha do Arvoredo, um dos melhores points de mergulho do Brasil, está a 11 quilômetros de Celso Ramos.

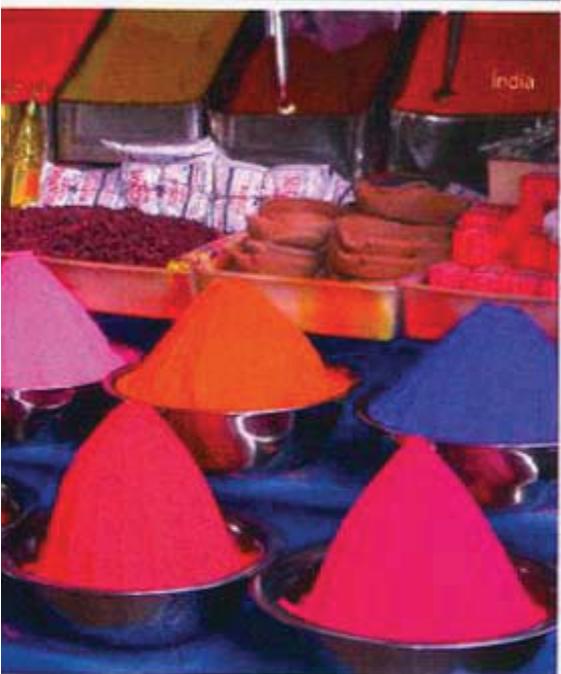
Quando ir: O ano todo

Preço: R\$ 2.820 por pessoa durante 5 dias em bangalô de luxo e com pensão completa

Dificuldade: Moleza

Duração: Você decide

Quem leva: teresaperes.com.br



Índia

PASSAROS NA AMAZÔNIA

A reserva de Mamirauá, no estado do Amazonas, é feita de florestas alagadas pelo encontro do rio Solimões com o Japurá. A combinação resulta em um ecossistema muito específico, composto de espécies de animais e plantas adaptados às mudanças de nível das águas. No meio desse paraíso verde, a pousada Ucari – ligada ao Programa de Ecoturismo do Instituto Mamirauá – recebe com conforto os visitantes, que podem passear de barco e lancha pelas águas brancas desses rios para observar as inúmeras espécies de aves e outros animais, como preguiças e macacos.

Quando ir: O ano todo

Preço: A partir de R\$ 2.590

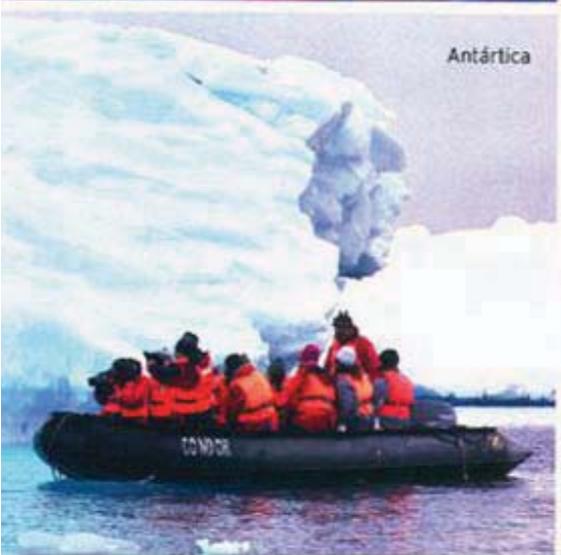
Dificuldade: Fácil

Duração: 9 dias

Quem leva: apka.com.br

FITE NA AUSTRÁLIA

Um iate de 113 pés no meio do mar azul, com você e um grupo privilegiado de amigos. Dentro, quatro cabines dignas de um hotel cinco estrelas. Quando você se decidir entre um drinque ou um mergulho, um dos tripulantes atende prontamente o seu pedido. Parece sonho, mas o roteiro existe. Essa viagem pelas ilhas Witsunday, na costa nordeste da Austrália, é perfeita



Antártica

para quem curte atividades aquáticas, mas também quer um tempinho para relaxar. O pacote inclui passeios de caiaque e mergulhos em águas transparentes para ver peixes coloridos e corais. De brinde, visitas a cavernas indígenas e um pouco de história entre uma parada e outra.

Quando ir: O ano todo

Preço: A partir de US\$ 10.878 por pessoa ou US\$ 60 mil para um grupo fechado de 8 pessoas

Dificuldade: Baba

Duração: 7 dias

Quem leva: interpolos.com.br

IOGA NA ÍNDIA

Nove em cada dez praticantes de ioga é vidrado na ideia de conhecer a Índia. O roteiro da Latitudes promove um encontro mais intimista com algumas das principais cidades indianas (Nova Délhi, Agra, Jaipur e Jodhpur) e passagens inesquecíveis por outras menores, mas não menos bonitas (Manvar e Pushkar) – com direito a ioga e meditação, passeios em camelos e elefantes e acampamentos em tendas no meio do deserto. Toda a viagem é acompanhada por Marlei Caroli, especialista em Índia e iogue de mão cheia.

