

Cross Canada Bike Tour

Coast to Coast

Tony Bellan & Maciel Bettega



Descobrimos o mundo sobre duas rodas

Discovering the world on two wheels







Event In Support Of

The Princess Margaret Hospital Foundation

University Health Network

Dear Supporter,

The Princess Margaret Hospital Foundation is very pleased to welcome Tony Bellan and Maciel Bettega's Cycling the Americas Bike Tour to our 2016 / 2017 fundraising campaign and we'd like to take the opportunity to thank you for your support.

The Princess Margaret Hospital Foundation works with health care and research professionals, patients, their families and the community to ensure The Princess Margaret remains one of the world's premier cancer centers. Investing its communities' contributions in breakthrough cancer research, compassionate patient care and education has brought The Princess Margaret Hospital Foundation closer to achieving its vision - ***To Conquer Cancer In Our Lifetime.***

The event will take place in the summer of 2017, with Tony and Maciel Bettega cycling 26,000 plus kilometers from the most southern point of Argentina, to the most northern point of Alaska, USA. They'll start on Ushuaia, Tierra del Fuego. From there the cyclists will cycle throughout 15 countries to Prudhoe Bay, Alaska.

Cycling the Americas is a continuation of a trans-continental ride which cyclists have already pedaled over 7500 kilometers across Canada from the shore of Pacific Ocean in Victoria, BC to the shore of Atlantic Ocean in St. John's Nfld.

The riders' progress will be sent to the web site **Cyclopole.org** near real time using Google Maps. This feature will have the ability to show supporters their locations automatically every 10 minutes for 24 hours.

On behalf of the volunteers, staff, patients and their families, we thank you.

Sincerely,

Keith Clarke
Coordinator, Special Events

It may seem that we've been fighting forever. But we haven't.

There was a time, not long ago, when cancer was a death sentence. And the treatment was dreaded almost as much as the disease. We've seen that change in our lifetime, at The Princess Margaret.

We've seen the entire process of cancer care forever altered. We've seen radical mastectomies become lumpectomies. We've seen precision of image-guided therapies spare more healthy tissues. We've seen undreamed of advances at the cellular level and revolutionary work in healing beyond the body.

All in our lifetime. All at The Princess Margaret.

We've seen a provincial cancer hospital become one of the world's top 5 cancer research centres. We've seen our people grow beyond a thousand. We've seen leading researchers, from all over the world, leave their home to come here. Because this is where they believe the fight will be finished. In our lifetime.

Yes, we are still losing people to cancer. But imagine if Terry Fox were diagnosed today. He would be much less likely to lose his leg and he could live to continue the fight. That's how far we've come and that's how fast.

It may seem like we'll be fighting this fight forever. But we won't. Because we're closing in. We have the momentum. We have the talent. And we have the passion. This is the front line. We are Canada's cancer warriors.

But we can't do it alone.

The world needs to hear The Princess Margaret message. So share it at every opportunity with anyone who will listen.

It's a simple message, really. But it's a message of incredible power: We are conquering cancer at Canada's cancer research centre. The Princess Margaret.

IN OUR LIFETIME

DISCOVERING THE WORLD ON TWO WHEELS
DESCOBRINDO O MUNDO SOBRE DUAS RODAS

TWO RIDERS, ONE ROAD. THE TRANS-CANADA HIGHWAY
DOIS CICLISTA E UMA ESTRADA
A TRANSCANADENSE

SEE THE BEAUTY, FELL THE EMOTION
VEJA A BELEZA, SINTA A EMOÇÃO

CROSS CANADA BIKE TOUR
COAST TO COAST
CRUZANDO O CANADÁ DE BIKE
COSTA A COSTA



Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Winter in Toronto -Canada

Inverno in Toronto - Canada

Training

Tony and Maciel started training for the adventure journey on the cold winter days. It took them 6 months of training and planning.

Treino

Tony e Maciel iniciaram um treinamento para esta jornada ainda naqueles dias frios do inverno. O que tomou seis meses de treinamento e planejamento.





"I thought of that while riding my bike."

-Albert Einstein, on the theory of relativity

"Pensei nela por acaso enquanto pedalava minha bicicleta."

-Albert Einstein, sobre a Teoria da Relatividade

Province of British Columbia

Gateway to the Pacific

British Columbia is the westernmost of Canada's 10 provinces. Washington State, Idaho and Montana border B.C. to the south, Alberta lies to the east, the Northwest and Yukon territories to the north, and Alaska to the northwest.

The cyclists arrived in Victoria, BC and started the journey at km 0 on the Trans Canada Highway. After wetting their bikes tire in the Pacific Ocean, they covered 87 km on the first day.



Província da Columbia Britânica

Portal para o Pacífico

A Columbia Britânica(B.C.) está mais à oeste de todas as dez províncias canadenses.

Os estados americanos de Washington, Idaho e Montana fazem divisa com B.C. ao sul, e ainda o Alaska ao nordeste. Com Alberta à leste e ao norte com os territórios de Northwest e Yukon.

Os ciclistas chegaram em Victoria, BC e começaram a longa jornada no marco do Quilômetro Zero da Rodovia Trans Canadá. Após molharem os pneus de suas bikes nas águas do Oceano Pacífico, cobriram 87 km já no primeiro dia de viagem.



Cross Canada Bike Tour Coast to Coast









Peyto Lake, Banff NP, Alberta

Lago Peyto, Banff NP, Alberta

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast

Nothing compares with the simple pleasure of a bike ride.

-John F. Kennedy

Nada se compara ao simples prazer de um passeio de bicicleta.

