

# GUIA TÉCNICO







# CICLOTURISTA VIAJAR É PRECISO PLANEJAR É FUNDAMENTAL

## SUPORTE

Compre nas cidades os itens de alimentação, peças de bicicleta, remédios e outras mercadorias que serão mais difíceis de encontrar no meio rural.

Este informativo contém, abaixo da descrição de cada município, links/QRCode, com acesso aos sites das Prefeituras e telefones úteis.

## MEIOS DE HOSPEDAGENS

A maioria dos meios de hospedagem: hotéis, hostels, pousadas e campings, necessitam de agendamento (reserva), por isso planeje sua cicloviação cuidando muito desse detalhe.

## METEOROLOGIA

Fique atento na previsão do tempo para realizar sua cicloviação com maior proveito e segurança possível. No inverno as temperaturas da Rota Romântica podem chegar a negativas e no verão podem passar de 35°. A chuva e a serração prejudicam a vista das paisagens e da segurança.

No trajeto do município de São Francisco de Paula em direção a Canela, alguns trechos com travessias de pontes, ficam interditados após grandes volumes de chuvas, pois a água ultrapassa as estruturas. Se for período de chuvas, informe-se antes na Secretaria de Turismo de São Francisco de Paula. É possível optar por uma rota alternativa, sinalizada no arquivo GPX e mapas específicos de cada trecho.

## DICAS

**Comunicação:** nunca deixe de avisar alguém sobre seu itinerário, de preferência passe o trajeto, ou onde vai estar em cada dia da sua cicloviação.

**Utilize sempre equipamentos de proteção individual:** capacete - caso não tenha, adquira um adequado para o tamanho da sua cabeça; luvas para ciclismo - elas evitarão que esfole a pele das mãos no atrito contínuo com as manoplas, e em caso de queda, a mão sendo a primeira que vai ao chão será preservada, no inverno é uma ótima proteção térmica; óculos - protegem da poeira, de insetos, de pedriscos e outros objetos que podem ser lançados pela passagem de veículos.

**Como lidar com um ataque de cachorro quando estiver pedalando:** não entre em pânico, não grite, não corra, não tente dar meia volta. Desça da bicicleta e use a mesma como escudo, coloque ela entre você e o(s) cachorro(s) e siga empurrando. Nunca olhe diretamente para os animais, tente chamar o dono se estiver próximo a uma casa.

**Ciclovias / ciclofaixas:** quando houver ciclovias ou ciclofaixas, trafegue por elas com velocidade máxima de 25km/h, conforme o Código Nacional de Trânsito!



**Contramão:** respeite a mão da via. Nunca ande na contramão. Carros que saem de garagens ou outras vias normalmente olham para o lado de onde vem o fluxo e não para a contramão, pedestres também. A legislação considera a bicicleta um veículo e será amparada em caso de acidente, se estiver respeitando as regras.

**Afaste-se das portas dos veículos:** a bicicleta pode ser facilmente despercebida por motoristas que abrem a porta para sair de um veículo. Por isso tome uma distância de pelo menos 1,5 m da lateral dos veículos para evitar colisões.

**Sinalize sempre:** com a mão esquerda em 90° quando for virar à esquerda e com a mão direita quando for virar à direita. Agitar ligeiramente a mão torna o sinal mais visível. Quando for seguir em frente, braço e mão estendidos à frente.

**Mantenha-se em segurança:** não ultrapasse o sinal vermelho; evite andar na calçada; não utilize corredor de ônibus; evite o uso de fones de ouvidos no trânsito, podem causar acidentes.

**Mantenha-se hidratado e alimentado:** uma boa pedalada precisa de combustível, sempre tenha consigo água, isotônico, frutas frescas ou/e secas, barras de cereais, biscoito salgado. Se possível, faça uma refeição reforçada e equilibrada por dia.

