

Las plazas e iglesias de los pueblos colombianos, como este en Boyacá, invitan a relajarse. / As praças e igrejas das cidades colombianas, como esta em Boyacá, são um convite para relaxar.

**EL PAÍS ES UN PARAÍSO
PARA EXPLORAR
EN DOS RUEDAS**

POR JEN ROSE SMITH FOTOS MARK WATSON

COLOMBIA ES PARA CICLISTAS

La influencia colonial española se ve en los pueblos de la Zona Cafetera. / A influência colonial espanhola se nota nas cidades da Zona Cafeeira.

DESPUÉS DE HORAS DE PEDALEAR montaña arriba y abajo por las carreteras del departamento de Boyacá en Colombia, estaba a punto de desplomarme. Las montañas de los Andes son tan escabrosas como hermosas. Pero al entrar en la ciudad de Tunja, lista para descansar en una buena cama, mi compañero de paseo y yo escuchamos un grito de aliento: “¡Ey, Quintana!”.

Esta región es el hogar del ciclista colombiano Nairo Quintana, ganador de la Vuelta a España y dos veces subcampeón del Tour de France. Esas carreteras que nos dieron tanto trabajo son las mismas que convirtieron a Quintana en uno de los mejores escaladores del mundo. Ahora, cerca de su pueblo natal de Combitá, escuchamos su nombre en cafeterías al lado del camino, veíamos su cara sonriente en vallas, y comimos junto a pancartas de sus grandes carreras. Habíamos volado a Colombia a explorar los rincones de los Andes, y nos encontramos con un país enamorado de las bicicletas.

EN CADA CURVA, UNA NUEVA VISTA

Para venir aquí, empacamos nuestras bien-usadas bicicletas en cajas para el viaje a Bogotá. Metimos todos lo que necesitábamos en bolsas a prueba de agua que colgamos de los marcos de las bicicletas; e íbamos cargados de carpas, sleeping bags y ropa. Nuestro equipaje nos serviría para noches frías a más de 4.000 metros de altura, y para días calurosos y soleados en el Valle del Cauca.



En Bogotá encuentras todo tipo de bicicletas. / Você encontra todo tipo de bicicleta em Bogotá.



A COLÔMBIA É PARA CICLISTAS

O PAÍS É UM PARAÍSO PARA SE EXPLORAR EM DUAS RODAS

DEPOIS DE HORAS A PEDALAR

montanha acima e abaixo pelas estradas do estado de Boyacá, na Colômbia, eu estava prestes a desmoronar. As montanhas dos Andes são tão escarpadas quanto bonitas; mas ao entrar na cidade de Tunja, pronta para descansar em uma boa cama, meu companheiro de passeio e eu ouvimos um grito de encorajamento: “Ei, Quintana!”.

Esta região é o lar do ciclista colombiano Nairo Quintana, vencedor da Volta da Espanha e duas vezes vice-campeão do Tour de France. Essas estradas que nos deram tanto trabalho são as mesmas que fizeram de Quintana um dos melhores escaladores do mundo. Agora, perto de sua cidade natal, Combitá, ouvimos seu nome em cafés ao lado da estrada, vimos seu rosto sorridente em cercas e comemos ao lado de cartazes de suas grandes provas. Tínhamos voado à Colômbia para explorar os



No somos los únicos. El turismo en bicicleta por Colombia sigue creciendo, según Anisha Ghoghari, CEO y fundadora de la compañía de ciclismo “Equipo”. Ghoghari vislumbró el potencial para el turismo internacional en bicicleta tras vivir en Cali y Medellín y desde hace seis años “importa” ciclistas a Colombia. “Es un destino emergente con mucha cultura, y es seguro”, dice. “Tenemos muchos clientes que comentan: Nunca he estado en Colombia, pero he escuchado de Nairo Quintana y quiero conocer el país”.

Mientras pedaleamos hacia el norte desde Bogotá, cada curva revela una nueva vista. En los altos páramos, donde nuestras chaquetas impermeables nos protegen contra el frío y el viento, vemos enormes plantas de frailejones mientras comemos bocadillo de guayaba y chorizo. Miles de metros más abajo, pedaleamos por densos túneles de vegetación en medio de un calor que calmamos con frío jugo de lulo.

