

2021



TODO DIA É DIA DE
pedalar



PATROCINADORES



PATROCINADORES 2021



Membros da Diretoria 2020/2022 Associação Ciclista Pé no Pedal

Presidente: Renan Podalyrio Tedesco

Vice-Presidente: Suelen Flores

Tesoureiro: Olivar Mingori

Secretário: Luciano Malacarne

Membros do Conselho Fiscal.

Elizabeth Mor Malossi

Sandra Amalia Dallazen

Aline Fátima Gerevini

Suplentes do Conselho Fiscal.

Paulo Cezar Oro

Fabio Ciapparini

Silvia Ludke



Palavra do **Presidente**

Gostaria de iniciar a fala sobre o ciclismo replicando um trecho do documentário nº 126 da Enciclopédia Trópico que marcou gerações levando conhecimento a muitas pessoas, que diz:

“A bicicleta é assim: ficamos em equilíbrio sobre ela e esquecemos o resto... Ela pode subir e descer qualquer estrada. Em caso contrário, nós a apanhamos e vamos andando, empurrando-a para frente, indiferente ao resto. Enfim, a bicicleta é um sapato, um patim, ela é nós mesmos, o nosso pé transformado em roda...”

Para nós, quando estamos usufruindo deste grande invento da humanidade, e quando estamos desfrutando da bicicleta, é onde estamos buscando equilíbrio e liberdade, alimentando e renovando a alma, espalhando diversão e alegria, defendendo o semelhante e a diversidade, admirando e protegendo a natureza.

Isso, é o que a Associação Ciclística Pé No Pedal defende o que procura promover, onde desde sua criação tem por finalidade divulgar o uso da bicicleta e da ciclomobilidade, defendendo e representando os direitos dos ciclistas, preservando e conservando o meio ambiente, com vistas à promoção da cultura das bicicletas, incentivando e divulgando a ciclomobilidade e o uso da bicicleta para transporte, esporte e lazer.

Nesses sete anos de Pé No Pedal, muitas foram as ações em busca do crescimento e da cultura do uso da bike em nossa cidade e região. Entre elas, o grande evento Rally Bike, que em 2021 foi de forma inovadora (1º Rally Bike Virtual) onde promovemos de forma segura o incentivo ao uso da bicicleta fazendo com que mais de 300 ciclistas visitassem belezas naturais da região em três trajetos, podendo ser realizado de forma individual ou em pequenos grupos em todo o mês de maio.

Assim, a busca incessante pelo reconhecimento da comunidade em geral pelos direitos dos ciclistas nos faz continuar a estar à frente desta grande Associação, buscando maior reconhecimento e sonhando com grandes obras de ciclomobilidade.

Para que isso aconteça, a Associação Ciclística Pé No Pedal Erechim, quer implementar e aproximar o ciclismo do turismo, basta alguns minutos de passeio pelas estradas da região para nos depararmos, com vários ciclistas de forma individual e em grupos, visitando as cidades do Alto Uruguai Gaúcho em qualquer hora do dia, fomentando o comércio regional e desbravando vários cenários as belezas naturais.

Por conseguinte, não poderia deixar de citar os mais de 130 sócios Pé No Pedal, que desempenham grande papel de anfitriões de pedais na capital da amizade e do alto uruguai, incentivando novos ciclistas a entrar para o mundo do pedal, defendendo os interesses do nosso esporte, e principalmente levando alegria por onde passam.

Por fim, quero aqui mencionar e agradecer cada patrocinador que acredita em nossos projetos e em nossos sonhos, quais cito: Uri Erechim, Master Supermercados, CFC Jat, Ecosul Embalagens Plásticas, Cresol Cooperativa De Crédito, Cavaletti Cadeiras Profissionais, Sabor Do Peixe, Express Soluções Financeiras S/A, Cassul Distribuidora, Berbau Balas Finas e Refugio Açaí.

Desejo à todos amigos e ciclistas um 2022 repleto de saúde, alegrias e muita pedalada!

Renan Podalyrio Tedesco
04/11/2021

“

Pedalar é ter a oportunidade de apreciar os mesmos caminhos com outros olhos.”

Rosicler Ceschin

PATROCINADORES



Nossa História

2014 Nasce o Pé no Pedal História contada por muitos pés e mãos.

***“A vida é como andar de bicicleta: para ter equilíbrio você tem que se manter em movimento”
(Albert Einstein)***

Observa-se, hoje, que a Associação Pé no Pedal é cada vez mais bem-vista no cenário ciclístico do país, no entanto esse trabalho já faz algum tempo. O presente Histórico deseja resgatar esse percurso a fim de que fique na memória de todos os ciclistas associados. Os primeiros componentes perguntavam-se: “Vamos debater regras e ciclovias com o poder público?”, “Limitaremos o número de participantes e seremos um grupo aberto?”, “O que queremos como Missão?”, entre outras questões cruciais que impactariam diretamente no sucesso e reconhecimento atuais.

Iniciemos os fatos, percorrendo juntos esse trajeto de conquistas.

Ademir Antonio Wencznovicz, (mais conhecido como “29”), começou a pedalar no dia 01 de janeiro de 2014, após as festas de final de ano nas quais exagera-se em bebida e comida. Ele pedalou sozinho, sem água, com bike simples emprestada do seu irmão, sem estrutura de apoio, até o “Vaccaro Cia”, no trevo de Quatro irmãos. Tomou gosto, embora o cansaço. Após o primeiro feito, continuou a pedalar regularmente na cidade e, sentindo-se mais forte, chamou o amigo Marcos R. Mustefaga, que o acompanhou também com uma bike emprestada. Nessa ocasião percorreram voltas na cidade. Ademir, após pedalar mais regularmente, convidou novamente Marcos Mustefaga, em um outro momento, para o primeiro pedal mais longo e foram - a princípio novamente até o Vaccaro - mas “29” foi um pouco além. O episódio foi o primeiro “brete” da Associação, pois Marcos não imaginava o cansaço, advindo da distância que percorrida.

**Plantou-se ali a semente,
a paixão do pedal!**

Paulo Ricardo Zanardo percebe o movimento da dupla e chama ambos para pedalar, juntamente com Luiz Brasil Fiori, fundador do grupo “DPDAL”. Essa turma tinha uniforme estabelecido, já existia informalmente como grupo. Participavam desses primeiros pedais os seguintes componentes: André Zucolotto, Elson Rosset, Jorge Luiz Czebieluka, Ney Zulian, Orlando Pedro Pase. Nas conversas entre si, e nos pedais que frequentavam em outras cidades, conheceram grupos bem articulados, mas alguns com a proposta de limite de componentes. Assim, algumas ideias principais começam a fomentar na imaginação de Ademir A. Wencznovicz:

- Incentivar e desenvolver o ciclismo;
- Transformar o ciclismo em modal de transporte por meio das ciclovias;
- Prestar apoio aos ciclistas. Aos poucos formata-se a Associação, e nasce convicta a fim de ser a “porta de entrada” para o ciclo-turismo, isto é, após o contato com o esporte, as pessoas fariam opção para a modalidade do seu gosto: Speed, MTB, Downhill, Audax, XCO, XCM, ciclismo de competição, pedais pequenos, pedais temáticos, enfim.