**Planeje bem sua cicloturagem:** consulte as informações de meios de hospedagens, serviços de alimentação (mercados, bares e restaurantes) e bicicletarias. Leve o guia de navegação impresso, siga a sinalização. Se tiver aparelho GPS ou aplicativo de navegação no celular baixe o arquivo GPX para se manter no trajeto.

**Socioambiental:** não deixe resíduos secos e/ou orgânicos ao longo do trajeto, leve sacos de lixo e os coloque em lixeiras; não alimente animais silvestres; respeite animais e plantas; não faça fogueiras, utilize fogareiros; seja cortês com outros visitantes e com a população local.

**Necessidades fisiológicas:** cave um buraco, faça ali, e depois coloque o papel higiênico e tape novamente.





## ITENS RECOMENDADOS PARA A VIAGEM

O Cicloturista deve estar bem preparado, em perfeito estado de saúde e levar somente o essencial para sua viagem. Um bom planejamento evita transtornos e incômodos desnecessários. A bicicleta deve estar em perfeito estado, com toda a parte mecânica revisada.

### HIGIENE

1 rolo de papel higiênico;  
1 sabonete e 1 shampoo;  
1 toalha seca (pack towel);  
1 escova de dentes e 1 creme dental.  
1 cortador de unhas;  
1 estojo de banho para pendurar;  
1 sabão para lavar roupas (metade de uma pedra)

### VESTIMENTA

2 camisetas manga curta tipo dry (secagem rápida);  
2 camisas de mangas compridas polartec (proteção do sol e frio);  
1 camiseta e 1 camisa de algodão;  
2 pares de meias finas;  
1 par de meia grossa;  
1 par de luvas de ciclista de preferência com gel;  
1 chapéu ou boné;  
1 jaqueta corta vento.  
3 roupas íntimas;  
2 bermudas tipo ciclista;  
1 calça tipo ciclista;  
1 gorro;  
1 agasalho de fleece;  
1 par de sapatilha ou tênis de ciclista;  
1 par de tênis para caminhada;  
1 bandana;  
1 par de chinelos;  
1 calça bermuda;  
1 jaqueta anorak (impermeável).

### BICICLETA - EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS

1 capacete;  
1 bagageiro traseiro de alumínio;  
1 bagageiro dianteiro de alumínio (opcional);

1 par de bar end para mudar a posição da mão no guidão;  
1 pezinho para deixar a bike de pé;  
2 suportes para garrafas de 1,5 até 2 litros;  
1 ciclocomputador aferido;  
1 farol e 1 lanterna potentes;  
1 par de alforjes estante (impermeável) traseiro e frontal (opcional);  
1 cadeado;  
1 extensor ou aranha elástica;

### PEÇAS E FERRAMENTAS

1 câmara de ar;  
2 cabos de freios dianteiro e traseiro;  
2 cabos de câmbio dianteiro e traseiro;  
1 par de sapatas ou pastilhas de freio;  
3 raios;  
1 alicate de bico e 1 universal pequeno;  
1 chave para abrir e fechar corrente;  
1 emenda de corrente;  
1 chave para apertar raio;  
1 bomba de ar com corpo de alumínio;  
1 kit de reparo para furos em câmara;  
1 jogo de chaves tipo canivete com alen, fenda, philips e outras;  
1 chave inglesa do 0 a 17mm;  
1 par de espátulas para tirar o pneu;  
1 refil de serra de metal com silver tape enrolada;  
1 óleo para corrente 60ml;  
1 gancheira;  
5 cintas plásticas (enforca gato)  
1 escova de dentes (limpeza corrente)

### EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS

1 par de óculos de sol / proteção / grau;



1 lanterna de cabeça;  
1 telefone celular com carregador;  
1 máquina fotográfica;  
cabos e carregadores;  
2 garrafas de 1,5 ou 2 l água;  
pilhas ou baterias extras;  
1 colete de visibilidade;  
1 pá de jardim;  
1 benjamim (T);  
1 canivete;  
1 guia de navegação com as planilhas dos trechos do circuito impresso;  
1 mapa;  
1 bloco de anotações e 1 caneta;