-John F. Kennedy



The Rocky Mountains – *Montanhas Rochosas*



The Rocky Mountains – *Montanhas Rochosas*



The Rocky Mountains – *Montanhas Rochosas*





Lake Louise - Albera - *Lago Louise Alberta*

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Close to Kamloops - British Columbia
Perto da cidade de Kamloops - Colúmbia Britânica



Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Trans Canada Highway - *Rodovia Transcanadense*



Trans Canada Highway - *Rodovia Transcanadense*









Discovering the world on two wheels by Tony Bellan & Maciel Bettiga





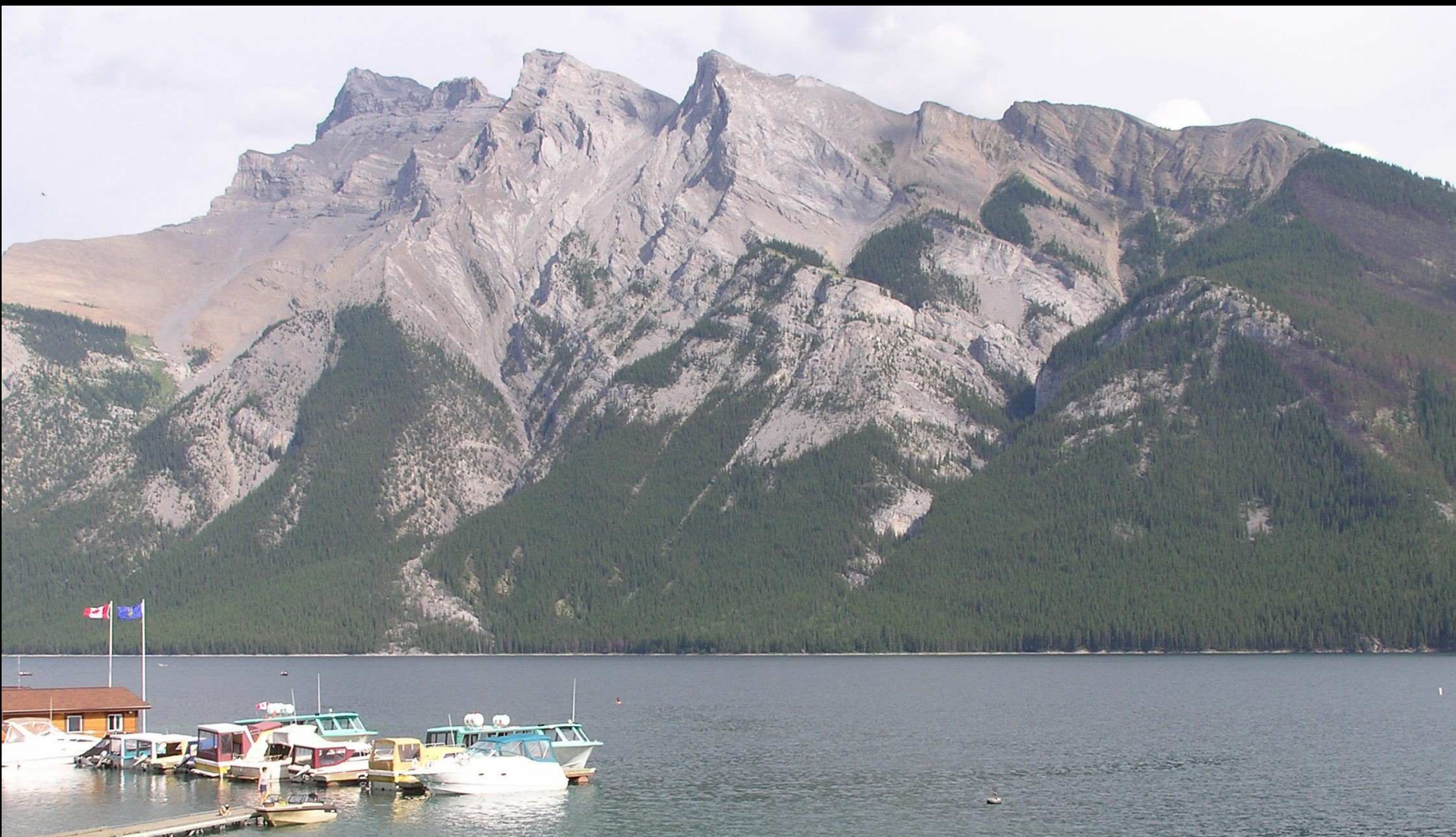
Helmcken Falls - *Cachoeira Helmcken*





Discovering the world on two wheels by Tony Bellan & Maciel Bettega





The Rocky Mountains – *Montanhas Rochosas*

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



The Rocky Mountains – *Montanhas Rochosas*



The Rocky Mountains – *Montanhas Rochosas*

Discovering the world on two wheels by Tony Bellan & Maciel Bettega



Located in central British Columbia, one of the world's most beautiful and pristine places. The Thompson area is known as High Country and the Okanagan Valley is BC's fruit and wine country. This region offers wonderful sites to see and activities to do. A land of bountiful vineyards, warm crystal lakes, historic gold-mining towns, rushing rivers, deep winter snow, high mountain peaks, orchards laden with peaches and cherries, beautiful hills, green grasslands, fertile valleys and steep-walled canyons. The region stretches from Valemount in the north to Osoyoos in the south and Spences Bridge in the west to Malakwa in the east. The hundreds of lakes, combined with some of the finest weather in BC, makes the Okanagan Valley an excellent vacation destination, whether going houseboating on the Shuswap, river-rafting on the Thompson or taking a winery tour in the Okanagan.

Localizada na parte central da Columbia Britânica, um dos mais belos e únicos lugares do mundo. Já a área de Thompson é conhecida como terras altas e o vale de Okanagan é lugar de frutas e vinhos. A região oferece maravilhosos lugares para se ver e diversas atividades. Terra de extensos vinhedos, lagos cristalinos de águas temperadas, e cidades históricas da época da corrida do ouro, corredeiras, e uma densa camada de neve no inverno, picos em alta cota, jardim natural de orquídeas além de pessegueiros e cerejeiras, belíssimos desfiladeiros, campos verdejantes, vales férteis escalonados por cannyons. A região estende-se desde Valemount no norte até Osoyoos no sul, de Spences Bridge à oeste até Malakwa à leste. Centenas de lagos, combinados com alguns dos melhores climas de B.C., faz de Okanagan Valley um excelente destino para as férias, onde se pode embarcar numa casa flutuante no Shuswap aproveitando o clima, mas também há rios próprios para rafting em Thompson ou ainda o turismo enológico em Okanagan.

