



PROGRAMA

PEDALA
PARANÁ 

MANUAL DE ADESÃO AO PROGRAMA

PARANÁ 
GOVERNO DO ESTADO
SUPERINTENDÊNCIA GERAL
DO ESPORTE

PROGRAMA

PEDALA PARANÁ

O Programa Pedala Paraná é uma parceria com os municípios a fim de instalar e equipar ciclorrotas em todo o Estado, divulgando os eventos e as atrações turísticas dos municípios participantes.

Os principais objetivos são incentivar a prática da atividade física e o lazer através da bicicleta, além de contribuir com o desenvolvimento regional atraindo recursos ao pequeno empreendedor, promovendo através dos parceiros a capacitação de todos os envolvidos.

PARANÁ 
GOVERNO DO ESTADO
SUPERINTENDÊNCIA GERAL
DO ESPORTE

Sumário

	PALAVRA DO SUPERINTENDENTE	2
1	CAPÍTULO 1 – HISTÓRIA DO CICLISMO	
	A bicicleta e sua história	3
	A bicicleta no Paraná	4
	Segurança	6
2	CAPÍTULO 2 – PEDALA PARANÁ	
	Introdução	12
3	CAPÍTULO 3 – CICLORROTAS	
	Fase de estudo e planejamento	14
	Fase de cadastro	15
	Fase de habilitação	15
	Fase de credenciamento	16
	Características da ciclorrota e equipamentos	16
4	CAPÍTULO 4 – ORGANIZADORES	
	Parceiros	17
	Organograma	18
	Pedala Paraná – perguntas frequentes	19
	Homenagem a Adir Romeo	21
	Anexos	25
	Ficha técnica	35
	Agradecimentos	36



Pedala Paraná

Palavra do Superintendente

O número cada vez maior de praticantes desta modalidade de ciclismo que busca o contato com a natureza, nos levou a pensar na criação do programa, na instalação das ciclorrotas, promovendo desta forma o incentivo as atividades esportivas e de lazer fomentando o desenvolvimento das microrregiões do Estado.

Hélio Wirbiski
Superintendente Geral do Esporte
Estado do Paraná



História do ciclismo

A bicicleta e sua história

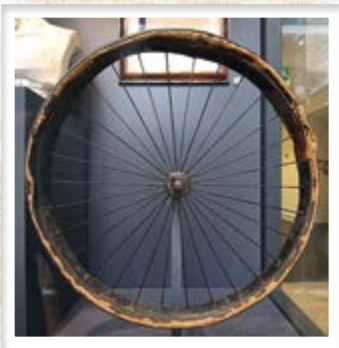
Os primeiros documentos que a história relata sobre um possível veículo de duas rodas, eram datados dos séculos XV e XVI do inventor e cientista Leonardo da Vinci (1452 - 1519).

Em 1790, a bicicleta foi batizada de “Celerífero” e foi desenvolvida por Monsieur de Sivrac. A palavra celerífero se origina da fusão das palavras do latim: ligeiro e levar. Era composto por uma viga de madeira e duas rodas, o veículo não possuía pedais nem manivelas, muito menos sistema de direção. A propulsão era por meio do contato com os pés no solo.

Em 1880, John Kemp Starley, inventor e empresário inglês, desenhou um novo modelo que utilizava corrente para transmitir o movimento à roda traseira, utilizando-se da ideia de 400 anos atrás, de Leonardo Da Vinci. Com sua morte, seu neto aperfeiçoou seu desenho e fez a Rover, bicicleta em que as duas rodas tinham a mesma dimensão. A bicicleta segura Rover, foi fabricada pela Starley & Sutton.



Wikimedia Commons



Wikimedia Commons

Em 1890, a novidade dos pneus com câmara desenvolvidos por John Dunlop e pelos Irmãos Michelin trazem uma melhora no conforto e na tração. A bicicleta é aceita pelo mercado por suas qualidades. Todos os projetos desenvolvidos nesta área são baseados na Rover. Surgem fábricas por toda a Europa. O desenvolvimento e aceitação da bicicleta como veículo é gigantesca. Sua utilização vai dos operários até a elite. A bicicleta começa a fazer a sua história.

Capítulo 1 • HISTÓRIA DO CICLISMO

A bicicleta no Paraná

- 1895 - Surge em Curitiba a primeira equipe de ciclismo.
- 1907 - O Jornal Diário da Tarde, publicou sobre a inauguração do “Club Sportivo” no salão da Associação dos Empregados do Comércio. O Capitão Muricy, presidente, anuncia as modalidades e cita uma delas como o ciclismo.
- 1921 - O Circo Nelson anuncia o ciclismo entre suas atrações.
- 1922 - O Jornal Diário do Paraná publica que, Alberto Muggiatti faz um “ride” de 204 quilômetros - em 17 horas e 26 minutos - de Curitiba à Castro de bicicleta.
- 1932 - O Jornal Diário da Tarde, publica o acordo entre o Velo Esport Club e a diretoria do Jockey Club para realizar 4 etapas de provas de ciclismo. Também é publicado nesta mesma edição, que haverá uma reunião em sessão de assembléia geral na sede do Britânia S.C. Reunião esta, para apresentar e convidar os clubes de Curitiba para as provas de ciclismo.
- 1932 - No Jornal Diário da Tarde é publicado o regulamento do Campeonato de Ciclismo em Pista e, será o segundo da história do Paraná, a se realizar em Curitiba. A matéria escrita, também cita que a fundação do Campeonato Paranaense de Pista data em 08 de fevereiro de 1931.
- 1948 - O Jornal Diário da Tarde, publicou sobre o Campeonato Brasileiro de Ciclismo. Realizado em Curitiba na Rua Carlos de Carvalho.
- 1953 - É Fundada a Federação Paranaense de Ciclismo. Se desvinculando da FDP (Federação Desportiva Paranaense) e permanecendo vinculada à CBD (Confederação Brasileira de Desportos).
- 1956 - O ciclista Jaime Nunes da Silveira é o primeiro paranaense a vencer um Campeonato Brasileiro de Ciclismo de Estrada.
- 1958 - Acontece o primeiro Congresso do Ciclismo Nacional, em Curitiba.
- 1969 - O ciclista paranaense Renato Romeo, da cidade de Curitiba, ganha a medalha de ouro nos Jogos Lusos Brasileiros na prova de 4000m de perseguição individual. Prova realizada em Lisboa, Portugal.
- 1976 - É Fundada a Liga Cascavelense de Ciclismo.