Quando ir: Partida em 19 de fevereiro de 2012

Preço: A partir de US\$ 4.390 (para um grupo mínimo de 6 pessoas, em acomodação dupla)

Dificuldade: Zen

Duração: 13 dias

Quem leva: latitudes.com.br

CRUZEIRO NA ANTÁRTICA

Prepare as camadas de roupas e embarque no Antarctic Dream para uma viagem pelo polo Sul do globo terrestre. Esse navio – um verdadeiro hotel flutuante, equipado com 40 cabines duplas, biblioteca, sala de ginástica, loja e heliponto – zarpa de Ushuaia, na Argentina, e percorre ilhas e paisagens da Antártica, revelando um universo riquíssimo de gelo, pinguins, focas e leões-marinhos. Durante o cruzeiro, que dura 11 dias, são realizados trekkings leves e três passeios de caiaque (opcionais) para quem quiser ver de perto icebergs e baleias gigantes.

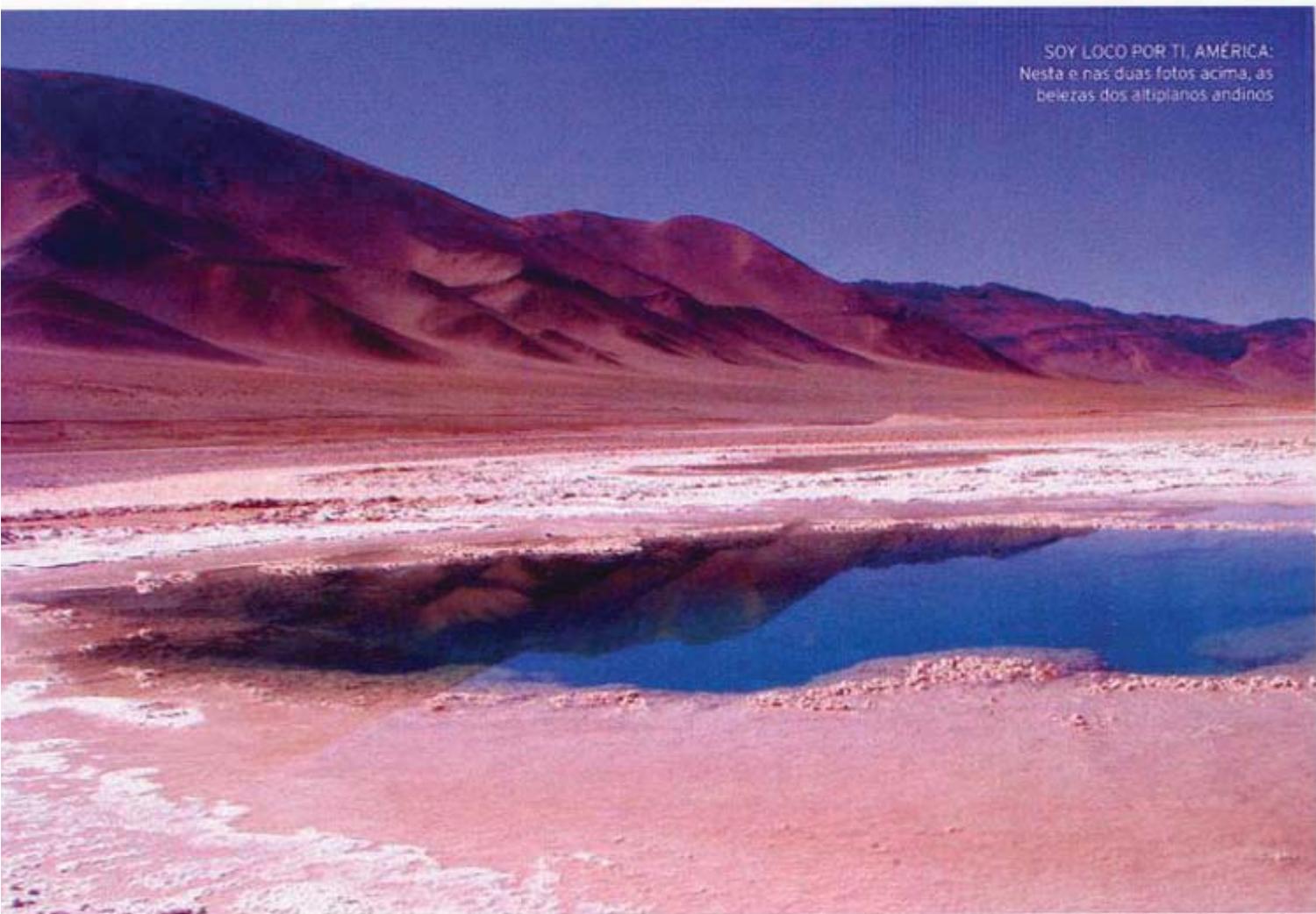
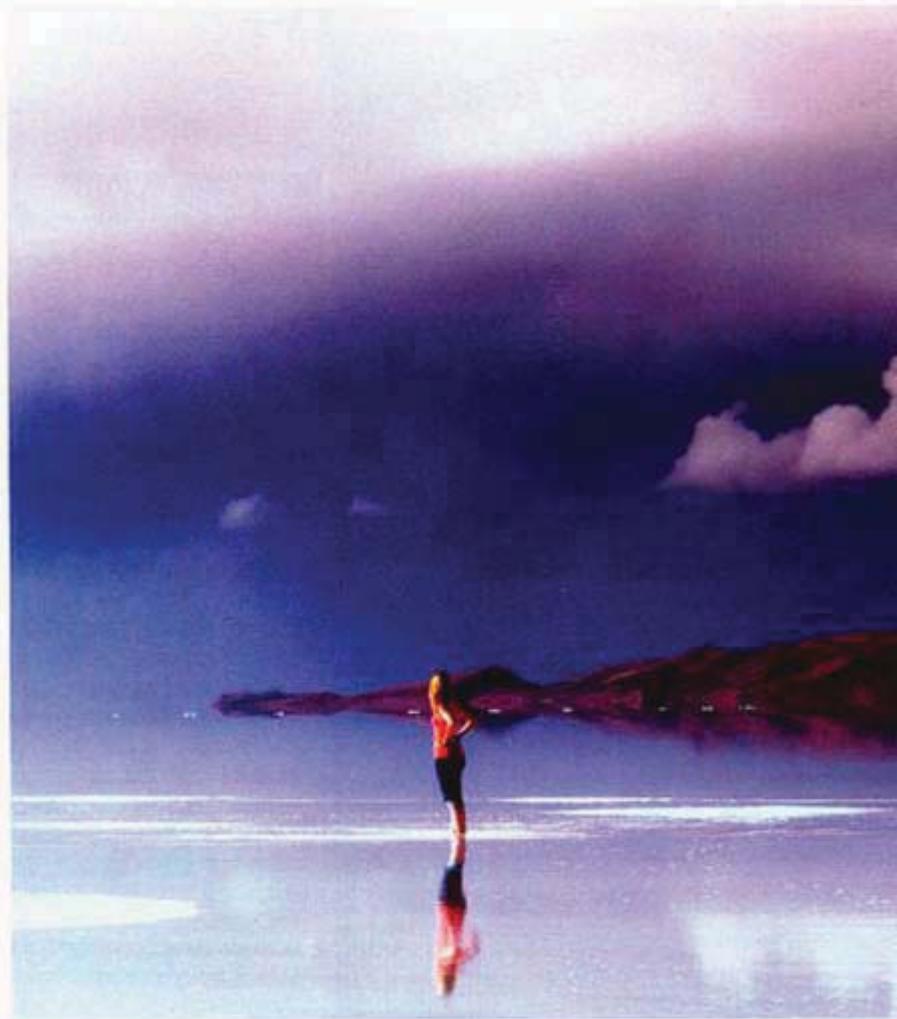
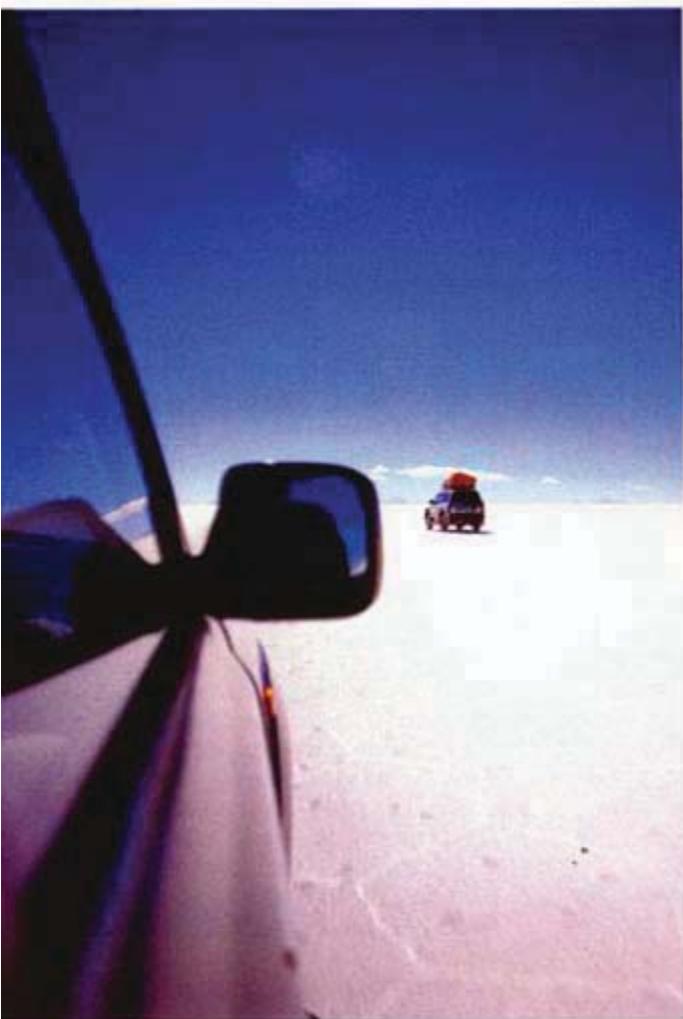
Quando ir: De novembro a março