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast





Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Strong winds on the way



Ventos fortes no caminho eram frequentes



Every great adventure needs a highlight. Something to explore, something to drive you on – and some of the most admired natural features in British Columbia are the waterfalls. They are countless, some are high, some are short. But they all give you a sense of freedom.

Toda grande aventura precisa de um norte. Algo à se explorar, algo para nos guiar – e uma das mais admiráveis belezas naturais na Columbia Britânica são as quedas d'água. São incontáveis, algumas são altas, outras nem tanto. Mas elas lhe dão uma verdadeira sensação de liberdade.



Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Lake Louise - Albera - *Lago Louise Alberta*

We met so many people along the way and everyone had a different story to tell. Here is a lawyer who was tired of his business office life and decided to get on his bike and go for a long ride - from Vancouver to Ottawa.

Conhecemos muitas pessoas ao longo do caminho e cada uma delas tinha uma estória diferente para nos contar. Este era um advogado cansado de seus afazeres diários no escritório e decidiu a pegar sua bike e sair para uma longa viagem – de Vancouver até a capital Ottawa.





The amazing emerald-colored water on the lakes is due to the melting water from the glaciers. As glacial ice melts, the run-off dissolves small particles of powdered rock, commonly called rock flour. Rock flour is the ingredient responsible for the wonderful emerald color.

A inacreditável cor esmeralda das águas do lago é fruto do encontro com as águas dos glaciais provenientes do degelo. Nos glaciais ao derreter e ao escorrer esta dissolve pequenas partículas de pó das rochas, popularmente chamada de farinha de pedra. Esta “farinha” é o ingrediente responsável por esta preciosa cor de esmeralda.

An Eagle's nest on the side of road.

Um Ninho das Águias ao lado da estrada





Lake Louise - Albera

Lago Louise - Alberta

"It is by riding a bicycle that you learn the contours of a country best, since you have to sweat up the hills and coast down them. Thus you remember them as they actually are, while in a motor car only a high hill impresses you, and you have no such accurate remembrance of country you have driven through as you gain by riding a bicycle."

- **Ernest Hemingway**





Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



The Rocky Mountains – *Montanhas Rochosas*

In the Rockies are many long steep descents. Luckily, there are warning signs.

Nas Rochosas existem muitas longuíssimas descidas. Felizmente estão muito bem sinalizadas.



A nice welcome into the tow by a marmot.

Simpáticas boas-vindas de volta à cidade da parte de uma marmota.



Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



We not only rode our bikes, we also trained for rock climbing.

*Nem só de pedal vive o homem,
também praticamos uma escalada
solo em rocha.*



Collecting wild berries for our dessert.

*Colhendo frutos silvestres para a
nossa sobremesa.*



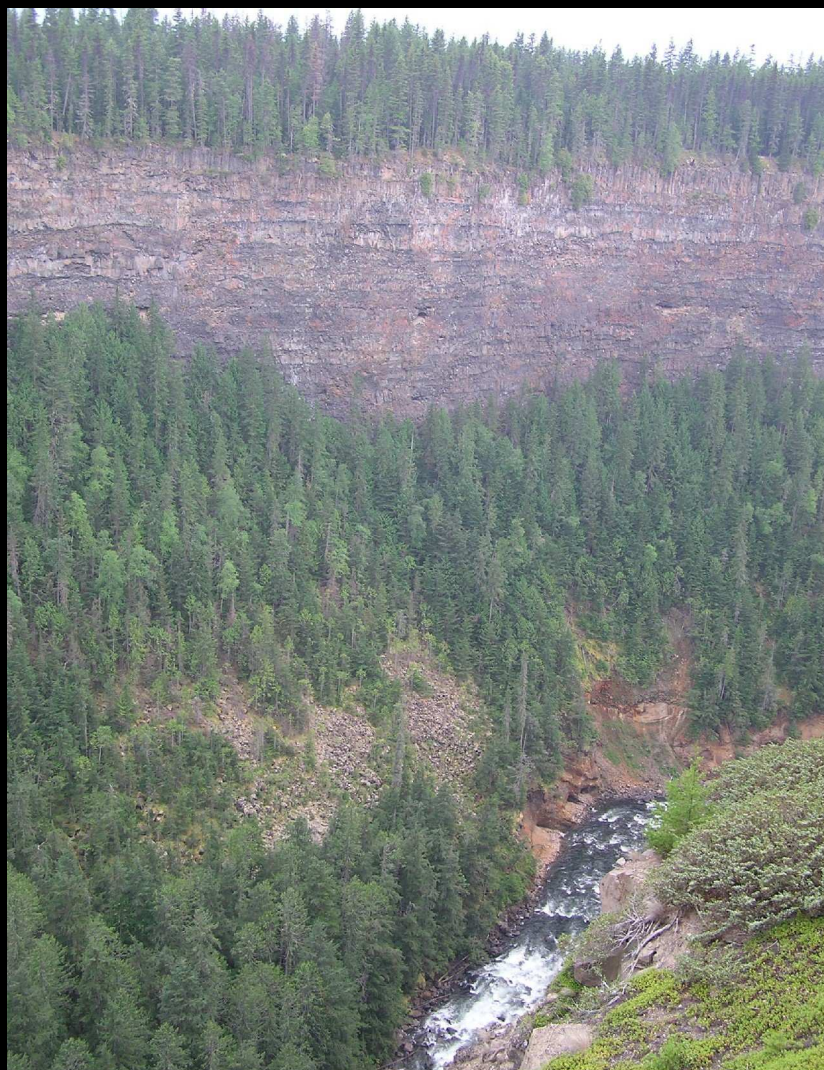
The Rocky Mountains – *Montanhas Rochosas*



The British Columbia beautiful wilderness boasts dramatic scenery including over 8,000 lakes and 17,000 km of rivers and streams.

As belezas da Columbia Britânica selvagem criou cenários dramáticos incluindo mais de 8 mil lagos e 17 mil km de rios e esteiros.