Um fato importante ocorre em Junho de 2014, quando a turma ciclista do “Trail Itália”, também constituída, volta de um pedal na Itália e é convidada, 15 dias depois, para uma reunião com o intuito de juntar forças e formar a associação. Entretanto, essa ideia conjunta não prosperou, já que a turma do “Trail Itália” cultivava outros objetivos. Isso em nada desestimulou a turma a formalizar o projeto da Associação.

Para o grupo iniciante, sábado à tarde tornou-se o período mais importante da semana, pois aconteciam os pedais. Colocava-se o aviso no Face, e a saída era do bar do “Zulian”, puxados em sua maioria por Ney Zulian. O trajeto definido na hora. Desse modo, outros ciclistas começaram a participar e o grupo tornou-se forte.

Brota, na equipe, o desejo de adotar um nome a semelhança desses outros grupos. Já circulava em Erechim o grupo denominado “Pedalor” e cogitou-se adotar a mesma nomenclatura e simbologia, mas essa tese, submetida à votação, informalmente, não convenceu. Em um segundo momento, surge a possibilidade do nome ser “Os amigos do DPDAL”, o que também não surtiu efeito. Como foi então a origem



do nome “Pé no pedal”?

Em conversas assíduas, Rafael Sloch, Marcos R. Mustefaga e Ademir A. Wencznovicz chegaram num consenso: “Pé no Pedal”, que transmite a mensagem do que precisa ser feito: PEDALAR. Rafael Sloch dedica-se a criar o símbolo que traduziria essa filosofia. Conclui a arte final no dia 06 de outubro de 2014 e envia sua criação por email para Ademir. Constitui-se de um pé, calçando uma sapatilha, sobre um pedal em movimento. Posteriormente foi submetida ao grupo de amigos praticantes e aprovada de forma unânime.

A partir de então, o símbolo tornou-se um ícone do ciclismo em nosso país.

Ademir A. Wencznovicz começa a se preocupar com a formalização do grupo. Afirmava ele: “...se a associação quer prosperar, deve consolidar-se como entidade jurídica, obter seu cnpj, definir objetivos e finalidade, promover um grande evento”. Com o aumento contínuo de ciclistas, esse grupo de amigos entusiastas desportistas do ciclismo, idealizaram a primeira prova de cicloturismo denominada de “I Rally Bike”, um circuito amador de Mountain Bike. Utilizariam a estrutura para as inscrições e conhecimento de trajeto do Rally de carros do Automóvel Clube - as Bikes passariam inclusive nos mesmos trajetos - e prestariam homenagem ao aniversário do Município de Erechim.

Por isso traçam os 96 km, o primeiro pedal, em maio de 2014, com o número surpreendente de 136 participantes e largada na praça da Bandeira. Até então um evento dessa natureza não tinha sido efetivado ainda. Ninguém sabia como realizar evento com tal envergadura. Desse modo, no I Rally Bike, os ciclistas pedalarão em comboio e o ponto de apoio constituía-se em um carro que acompanhava o pelotão. Muitos se perderam no trajeto, porque também ainda não havia a noção de marcação.

Nesse primeiro Rally, a preocupação com a

natureza esteve presente, já que os ciclistas passavam em frente a uma enorme caixa d’água do sistema, conscientizando a todos sobre o uso racional desse bem maior.

Assim fortifica-se cada vez mais o projeto da Associação, pois foi estabelecida a referência ao cicloturismo. Esse primeiro evento superou as expectativas e o sucesso foi tamanho que desafiou os fundadores a idealizar uma instituição maior: A “Associação Ciclística Pé No Pedal Erechim/RS”, com o intuito de difundir o Ciclismo para os adeptos ao esporte. Esse movimento todo resulta no fato mais importante em 07 de agosto de 2014, pois “Pé no Pedal” encaminha sua ATA DE FUNDAÇÃO e o ciclismo Erechinense realiza um significativo passo em busca do crescimento do uso da bicicleta.

Enfim, o Alto Uruguai Gaúcho conquista espaço em âmbito nacional. A primeira diretoria foi assim constituída: Presidente: Ademir Antonio Wencznovicz; Vice-Presidente: Paulo Ricardo Zanardo; Tesoureiro: Marcos Roberto Mustefaga; Secretário: Orlando Pedro Pase; Conselho Fiscal: André Zucolotto, Elson Rosset, Renato Adami Junior; Suplentes - Luiz Brasil Fiori, Rafael Sloch, Jorge Luiz Czebieluka.

A “Associação Ciclística Pé No Pedal” define-se, hoje, como pessoa jurídica de direito privado, não possui fins lucrativos, é apolítica e apartidária. Ademais assume como objetivos e finalidades divulgar a cultura e o uso da bicicleta e da ciclomobilidade; defender e representar os direitos dos ciclistas, judicial e extrajudicialmente; promover a defesa, preservação e conservação do meio ambiente, mediante ações concretas; atuar perante organizações governamentais, legislativas, judiciárias, empresariais e da sociedade civil apresentando e apoiando projetos técnicos; defender leis e atos normativos, participando de reuniões, conselhos e comissões dos poderes

públicos em todas suas esferas; desenvolver parcerias e convênios, projetos e urbanismo que contemplem a ciclomobilidade; incentivar e divulgar estudos e pesquisas de qualquer natureza, sobre ciclomobilidade, mobilidade urbana, engenharia de trânsito, sociologia do transporte; assim como todo e qualquer tema concernente à ciclomobilidade, entre outras finalidades.

A consolidação da Associação se efetiva por completo com a realização de outros eventos ainda no mesmo ano, como a criação do adesivo de alerta e proteção aos ciclistas, e o pedal do “Outubro Rosa”. No ano seguinte, em 2015, realiza categoricamente o II Rally Bike - Pé No Pedal, largando em frente ao estádio Ypiranga e sucessivamente, até os dias de hoje, não parou de promover o maior evento de cicloturismo dividido em três categorias: o percurso “Light” em torno de 35 km, o “sport” de 60 km “Pro” de 100 km.

Com intuito de comemorar o aniversário da cidade de Erechim/RS, acompanhou os 102 anos de Erechim/RS, em 2020, por meio de um trajeto de cicloturismo com 102 km por toda Região do Alto Uruguai. Somando-se a esses eventos comemorativos, a Associação Ciclística Pé No Pedal, idealiza e incentiva o pedal mirim, também, conhecido como “Rally Bike Kids”, com o ideal de criar o hábito entre as crianças e adolescentes na prática de atividades saudáveis.

A Associação Ciclística “Associação Pé No Pedal” apoia decididamente o ciclismo de competição no qual participa e realiza uma das etapas do Campeonato de Mountain Bike, Circuito Planalto Médio De Ciclismo.

Assume claramente que é aberta a todos e acolhe os iniciantes que desejam pedalar, por meio de pedais denominados de “leves”, com o acompanhamento de ciclistas experientes e o suporte necessário. Adota, para isso o sistema de padrinhos, isto é, os mais antigos conduzem e orientam os iniciantes em relação ao enfrentamento do trajeto e

uso correto do equipamento. Promove, por fim, com antecipação de vários dias, os pedais temáticos durante o ano, levando os ciclistas às agroindústrias da região, aos belos recantos paisagísticos, às comunidades do interior, valorizando a cultura e a gastronomia.