- 1979 - Em março é inaugurado o primeiro Velódromo no Paraná. O Velódromo Irineu Marinho foi Inaugurado pelo presidente da Federação Paranaense de Ciclismo, o engenheiro Léo Contin e, pelo prefeito Municipal Saul Raiz.
- 1981 - O primeiro Campeonato de Pista em Velódromo é realizado em Curitiba, Paraná.
- 1982 - O curitibano Mauro Ribeiro é o primeiro brasileiro a vencer um Campeonato Mundial de Ciclismo de Pista, na Cidade de Florença na Itália.
- 1991 - Mauro Ribeiro torna-se o primeiro brasileiro a vencer uma etapa do Tour de France.
- 1991 - Surge no Paraná o Mountain Bike e o primeiro evento é realizado no Morro Inglês em Paranaguá, organizado pelo ponta-grossense Antônio Carlos Silvestre.
- 1997 - É realizado o primeiro evento de Mountain Bike em etapas, e acontece dentro dos Jogos Mundiais da Natureza, na costa Oeste do Estado.
- 2021 - É inaugurada a pista olímpica de BMX no Bairro do Cajuru, em Curitiba. O BMX surgiu no parque Barigui, também em Curitiba, nos anos 80.
- 2021 – Em janeiro, o superintendente geral do esporte do estado do Paraná, Hélio Wirbiski, e equipe, implantam um projeto inovador no Estado: O PROGRAMA PEDALA PARANÁ que consiste em instalar ciclorotas em parceria com os municípios.



Reprodução

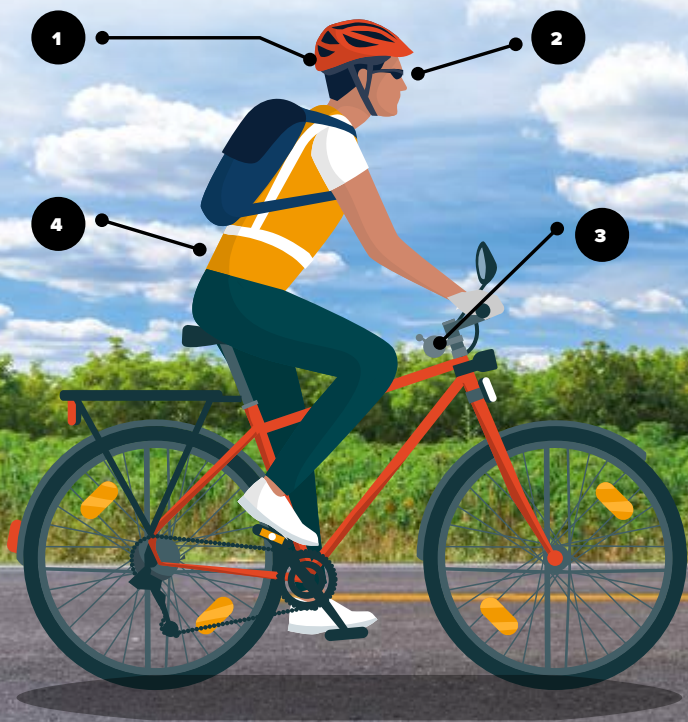


Reprodução



Reprodução

Segurança



Dicas de segurança para os ciclistas

“A sua segurança no trânsito e nas ciclorrotas do PEDALA PARANÁ, começa com você!”

EQUIPAMENTOS utilizados corretamente:

- 1** Capacete afivelado com a distância máxima de três centímetros do pescoço e com as regulagens logo abaixo dos lóbulos das orelhas. Posicionado protegendo a testa e bem encaixado na cabeça.
- 2** Óculos com lentes que não distorçam as imagens, com armação preferencialmente de material plástico. Importante usar as hastes dos óculos por cima da tiras do capacete para que em caso de um tombo, os óculos se desprendam com facilidade.
- 3** Luvas com aderência suficiente para manter as mãos firmes no guidão.
- 4** As Roupas devem ser com cores chamativas para que o ciclista possa ser facilmente visualizado no trânsito pelos motoristas. Prefira usar roupas próprias para a prática do ciclismo. Seu conforto em cima da bicicleta está diretamente relacionado com a sua segurança. Se você está desconfortável, estará desatento e mais vulnerável no trânsito.

Somos a parte frágil no trânsito, nossa atenção deve ser sempre dobrada.

A **BICICLETA** e seus cuidados:

- Adquira uma bicicleta de acordo com o seu tamanho, ajuste-a de acordo com as suas medidas de pernas, braços. Este é um dos pontos mais importantes para a segurança do ciclista - O “Bike Fit”. Ter uma bicicleta de acordo com o seu tamanho não te colocará em perigo!
- Usar refletivos ou luzes na bicicleta. Principalmente na parte traseira, abaixo do selim.
- Tenha os pneus da bicicleta calibrados de acordo com a orientação do fabricante. Você acha esta informação no próprio pneu.
- Mantenha a manutenção de câmbio e freios em dia. É necessária uma verificação rotineira – pelo próprio ciclista – principalmente para checar possíveis fissuras no quadro ou raios frouxos, por exemplo.

COMPORTAMENTO. Pedalando em grupo ou sozinho, o seu comportamento - no trânsito e nas ciclorotas - pode salvar sua vida e a dos outros!

Não pedale na contra mão. Somos considerados veículos pelo CTB.

Art. 247 - bicicleta (veículo de propulsão humana para transporte de passageiros) – por este fato devemos respeitar as leis de trânsito. E respeitar também uma das leis da física! A da Velocidade relativa – que afirma em caso de colisão frontal, a velocidade relativa será a soma das velocidades de cada um dos móveis. Outro fator é que em uma via de sentido único, o motorista com intenção de cruzá-la, olhará apenas para um lado para adentrar a via. Se o ciclista vem na contra mão, o motorista não irá avista-lo!