EL CICLISMO ES INSPIRADOR

Es un país empinado y orgulloso que ha servido como un campo natural de entrenamiento para generaciones de ciclistas. Cada año, los mejores compiten en junio en la Vuelta a Colombia, una carrera de múltiples etapas que une a los >

encantos dos Andes e encontramos um país apaixonado por bicicletas.

EM CADA CURVA, UMA NOVA VISTA

Para vir aqui, embalamos nossas bicicletas bem usadas em caixas para a viagem a Bogotá. Pusemos tudo o que precisávamos em bolsas a prova d’água que penduramos nos quadros das bicicletas; e seguimos carregados de barracas, sacos de dormir e roupas. Nossa bagagem nos serviria nas noites frias a mais de 4.000 m de altitude, e também nos dias quentes e ensolarados do Valle del Cauca.

Nós não somos os únicos. O turismo de bicicleta na Colômbia continua crescendo, de acordo com Anisha Ghoghari, CEO e fundadora da empresa de ciclismo “Equipo”. Ghoghari percebeu o potencial para o turismo internacional de bicicleta depois de ter vivido em Cali e em Medellín e, há seis anos, “importa” ciclistas para a Colômbia. “É um destino emergente com muita cultura, e é seguro”, diz. “Temos muitos clientes que comentam: nunca estive na Colômbia, mas já ouvi falar de Nairo Quintana e quero conhecer o país”.

Enquanto pedalamos para o norte a partir de Bogotá, cada curva revela uma nova paisagem. Nos altos platôs, onde nossas jaquetas >

Los colombianos aman el ciclismo y pocos países tienen una cultura de ciclismo tan fuerte. Los campeones del deporte son héroes nacionales. / Os colombianos adoram ciclismo e poucos países têm uma cultura de ciclismo tão forte. Os campeões do esporte são heróis nacionais.

LA RECOMPENSA

Bandeja Paisa

Un plato de frijoles, chorizo, chicharrones, arepas, plátanos, huevo frito y arroz es una buena recompensa después de pedalear. / Um prato de feijão, linguiça, torresmo, arepas, bananas, ovo frito e arroz é uma boa recompensa depois de se pedalar.

Bocadillo

El dulce de pasta de guayaba es como gasolina para los ciclistas. Lleve siempre bocadillo para la merienda. / O doce de pasta de goiaba é como gasolina para os ciclistas. Sempre traga um sanduíche para o seu lanche.

Ajiaco

Esta sopa andina está hecha de pollo, papas y guasca, una hierba colombiana. / Esta sopa andina é feita de frango, batata e guasca, uma erva colombiana.

Arepa Boyacense

Traen queso salado que contrasta con el sabor del maíz. / Com queijo salgado, que contrasta com o sabor do milho.

Las panaderías y cafés surten a los ciclistas con sus delicias. / As padarias e cafés servem suas delícias aos ciclistas.

diversos departamentos en un notable acontecimiento que ha unido al país hasta en sus peores momentos.

La primera fue en 1951, cuando Colombia vivía el conflicto político conocido como “La Violencia”. Pero eso no desanimó ni a ciclistas ni fanáticos. “Llegaron miles y miles de personas, y capture la imaginación del país de manera increíble”, dice Matt Rendell, guía de tours de ciclismo por Colombia y autor de “Kings of the Mountains”, una historia del ciclismo colombiano.

Quando Nairo Quintana competía en el Tour de France de 2018, viajaba con la colombiana Karina Vélez, quien daba apoyo en Comunicaciones al equipo de Telefónica Movistar. Ahí, entre los colombianos que viajaban lejos para celebrar el éxito de Quintana, vio dos hombres con rudos tatuajes y expresiones duras que sobresalían entre la multitud.