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast

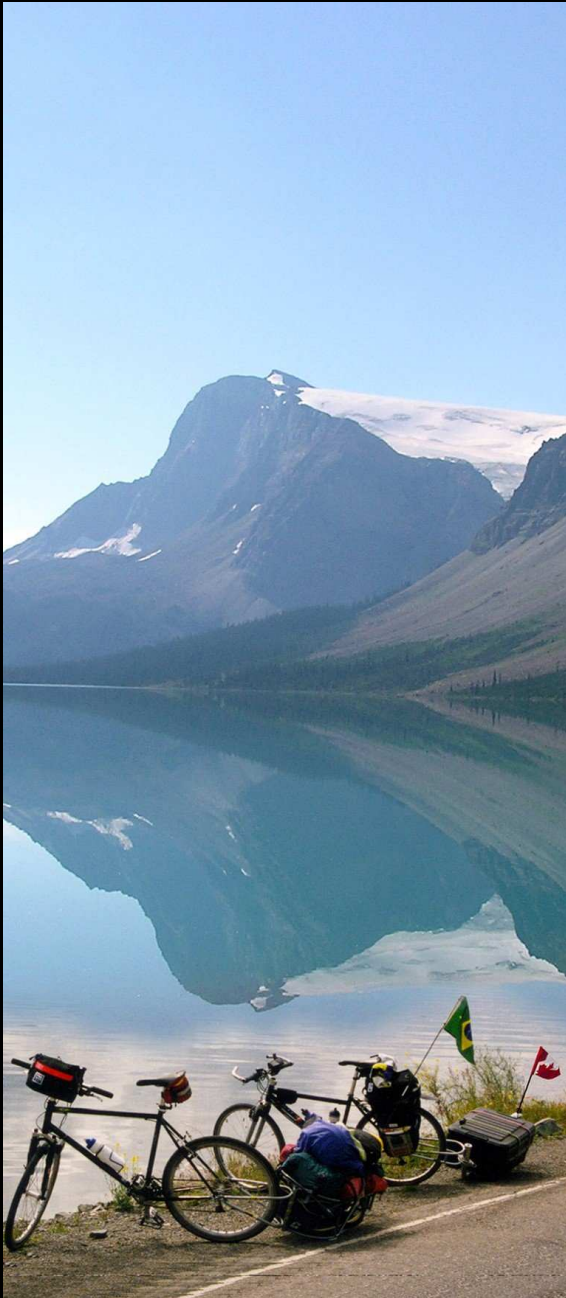




Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



The Rocky Mountains – *Montanhas Rochosas*



“Leisure is a form of silence, not noiselessness. It is the silence of contemplation such as occurs when we let our minds rest on a rosebud, a child at play, a Divine mystery, or a waterfall.”

-Fulton J. Sheen

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Riding at 3000 meters altitude.
Pedalando à 3.000 metros de altitude.



A rest area on the mountains.
Um área de descanso nas montanhas.



The Rocky Mountains – *Montanhas Rochosas*





The melting glaciers caused by a warmer global climate. Here it shows where the glacier was in 1992.

O degelo dos glaciais causado pelo aquecimento global. Aqui se vê como era o glacial em 1992.

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Cycling on the Trans Canada Highway is a pleasure that can not be explained. Every turn or stretch of it brings different scenery.

Pedalar pela Rodovia Trans Canadá é um prazer inexplicável. Cada nova curva que se vence descortina um cenário diferente





The Rocky Mountains – *Montanhas Rochosas*

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Tony Bellan climbing a long hill in the Rockies.

Tony Bellan pedalando numa longa subida nas Rochosas.

Wild life, splendid scenery and flora;
these are just some of daily attractions
along our route.

*Vida e flora selvagem num cenário
esplêndido; estes são apenas uns dos
atrativos diários ao longo da nossa
rota.*





Trans-Canada Highway - HWY #1

Rodovia Transcanadense - HWY#1





Riding in British Columbia took 12 days and 1240 kilometers. Now the challenge will be cycling on the prairies.

Pedalar pela Columbia Britânica tomou-nos 12 dias por 1.240 km. Agora o desafio será pedalar pelas pradarias.

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Maciel washing the tent - Maciel *Lavando a barraca*



Riding in the prairies

Pedalando nas pradarias

Discovering the world on two wheels by Tony Bellan & Maciel Bettega

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast

The Prairies

The Prairie is a region in western Canada with both a distinctive natural and political definition. The Prairie Provinces simply comprise the provinces of Alberta, Saskatchewan, and Manitoba.

Pradarias

Prairie é a região oeste do Canadá com uma dupla distinção, natural e política. As províncias da pradaria são representadas pelas províncias de Alberta, Saskatchewan, e Manitoba



Discovering the world on two wheels by Tony Bellan & Maciel Bettega



On the way to Drumheller - *A Caminho da cidade de Drumheller*



Drumheller badlands.

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Sunset on the prairies.

O sol se pondo nas prairies.



The town of Drumheller is 138 km northeast of Calgary, the capital of Alberta. Drumheller is considered Canada's dinosaur capital. New species of dinosaurs are discovered virtually every year in this 90 square km path of Alberta's Badlands, making it one of the world's richest fossils beds.

The region was a prime dinosaur habitat 65 million years ago and their skeletons have made Dinosaur Provincial Park a paleontologist's heaven.

A cidade de Drumheller está à 138 km ao nordeste da olímpica Calgary, a capital de Alberta. Drumheller é considerada a capital canadense dos dinossauros. Novas espécies de dinossauros são descobertas virtualmente todos os anos nestes 90 km² caminho para as Badlands de Alberta, fazendo deste um dos mais ricos sítios paleontológicos do planeta.

*A região foi nos primórdios habitat de dinossauros, 65 milhões de anos atrás, e a presença de seus esqueletos tornaram o **Dinosaur Provincial Park** o paraíso dos paleontólogos.*



Royal Tyrrell Museum is Canada's only museum devoted exclusively to paleontology. Its 800 fossils collection includes the world's largest display of complete dinosaur skeletons, including Tyrannosaurus rex and Stegosaurus. Exhibits describe 4.5 billion years of the earth's history.