A associação assume para o futuro, como sua identidade primordial, o “Rally Bike” e procura consolidar sua identidade e credibilidade como instituição e, dessa forma, preservar e conquistar seus patrocinadores. Organiza-se, moderniza-se em departamentos para atender a todas as demandas e planeja com carinho sua Missão, seus Princípios e seus Valores para os próximos anos.

Com devido respeito, agradece a todos os presidentes que assumiram o trabalho anterior e construíram a história plena de sucesso: Ademir Antonio Wencznovicz, dois anos, Marcelo Andreolla nos últimos 4 anos, e Renan Tedesco, que lidera os trabalhos nos dias de hoje.

História Captada e descrita por
Tailor Malossi

***Não se compra felicidade,
mas pode-se comprar bicicleta.
A Bicicleta - apelido carinhoso
de “magrela” -
é instrumento de lazer, trabalho,
qualidade de vida e inspiração
para desafiar a si mesmo.
Por meio de cada pedal, trilha,
montanha, o ciclista vivencia a
altura da Bike e percorre
seu traçado de vida.***

FARMÁCIA

Nossa Senhora de Fátima

líderfarma



TELE ENTREGA

(54) 9 8434.6025 (54) 3522.0222

Rua João Pessoa, nº 302, Sala 02 / Bairro Fátima | Erechim/RS



+ energia
+ esporte
+ vida

Melhor que te **dar energia** para **pedalar** é dar o todo o nosso gás **junto com você** para levar o esporte **mais longe**.



PARCEIRO - PARCEIRO
PÉ NO PEDAL - PÉ NO PEDAL

Nosso ano 2021

Fevereiro

Pedal do Açaí

Os pedais temáticos são uma marca Pé No Pedal, dentro de todas limitações impostas pela Pandemia, a Associação ainda assim, realizou alguns pedais, como por exemplo do Açaí em parceria com o Refúgio Açaí e da Macela na Agroindústria Babka na cidade de Áurea/RS. O Ano começou com uma grande Aventura em cima das duas rodas. A Cicloviação Erechim até o Salto do Yucumã, onde, foram percorridos mais de 200 quilômetros e guardadas muitas histórias pera contar! Parabéns aos sócios que organizam os pedais temáticos e grandes viagens.



Março / Abril

Pedal da Marcela e Salto do Yucumã



Nos meses pré-evento Rally Bike, A Associação Ciclística Pé no Pedal esteve reunida para deixar o grande evento em perfeitas condições.

Foram testadas as rotas disponíveis para o Rally Virtual, sendo a rota light 30km, a rota Sport 60km e rota Pro 103km, onde foram visitados os municípios de Erechim, Paulo Bento, Ponte Preta e Barão de Cotegipe.

Maio

7º Rally Bike

Quando nos propusemos a realizar o Rally Bike deste ano, tínhamos a convicção de que estaríamos em uma situação melhor, em que poderíamos reunir aquela galera louca por pedal, trocar ideias, experiências, enfim, realizar um evento sensacional como outros eventos já realizados.

Porém, apesar de nossos esforços, reuniões e colaboração de todos para que tudo se tornasse viável, infelizmente devido ao COVID19, com bandeira preta no estado, este ano(2021), o evento foi realizado na modalidade virtual.

Contamos com a colaboração e todos e o evento foi um **SUCESSO**. Com início no dia 01/05 com entrega dos kits contendo: camisa de ciclismo, medalha e máscara personalizada, do evento. Ampola com álcool em gel, placa de identificação, barra de cereal, entre outros, tivemos XX inscritos, onde cada participante realizava a distância do trajeto escolhido onde quisesse. Após comprovação do trajeto via STRAVA, o mesmo ganhava uma medalha exclusiva do Rally Bike.





38 ANOS DISTRIBUINDO PARCERIA E DEDICAÇÃO
NA AGRICULTURA E PECUÁRIA, NO SEU TRABALHO E SEU LAR, PARA VOCÊ E SEU PET.



cassul.com.br

CONSIGUA A CASSUL



Maio
Exposição de Bikes Antigas
7º Rally Bike



Bikes Antigas cedidas gentilmente pelo colecionador e nosso associado Paulo Muller - Getúlio Vargas/RS

Junho

Doação da incrível marca de 2 TONELADAS DE ALIMENTOS

Uma das grandes propostas da Associação, além do ciclismo, é ajudar ao próximo, com este pensamento, após o término do Rally Bike, uma grande parte do valor arrecadado com as inscrições foi revertida para a compra e doação de alimentos para os mais necessitados por meio da Força Voluntária do Alto Uruguai e com apoio da Prefeitura Municipal de Erechim.



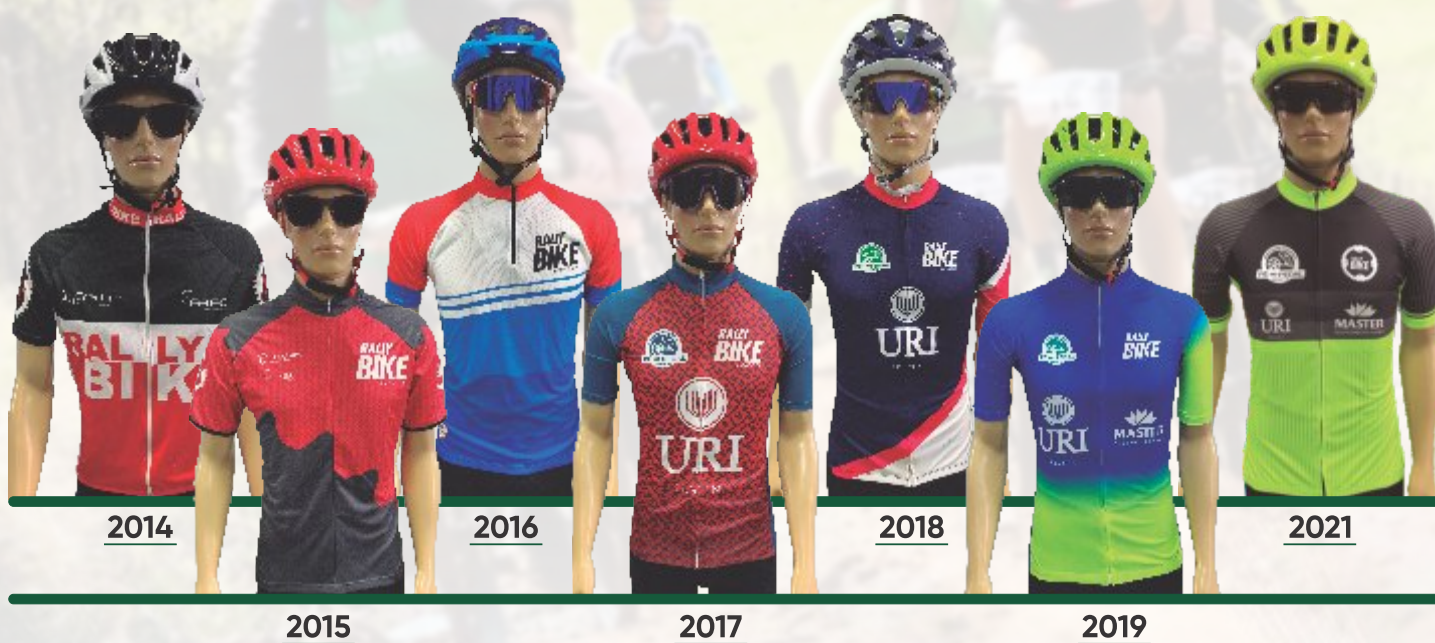


O primeiro Rally Bike aconteceu em 2014 com 138 participantes de 15 cidades do Rio Grande do Sul e Santa Catarina.