Le explicaron que habían volado a Francia desde las selvas del Caquetá y ver en vivo y en directo al ciclista más grande de Colombia era un sueño para ellos. “Allá en 2014, lo escuchábamos en la selva. Escuchábamos por onda corta, que Nairo ganaba una etapa. Y nos prometimos que, si algún día salíamos del país, viajaríamos a Francia a verlo”. Vélez quedó profundamente emocionada con la historia: “Finalmente el ciclismo es de todos. Es inspirador”.

BIENVENIDOS EN CADA PUEBLO

Para nosotros, esa profunda conexión con el >



impermeáveis nos protegem do frio e do vento, vemos enormes plantas de frailejones (espécie floral nativa dos Andes), enquanto comemos sanduíche de goiaba e linguiça. Milhares de metros mais abaixo, pedalamos por densos túneis de vegetação em meio a um calor que atenuamos com suco de lulo gelado (lulo é um fruto originário dos Andes também conhecido como naranjilla).

O CICLISMO É INSPIRADOR

É um país íngreme e orgulhoso que serviu como campo natural de treinamento para gerações de ciclistas. A cada ano, os melhores competem na Volta da Colômbia, em junho, uma corrida de várias etapas que une os vários estados em um acontecimento notável que galvaniza o país mesmo nos piores momentos.

A primeira edição foi disputada em 1951, quando a Colômbia vivia o conflito político conhecido como “La Violencia”; mas isso não desencorajou os ciclistas nem os fãs. “Milhares e milhares de pessoas chegaram e capturaram a imaginação do país de uma maneira incrível”, diz Matt Rendell, guia de tours de ciclismo na Colômbia e autor de “Kings of the Mountains”, uma história do ciclismo colombiano.

Quando Nairo Quintana disputava o Tour de France de 2018, viajava com a colombiana Karina Vélez, que dava suporte em Comunicações à equipe Telefónica Movistar. Lá, entre os colombianos que viajavam longe para comemorar o sucesso de Quintana, viu dois homens com tatuagens rudes e expressões duras que se destacavam da multidão.

Explicaram a ela que tinham voado para a França vindos das florestas de Caquetá e que ver ao vivo o maior ciclista da Colômbia era um sonho para eles. “Lá por 2014, nós o ouvíamos na floresta. Ouvíamos pelas ondas curtas Nairo ganhar uma etapa. E nos prometemos que, se algum dia saíssemos do país, >



Venta de chorizos en la carretera. / Venda de linguiças na estrada.



Los frutos rojos del café en la Zona Cafetera. / Os frutos vermelhos do café na Zona Cafeeira.

EN BICICLETA

Ciclovia de Bogotá

Todos los domingos 120 km de vías se convierten en ciclo vías de 7:00 am a 7:00 pm. / Todos os domingos cerca de 120 km de vías se transformam em ciclo vías das 7h às 19h. idrd.gov.co/ciclovia-bogotana

Casa du Vélo

Este hotel con temática ciclista abrió en el pueblo cafetero de Filandia con tours de ciclismo, talleres y tratamientos de spa para después de pedalear. / Este hotel com temática de ciclismo foi inaugurado na cidadezinha cafeeira de Filandia com passeios de bicicleta, oficinas e tratamentos de spa. en.casaduvelo.com

EnCicla Medellín

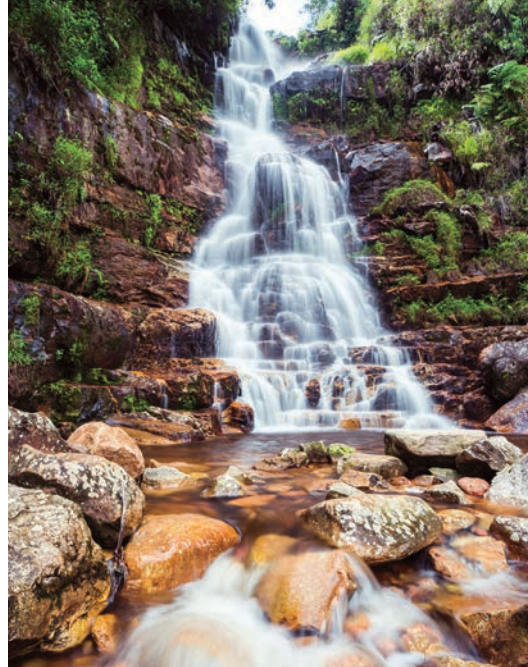
Una cuenta EnCicla permite pasear gratis en las bicicletas azules y verdes que se encuentran en todo Medellín. / Uma conta na EnCicla permite passear grátis nas bicicletas azuis e verdes que se encontram nas estações de toda Medellín. encicla.gov.co