NA CONTRA MÃO, NÃO!

- Não use fones, nossos ouvidos são nossos “retrovisores”. Ficamos cegos no trânsito se não ouvirmos carros se aproximarem e buzinas de alertas.
- Faça sempre um contato visual – olho no olho – com o motorista. Se não houver 100% de certeza que o motorista te avistou e que sua intenção foi clara para ele, não avance! Aguarde! A pressa não vale uma vida.
- **SINALIZE** todas as suas intenções no trânsito. Existem sinais universais para trafegar com segurança em qualquer país do mundo. Para isso, é importantíssimo estar apto a tirar pelo menos uma das mãos do guidão.

Sinalize com os braços e mãos as mudanças de direção e, para proteger outros ciclistas que possam estar atrás de você, sinalize todos os obstáculos à frente. (buracos, pedras, animais, etc...).



Shutterstock

- Braço esquerdo esticado para a esquerda, palma para frente: indica que você irá dobrar à esquerda;
- Braço direito esticado para a direita, palma para frente: indica que você irá dobrar à direita;
- Braço esquerdo levantado para cima: indica que você irá parar;
- Braço esquerdo esticado ao lado do corpo, para baixo, ligeiramente para fora, com a mão esquerda com a palma para trás abrindo e fechando: indica "atenção: obstáculos ou problemas à frente";
- Braço esquerdo erguido na altura do ombro, dobrado no cotovelo, com a mão para frente e a palma para dentro: indica que você está seguindo em frente em um cruzamento.
- Use refletivos ou luzes na bicicleta. Mesmo com faróis dianteiros e luzes traseiras instalados, evite pedalar a noite! A maioria dos acidentes com ciclistas ocorre nas tardes de dias úteis e o risco de acidentes de bicicleta é 4-5 vezes maior no escuro do que à luz do dia. Nos finais de tarde, são horários em que os motoristas estão cansados, voltando para casa. A direção dos raios de sol, nos horários de nascer e pôr do sol ficam diretamente apontados para os olhos dos motoristas, afetando a visão.

ANTES de sair para pedalar, você deve preparar:

- Água – Repositores energéticos na quantidade adequada para a quilometragem planejada. Gel, banana, sache com pó para misturas de hidratantes, barrinhas de cereais, batata, bisnaguinhas de pão recheadas... são sugestões de algumas das comidas favoritas, que normalmente os ciclistas levam nos bolsos para seus treinos ou passeios. Leve o que você gosta de comer e comece a “beliscar” a cada 30 minutos depois da primeira hora de pedal.
- Leve câmara reserva, espátulas, bomba de ar e canivete específico com ferramentas para bicicletas. Apesar das rotas do PEDALA PARANÁ possuírem totens com bomba e ferramentas para emergências.
- Faça uma checagem na Bike antes de sair: Pneus calibrados e com as rodas livres (gire lentamente para se certificar que os discos ou as pastilhas de freio não estão encostados na roda.) Selim e canote de guidão devem estar firmes! Mesmo depois de uma revisão em oficina, confira! Acidentes graves ocorrem por afrouxamentos destes itens!
- Levar celular e dinheiro.

DURANTE a pedalada:

- Se for sair pedalar sozinho (a) – avise alguém da família ou amigo sobre a rota que vai fazer e o tempo estimado para retorno.
- Não faça quilometragens em que não esteja acostumado. Cansado, fadigado, sua atenção e seus reflexos ficam comprometidos e, você estará mais suscetível ao erro! Conheça o percurso, estude o rapidamente antes de sair: Grau de dificuldade, condições climáticas e quilometragem total.
- Atenção com os carros nas estradas de chão. Apesar de o tráfego ser reduzido na área rural, evite pedalar na contra mão e no meio da pista.
- Ao parar– para trocar pneus ou contemplar paisagens, procure parar fora da pista.
- Ao sair para passear ou treinar em grupo, respeite os integrantes deste grupo. O comportamento ético é uma tradição no ciclismo mundial. Avise sobre todos os obstáculos e sentidos do percurso para os demais ciclistas. Se alguém ficar para trás, espere, incentive! Não é corrida de bicicleta, é passeio, treino. Se alguém furar o pneu, todos do grupo devem parar e auxiliar na troca. “Sai em grupo, chega em grupo!”

Ciclista respeite as leis de trânsito e os pedestres! Evite trafegar nas calçadas!

Motorista ao ultrapassar o ciclista diminua a velocidade e mantenha a distância mínima de 1 metro e meio.

Lei 14.071, de 13/10/2020, art. 1º (acrescenta a infração e a penalidade. Vigência em 1/04/2021).

Deixar de guardar a distância lateral de um metro e cinquenta centímetros ao passar ou ultrapassar bicicleta:

Penalidade - multa;

XIII - ao ultrapassar ciclista:

Infração - gravíssima;

A segurança começa com você!



Pedala Paraná

Introdução



O programa Pedala Paraná

Em meados de 2020, o Superintendente Geral do Esporte, Hélio Wirbiski, reunido com a diretoria de inovação da Paraná Esporte, lança o desafio de implantação de ciclorrotas em algumas regiões do estado, justificando que o número de cidadãos paranaenses que praticam esta modalidade de ciclismo cada vez aumentava mais, formando grupos de pedal, em especial para a prática do ciclismo na natureza.

Desafio lançado, a equipe começa a formatar a ideia. Quais os tipos de ciclistas que a praticam? E com que finalidade? Atletas, turistas, Crianças? A identificação dos diversos beneficiados começa a ser tabulada. Onde implantamos a ciclorrota? Quem serão nossos possíveis parceiros? Quais equipamentos poderíamos dispor ao longo da rota? Entre tantas outras perguntas.