Preço: De US\$ 6.900 a US\$ 21.300, de acordo com a cabine e a temporada

Dificuldade: Fácil

Duração: 11 dias

Quem leva: antarticdream.com



SOY LOCO POR TI, AMÉRICA:
Nesta e nas duas fotos acima, as
belezas dos altiplanos andinos





4x4

ROTEIRO NA AMÉRICA DO SUL

O roteiro de duas semanas de 4 x 4 promovido pela Gaia Expedições passa pela Argentina, Chile e Bolívia. Na Argentina, o ponto alto é a cidade de Salta, grande produtora de vinho do noroeste do país. No Chile, o objetivo são os vales da Lua e da Morte, no deserto do Atacama. A viagem segue para a Bolívia e, após uma longa travessia de dois dias pelo altiplano boliviano, chega-se ao maior deserto de sal do mundo, o Uyuni. Depois de partir para o leste e cruzar as cidades de Sucre e Santa Cruz de la Sierra, essa grande volta pela América do Sul termina no Brasil, em Campo Grande – mas só depois de encarar a famosa estrada da Morte.

Quando ir: Partidas no dia 8 de outubro

Preço: US\$ 5 mil para duas pessoas, com alimentação inclusa

Dificuldade: Fácil

Duração: 15 dias

Quem leva: gaiaexpedicoes.com

FOZ DE LA PAZ PARA O RIO

Os portugueses continuam mostrando que são bons exploradores. Este roteiro da operadora lusitana Nomad sai de La Paz, na Bolívia, para viajar pelo país num 4 x 4, passando pelo Salar de Uyuni, maior planície salgada do mundo, Potosí e Santa Cruz de la Sierra. De lá, o grupo desembarca em território brasileiro para navegar pelas águas do Pantanal e cruza o território nacional por Bonito, Foz do Iguaçu e Paraty, até chegar ao Rio de Janeiro, onde a viagem termina. Uma jornada digna de desbravadores, para quem tem espírito aventureiro.

Quando ir: De abril a dezembro

Preço: 2.240

Dificuldade: Fácil

Duração: 25 dias

Quem leva: nomad.pt

CAÇA AO TESOURO:
Explore a cavalo a região de Cachoeiras de Macacu, no Rio



CAVAL GADA

CACHOEIRAS DE MACACU

A mata atlântica de Cachoeiras de Macacu é uma das mais extensas e preservadas do país – e, felizmente, não tão conhecida da maioria. Localizada entre o Parque Estadual dos Três Picos e o Parque Nacional da Serra dos Órgãos, no Rio, a região encantou o evolucionista Charles Darwin em sua passagem pelo Brasil, em 1832, e agora pode ser descoberta a cavalo. Na Cavalgadas Brasil, grupos de 5 a 10 pessoas andam em cavalos mangalarga por trilhas indescritivelmente lindas, passando por montanhas, riachos e fazendas. De brinde, há ainda paradas para banhos de rio e observação de pássaros, além de acomodação confortável todos os dias.

Quando ir: De março a junho e de agosto a outubro

Preço: R\$ 485

Dificuldade: De fácil a intermediária

Duração: 7 dias

Quem leva: cavalgadasbrasil.com.br

OBSERVAÇÃO: Os preços dos roteiros não incluem a parte aérea (a não ser que esteja assim especificado)