Em 2015 obteve-se a participação de 335 ciclistas e a cada ano o evento foi crescendo cada vez mais.

Em 2016 o III Rally Bike teve 550 ciclistas inscritos, de mais de 35 cidades do sul do Brasil.

Já nos anos de 2017, 2018 e 2019 foram mais de 600 amantes do esporte participando desse grande evento, culminando com o VII Rally Bike (2021), onde participaram mais de 300 ciclistas de várias cidades do Brasil.



PENSANDO EM OFERECER UM LUGAR AGRADÁVEL E COM UMA COMIDA PRÁTICA E SABOROSA, O BUON GIOVANNI AGORA TAMBÉM TEM ATENDIMENTO À TARDE!

Com uma massa fininha e crocante,
a Piadina Buon Giovanni já é um sucesso!

SÃO MAIS DE 20 OPÇÕES DOCES E SALGADAS QUE VÃO TRAZER
MUITO SABOR ÀS SUAS TARDDES!

ATENDIMENTO A PARTIR DAS 14HRS

Rua Bahia - 120, Centro, Erechim
 (54)3321-3337 (54)99181-0197 @buon_giovanni Buon Giovanni

Buon Giovanni
 Biscoitaria e Pizzaria

Aprendizado:

Uma experiência do esporte para o mundo dos negócios e para a vida.

Nem sempre somos os melhores, os mais habilidosos e capacitados para algo. Durante toda a minha vida esportiva que se iniciou nos meus nove anos passando pelo voleibol, pelo tênis, pelo automobilismo e agora no ciclismo tenho observado que resultados são fruto de treinamento e desenvolvimento: físico, técnico e emocional.

Independente do tipo de esporte: individual ou coletivo. Primeiramente, vencemos a nós mesmos. Para então, focarmos na fraqueza observada no nosso adversário e investimos em ações que julgamos que serão eficazes e resultarão na nossa vitória.

Para isso, é necessário estar muito bem preparado. Isto significa que, quanto mais você se autoconhecer mais saberá o momento ideal para usar suas habilidades e, ao mesmo tempo, detectar as fraquezas e competências de seu adversário.

O tripé formado pelo treinamento físico, emocional e técnico é essencial. Só sabemos usar aquilo que conhecemos. Estar preparado significa ser capaz de reagir e agir com competência as mais diversas situações, sejam elas adversas ou não.

Ao escrever e ler parece fácil. Na minha cabeça surgem dezenas de experiências vividas ao longo da minha vida esportiva. Treinos e mais treinos, frio, calor, dor, emoção, raiva, medo, força, garra, adrenalina, decepção, exaustão, energia, cansaço, superação, alegria, derrotas, vitórias, lágrimas, sorrisos, discussões, parcerias, amizades, perdas.... não saberia olhar para minha vida e para quem eu sou hoje sem as experiências que o esporte me proporcionou.

Onde tudo começou

Muito cedo quando eu ainda era pré-mirim no voleibol, tinha facilidade e muita habilidade técnica, era

destaque em todas as competições. Por outro lado, não sabia perder e nem jogar em equipe durante todo o tempo, pois não aceitava os meus erros e muito menos das colegas de equipe. Muita habilidade técnica e física e pouca habilidade emocional.

Foi neste momento que decidi, concomitantemente, com o voleibol, iniciar o treinamento de tênis. Novamente, a mesma realidade, muita facilidade técnica e pouco controle emocional, no entanto, agora era eu e eu na quadra. Colocar a culpa nos outros não era mais uma opção.

Neste momento, o treinamento emocional teve início, me deparava com meus erros, minhas dificuldades, minhas fraquezas e não podia colocar a culpa em ninguém, não sabia lidar com isso e acabava reagindo de forma impulsiva e agressiva muitas vezes.

Com o tempo, com as experiências, com as partidas, com os aprendizados, com o treinamento, comecei a me autoconhecer, a observar como agia e reagia nas diferentes situações. O que dava certo e o que dava errado.

O esporte individual me trouxe muitas ferramentas que futuramente passei a utilizar no voleibol. Tive oportunidade de me tornar capitã da equipe e, neste momento, a construção de competências de liderança foi possível e, acredito, que a minha maior fraqueza passou a ser o meu maior potencial e a minha alavanca de desenvolvimento. Isto quer dizer que, simplesmente, ao desenvolver minhas competências emocionais, outras possibilidades surgiram e descobri capacidades que até então estavam adormecidas.

O processo

O processo de desenvolvimento foi longo, duro, difícil e recompensador. Aprender a aprender, resignificar e compreender o outro, reconhecer a derrota, respeitar e valorizar o outro, suprir a necessidade do outro, competir com dignidade, superar o medo, a vergonha, revelar a fraqueza e aceitar o auxílio externo, entender que só a habilidade e a competência técnica não me levaria aonde eu queria ir.

Grapol
móveis para escritório

**EXCELÊNCIA
EM QUALIDADE**

Cavaletti

ACESSE O NOSSO SITE!

54 9 9257-5119

loja.grapol.com.br

PATROCINADORES



CFC - JAT

Centro de Formação de Condutores

Primando
pela vida



Dirija com cuidado e
dê preferência à
vida.

54 3522.4200 | WhatsApp 9 9178.7412 | Instagram @cfcjat | Facebook facebook.com/cfcjat

www.cfcjat.com.br | Rua Silveira Martins, 240 - Erechim - RS



Ainda que, não tenha me tornado uma atleta profissional. Tudo valeu a pena. Pelo simples fato de ter contribuído significativamente a ser quem sou hoje. Aprender a aprender é uma lição que me coloca a serviço da ação todos os dias da minha vida

Estar na ação é atributo do Coaching e motivo pelo qual, hoje, trabalho e acredito neste processo de desenvolvimento humano.

Os dias de hoje: relação com o mundo dos negócios

O que quero dizer com tudo isso, é que não importa qual seja(m) sua(s) maior(es) fraqueza(s), esteja disposto a olhar para isso, tenha coragem e

humildade de treinar, de aprender e reaprender, de se conhecer, de ser, de agir. E sua(s) fraqueza(s) poderão se tornar a(s) sua(s) maior(es) alavanca(s) de desenvolvimento.

Quando trabalhamos e desenvolvemos as nossas soft skills (habilidades comportamentais), inevitavelmente, as competências técnicas também são potencializadas. Esse aprimoramento não tem fim, afinal, somos seres humanos e não máquinas.

Mudamos. Nossos adversários mudam. Nossa vida muda. E, é aí que reside a beleza e a grandeza de tudo isso. Estarmos em constante aprendizado e desenvolvimento, chegando cada vez mais perto daquilo que queremos ser. Seja no esporte, no trabalho, em casa ou na comunidade. Vamos jogar o jogo infinito. - Sugestão de livro: O jogo infinito de Simon Sinek.

Não é de hoje, que as competências necessárias para o desempenho de excelência dos profissionais no mundo dos negócios se confundem e se espelham nas competências dos profissionais de sucesso do mundo esportivo. O coaching mesmo, na sua história tem como uma das suas referências o livro: The Inner Game of the Tennis, de Timothy Gallwey, 1974.