#### KIT PRIMEIROS SOCORROS

1 estojo p/kit primeiros socorros  
1 pomada para batidas e contusões;  
1 pomada para assaduras;  
1 hidrosteril (purificador de água) ou pastilhas de cloro;  
1 bandagem  
1 esparadrapo;  
1 micropore;  
1 pinça;  
1 gaze;  
1 termômetro;  
1 sal de frutas;  
1 soro;  
1 pedaço de caixa de papelão para servir de tala (s);  
1 filtro solar / repelente;  
1 agulha fina e uma grossa e um rolo de linha forte;  
2 sacos plásticos 10 l;  
1 mini tesoura de ponta redonda;  
1 analgésico;  
1 antisséptico.

#### COZINHA

1 mini fogareiro;  
1 refil de combustível;  
1 panela pequena;  
1 copo plástico/alumínio;  
1 caneca de metal;  
1 prato, 1 faca, 1 garfo e 1 colher;

1 isqueiro ou caixa de fósforos;  
1 saca rolhas c/abridor de latas e de garrafas;  
1 fogareiro a combustível / gás butano/propano;  
1 refil de gás para fogareiro;

#### CAMPING

1 barraca de no máximo 2 kg resistente e impermeável (coluna d'água acima dos 5000 mm);  
1 saco de dormir; (0° no inverno e 10° no verão)  
1 isolante térmico;

#### ALIMENTAÇÃO

barras de cereais;  
frutas secas;  
biscoito salgado  
bebida isotônica;  
gel de carboidrato;  
chocolate;  
PARA CAMPING  
açúcar;  
café e filtro;  
sal;  
arroz;  
macarrão;  
alimentos enlatados ou liofilizados;

#### DOCUMENTAÇÃO

carteira de identidade ou CNH  
carteira do plano de saúde ou cartão cidadão

#### RECURSOS

dinheiro  
cartão de débito ou crédito

**NAVEGAÇÃO:** quando não houver placas, folhas de plátano vermelhas pintadas nos postes (logo da Rota Romântica) ou nenhuma observação na planilha de navegação do trecho indicando a direção, siga em frente.

# SINALIZAÇÃO VIÁRIA

A sinalização viária do circuito é composta por placas interpretativas, indicativas e folhas.