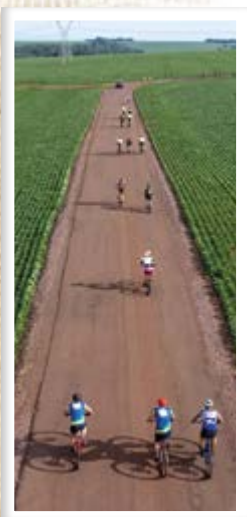
Ficou definido então que a ciclorrota seria implantada nas áreas rurais dos municípios com potencial turístico a ser explorado e, sendo assim, percebemos que um dos principais objetivos de uma ciclorrota é o fomento econômico que esta poderia gerar. Não só ao longo dela, como também nas áreas centrais do município onde instalada. Ocupando pousadas, hotéis e movimentando o comércio local, entre outros benefícios econômicos. Diante disso, entendemos que os sujeitos desta ação diretamente beneficiados teriam que ser alvos de capacitação, tais como pequenos empreendedores e agentes públicos do município.

O programa aumentava em responsabilidade e percebemos que a necessidade de parceiros se fazia eminente, em especial com órgãos ligados a formação de empreendedores.

O Totem foi desenvolvido a partir de uma ideia original pelo Prof. Rogério Riva e colaboradores, e tem a função de apoio ao ciclista. Sua estrutura é feita em madeira de reflorestamento, a placa que abriga o mapa e a lixeira são elaboradas com materiais descartados tais como: lascas de madeira, papéis, plásticos em geral e tecidos, considerando o conceito de logística reversa. O mapa indica a posição geográfica onde ele foi alocado, e o percurso da rota indicando locais de serviços, comércio e

atrações turísticas, além de conter ferramentas de pronto atendimento para reparos na bicicleta, além de uma bomba para inflar pneus. O Totem de apoio ao ciclista é distribuído ao longo da rota, sendo acompanhado por placas indicativas com setas ao longo do percurso, elaboradas com os mesmos materiais.

Em janeiro de 2021, ciclorrotas piloto são implantadas no litoral paranaense e a partir deste momento o programa vem em constante desenvolvimento e adequação, culminando na elaboração deste manual. Em março de 2022, temos 15 ciclorrotas implantadas, 6 em fase de implantação e o número de municípios interessados já ultrapassa os 180; Vale ressaltar que algumas dessas ciclorrotas rotas são compartilhadas com até 6 municípios participantes.



Reprodução

Ciclorrotas

Fase de estudo e planejamento

- a. Identifique o ciclista da sua cidade, realize um Censo, cadastre-os, especialmente os que praticam Mountain Bike. A escola de sua cidade deve ser o ponto de partida através de um pequeno questionário entregue aos alunos (em anexo);
- b. Uma vez identificados os ciclistas e /ou grupos, reúna-os e com estes defina uma rota identificando os possíveis pontos turísticos e empreendimentos pelo caminho. Nomeie sua rota e estabeleça a quilometragem total, entre os pontos relevantes, a altimetria e, se possível, classifique o grau de dificuldade do percurso. Desta maneira, estará permitindo ao usuário identificar a sua utilização: Lazer, esporte, turismo ou educação ambiental.
- c. Reúna o setor de esporte, educação, Indústria e Comércio e/ou fazenda e turismo da sua cidade, envolva todos os setores interessados.
- d. Reúna os estabelecimentos comerciais possivelmente beneficiados com a instalação da ciclorrota, identifique o tipo de negócio, suas qualidades e dificuldades. Podemos através dos parceiros do programa desenvolver programas de capacitação aos interessados gratuitamente.



Reprodução



Fase de cadastro

- a. Com base nas informações anteriores, determine os locais de instalação dos Totens e da sinalização das Placas. Cada ciclorrota receberá dois totens de apoio ao ciclista e 20 placas de sinalização (ESQUERDA, DIREITA), e uma placa sinalizadora de início de rota com um mapa, marco zero.
- b. Produza um mapa utilizando aplicativos ou software próprios para este fim, guarde-o em arquivo digital de alta resolução. O mapa deve conter as **principais** atrações da rota, sejam naturais ou comerciais.
- c. Solicite ao seu prefeito a adesão ao programa Pedala Paraná, através de ofício dirigido a coordenação do programa na Superintendência Geral do Esporte. Anexo deve constar o mapa em PDF ou similar, o cadastro de empreendedores, o quadro geral do censo dos ciclistas, o nível de dificuldade da ciclorrota. Um ou mais municípios podem aderir ao mesmo tempo a mesma rota, compartilhando-a.

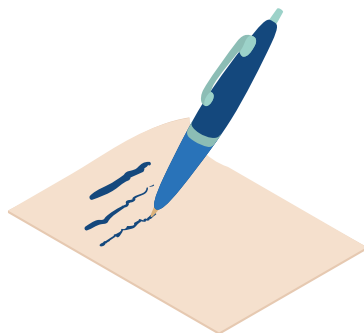
Documentos que devem ser enviados via e-mail: pedalaparana@esporte.pr.gov.br:

1. Ofício solicitando adesão ao programa;
2. Quadro geral do censo dos ciclistas;
3. Quadro Geral de empreendimentos locais;
4. Nível de dificuldade da ciclorrota;

Fase de habilitação

A coordenação do programa após abrir protocolo específico, vai analisar os documentos enviados, apontando as possíveis correções.

Sanadas as dúvidas e pendências, será solicitado um cronograma de 12 meses de utilização da ciclorrota com pelo menos 3 eventos apontados. A utilização da ciclorrota e a organização dos eventos, poderá ser proposta a partir dos empreendedores locais.



Fase de credenciamento

O termo de adesão será assinado, credenciando o município a estabelecer a data de lançamento da ciclorrota em sintonia com a coordenação do programa.