Suelen Flores
www.suelenflores.com.br

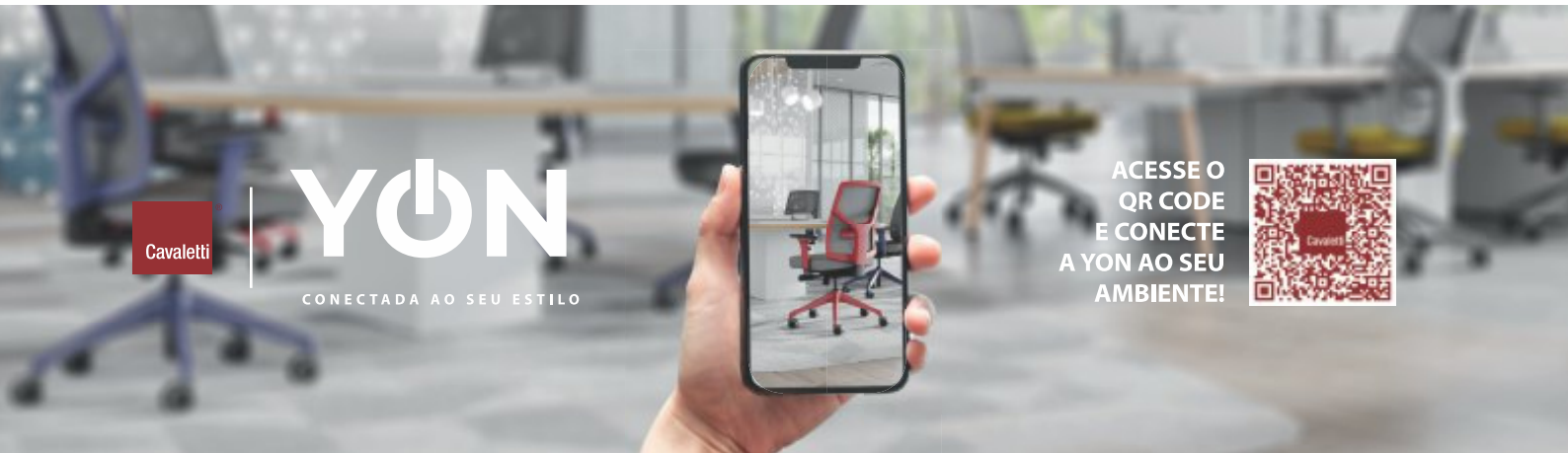


☎ 54 2106.5852

WhatsApp 54 9 9972.8598

Instagram @delpieroemporiumpresentes | Facebook @DelPieroEmporium

Av sete de setembro, 264/266 - Centro - Erechim - RS



Cavaletti

YON

CONECTADA AO SEU ESTILO

ACESSE O
QR CODE
E CONECTE
A YON AO SEU
AMBIENTE!



Preparação Física

Como a preparação física pode melhorar seu desempenho, evitar lesões musculares e proporcionar maior bem estar as suas pedaladas.

Uma entrevista com a Personal Trainer e ciclista Fernanda Cristina Calza CREF 018217-G/RS

A prática de outra modalidade, como a musculação, traz benefícios aos ciclistas?

Certamente, visto que os exercícios realizados na musculação aumentam a força e a resistência muscular tão exigidas na prática do ciclismo. Cabe salientar que o trabalho na academia voltado ao core, ou seja, ao centro do corpo (peito, costas e abdômen) melhoram a realização de todos os movimentos do ciclismo e a consciência corporal.

Outros benefícios da musculação são a prevenção de lesões, a correção de desequilíbrios musculares e o aumento da performance. Estar bem preparado para qualquer tipo de pedal é fator crucial para a qualidade de vida e o bem estar do ciclista.

Lembrando que o acompanhamento de profissional de educação física na prescrição e acompanhamento dos exercícios é indispensável e fundamental, assim como, o respeito as características e necessidades individuais de cada ciclista na busca de melhores resultados.

Isto quer dizer que você considera a musculação uma aliada dos ciclistas?

Sim, além do que foi falado na resposta anterior, a musculação auxilia no preparo das articulações para o movimento repetitivo. Quando temos um corpo com um bom tônus muscular, protegemos nossas articulações e evitamos tanto o

desconforto de dores durante o pedal como futuras lesões. Aqui, podemos citar as dores no pescoço, costas, braços e punhos, coluna lombar, quadril e joelho que são as partes do corpo mais exigidas durante a pedalada tanto de ciclistas amadores quanto de profissionais.



Você poderia sugerir alguns exercícios na musculação que auxiliam o ciclista na prevenção de lesões e na melhora de sua capacidade física?

Posso sugerir, lembrando que é indispensável o acompanhamento de profissional capacitado na prescrição e no acompanhamento dos exercícios, priorizando o volume, a intensidade e a carga conforme a modalidade, as características e os objetivos de cada ciclista.

Por exemplo, para o fortalecimento de costas, trapézio e ombro são indicados as diferentes variações de remada, encolhimento de ombros, as variações de elevação de ombro, assim como, as rotações internas e externas de ombro com borrachas.



Já para o fortalecimento da coluna lombar, abdômen e quadril são sugeridos exercícios como prancha isométrica e oblíqua, supra e infra abdominal, elevação pélvica, hiperextensão de lombar (superman) e agachamento.

No fortalecimento de quadríceps, músculo mais exigido no pedal, pernas e panturrilhas podem ser sugeridos os afundos, agachamentos, leg press em diferentes ângulos, máquinas para gêmeos.

Gosto de lembrar da importância da realização de alongamentos pré e pós pedal pois ajudam a aquecer e relaxar o corpo.

O que, além disso, pode contribuir na melhora da performance do ciclista?

Uma bike adequada ao seu tamanho; equipamentos de segurança (capacete, luvas, roupas de ciclismo, sinalização, óculos); manutenção periódica da bicicleta; hidratação, alimentação e

suplementação adequada e equilibrada; boas noites de sono; recuperação física e mental; inteligência e equilíbrio emocional.

Como o pedal auxiliou na sua carreira como Personal trainer e vice versa?

Ambos me instigaram a buscar mais conhecimento. O treino de musculação auxiliou na minha própria pedalada, assim como, me levou a buscar ferramentas e equipamentos que auxiliaram na execução correta dos exercícios na academia e melhoraram o meu posicionamento em cima da bike.

Quando comecei a pedalar o selim estava numa posição muito baixa, o que provocou muita dor na coluna lombar. Assim, procurei um profissional que fizesse os ajustes necessários na bike, o chamado bike fit, onde este me indicou o uso da sapatilha e ajudou e muito nos ajustes e na melhora da postura corporal, essencial no pedal e na prática da musculação, desta forma, não senti mais dor ao pedalar e no pós pedal.

Percebo que quanto mais performance é obtida no pedal mais se faz necessário o fortalecimento e a o aumento da resistência muscular advinda dos exercícios de musculação, ou seja, uma coisa leva a outra e juntas produzem melhores resultados.

A união destas modalidades é fator primordial para a manutenção da qualidade de vida e do bem estar dos praticantes. Estar com o corpo preparado para a intensidade de cada pedal é uma atitude inteligente do ciclista que quer se manter pedalando com saúde física e mental.

