

# Ciclismo é atração garantida para visitantes em parques de Minas

Seg 20 janeiro

De treinos intensos de mountain bike ao pedal de lazer. O ciclismo é mais um atrativo, entre outras dezenas de atividades, a ser explorado em parques de Minas Gerais administrados pelo [Instituto Estadual de Florestas \(IEF\)](#). Com trilhas demarcadas em meio às áreas florestais que permitem a passagem por bicicleta, ou caminhando, os visitantes podem ter mirantes e cachoeiras como destino final das rotas.

A prática do ciclismo nos parques está disponível à população durante todo o ano. Basta ir até uma unidade e informar aos funcionários o desejo de explorar as trilhas. Entre os locais adaptados para receber ciclistas está o Parque Estadual Mata do Limoeiro. Localizada em Ipoema, distrito de Itabira, na região Central de Minas Gerais, a unidade abriga o Circuito Limoeiro, uma trilha com cerca de oito quilômetros.

O grau de dificuldade do trecho é médio e pode ser compartilhado com pessoas que desejam fazer caminhada. O circuito leva os ciclistas à Cachoeira do Paredão e à Cascata do Limoeiro. “O visitante pode chegar com a bicicleta ou ir de carro, porque há estacionamento. Outro fator importante é que a trilha está bem estruturada e tem largura específica, de 2,5 metros, para a realização do ciclismo”, diz o gerente do parque, Alex Luiz Amaral.

Usuário da trilha, visando às competições de mountain bike, Carlos Junior da Silva, vai ao Parque Estadual Mata do Limoeiro todos os dias para aprimorar sua performance. Morador de Ipoema, ele conta que convida amigos e familiares para pedalar na unidade. “No final de semana a gente incentiva amigos e até crianças para fazer o passeio com a gente, porque a trilha é arborizada, não tem sol. Para pedalar é bacana”, diz ele, que também visita as cachoeiras após os treinos.

Outra unidade aberta ao ciclismo é o Parque Estadual da Serra do Rola Moça, na

Região Metropolitana de Belo Horizonte. A monitora ambiental do espaço, Sabrina Resende, explica que há duas trilhas no Rola Moça: Estrada do Sertão e

Trilha do Cerrado. Também utilizadas com frequência por competidores de mountain bike, as rotas são um convite para quem deseja explorar áreas verdes com destino aos mirantes.

*Arquivo pessoal*

“A trilha já é um atrativo do parque, mas também conduz os visitantes a outras atrações, como os mirantes Três Pedras, dos Planetas e o Morro dos Veados”, salienta Sabrina. A monitora destaca ainda que a gerência do parque vai inaugurar, em breve, mais uma trilha para ciclistas. O espaço está passando por adequações. “A gente orienta para que as pessoas tenham uma conduta consciente, respeitando o limite de velocidade de segurança, sem deixar resíduos, nem abrir novas trilhas. E, principalmente, sem passar em cima da vegetação ou alimentar animais”, diz.

Visitante assíduo do Rola Moça, o engenheiro Filipe Barone pedala cerca de 30 quilômetros dentro da unidade. Ele explica que o pedal no Rola Moça também pode ser realizado mesmo em dias de chuva, porque a característica do solo não permite a formação de lama. “O pedal na trilha, além de mais seguro, pelo menor tráfego de veículos, tem o seu charme pelo contato com a natureza. Respirar ar fresco e se sujar de terra tem o seu lugar. O diferencial do Rola Moça com certeza é o visual”, destaca.

Para quem deseja pedalar, outros parques estaduais têm estrutura para receber os ciclistas: Parque Estadual do Biribiri, em Diamantina; Parque Estadual do Itacolomi, em Ouro Preto; Parque Estadual da Lapa Grande, em Montes Claros; Parque Estadual do Sumidouro, em Lagoa Santa; Parque Estadual Serra do Intendente, em Conceição do Mato Dentro; Parque Estadual do Pau Furado, entre Araguari e Uberlândia; e Parque Estadual Serra do Ouro Branco, entre Ouro Branco e Ouro Preto.

Informações detalhadas sobre todos os parques, como valores de ingressos para acessar as unidades podem ser acessadas [neste link](#).