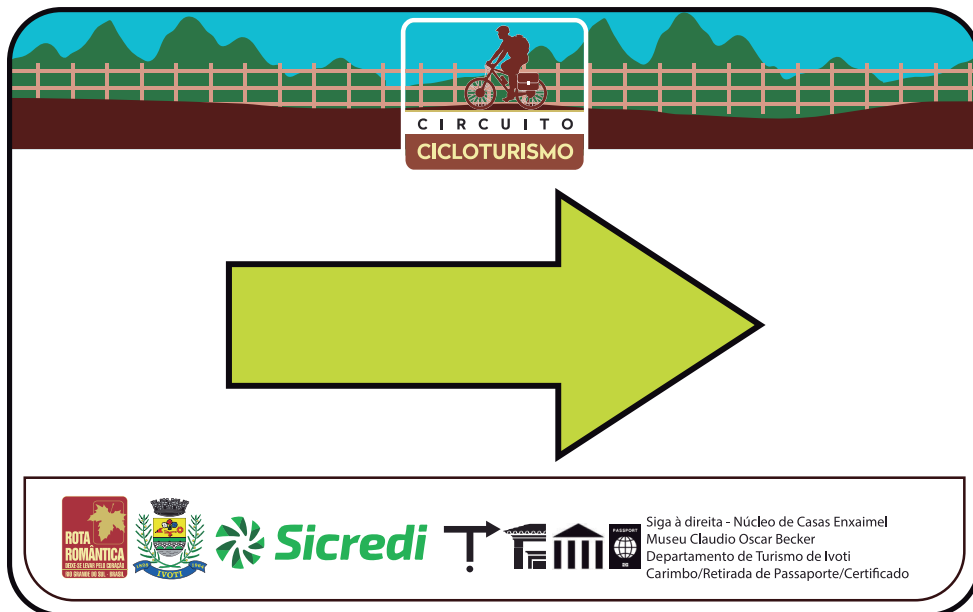
## PLACAS INTERPRETATIVAS

As placas interpretativas ficam no início e no final de cada trecho, contêm informações técnicas como: distância do trecho, classificação de percurso, interpretação dos critérios e plano altimétrico contendo pontos de interesse.



## PLACAS INDICATIVAS

As placas indicativas estão dispostas ao longo do trecho possuem uma seta amarela grande indicando a direção e pictogramas pequenos na parte inferior com informações complementares sobre pontos de interesse ou recursos como água potável.



## FOLHA DE PLÁTANO

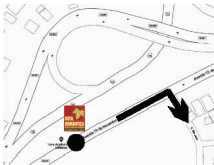
A sinalização em formato de folha de plátano (logotipo da Rota Romântica), estão pintadas em postes geralmente de concreto, dispostas entre as placas indicativas, reforçando que o cicloturista está no caminho certo e deve seguir em frente.





# INTERPRETANDO O GUIA DE NAVEGAÇÃO

## Trecho 1 - Nova Petrópolis a Picada Café - 37,2 km



MAPA DO PONTO  
DE SAÍDA

IDENTIFICAÇÃO DO  
TRECHO DO CIRCUITO

km	simbologia navegação	Descrição Percurso - Nova Petrópolis - Picada Café
0		Início do percurso - Torre de Informações / ponto de retirada de passaporte/carimbo e certificado - em frente a placa - siga em frente
0,1		Siga à direita em direção a São Jacó
0,3		Siga à esquerda - início estrada de terra
5,8		Siga à direita

**SIMBOLOGIA DE NAVEGAÇÃO**

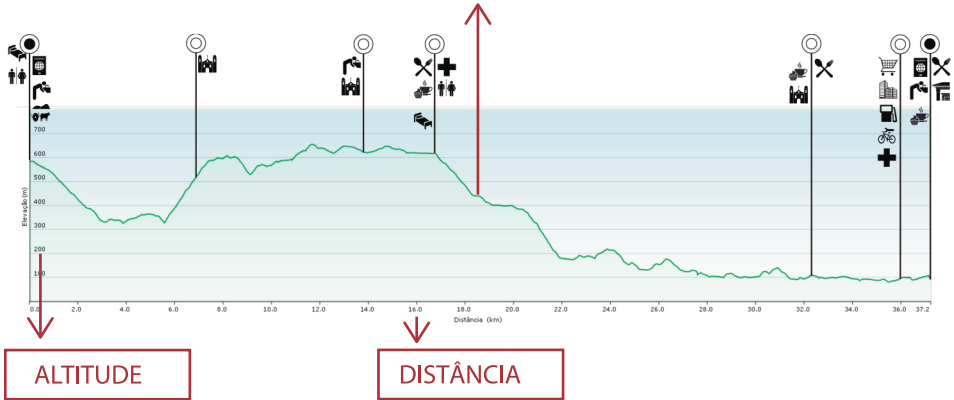
Setas indicam a direção a seguir, o círculo representa o ciclista e o x representa os pontos de referência.

Indica a distância entre os dois pontos.

Indica a distância percorrida em quilômetros.