Royal Tyrrell Museum é o único museu canadense devotado exclusivamente à paleontologia. Composto por 800 coleções de fósseis este inclui a maior exposição de esqueletos completos do mundo, inclusive o Tiranossauro Rex e o Estegossauro. A mostra descreve 4,5 bilhões de anos da história do planeta.



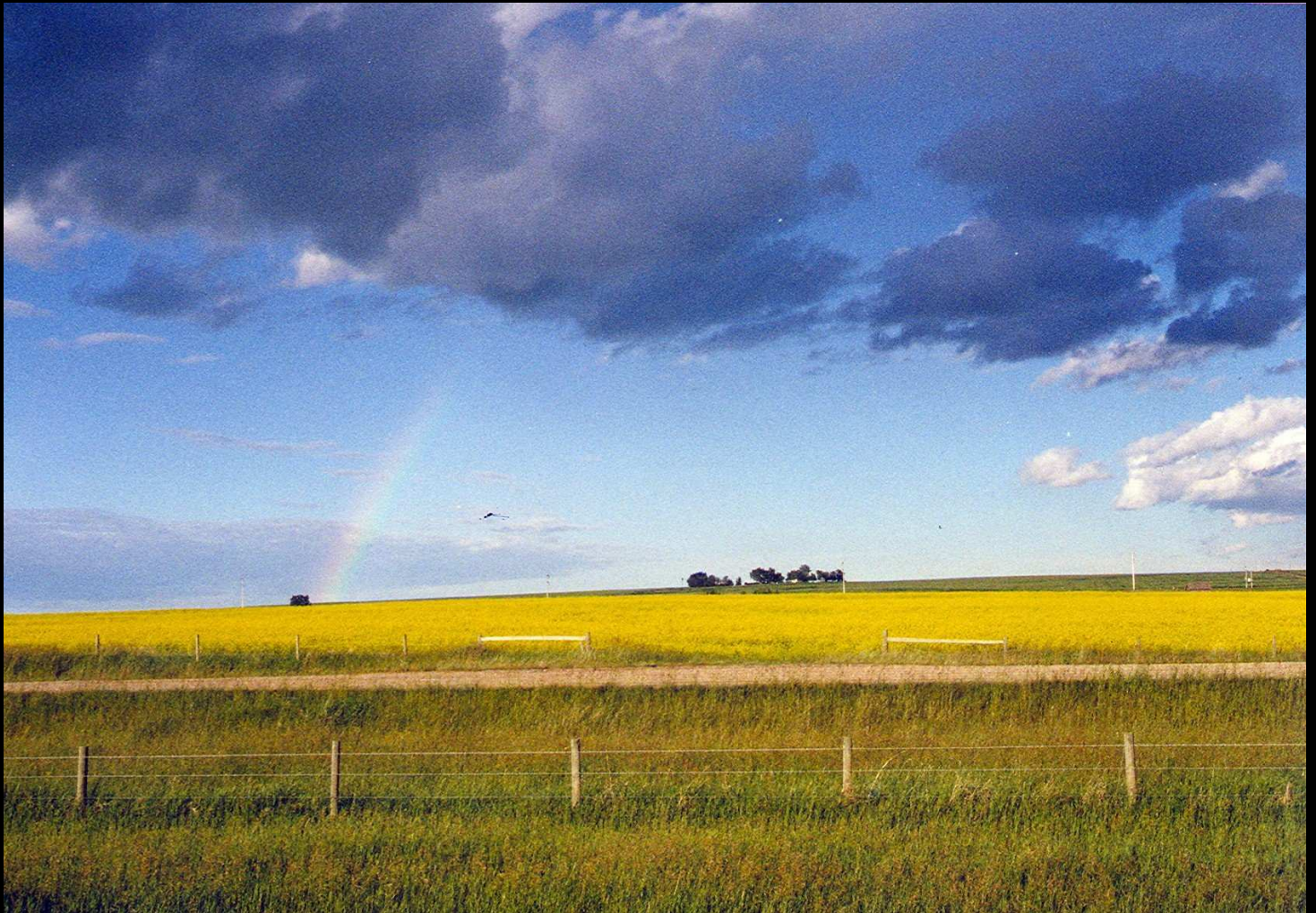
Discovering the world on two wheels by Tony Bellan & Maciel Bettega

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast

We decided to start our journey on the Pacific coast to take advantage of the prevailing winds but riding on the prairies the winds were very strong and from the east. Some days we rode into 60km per hour headwinds.

Decidimos iniciar nossa jornada na costa do Pacífico pela vantagem da prevalência dos ventos mas pedalando nas pradarias os ventos estiveram muito fortes e vindos invariavelmente do leste. Por alguns dias enfrentamos ventos frontais de até 60 km por hora.





The praries - *Pradarias*

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Richard, a cyclist whom we met while riding in British Columbia. He joined us cycling throughout the prairies.

Richard, um ciclista que conhecemos por acaso na Columbia Britânica. Nos deu a honra de juntar-se à nós para pedalarmos pelas pradarias.





Cross Canada Bike Tour Coast to Coast





Peace Guy That's how we remember him. He had been hitchhiking on the road for months. We stopped to meet him and he inspired our day with a wonderful harmonic performance. We talked a lot but did not have his name. A few years later we saw him being interviewed. He had gone all way to Alaska.