No pedal fazemos muitos amigos assim como na academia, alguns se tornam alunos de Personal e outros começam a pedalar. Saúde, força e seguimos pedalando e malhando.





Sempre trabalhando com **agilidade, ética e transparência** para levar ao parceiro empreendedor confiança e solidez como meta de resultado para cada negócio.

A Express busca entregar de forma ágil, na necessidade do nosso cliente, aquilo que fizemos de melhor **soluções financeiras, seguros e câmbio!**

Estamos localizados na Rua Emílio Grando, nº 213 - Sala 101 Térreo - Centro de Erechim



Express.solucoes.financeiras



(54) 99670-9280



(54) 3712-0556

Uma Jornada Épica Para Ficar Na História

O Ciclista Pé No Pedal Everton Barbieri entre os dias 30 de outubro de 03 de novembro enfrentou a maior atividade e aventura sobre a bike. Levando a marca Pé No Pedal, Everton Barbieri, participou de uma prova de ciclismo de longa distância chamada de LGR 1300km. Everton percorreu os 1300 km passando por várias cidades gaúchas.

A largada aconteceu as 7h do dia 30 de outubro na cidade de Santo Antônio da Patrulha, no litoral gaúcho, passando pelo Vale do Taquari e serra gaúcha.

O percurso da prova é de 1310km que deveriam ser percorridos em 120 horas ou cinco dias. Everton fez a prova em 112 horas. A prova organizada pelo clube Les Gauchos Randonneurs focado em provas de longas distancias foi no intuito de desafiar verdadeiros heróis do ciclismo, fomentando o esporte especialmente o ciclismo em suas diversas formas.

Barbieri pedala desde 2017, quando entrou para a Associação Pé no Pedal e desde lá é exemplo há ser seguido. Com o passar do tempo os percursos percorridos com a speed que é sua paixão, começaram a ficar mais longos e a paixão por pedais de longa distância foi aumentando.

Desde então participou de diversas provas de 200km, 400km, 600km, 1000km, 1200km até que chegou o momento em que decidiu se desafiar para a

prova de 1310k, incentivando outros amigos e sócios a participar e ter a experiência de vencer um grande desafio.

Para a jornada épica de mais de 1300km, foram meses de preparo físico e mental para que tudo desse certo. Everton, contou que o grupo de ciclistas e os amigos, bem como a torcida e as mensagens recebidas levaram para elaborar as melhores estratégias e concluir o desafio com sucesso.

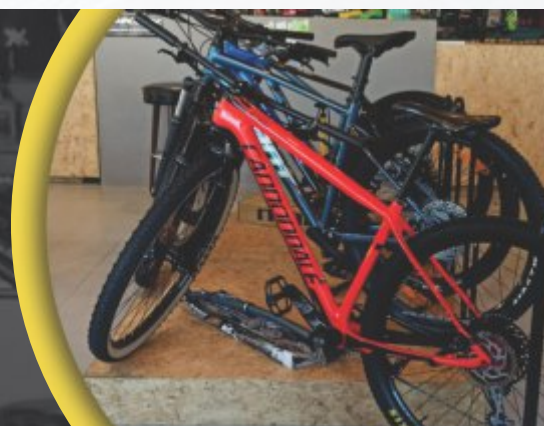
Certamente muitas histórias do feito virão, mas destacou que percorrer o trajeto de 1310km, foi um desafio muito grande, pois possui diferentes níveis de dificuldades, como por exemplo, sol e chuva, grandes montanhas e temperaturas muito variáveis em menos de 24 horas.

Essa é uma história de Bike que deve ser contada por várias gerações. Um Jornada épica em cima da bike, por Everton Barbieri - Erechinense - Associação Pé No Pedal.



BICICLETARIA

(54) 3722.2355 | 9 8118 4489
Rua Argentina, 320 Erechim-RS
Novo endereço, esperamos você!



Principais Lesões no Ciclismo



O ciclismo é um esporte que vem ganhando cada dia mais adeptos, em geral é uma ótima atividade, pois não apresenta tanto impacto em relação aos outros esportes, é excelente exercício para trabalhar a resistência e força muscular e de quebra você se conecta com a natureza.

Assim como outros esportes a prática inadequada pode trazer prejuízos para nossa saúde, uma bike mal ajustada ou praticar o ciclismo acima do seu limite, são exemplos que podem trazer lesões aos ciclistas.

Entre as lesões mais comuns nos praticantes do ciclismo temos - *Quedas, dor na coluna lombar e cervical, dor no joelho, mãos.*

Quedas

“Bicicleta é arte, cair faz parte”.

Como diz a frase, atire a primeira pedra quem nunca caiu, em quedas graves os ciclistas podem apresentar contusões na cabeça, fratura de clavícula e punhos, nesses casos o atendimento médico é fundamental, mas na maioria das vezes as quedas são leves (esquecer de desclipar quando parou é um exemplo clássico).

A prevenção é palavra chave, nunca se esqueça do trio “COL” (Capacete, Óculos e luvas), mesmo que seja em um trajeto curto, nunca deixa de usar.



Dor Lombar

De longe é a queixa mais comuns entre os ciclistas, muitas horas de selim, subidas fortes, bike mal ajustada são exemplos do que pode gerar a dor.

Ao pedalar o ciclista exige

bastante da musculatura da região lombar, e com isso, se a musculatura não estiver bem “forte” as dores tentem surgir.

Outro fator que deve ser levado em conta é a posição na bike, uma sobrecarga maior em determinada região pode também gerar dores, então se você já sentiu alguma dor na região lombar o conselho é invista em um bike fit.

Dor Cervical

Assim como a dor lombar, as dores no pescoço podem ser geradas por uma “má postura”, seja ela por um desajuste da bike, ou a tensão durante o pedal, um exemplo é quando tem muito desnível de terreno ou ainda ao pedalar a noite, chegamos no final do pedal e a região do pescoço fica dolorida.

Mais uma vez o bike fit irá te ajudar nisso, agora, se caso, você já fez o bike fit e mesmo assim ainda sente dores, comece a se observar enquanto pedala. Você não fica muito tenso em cima da bike? Do nada, você sente seus ombros tensos? Eu sempre falo ombro não é brinco, então relaxa e curta o pedal.

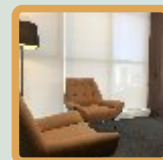
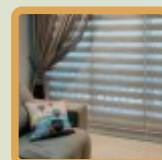
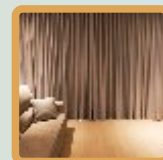
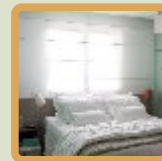


Persi
Shop
Box Coan

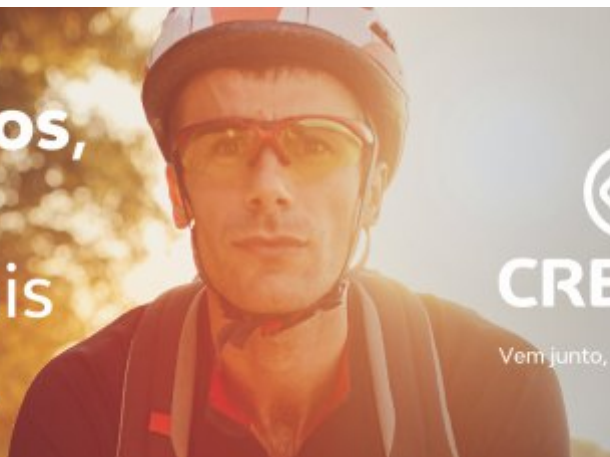
(54) 3321-0202 | 9 9184-3610

  Persishop / Box Coan

- Cortinas
- Persianas
- Box para Banheiro
- Toldos
- Telas Mosquiteiras



Quando **cooperamos**,
o caminho a ser
trilhado é muito mais
seguro e confiável.