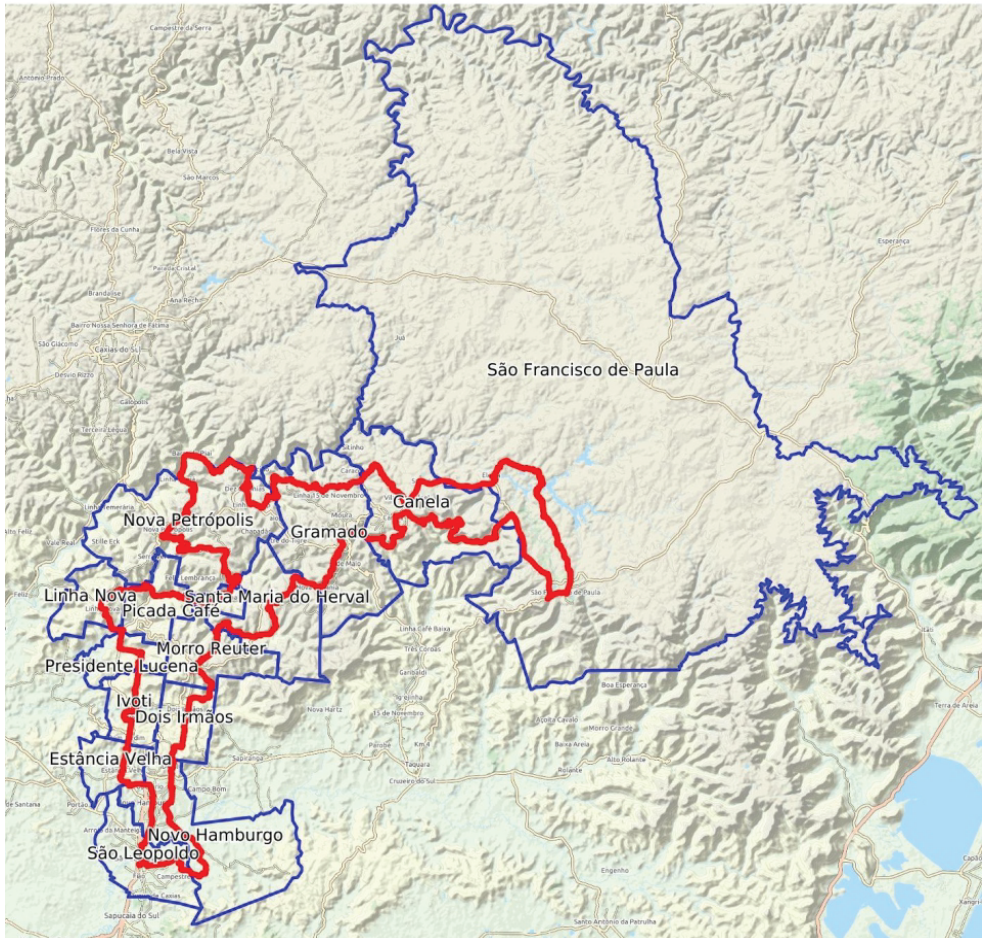
Legenda				

**PLANO ALTIMÉTRICO**  
 O gráfico abaixo representa as inclinações de terreno, contendo as descidas (perda de elevação) e subidas (ganho de elevação) do percurso.