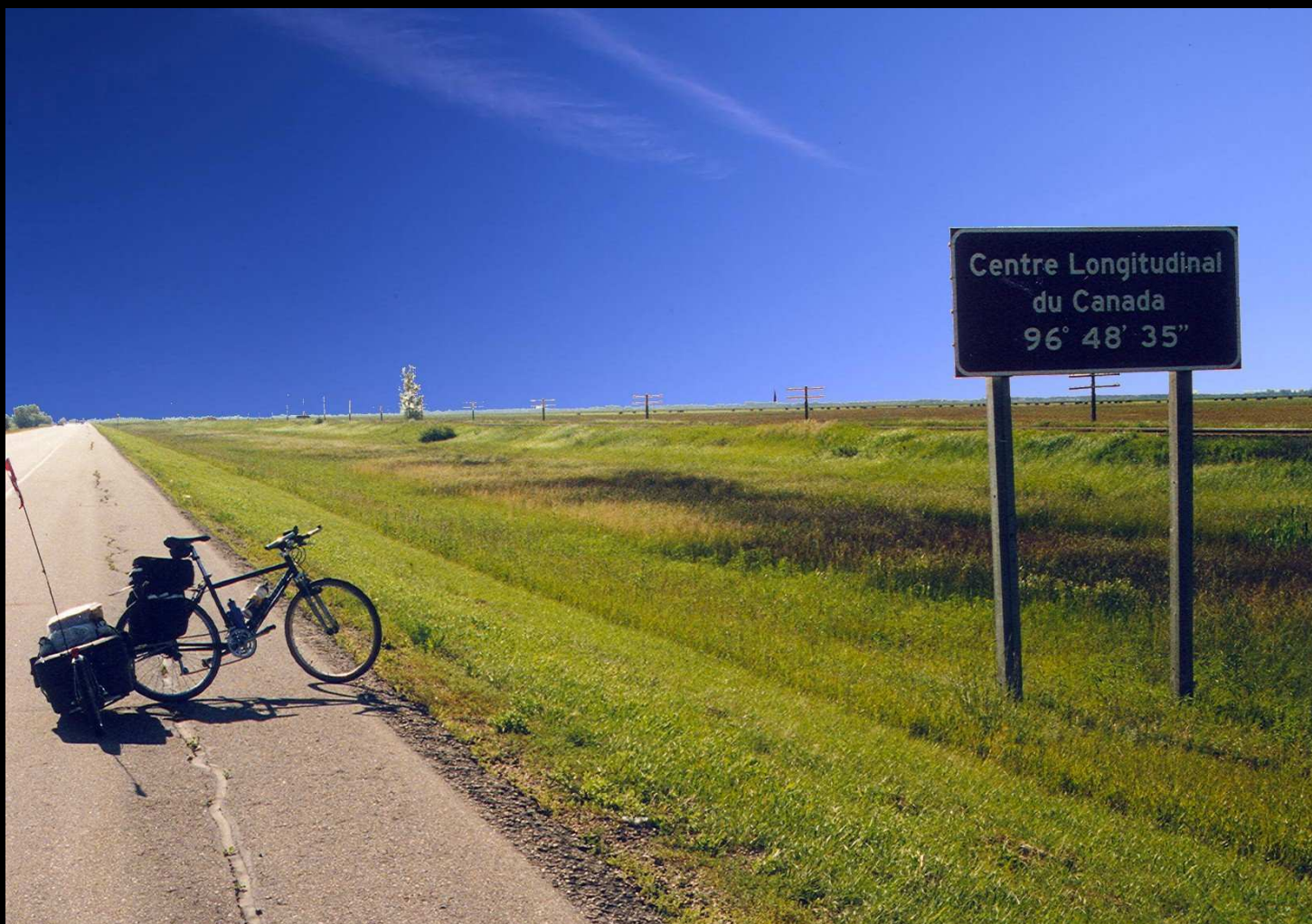
Peace Guy Esta foi a maneira como nos lembrávamos dele. Ele esteve de carona pelas estradas por meses. Paramos para conhecê-lo e ele inspirou nosso dia com um sensacional solo de gaita. Falamos bastante com ele mas acabou que não nos apresentamos. Alguns anos depois o vimos sendo entrevistado. Ele fez todo o caminho até o Alaska.



Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Cycling in the prairies - *Pedalando nas pradarias*



Cycling in the prairies - *Pedalando nas pradarias*

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Cycling in the prairies - *Pedalando nas pradarias*

The province of Ontario

Cycling out of the prairies created a nice feeling. Slowly we could see the trees growing along the highway. Northern Ontario has some very steep hills. Nonetheless, we enjoyed cycling on the Canadian Shield, visiting the national parks and lakes. We rode south towards Toronto logging our longest one day ride, 220 km from Wiarton to Toronto. We then took four days off for bike maintenance, before heading to the east coast

Província Ontário

Pedalar para fora das pradarias deu-nos um sentimento de alívio. Lentamente vimos surgir novamente na paisagem árvores cada vez maiores no nosso caminho. O norte de Ontário têm algumas boas montanhas. Incontáveis, e gostamos de novamente escalar, desta vez o chamado escudo canadense, visitando também os seus parques nacionais e lagos. Então flanando para o sul devolta à Toronto encaramos o nosso mais longo dia de pedalada, 220 km de Wiarton até Toronto. Então curtimos quatro dias de folga para a manutenção das bikes, mentes e corpos antes de voltarmo-nos rumo à costa leste novamente.

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



"Whoever invented the bicycle deserves the thanks of humanity."

-Lord Charles Beresford



Lake Superior - *Lago Superior*

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Lake Superior ON - *Lago Superior* - ON

The advantages? Exercise, no parking problems, gas prices, it's fun. An automobile is expensive. You have to find a place to park and it's not fun. So why not ride a bicycle? I recommend it.

-Stephen G. Breyer, U.S. Supreme Court Justice when ask why he rides a bike.

As vantagens? Exercita, não cria maiores problemas para estacionar, o preço do “combustível”, e ainda é divertida. Um automóvel é caro. Você tem que ficar procurando um lugar para estacionar e isto não é nada divertido. Portanto porque não pedalar uma bicicleta? Eu recomendo.

-Stephen G. Breyer, membro da Suprema Corte de Justiça dos E.U. quando perguntado porque usava uma bicicleta.



Terry Fox

In Thunder Bay, I wanted to end the venture. I was tired and homesick after a long raining day ride. Maciel replied that he would not give up and asked me to leave the tent before going back home. We camped behind the Terry Fox Monument and during night these words made re-think my decision. In the morning we got on our bikes and we rode for 12 hours almost non-stop, for a total of 183 km. Some time during the ride, Maciel approached me and asked: "How could you think of giving up right there near a hero?"