Documentos que devem ser enviados via e-mail: pedalaparana@esporte.pr.gov.br:

1. Termo de adesão ao programa
2. Ofício com o cronograma dos 3 eventos (12 meses)

Características da ciclorrota e equipamentos:

- A ciclorrota deve ser predominantemente rural, e deve ter percurso mínimo de 30 km, seja em um circuito ou com o percurso considerando a ida e a volta;
- No início da rota, marco zero, deve se instalar um Totem somente com o mapa e as indicações das trilhas e, neste caso admitindo-se sua alocação em área urbana;
- Os Totens que contenham os mapas devem obrigatoriamente ter sua coordenada geográfica apontada (latitude e longitude); Lembrando que a sinalização no trecho urbano do município NÃO é de responsabilidade do Programa Pedala Paraná;
- Os Totens são equipamentos de apoio ao ciclista, possuem um mapa com as informações principais, ferramentas para consertos na bicicleta e uma bomba para inflar pneus e devem ser instalados em locais ermos;
- Cada Totem vem acompanhado de 10 placas de sinalização esquerda e/ou direita para serem fixados exclusivamente no trecho rural da ciclorrota, orientando quanto as possíveis ramificações presentes;
- A instalação das placas de sinalização e do Totem ficam a cargo do município conforme diagrama que consta neste manual; Para a instalação do Totem, deve-se fazer um furo de 80 cm de profundidade e 25 cm de diâmetro e, um furo auxiliar com 25 cm de profundidade para o travamento no solo do tronco que abriga a bomba de inflar;
- A produção digital do mapa, com a identificação dos locais das setas e Totens, fica a cargo do município; utilize os símbolos universais próprios para este fim; sugestão de site: (<https://www.pngwing.com/pt> => digite o ícone que você quer utilizar no seu mapa no site e baixe em png);
- A coordenação do programa é responsável pela produção dos Totens, das Placas e de suas impressões. Estes materiais serão entregues no município;
- A divulgação da ciclorrota e de suas atividades ficará disponível no site da <https://www.esporte.pr.gov.br/PedalaParana>. A atualização das informações fica a cargo do município, cabendo à coordenação do programa somente a sua divulgação.

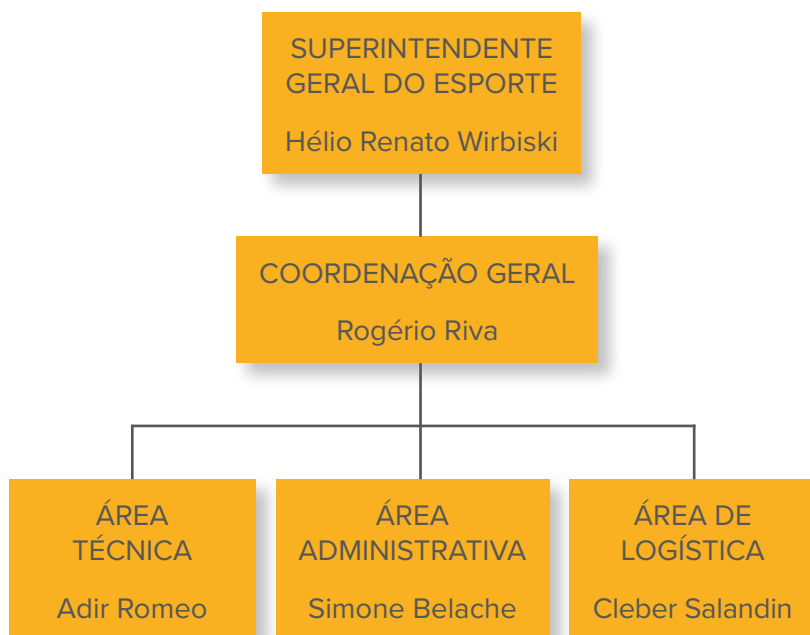
Organizadores

Parcerias

Assinaram o termo colaborativo as seguintes entidades:



Organograma



Pedala Paraná – perguntas frequentes

1. O que é?

R: É um programa da Superintendência Geral do Esporte que visa instalar ciclorrotas em parceria com os municípios e que tem como principal objetivo fomentar economicamente as regiões por onde passa.

2. Existe uma distância mínima ou máxima para a ciclorrota?

R: O percurso mínimo admitido é de 30 km. Pode ser em um circuito ou com o percurso considerando a ida e a volta.

3. Como aderir?

R: A solicitação de adesão ao programa Pedala Paraná deve ser feito via ofício pelo prefeito do município interessado. Toda documentação deve ser enviada para e-mail: pedalaparana@esporte.pr.gov.br.

4. Quais são as incumbências do município?

R: Envolver todos os setores municipais;

Elaborar as ciclorrotas em conjunto com os grupos de pedal do município;

Identificar os atrativos e cadastrar os empreendimentos ao longo da ciclorrota;

Elaborar os mapas em arquivo próprio para este fim, e definir as placas de identificação;

Elaborar um cronograma anual de atividades da utilização da ciclorrota;



5. Quais são as incumbências da Superintendência Geral do Esporte?

R: coordenação geral do programa Pedala Paraná. O envio dos totens de apoio ao ciclista e as placas de sinalização da rota. A produção impressa dos materiais. Auxílio na divulgação da rota principalmente através do site.

6. O que é o Totem de apoio ao ciclista?

R: O Totem de apoio ao ciclista é um artefato que contém mapas e informações sobre a rota, além de contar com ferramentas de uso comum a manutenção das bicicletas e uma bomba de inflar pneus.

7. O Pedala Paraná é pertinente à área de esporte ou turismo?

R: A utilização das ciclorotas pode ser feita por vários setores das prefeituras municipais, bem como pelos empreendedores beneficiados ao longo da rota e tem vários focos de utilização: organização de passeios ciclísticos, treinamento esportivo, educação ambiental, turismo, etc... Os eventos realizados são de responsabilidade destes sujeitos descritos acima. O Programa NÃO organiza os eventos e, SIM propicia a instalação da rota.

8. Onde devo projetar a minha ciclorota?

R: Em trajetos rurais de uso público, admitindo-se pequenos trechos urbanos especialmente nos inícios de cada ciclorota. A utilização de trechos de estradas estaduais (PRs) e federais (BRs) tem que ser evitadas, pois a sinalização destas não é permitida, a não ser pelos órgãos oficiais competentes. O que não impede a travessia de uma estrada, por ex.

No caso de utilização de trechos em propriedades particulares, é exigida a permissão do proprietário em documento especialmente elaborado para este fim junto à procuradoria do seu município.