ciclismo significó una cálida bienvenida; cada vez que llegábamos a un pueblo, nos recibían con sonrisas y apretones de manos. Cuando nuestros paseos nos llevaban a los pequeños pueblos de Boyacá y Santander, dormíamos en casas de hospedaje o pequeños hoteles, y nos sentíamos agradecidos por la ducha caliente y la excelente comida. En comunidades más remotas, comprábamos lo básico en pequeñas tiendas y levantábamos carpas en parques, fincas o hasta canchas de fútbol. Cocinábamos con una pequeña estufa potable e inevitablemente recibíamos visitas; venían niños a saludar, los vecinos se detenían para hablar sobre ciclismo y los dueños de finca nos traían leche fresca.

Salíamos temprano y montábamos entre seis a ocho horas por día, parando a menudo a comer los almuerzos familiares (y generosos) que sirven en los pequeños cafés. Viajar en bicicleta es lento por naturaleza, y pasamos mucho tiempo en bosques, valles y caminos pequeños. Con su rica cultura rural y paisajes increíbles, Colombia es ideal para estas aventuras improvisadas. No hace falta una bicicleta para subir y bajar por las montañas, en un auto también se puede disfrutar, pero la aventura en dos ruedas es incomparable.

SER POSITIVO... Y SIGA SUBIENDO

A medio camino en nuestro viaje, fuimos al sur de Medellín hacia el verde terreno de Antioquia. Por dos semanas, subimos a la base de los volcanes del Parque Los Nevados, pedaleamos por los pueblos pintados de brillantes colores en el Eje Cafetero y disfrutamos las aguas termales de las montañas. >



Una cascada en Boyacá. El terreno permite ir de las montañas a la selva en pocas horas. / Uma cachoeira em Boyacá. O terreno permite ir das montanhas para a floresta em poucas horas.

viajaríamos à França só para vê-lo". Vélez ficou profundamente emocionada com a história: "Finalmente, o ciclismo pertence a todos. É inspirador".

BEM-VINDOS EM CADA CIDADE

Para nós, essa conexão profunda com o ciclismo significou uma recepção calorosa; toda vez que chegávamos a uma cidade, nos recebiam com sorrisos e apertos de mão. Quando nossos passeios nos levavam às pequenas cidades de Boyacá e Santander, dormíamos em hospedarias ou em pequenos hotéis, e nos sentíamos gratos pela ducha quente e pela excelente comida. Em comunidades mais remotas, comprávamos o básico em pequenas lojas e montávamos as barracas em parques, fazendas ou até em campos de futebol.

Cozinhámos em um fogão portátil e, inevitavelmente, recebíamos visitas; vinham crianças nos cumprimentar, os habitantes paravam para falar sobre ciclismo, e os donos de fazendas nos traziam leite fresco.

Saíamos cedo e pedalávamos entre seis e oito horas por dia, parando frequentemente para comer almoços familiares (e generosos) que servem nos pequenos cafés. Viajar de bicicleta é lento por natureza, e passamos muito tempo em florestas, vales e pequenas estradas. Com a rica cultura rural e paisagens incríveis, a Colômbia é ideal para essas aventuras improvisadas. Não é fundamental uma bicicleta para subir e descer as montanhas. Em um carro você também pode se divertir, mas a aventura em duas rodas é incomparável. >



PUEBLOS DE ENSUEÑO EN EL EJE CAFETERO

Santa Rosa de Cabal, Risaralda

Las aguas termales que brotan desde las montañas de este pueblo cafetero dan la bienvenida a viajeros cansados. También es famoso por su chorizo./

As águas termais que brotam das montanhas desta cidadezinha cafeeira dão boas-vindas aos viajantes cansados. Também é famosa por sua linguiça, servida nos restaurantes locais com arepas e limão.