Terry Fox

Em Thunder Bay, eu queria desistir da aventura. Estava cansado e com saudades de casa após um dia inteiro de pedalada debaixo de chuva. Maciel retrucou que ele não iria desistir e me pediu para deixar a barraca antes de embarcar de volta para casa. Acampamos atrás do Monumento em homenagem à Terry Fox e durante a noite aquelas palavras me fizeram repensar a decisão. Na manhã seguinte recarregamos e montamos em nossas bikes rodando em silêncio por 12 horas quase sem parar, num total de 183 km. Num determinado momento durante o dia de pedalada, Maciel aproximou-se e me perguntou: "Como você pode pensar em desistir justo na casa de um herói?"



Terry Fox

Terrance Stanley "Terry" Fox CC OD, (July 28, 1958 – June 28, 1981) was a Canadian humanitarian, athlete, and cancer research activist. In 1980, with one leg having been amputated, he embarked on a cross-Canada run to raise money and awareness for cancer research. Although the spread of his cancer eventually forced him to end his quest after 143 days and 5,373 kilometers (3,339 mi), and ultimately cost him his life, his efforts resulted in a lasting, worldwide legacy. The annual Terry Fox Run, first held in 1981, has grown to involve millions of participants in over 60 countries and is now the world's largest one-day fundraiser for cancer research. Over \$500 million has been raised in his name.

Terry Fox

Terrance Stanley Fox (28 de Julho de 1958 – 28 de Junho de 1981) foi um atleta e humanista canadense, ativista pela pesquisa contra o câncer. Em 1980, com apenas uma perna em virtude de uma amputação, ele embarcou em uma corrida através do Canadá angariando fundos e chamando a atenção para as pesquisas contra o câncer. Em virtude da letalidade do seu tipo de câncer foi forçado a terminar sua odisséia após 143 dias e 5.373 quilômetros, o que acabou abreviando-lhe a própria vida mas sua atuação resultou num legado para a humanidade. A corrida anual Terry Fox Run, pela primeira vez realizada em 1981, cresceu ao ponto de envolver milhões de participantes de mais de 60 países e é atualmente a maior prova de fundo; de apenas um dia; em prol da pesquisa contra o câncer. Mais de \$500 milhões foram arrecadados em seu nome por esta causa



The province of Ontario - *Província Ontário*



The province of Ontario - *Província Ontário*

Discovering the world on two wheels by Tony Bellan & Maciel Bettega



Northern Ontario

While cycling in the Rockies we were expecting to see a bear, but only in Ontario did we actually have an encounter with one.

Norte de Ontário

Claro que pedalando nas Rochosas estávamos na expectativa de avistar e filmar um urso, mas somente em Ontário é que tivemos finalmente a oportunidade de registrar o encontro com um.



Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



A Japanese cyclist joined us for a few days. He was touring a few miles every day on an old bike given to him as a gift from his grandfather. He took a different route, going into the US. Later on we heard that he had to give up his tour due his bike being stolen.

Um ciclista japonês juntou-se a nós por alguns dias. Ele estava viajando algumas milhas por dia numa bicicleta antiga havia pertencido ao seu avô. Ele pegou uma rota diferente, adentrando o território dos E.U.A. Mais tarde soubemos que ele teve sua turnê abreviada pelo roubo da sua relíquia.



People do not 'drive' cars, they steer
them.
People do not 'ride' bicycles, they drive
them. - **A. N. Mouse**



Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Lake Superior ON - *Lago Superior ON*



We called it the cold Caribbean.
Chamamos isto de Caribe Gelado.







Toronto

We had covered more than half of the cross country distance in 35 days cycling. In Toronto we stayed 4 days for maintenances on our bikes.

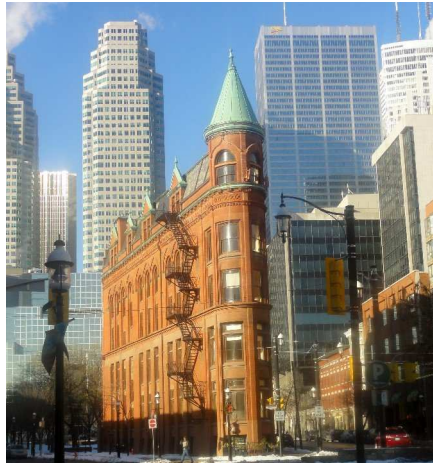
Toronto, with over 5 million population, it is the biggest Canadian city and financial center of Canada. It has the title of the most multicultural city in the world, hosting more than 50,000 new immigrants per year. The city is made up of people from 169 different countries speaking more than 100 languages.

Toronto

Cobrimos mais de metade da distância da travessia do país em 35 dias de pedaladas. Em Toronto nós paramos por 4 dias para a manutenção das nossas bicicletas.

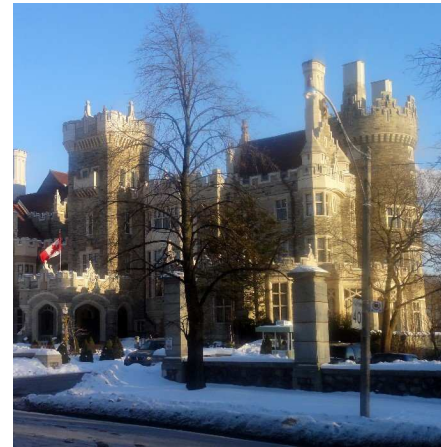
Toronto, com mais de 5 milhões de habitantes, é a maior cidade canadense e o centro financeiro do país. Ela detém o título de maior cidade multicultural do planeta, hospedando mais de 50 mil novos imigrantes à cada ano. A cidade é composta de pessoas de 169 países falando mais de 100 idiomas diferentes.

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Flatiron Building

Prédio Flatiron



Casa Loma is Canada's famous castle.

A Casa Loma é o mais famoso castelo do Canadá.

The CN Tower is the world's tallest tower at 553.33 m (1,815 ft, 5 inches). It has the world's longest metal staircase and world's highest wine cellar as well.