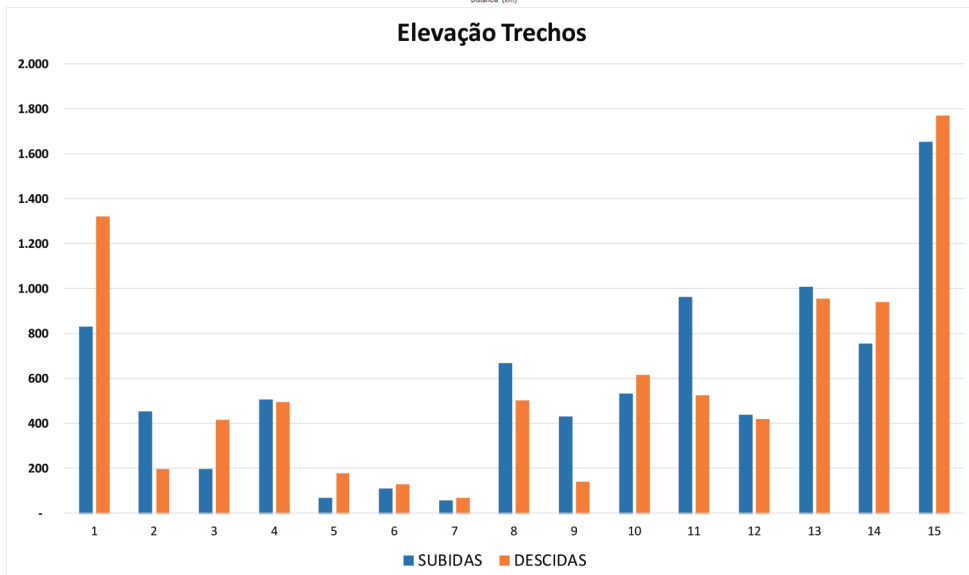
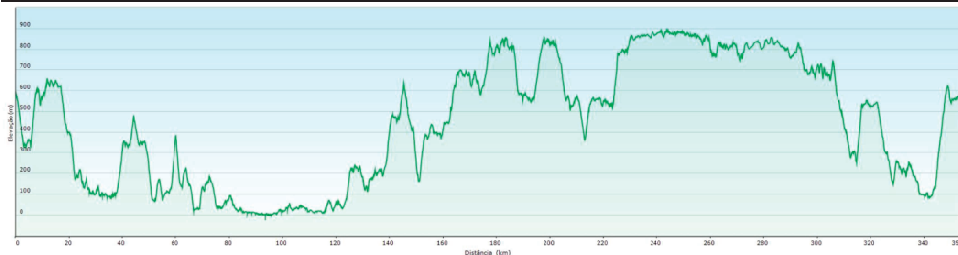
<b>CLASSIFICAÇÃO DE PERCURSO CONFORME ABNT NBR 15.509-2 - TURISMO DE AVENTURA - CICLOTURISMO - CLASSIFICAÇÃO DE PERCURSOS</b>	
Critérios e respectivos graus para classificações de percurso de cicloturismo	
Critério	Classificação de percurso de cicloturismo
<p>Grau de severidade do meio</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pouco Severo</li> <li>2. Moderadamente severo</li> <li>3. Severo</li> <li>4. Bastante Severo</li> <li>5. Muito Severo</li> </ol>
<p>Orientação no percurso</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Caminhos e cruzamentos bem definidos ou sinalizados</li> <li>2. Caminho ou sinalização que indica continuidade</li> <li>3. Alguns pontos sem sinalização</li> <li>4. Muitos pontos sem sinalização</li> <li>5. Exigência de navegação para utilizar trajetos não conhecidos previamente</li> </ol>
<p>Grau técnico do percurso</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Percurso muito fácil tecnicamente</li> <li>2. Percurso fácil tecnicamente</li> <li>3. Piso técnico</li> <li>4. Piso difícil tecnicamente</li> <li>5. Piso muito difícil tecnicamente</li> </ol>
<p>Grau esforço físico</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pouco esforço</li> <li>2. Esforço moderado</li> <li>3. Esforço significativo</li> <li>4. Esforço intenso</li> <li>5. Esforço extraordinário</li> </ol>