CRESOL

Vem junto, somos a Cresol

Dor no Joelho

Via de regra a altura do selim é o principal influenciador na presença das dores no joelho, selim muito baixo, alto, muito para trás, geram as dores nos joelhos, mas também as dores podem surgir pelo fato do ciclista pedalar com os joelhos muito para dentro ou para fora.



Mãos

Muitos ciclistas relatam formigamento nas mãos ou punho enquanto pedalam, alguns sentem o formigamento em toda a mão enquanto outros só em determinados dedos. Isso acontece porque ao mantermos nossas mãos no guidão, comprimimos um determinado nervo que se encontra na região do punho, e quando permanecemos muito tempo com as mãos na mesma posição o formigamento tende a surgir.

A dica é, sempre troque a posição das suas mãos de tempo em tempo, fazendo isso não sobrecarregamos os tecidos.

Cada ciclista é único, todos queremos ter prazer ao pedalar, e dores não devem fazer parte desse processo, por isso é sempre importante procurar um profissional capacitado para te atender.

Sara Leszczinski
Crefito: 108-910 - F

Ciclista a 6 anos, possui pós-graduação em fisioterapia esportiva, ortopédica e traumatológica, atua com pilates, reabilitação funcional, recovery e reabilitação vestibular.



PARA NÓS,
O CHIMARRÃO
É SAGRADO.

 @ervamatecancheada



O CICLISMO E A LEGISLAÇÃO DE TRÂNSITO

A prioridade do ciclista no trânsito

O ciclista tem sim prioridade no trânsito das cidades e rodovias, visto que notória e desigualdade em relação aos veículos motorizados e o risco de lesões graves em acidentes, tendo a legislação disciplinado o tema.

De acordo com o Código de Trânsito Brasileiro, em seu artigo 29 (*Art. 29. O trânsito de veículos nas vias terrestres abertas à circulação obedecerá às seguintes normas: § 2º Respeitadas as normas de circulação e conduta estabelecidas neste artigo, em ordem decrescente, os veículos de maior porte serão sempre responsáveis pela segurança dos menores, os motorizados pelos não motorizados e, juntos, pela incolumidade dos pedestres*), ou seja, os ciclistas têm prioridade sobre os veículos automotores e os pedestres têm prioridade sobre os ciclistas. Isso significa que os veículos de maior porte são sempre responsáveis pela segurança dos menores, os motorizados pelos não motorizados e, juntos, pela segurança dos pedestres.

No tocante a obrigação dos pedaleiros ao trefegarem nas ruas e rodovias, a legislação esclarece que, conforme o artigo 105 do CTB (*Art. 105. São equipamentos obrigatórios dos veículos, entre outros a serem estabelecidos pelo CONTRAN: VI - para as bicicletas, a campainha, sinalização noturna dianteira, traseira, lateral e nos pedais, e espelho retrovisor do lado esquerdo.*), ou seja, os ciclistas devem circular com equipamentos sinalizadores e que possibilitem a visualização por outros veículos, ressaltando a importância desses equipamentos, visto que os veículos automotores possuem pontos cegos, que podem impedir, mesmo que de forma momentânea, a

percepção desses condutores quanto a presença de ciclistas.

Por sua vez, os motoristas de veículos automotores devem ter alguns cuidados em relação aos ciclistas ou por consequência podem ser multados. Menciona-se como exemplo:

Art. 170. Dirigir ameaçando os pedestres que estejam atravessando a via pública, ou os demais veículos: Infração - gravíssima; Penalidade - multa e suspensão do direito de dirigir; Medida administrativa - retenção do veículo e recolhimento do documento de habilitação.

Art. 201. Deixar de guardar a distância lateral de um metro e cinquenta centímetros ao passar ou ultrapassar bicicleta: Infração - média; Penalidade - multa.

Art. 220. Deixar de reduzir a velocidade do veículo de forma compatível com a segurança do trânsito: XIII - ao ultrapassar ciclista: Infração - gravíssima; Penalidade - multa.

As “fechadas” de trânsito em relação aos ciclistas

Os motoristas que agem no trânsito com as famosas “fechadas” nos ciclistas estão cometendo infração de trânsito, uma vez que o art. 38 do CTB determina que, antes de entrar à direita ou à esquerda, em outra via ou em lotes lindeiros, o condutor deverá durante a manobra de mudança de direção, ceder passagem aos ciclistas e pedestres, aos veículos que transitem em sentido contrário pela pista da via da qual vai sair, respeitadas as normas de preferências de passagem.

ALUMA

Esquadrias de Alumínio e Vidros

54 3712.2717 | 9 9207.0448 | 9 9177.5446

www.alumaesquadrias.com.br | [@aluma.alumaesquadrias](https://www.instagram.com/aluma.alumaesquadrias) | [@alumaesquadrias](https://www.facebook.com/alumaesquadrias)

pós
URI
 ERECHIM

**viva aqui
 seu novo
 mundo**

**PRESENCIAL
 OU
 100% EAD**

“Colar” na traseirado ciclista

Uma prática infelizmente comum são os motoristas que trafegam colados na traseira das bicicletas, sendo essa prática proibida pela legislação de trânsito, conforme previsto no art. 192 do CTB (*Art. 192. Deixar de guardar distância de segurança lateral e frontal entre o seu veículo e os demais, bem como em relação ao bordo da pista, considerando-se, no momento, a velocidade, as condições climáticas do local da circulação e do veículo: Infração - grave; Penalidade - multa*).

refúgios, ajardinamentos, canteiros centrais e divisores de pista de rolamento, além de acostamentos, marcas de canalização, gramados e jardins públicos.



Preferência na travessia de vias de rolamento

Outro ponto importante previsto no CTB é no art. 214 que estipula que o motorista que deixar de dar preferência de passagem a pedestre e a veículo não motorizado que se encontre na faixa a ele destinada e que não haja concluído a travessia mesmo que ocorra sinal verde para o veículo comete infração gravíssima com risco de multa (*Art. 214. Deixar de dar preferência de passagem a pedestre e a veículo não motorizado: I - que se encontre na faixa a ele destinada; II - que não haja concluído a travessia mesmo que ocorra sinal verde para o veículo; Infração - gravíssima; Penalidade - multa. IV - Quando houver iniciado a travessia mesmo que não haja sinalização a ele destinada; V - que esteja atravessando a via transversal para onde se dirige o veículo: Infração - grave; Penalidade - multa*).

Do uso das ciclovias e ruas

O art. 58 do CTB estipula que nas vias urbanas e rurais de pista dupla, a circulação de bicicletas deverá ocorrer quando não houver ciclovias, ciclofaixa ou acostamento ou quando não for possível a utilização destes, nos bordos das pistas de rolamento, no mesmo sentido da circulação regulamentada para a via, com preferência sobre os veículos automotores.