9. Quem pode organizar os eventos nas ciclorrotas?

R: O Programa NÃO organiza os eventos e, SIM propicia a instalação da ciclorota. Qualquer entidade ou pessoa física interessada em fomentar sua utilização pode organizar um evento. Os eventos devem realizar inscrições prévias e, para garantir a segurança dos usuários, os organizadores devem ter sempre em mãos a lista de ciclistas durante um evento, garantindo assim, que todos retornem.

10. Quem faz a manutenção das ciclorrotas e dos equipamentos instalados?

R: Os municípios.

Homenagem a Adir Romeo

Adir Romeo foi Técnico da Seleção Brasileira de ciclismo em Jogos Pan-americanos na pista e na Estrada e na Olimpíada de 2016.



Reprodução



Reprodução

Recebeu o Prêmio Orgulho Paranaense do Esporte em 2013. Condecorado com a Ordem Estadual do Pinheiro em 2014. Conduzidor da Tocha Olímpica em 2016.

A formação acadêmica na Educação Física fez com que ele transformasse a paixão em profissão.

A história do grande Professor Adir Romeo começou em 1975 trabalhando em uma oficina de bicicleta da família. Em 1976 já participava de competições na categoria estreantes, iniciando assim a trajetória para chegar a categoria elite do ciclismo nacional.



Reprodução

HOMENAGEM A ADIR ROMEO



Reprodução

Começou a vida profissional na Educação física estagiando no Velódromo – local onde acontecem corridas da modalidade pista do ciclismo - de Curitiba em 1982.

Professor de ciclismo da base do esporte até a elite, o alto rendimento da modalidade. Foi atleta, corredor de bicicleta, como ele prefere se referir aos ciclistas que competem. Presidente da Federação Paranaense de Ciclismo. Foi servidor público atuando como coordenador de ciclismo na Secretaria de Esportes de Curitiba dentro do Velódromo da cidade. A história do Velódromo de Curitiba se confunde com a história desta lenda do esporte. Adir permaneceu por 34 anos e 45 dias – ensinando ciclismo – revelando atletas e mais de uma centena de Campeões.



Reprodução



“A competição não quer dizer que você vai lá pra ganhar uma medalha, é simplesmente para você provocar objetivos e desafios na sua vida!”

Adir Romeo.

Nestes quase 35 anos como professor e técnico de ciclismo, inúmeras crianças foram provocadas por Adir a terem objetivos e desafios em suas vidas – atletas que tinham 12, 13, 14, 15 anos. Hoje estas crianças são adultos entre 40 e 50 anos e, contam: “O Professor Adir Romeo mudou minha vida”.

Depoimentos

Luciano Pagliarini – Ciclista 16 vezes Campeão Brasileiro e profissional na Europa por 11 anos.

“O meste Adir foi um divisor de águas em minha carreira! Foi com ele que aprendi a disciplina do dia a dia como atleta e o principal, que para colher resultados de alto nível, precisa trabalhar duro e valorizar os detalhes com inteligência! Devo muito a esse cara!”

Mauro Ribeiro – Campeão Mundial e único brasileiro a ganhar uma etapa do Tour de France.

“O Adir para mim foi e sempre será O Professor. “

Álvaro Baú – Campeão Brasileiro de Pista na Prova Quarteta.

“Adir é muito mais do que um formador de Campeões, ele tem a capacidade de transformar as pessoas em seres humanos melhores!” Hoje tenho o prazer, a honra e a alegria de tê-lo praticamente como um membro da família.

Paulo Jamur – Atleta Olímpico, Campeão brasileiro da Prova do Quilômetro contra o relógio na Pista.

“De competições dos Jogos Escolares às das Olimpíadas, não importava. Para o Adir nunca teve diferença para se dedicar. Era só pelo puro e verdadeiro prazer de ensinar, transformar. Adir Romeo é o que há de mais puro no sentido da palavra educar.

Iverson Ladewig – Comissário Internacional da UCI. União Ciclística Internacional.

“Para definir o Adir em uma palavra? Ciclismo. Em todos os momentos, em todas as situações em todas as partes do corpo, a cada gota de sangue, o Adir é o ciclismo! Uma pessoa de coração sem tamanho!”

Renan Ferraro – Atleta Olímpico. O Primeiro ciclista brasileiro a se profissionalizar na Europa.

“Muitos de nossos atletas nacionais que são a história do ciclismo hoje, saíram de seus ensinamentos. Principalmente na pista! Voce formou grandes Campeões Nacionais do esporte ciclismo. Voce é único, especial. O que você fez pelo ciclismo brasileiro, poucos fizeram e poucos farão!”

Emílio Trautwein– Ex. Secretário de Esportes de Curitiba.

“Adir é um exemplo de ciclo de vida, do esporte, superar desafios...entrar na pista e treinar, treinar para ganhar alguns miléssimos de segundos. Que tenhamos sempre a referência sua, dos seus ensinamentos com a bicicleta.”

Antônio Carlos Silvestre – Recordista Mundial Junior – 3 vezes Campeão Panamericano.

“O Adir é uma pessoa especial em todos os sentidos. Uma pessoa que eu respeito e admiro por tudo que fez e faz pelo ciclismo do Brasil.”

"Acho que se constroem as coisas na vida à medida que você vai paulatinamente se dedicando, você vai vendo que uma energia boa vai se formando ao teu redor e isso vai conspirando. O mundo conspira pro bem. E se você tiver bons pensamentos, aquilo vai te levar para um lugar melhor."



Reprodução

Adir Romeo

Anexos

Anexo 1

- Modelo de ofício

Ofício no. XXX/2022

Município, data

Ilmo Sr. Hélio Wirbiski

Superintendente geral do Esporte do estado do Paraná

Aos cuidados da Coordenação do programa Pedala Paraná.

Curitiba – PR

Assunto: solicitação de adesão ao programa Pedala Paraná

Solicito a inclusão do município de Município, ao programa Pedala Paraná.

