

# SINGLETRACK

EXISTEM DOIS TIPOS DE PROVAS EM ESTÁGIOS: AS LONGAS E SOFRIDAS, COMO BRASIL RIDE, CAPE EPIC, SWISS EPIC E TRANSALPS; E AS NÃO TÃO LONGAS E DIVERTIDAS, COMO A BC BIKE RACE E A SINGLETRACK 6. AS DUAS ÚLTIMAS ESTÃO NO CANADÁ, PROVAVELMENTE O PAÍS COM MAIS OPÇÕES DE PEDAL E QUE NÃO POUÇA NA HORA DE INVESTIR EM CONSTRUÇÃO DE TRILHAS. UM PLAYGROUND SEM FIM PARA OS AMANTES DO MOUNTAIN BIKE. →



## A PROVA

Singletrack 6 não repete seus percursos, o motivo que nos fez querer voltar, após ter competido a primeira edição em 2014. Cada ano novas cidades são eleitas e, junto com as comunidades locais de mountain bike, novos percursos são criados.

A prova acontece anualmente em julho, a estação mais quente do Canadá. Não que isso signifique muito; o verão canadense pode ser bem temperamental.

São seis dias de competição em singletrack com percursos diários que variam ao redor dos 40 km em estágios que

são uma combinação de cross-country bem como enduro. O nível técnico de pilotagem é alto. Não é só uma prova para quem quer fazer força, é preciso ter habilidades (se você não tem, até o último dia é bem capaz que desenvolva).

Todos os dias no meio do percurso existem tomadas de tempo de downhill, onde são marcados os tempos individuais, gerando classificação à parte. Além das categorias e melhor tempo de prova, homem e mulher mais rápidos nas descidas também são premiados no final do dia.

A estadia dos atletas é realizada nos hotéis

locais. Pacotes de hotel e de transporte (do aeroporto e de uma cidade para outra) podem ser agregados ao custo da inscrição. A organização é impecável, inclusive na hora de facilitar logística e deslocamento.

## REFEIÇÕES

É possível comprar o pacote, que inclui o café da manhã e jantar (acontece junto com a premiação, vídeo e fotos do dia). Comida de ótima qualidade e variedade.

## ATLETAS E CATEGORIAS

Mais de 300 atletas de mais de 12 diferentes nacionalidades. Além das tradicionais duplas, é possível fazer a prova individualmente.

## AS BIKES

Há dois anos, a maioria das bicicletas eram 29, algumas remanescentes 26 e as 27,5 já despontavam. Nesse ano, o número das 27,5 se igualou praticamente às 29, muitas

## COMO TREINAR PARA A SINGLETRACK 6

O treinamento para uma competição em estágio, sem dúvida nenhuma, terá melhor efeito se acompanhado por um profissional, que poderá planejar e otimizar melhor treino x objetivo. Mas aqui ficam algumas dicas:

- ◆ Ponha horas no selim. A Dri fez bons treinos de bicicleta de estrada, e isso fez diferença entre nossos preparos. Sem dúvida dá mais ritmo de prova.
- ◆ Treine os bracinhos! Isso mesmo! Para você que acha que mountain bike é só perna vai descobrir o quanto precisa dos membros superiores nas descidas. Isso fará muita diferença nos downhills de tomada de tempo, onde os braços e costas são muito exigidos.
- ◆ Treine técnica. Dificilmente o nível de trilhas que você irá encontrar no Canadá dê para comparar com o que temos pelo Brasil. Mas vale o treino; exija muito de suas habilidades motoras e não se preocupe; o que não aprender aqui, lá é na marra, mas com muita diversão.

delas equipadas com o drop seat post (canote retrátil) que ajuda no melhor desempenho nos downhills. Vimos apenas uma hardtail no meio de todas full suspension. A suspensão traseira aqui parece ser algo obrigatório. As travas no guidão também são bem populares e em trilhas que exigem tanta pilotagem é uma ótima opção.

A Dri pedalou com a Trek 29 e eu com a Rocky Mountain Thunderbolt 27.5. A 29 se comporta muito bem nas subidas e retas, tem uma retomada bem eficiente, por outro lado não tem muita agilidade nas trilhas e não obedece nas curvas fechadas. A 27.5 é menos rápida nas subidas, mas conserva a boa agilidade nas manobras curvas, garantindo excelentes downhills.