A autoridade de trânsito poderá autorizar a circulação de bicicletas no sentido contrário ao fluxo dos veículos automotores, desde que dotado o trecho com ciclofaixa, isso significa que os ciclistas têm todo o direito de pedalar na rua, quando não houver ciclovias ou ciclofaixa no local, desde que, claro, no mesmo sentido dos veículos. A expressão “bordo da pista” significa a lateral da via, mas não há uma definição clara de até onde se considera bordo, podendo, nesses casos ocupar a faixa, que é mais seguro.

Outro artigo importante é o art. 59 da lei de trânsito que estipula que pedalar com a bike nas calçadas apenas é permitido quando houver autorização da autoridade de trânsito e sinalização adequada nas calçadas.

No art. 68 do referido diploma legal é esclarecido que o ciclista que quiser circular pela calçada precisará desmontar e empurrar a bike, já que,

Da invasão de calçadas e ciclovias

De acordo com o art. 193 do CTB, os motoristas não podem transitar com o veículo em calçadas, passeios, passarelas, ciclovias, ciclofaixas, ilhas,

nessa situação, ele fica equiparado ao pedestre e tem os mesmos direitos e deveres.



A ultrapassagem pelo corredor de veículos

O art. 211 do CTB prevê que ultrapassar veículos em fila, parados em razão de sinal luminoso, cancela, bloqueio viário parcial ou qualquer outro obstáculo, com exceção dos veículos não motorizados é infração grave, passível de multa, ou seja, qualquer outro veículo motorizado não pode fazer ultrapassagem pelo corredor, apenas os ciclistas têm essa permissão. Quando os carros estiverem em movimento, por segurança, deve se aguardar atrás deles como se fosse outro veículo, evitando riscos.

As proibições aos ciclistas

De acordo com o art. 244, do CTB, os ciclistas são proibidos de:

- Art. 244. Conduzir motocicleta, motoneta ou ciclomotor;
- III - fazendo malabarismo ou equilibrando-se apenas em uma roda;
- Infração - gravíssima;
- Penalidade - multa e suspensão do direito de dirigir;
- Medida administrativa - retenção do veículo até regularização e recolhimento do documento de habilitação;
- VII - sem segurar o guidom com ambas as mãos,

- salvo eventualmente para indicação de manobras;
- VIII - transportando carga incompatível com suas especificações ou em desacordo com o previsto no § 2º do art. 139-A desta Lei.
- Infração - grave; Penalidade - multa;
- Medida administrativa - apreensão do veículo para regularização.
- § 1º Para ciclos aplica-se o disposto nos incisos III, VII e VIII, além de:
 - a) conduzir passageiro fora da garupa ou do assento especial a ele destinado;
 - b) transitar em vias de trânsito rápido ou rodovias, salvo onde houver acostamento ou faixas de rolamento próprias;
 - c) transportar crianças que não tenham, nas circunstâncias, condições de cuidar de sua própria segurança.
- § 2º Aplica-se aos ciclomotores o disposto na alínea b do parágrafo anterior:
- Infração - média;
- Penalidade - multa.

Sou aficionado pelos eventos de ciclismo no mundo inteiro, especialmente o Tour de France, e dos desafios cada vez maiores vencidos pelos ciclistas de Erechim/RS, que servem de incentivo a todos que querem praticar essa modalidade esportiva e de lazer e estimulam praticas sociais de caridade e atos elogiáveis de humanidade dignos de enorme parabenização.

Emerson Luis Ehrlich - 03.11.2021.



SAVAGE
 ↳ Adesivos ↳ Brindes ↳ Utilitários

- Cartão de Visita - Adesivos - Chaveiros - Placas - Pastas
- Cuias - Bombas - Vira Mate - Balas - Canetas - Troféus - Réguas - Copos
- Todos personalizados.



SIGA-NOS
@SAVAGEBRINDES



ACESSE-NOS
www.savagebrindes.com.br



Bobinas Picotadas
Pra ramo alimenticio, hortifruti, carnes, etc.
Embalagens com 500 unidades.
Densidade normal e reforçada.

ECO SUL
Embalagens Plásticas

Faça seu pedido!
www.ecosulembalagens.com.br
(54) 99211-6850

Julho

Outdoor

Sabendo da importância da conscientização e respeito mútuo, resolvemos por em prática uma ideia que logo terá maior volume e chamarmos a atenção para o respeito ao ciclista.



Agosto

Pedal 7 anos

Os 7 anos da Associação Ciclista Pé no Pedal não poderia ser comemorada de outra forma, pedalando. Pedal com trajeto light saindo do patrocinador Sabor do Peixe até a Agroindústria Cantelle.



PATROCINADORES



Setembro

Dia da Conscientização no Trânsito

Pedal nas principais ruas de Erechim em prol da conscientização no trânsito entre ciclistas e motoristas.

Pedal promovido em parceria com nosso patrocinador CFC JAT.



Novembro

São muitas as histórias em que vão sendo contadas em cima da bicicleta, assim não podíamos deixar de dar um destaque especial para a turma da Associação que se desloca sul do Brasil a fora competindo. Apesar de o ano de 2021 ter sido diferente em que muitos eventos não aconteceram, os ciclistas da Pé no Pedal, quando possível compareceram em massa colhendo frutos por onde passaram, assim foram os exemplos, dos pedais de Getúlio Vargas/RS, Desafio Serra Do Rio Do Rasto, e o fechamento do ano do Circuito Planalto Médio Desafio Casca Grossa, realizado em Casca/RS.

Outubro

Neguinho do Asfalto

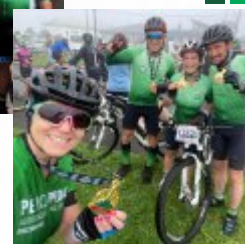


"Neguinho do Asfalto", ciclista que viaja o mundo com sua bike!!

Antônio Rogério do Nascimento, conhecido popularmente como Neguinho do Asfalto, esteve de passagem por Erechim esta semana e é claro que não não poderíamos deixar passar a oportunidade de conhecer essa grande pessoa!!

Uma história de superação, tudo partiu de uma promessa a Nossa Senhora Aparecida, ele era cego e paraplégico, e se voltasse a enxergar e recuperasse os movimentos, passaria os próximos 30 anos pedalando.

Ele já percorreu a América, já pedalou na África, sempre levando histórias e emoções para todas as cidades que passa.



wagner veículos

Carros revisados com procedência e garantia.
Visite nossa loja!



(54) 3522-1803
Rua Leo Neuls, 843 - Erechim - RS



Sabor do Peixe

Peixe hoje, saúde sempre!

Faça sua encomenda!

 54 99193.8647

Dezembro

*Mais um ano acaba para
Associação Ciclista Pé No Pedal!*

*Foram muitos quilômetros rodados, montanhas,
asfaltos, chão, trilhas, na sempre com a alegria
estampada no rosto.*

*Muitas as histórias virão e certamente serão contadas
na edição 2 da nossa Revista.*

*Que 2022 seja de muita saúde,
pedais e diversão!*

*São os votos da
Associação Ciclista Pé No Pedal!*

Feliz 2022!



**Quer saber aonde pedalar?
Acesse o nosso site
e confira as melhores
rotas de nossa região!**

www.penopedal.com/rotas



RESPEITE O CICLISTA



01.05.2022

WWW.PENOPEDAL.COM

PATROCINADORES