Outrossim informo que seguem em anexo os seguintes documentos:

- Mapa (em formato digital, PDF em alta resolução)
- Identificação dos empreendimentos interessados em receber gratuitamente a capacitação sobre o programa.

Aproveito para apresentar o servidor municipal responsável pelo programa Sr. Nome do responsável local, telefones..xxxxxxx, e-mail: xxxxxxx

Certos de sua atenção, colocamo-nos a disposição.

Sem mais,

Prefeito do município

Anexo 2

- Censo de ciclistas do município (distribuir nas escolas do seu município)

INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Identificação dos ciclistas do município de **Município**

1. Qual sua idade?

- Menos de 11 anos Entre 15 e 17 anos
 Entre 12 e 14 anos Maior de 18 anos

2. Sua família tem bicicleta em casa?

- Sim não

3. Quantas bicicletas?

- 1 3 5 ou +
 2 4

4. Quem utiliza?

- Você ou irmão menores de 18 anos
 pai ou mãe
 irmão maiores 18 anos

5. Qual a principal utilização da bicicleta? Marque mais de uma alternativa se necessário.

- escola atividade física
 trabalho treino/atleta
 lazer

6. Em média, quantas horas por dia a(s) bicicletas são utilizadas?

- até 1h
 até 2 horas
 até 4 horas
 5 horas ou mais

- 7.** Quem usa a bicicleta utiliza equipamentos de segurança? Capacete, luvas, luzes, etc...
- sim
- não
- não temos equipamento de segurança
- 8.** Em seu município existem locais próprios para pedalar? Tais como parques, ciclovias, rotas rurais.
- sim não
- 9.** Ao andar pelas ruas o ciclista é respeitado pelos motoristas?
- sim não
- 10.** Ao andar pelas ruas o ciclista respeita a sinalização e as leis de trânsito?
- sim
- não
- 11.** São realizadas campanhas educativas de trânsito em sua cidade?
- sim
- não
- 12.** Ao pedalar pelas ruas de sua cidade, você se sente seguro?
- nunca
- as vezes
- sempre
- 13.** Você conhece alguém que já sofreu um acidente grave de bicicleta no trânsito de sua cidade?
- sim
- não

Obrigado por participar!!

Anexo 3

- Quadro geral do censo dos ciclistas

MUNICÍPIO DE **NOME**

Número total de questionários recolhidos válidos: **XXXX**

IDADE	MENOS DE 11 ANOS	
	ENTRE 12 E 14 ANOS	
	ENTRE 15 E 17 ANOS	
	MAIOR DE 18 ANOS	
LARES COM BICICLETA	SIM	
	NÃO	
QUANTAS BICICLETAS	SOMA DAS RESPOSTAS DA PERGUNTA 3	
USUÁRIOS	MENOR DE 18 ANOS	
	PAI OU MÃE	
	MAIOR DE 18 ANOS	
FINALIDADE DE UTILIZAÇÃO	ESCOLA	
	TRABALHO	
	LAZER	
	ATIVIDADE FÍSICA	
	TREINO/ATLETA	
TEMPO DE UTILIZAÇÃO	ATÉ 1H	
	ATÉ 2H	
	ATÉ 4H	
	5H OU +	
EQUIPAMENTO DE SEGURANÇA	UTILIZA	
	NÃO UTILIZA	
	NÃO TEM EQUIPAMENTO	
LOCAL PRÓPRIO PARA PEDAL	EXISTE	
	NÃO EXISTE	
O CICLISTA É RESPEITADO	SIM	
	NÃO	
CICLISTA RESPEITA AS LEIS DE TRÂNSITO	SIM	
	NÃO	
EXISTEM CAMPANHAS EDUCATIVAS	SIM	
	NÃO	
PERCEPÇÃO DE SEGURANÇA	NUNCA	
	AS VEZES	
	SEMPRE	
ACIDENTES DE TRÂNSITO	SIM	
	NÃO	

Anexo 4

- Censo de empreendimentos locais

INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Cadastro e identificação de empreendedores

Município de: **Nome do Município**

- 1.** Qual é o seu estabelecimento/tipo de negócio?

- 2.** Possui CNPJ? Qual é?

- 3.** Qual sua capacidade de atendimento? Número de quartos, refeições, pessoas atendidas, etc ...

- 4.** Qual é o nome do responsável pelo estabelecimento?

- 5.** Qual seu endereço/CEP?

- 6.** Qual seu telefone, e-mail, site, rede social comercial utilizada?

- 7.** Você gostaria de receber informações/capacitação online do programa Pedala Paraná?

- 8.** Você costuma receber ciclistas em seu estabelecimento?

Obrigado por participar!!

Anexo 6

- Nível de dificuldade da ciclorrota

TABELA DE CLASSIFICAÇÃO DE NÍVEL DE DIFICULDADE DA CICLORROTA:

- a.** Percurso total (marque um grau de dificuldade)

30km	40km	50km	60km	70km
01	02	03	04	05

80km	90km	100km	150km	200km
06	07	08	09	10

- b.** Altimetria a cada 100m (marque um grau de dificuldade)

100m	200m	300m	400m	500m
01	02	03	04	05

600m	700m	800m	900m	1000m
06	07	08	09	10

- c.** Condições da trilha (marque a maior característica e se for o caso mais de um item. A soma não pode ultrapassar 10)

Aberta, piso seco	01
Aberta, piso úmido/areia/pedra	02
Mista, piso seco	02
Mista, piso úmido/areia/pedra	03
Fechada, piso seco	03
Fechada, piso úmido/areia/pedra	04
Não possuem água potável	03
Não possuem pontos de apoio	03

- d.** Nível de dificuldade*:

$(a+b+c) / 3 =$	<input type="text"/>
-----------------	----------------------

*Não pode ser superior a 10.