# GUIA DE NAVEGAÇÃO ROTA ROMÂNTICA - 355 KM



## PERFIL ALTIMÉTRICO - DISTÂNCIA

TRECHO	MUNICÍPIOS	SUBIDAS	DESCIDAS	KM
1	Nova Petrópolis - Picada Café	834	1.324	37,20
2	Picada Café - Linha Nova	467	199	9,80
3	Linha Nova - Presidente Lucena	201	418	11,00
4	Presidente Lucena - Ivoti	487	503	13,20
5	Ivoti - Estância Velha	70	179	6,10
6	Estância Velha - Novo Hamburgo	111	133	7,80
7	Novo Hamburgo - São Leopoldo	60	72	10,00
8	São Leopoldo - Novo Hamburgo - Dois Irmãos	671	504	37,70
9	Dois Irmãos - Morro Reuter	434	142	10,90
10	Morro Reuter - Santa Maria do Herval	535	619	15,70
11	Santa Maria do Herval - Gramado	964	528	26,50
12	Gramado - Canela	442	423	14,70
13	Canela - São Francisco de Paula	1.010	958	44,20
14	São Francisco de Paula - Canela	757	941	51,40
15	Canela - Gramado - Nova Petrópolis	1.654	1.771	58,90
TOTAL		8.706	8.707	355,00



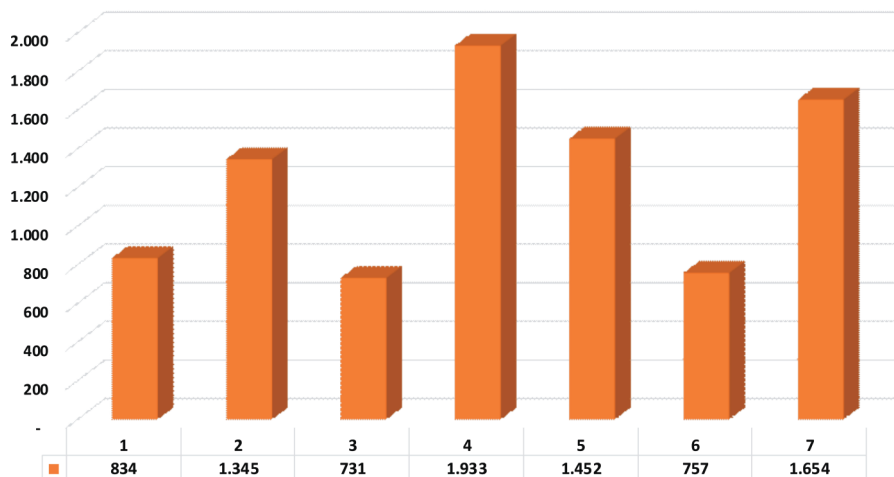
## OPÇÕES DE TEMPO PARA A REALIZAÇÃO DO CIRCUITO DE CICLOTURISMO

O tempo de realização total do Circuito é relativo, dependendo do perfil de cada um, por isso fique atento na classificação de percurso descrita em cada trecho no Guia de Navegação. Cada etapa do Circuito está separada por dia de pedalada. Algumas etapas contém um, dois ou até cinco trechos acumulados.





**7 DIAS**

Dia	Trecho(s)	Distância KM	Ascensão				
				Grau de severidade do meio	Orientação no percurso	Grau técnico do percurso	Grau de esforço físico
1	1	37,2	834	2	2	3	3
2	2-3-4-5-6	47,9	1.345	2	2	3	3
3	7-8	47,7	731	2	2	4	3
4	9-10-11	53,1	1.933	2	2	3	4
5	12-13	58,8	1.452	2	2	4	4
6	14	51,4	757	3	2	4	4
7	15	58,9	1.654	3	2	3	4

**ASCENSÃO POR DIA**



## 9 DIAS

Dia	Trecho(s)	Distância KM	Ascensão				
				Grau de severidade do meio	Orientação no percurso	Grau técnico do percurso	Grau de esforço físico
1	1	37,2	834	2	2	3	3
2	2-3-4	34,0	1.164	2	2	3	3
3	5-6-7	23,9	241	2	2	2	2
4	8	37,7	671	2	2	4	3
5	9-10	26,6	969	2	2	3	3
6	11-12	41,2	1.406	2	2	3	4
7	13	44,2	1.010	3	2	4	4
8	14	51,4	757	3	2	4	4
9	15	58,9	1.654	3	2	3	4

### ASCENÇÃO POR DIA