## IMPRESSÕES COR DE ROSA

Nessa edição senti que estava menos condicionada do que há dois anos, mas a falta de treino não me privou da diversão. Foi uma boa



escolha voltarmos a competir a Singletrack 6 e vivenciarmos a mesma organização em cidades e trilhas diferentes.

As tomadas de tempo dos downhills é algo extremamente desafiador e divertido. A Dri e eu estávamos bem alinhadas como equipe; ela seguia ritmada na frente com sua 29, nas subidas, e nas descidas abria para a 27,5 passar. Me senti bem confortável nos downhills íngremes e técnicos (na classificação geral entre as mulheres fiquei em 25º de 63 mulheres).

Nas duplas femininas ficamos em

sexto lugar de seis duplas. O nível de prova é bem competitivo, mas não poderíamos nos privar das paradas para fotos e turista, não é?

## TURISMO E BIKE

Em 2016 as cidades eleitas foram Fernie, Cranbrook, Kimberley e Golden.

## ESTÁGIOS 1 & 2 FENIE

A cidade tem uma das maiores e melhores redes de trilha singletrack em suas montanhas, graças a anos de esforço voluntário e organização comunitária. A cidade de esqui que no verão vira ponto de encontro de →





bikers e seus lifts fazem a felicidade dos que curtem um downhill.

### **ESTÁGIO 3 CRANBROOK**

Cercado por picos majestosos em todos os lados, Cranbrook está emergindo como o mais novo hot spot mountain bike na região, depois de anos de relativo anonimato. A comunidade de ciclismo local ativa concordou em mostrar alguns dos segredos para a edição desse ano.

### **ESTÁGIO 4 KIMBERLEY**

Outro vilarejo de esqui super charmoso, onde as pistas de esqui viram singletracks de alto nível para os amantes do MTB.

### **ESTÁGIO 5 & 6 GOLDEN**

Localizado no coração do que é conhecido como Kicking Horse Country, cidade ponto de acesso para não me-

nos de seis Parques Nacionais (Banff, Glaciar, Kootenay, Jasper, Mt. Revelstoke e Yoho). Com o apoio do governo local, construtores de trilhas e do clube de ciclismo de Golden, a cidade é insana para mountain bike, caminhadas, esqui e qualquer atividade ao ar livre.

Realmente as cidades e locais escolhidos nos impressionaram do começo ao fim. Além das trilhas, a experiência turística é enriquecedora. Para 2017 muda tudo novamente e a região oeste de Kootenays será o novo palco da aventura. Conversando com os planejadores de percurso percebi que o ano que vem promete!

O que parece ser unânime é que os melhores singletracks estão no Canadá, e provas como essas são pouco sofridas e extremamente divertidas. Seja para testar suas habilidades de pilotagem, curtir os melhores singletracks a nível mundial ou socializar com uma tribo de atletas de bem com a vida, vale por no calendário! ■

## **SINGLETRACK 6 OU BC BIKE RACE?**

Muita gente pergunta as principais diferenças entre as provas com mais single-track do mundo. Então, aqui vão algumas características que as diferem.

### **DIAS DE PROVA E NÍVEL TÉCNICO**

**ST6 - 6 DIAS**

**BC - 7 DIAS**

A variação é de um dia, o nível técnico de prova é igual, ambas exigem muita habilidade de pilotagem com quilometragem e altimetria parecidas.

### **PERCURSO**

O percurso e cidades bases da ST6 muda todo ano, a cidade da recepção dos atletas é Calgary, a prova varia na região de Alberta e British Columbia. Já a BC Bike Race tem o percurso igual todo ano, e a cidade recepção é Vancouver.

### **HOSPEDAGEM**

**ST6 - HOTÉIS**

**BC - BARRACAS DE ACAMPAMENTO**

Enquanto a Singletrack 6 oferece a opção de hospedagem em hotéis, que pode ser adicionada ao pacote, a BC inclui acampamento em barracas no seu pacote básico.

### **ALIMENTAÇÃO**

Para ambas existe a opção que pode ser agregada aos pacotes. Café da manhã e jantares com a premiação, vídeos e fotos de cada dia.

### **TRANSPORTE**

**ST6 - ÔNIBUS**

**BC - BALSAS**

O transporte de uma cidade à outra pode ser adicionado ao pacote da ST6, na BC o transporte já está no pacote básico.

### **DOWNHILLS COM TOMADAS DE TEMPO**

Atualmente, ambas têm cronometragem no meio de suas etapas.

### **2017**

A ST6 irá para a quarta edição, enquanto a BC irá para a 11ª edição.