Filandia, Quindío

Sus casas blancas con adorno tricolor resaltan en las montañas verdes. En las mañanas, café de la región./ Suas casas brancas com decoração tricolor destacam-se nas montanhas verdes. Nas manhãs, café da região.

Salamina, Caldas

Calles empinadas y techos de teja acentúan la tradición. Las enormes palmas de cera que crecen afuera del pueblo son de las más altas del mundo./ As ruas íngremes e as coberturas de telha acentuam a tradição. As enormes palmeiras de cera que crescem fora da cidade são as mais altas do mundo.

Pero primero, Alto de las Palmas, un ascenso continuo de casi 20 kms desde el centro de Medellín. Con nuestras pesadas bicicletas, la subida fue lenta, y otros ciclistas nos daban ánimo al pasar. A la mitad del camino, vimos una valla con un mensaje que parecía diseñado para ciclistas como yo: “Ser positivo”.

Ni siquiera es lo más difícil. Para la mayoría, la etapa más dura de la Vuelta a Colombia es un ascenso de un día entero -3.000 metros y 84 kms- hasta Alto de Letras. Aquellos que llegan a la cima son parte de un grupo élite de escaladores andinos con más de 70 años de tradición. Lo cual no quiere decir que los ciclistas colombianos están detenidos en el pasado, al contrario: hay una nueva camada de ciclistas, tanto hombres como mujeres, compitiendo alrededor del mundo.

“Hay muchos niños que sueñan con ser ciclistas en Colombia”, dice Karina Vélez, observando que Quintana es prueba viviente de lo que puede lograr un chico de una familia campesina rural. “El ejemplo es de persistencia, de nunca rendirse”.

Tal parece que el futuro es brillante para el ciclismo colombiano. “La generación actual es de atletas maravillosos”, dice Rendell. “Pero, es apenas el comienzo de lo que viene”. **NX**

En el camino, es normal encontrarse con burros que transportan desde leche hasta leña./ No caminho, é normal encontrar burros que transportam de leite a lenha.

SEJA POSITIVO... E CONTINUE SUBINDO

No meio da nossa viagem, fomos ao sul de Medellín para as terras verdes de Antioquia. Durante duas semanas, subimos até a base dos vulcões do Parque Los Nevados, pedalamos pelas aldeias pintadas com cores vivas no Eixo do Café e desfrutamos das águas termais das montanhas.

Mas antes fomos ao Alto de las Palmas, uma subida continua de quase 20 km a partir do centro de Medellín. Em nossas pesadas bicicletas, a subida foi lenta, e outros ciclistas nos encorajavam ao passar. Na metade do caminho, vimos uma cerca com uma mensagem que parecia destinada a ciclistas como eu: “Seja positivo”.

E nem é o mais difícil. Para a maioria, a etapa mais árdua da Volta da Colômbia é uma subida de um dia inteiro - 3.000 m de desnível e 84 km de extensão - até o Alto de Letras. Aqueles que chegam ao topo fazem parte de um grupo de elite de escaladores andinos com mais de 70 anos de tradição. O que não significa que os ciclistas colombianos estejam parados no passado, pelo contrário: existe uma nova geração de ciclistas, tanto homens quanto mulheres, que competem mundo afora.

“Muitas crianças sonham ser ciclistas na Colômbia”, diz Karina Vélez, observando que Quintana é a prova viva do que um menino de uma família camponesa pode alcançar. “O exemplo é de persistência, de nunca se render”.

Parece que o futuro é brilhante para o ciclismo colombiano. “A geração atual é de atletas maravilhosos”, diz Rendell. “Mas é apenas o começo do que está por vir”. **NX**



Un campamento entre los frailejones del páramo./ Um acampamento entre os frailejones do platô.