Anexo 6

- Termo de adesão ao programa

TERMO DE ADESÃO

O **Município de NOME**, inscrito no CNPJ sob n.º **CNPJ**, neste ato representado por seu Prefeito(a) Municipal **NOME**, considerando o interesse mútuo no desenvolvimento de ações que consolidem a utilização da bicicleta como meio de transporte, prática esportiva e de lazer no Estado do Paraná, assim como o interesse recíproco no desenvolvimento esportivo, turístico e econômico do município, adere ao **Programa Pedala Paraná**, conforme disposto no Decreto Estadual n.º 1517 de 22 de maio de 2015, considerando o contido no Protocolo 17.797.681-4, comprometendo-se a:

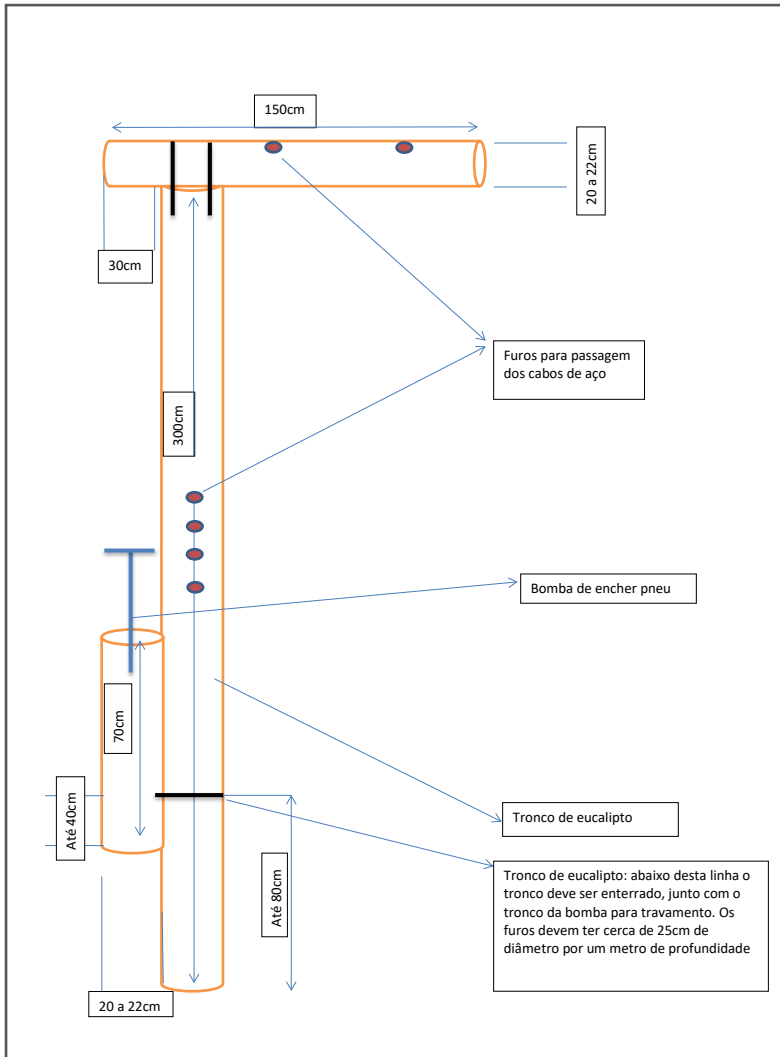
- a. instituir e manter ciclorota municipal ou regional, objetivando assegurar a realização de passeios ciclísticos ou atividades e/ou eventos relacionados ao ciclismo, estabelecendo um cronograma com pelo menos 3 eventos anuais.
- b. instalar e assegurar a manutenção do totem de identificação e sinalização da ciclorota.
- c. promover ações de incentivo e fomento a prática do ciclismo, inclusive como meio de transporte.
- d. designar profissionais para auxiliar no desenvolvimento do Programa Pedala Paraná, conforme diretrizes fornecidas pela Superintendência Geral do Esporte.
- e. formalizar parceria com o DETRAN/PR para investimento em sinalização viária urbana das rotas ciclísticas, assim como para capacitação dos agentes de segurança municipais em ações de educação no trânsito.
- f. participar de ações de capacitação organizadas pela Superintendência Geral do Esporte e seus parceiros, em especial a Universidade Federal do Paraná, o SESC, SENAC e o SEBRAE.
- g. promover ações de incentivo a participação do comércio e das empresas locais em programas voltados a capacitação e desenvolvimento turístico e econômico municipal desenvolvidos pela Superintendência Geral do Esporte e seus parceiros, em especial a Universidade Federal do Paraná, o SESC, SENAC e o SEBRAE.
- h. manter as informações atualizadas junto a coordenação geral do programa Pedala Paraná

Cidade, **día** de **mês** de **ano**.

Prefeito(a) de **Cidade**

Anexo 7

- Instalação do Totem



Ficha técnica

Produção de textos

Adir Luiz Romeo

Cynthia Duarte

Rogério Bufrem Riva

Colaboração

Simone Belache

Página do Pedala Paraná na Web

Fernanda Renata Chaves

<https://www.esporte.pr.gov.br/PedalaParana>

Projeto gráfico e diagramação

Clarice Yokoi

Nossas redes sociais

Instagram e Facebook: @pedalaparana

Registre sua bicicleta em: Minha Bike

<https://www.pia.pr.gov.br/servicos/Servicos/Bike/Registrar-bicicleta-no-cadastro-Minha-Bike-ye31yE3M>

Simbologia utilizada em mapas

<<https://www.pngwing.com/pt>> digite o ícone que você quer utilizar no seu mapa no site e baixe em png.

Crédito das Imagens

Shutterstock e Reprodução da internet

Agradecimentos

Superintendente Geral do Esporte - Hélio Renato Wirbiski.

Diretor Presidente da Paraná Esporte - Walmir da Silva Matos.

Diretor de Inovação - Tiago Augusto Gavelik Campos.

Municípios participantes.

SEED, SESC, Paraná Projetos, DETRAN, SENAC, UFPR, CONCILO,
Paraná Turismo e SEBRAE.



Reprodução

AGRADECIMENTOS

Reprodução



PEDALA PARANÁ • Manual de Adesão ao Programa



PROGRAMA

PEDALA

PARANÁ



PARANÁ

GOVERNO DO ESTADO

SUPERINTENDÊNCIA GERAL
DO ESPORTE