*A **CN Tower** é a torre mais alta do mundo, com 553,33 m (1.815 ft, 5 polegadas). Tem a de escada de metal mais longa e adega de vinhos mais alta do mundo.*

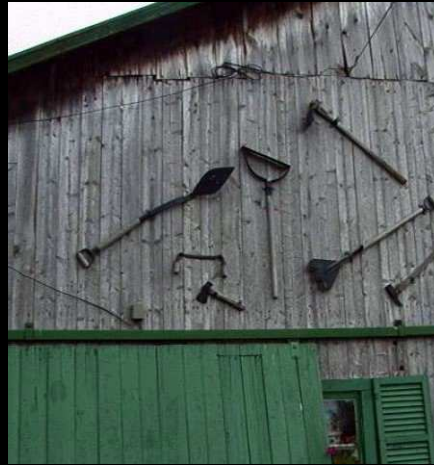


Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



On the way to Ottawa -

A caminho de Ottawa



Cross Canada Bike Tour Coast to Coast Cross Canada Bike Tour

Ottawa

The Capital



Capital do Canada



The Parliament building - O Prédio do Parlamento

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



The province of Quebec - *Província Quebec*
Montreal

Quebec City - QC

Standing high on a cliff overlooking the mighty St. Lawrence River. Quebec City is one of North America's most beautiful cities and the only walled city in the continent. It was wonderful cycling on its narrow streets. Inhabited for some 400 years and still looking the way it was during the French regime. The city is so distinctive that the United Nations designated the city a World Heritage Site.

Em pé sobre um desfiladeiro contemplando o poderoso Rio Saint Laurent. Quebec City é uma das mais belas cidades da América do Norte e a única cidade muralhada no interior do continente. Foi incrível pedalar pela geometria de suas ruas. Habitada já por quase 400 anos e continua parecendo como quando durante o regime francês. A cidade é tão diferente que as Nações Unidas a elegeu patrimônio da humanidade.



Saint Lawrence River



Rio São Lourenço



Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



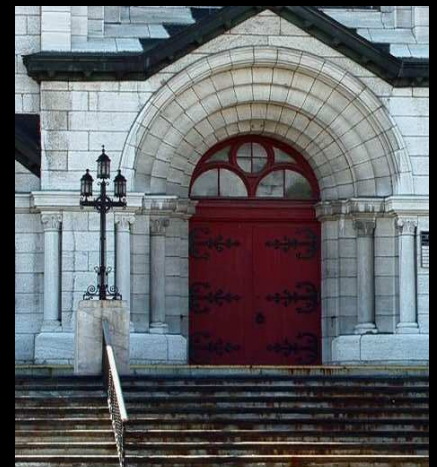


Fairmont Le Château Frontenac Hotel

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



"Life is simple... eat, sleep, cycle."



Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



For a long bike tour you have to train physically but also mentally to reach your goal.

Para uma longa viagem de bike tem que se treinar pesado não só fisicamente mas também mentalmente se quiser alcançar seu objetivo.





We rode 183 km to Causapascal. It was one of the most difficult rides with rain, heavy traffic and cold.

Maciel was riding way behind me, at one point we stopped at a tourist information and I went straight to washroom to warm up my hands and feet on warm water. We rode the remaining distance and in Causapascal we followed the first accommodation sign we saw. We knocked on the door, a lady answered, but to our surprise we couldn't communicate. About 83 % of Quebec's population is French-speaking. Looking at us, wet and dirty, she invited us in and made a phone call to her daughter-in-law came over to take us to her house. She let us take a shower, did our laundry and served us a dinner. Her hospitality was as if we had known each other for long time. We talked a lot, from politics to cycling across Canada, then we realized it was past midnight and time to go to sleep.

In the morning, while washing our bikes I asked Maciel why he had been riding such a long distance behind me. He replied: "I haven't got a family to take care of; you have a wife and three children waiting for you at home. If something should happen on that dangerous road, it would happen to me, riding behind." I then realized that Maciel was protecting me from getting hit by a car".

Rodamos 183 km até Causapascal. E foi um dos dias mais difíceis com chuva, tráfego intenso e muito frio.

Maciel estava pedalando todo o trajeto logo atrás, em certo momento nós paramos em um posto de informações turísticas e eu tive que ir até os toaletes para aquecer minhas mãos e pés com água quente. Rodamos a distância restante até Causapascal e seguimos a primeira placa de acomodação que avistamos. Batemos na porta, uma senhora nos atendeu, mas para nossa surpresa não conseguimos estabelecer a mínima comunicação. Cerca de 83 % da população de Quebec fala um dialeto francês, o quebecuà. Olhando para nosso estado, molhados e sujos, convidou-nos a entrar e fez uma ligação para sua nora que veio até nós e nos levou para sua própria casa. Nos oferecendo uma ducha quente, cuidou da nossa lavanderia e nos serviu um belo jantar. Sua hospitalidade como a conhecemos nos acompanhou por um longo tempo. Conversamos bastante, de política ao cicloturismo através do Canadá, quando demos conta que já passava da meia noite e era hora de ir para a cama.

Pela manhã, enquanto lavávamos nossas bikes eu perguntei ao meu amigo porque tinha pedalado por tanto tempo e distância sempre atrás. Ele respondeu: "Eu não tenho família para cuidar; você tem mulher e três filhos esperando por você em casa. Se Qualquer coisa acontecesse naquela perigosa estrada, melhor que acontecesse comigo, pedalando por último." Então me dei conta que Maciel estava tentando me proteger de ser atropelado por um carro".



The Confederation Bridge



The Confederation Bridge joins the eastern Canadian provinces of Prince Edward Island and New Brunswick, making travel through the Maritimes easy and convenient. The curved, 12.9 kilometers (8 mile) long bridge is the longest in the world, crossing ice-covered water. A decade after its construction, it endures as one of Canada's top engineering achievements of the 20th century.

A Confederation Bridge liga as províncias canadenses do leste com Prince Edward Island e Nova Brunswick, fazendo a viagem através das províncias marítimas tranqüila e conveniente. Com seus arcos distribuídos por seus 12,9 quilômetros long bridge como foi apelidada é a mais longa ponte do mundo, cruzando águas cobertas por gelo. Uma década após sua construção, desafio que deixou um dos legados mais importantes como obra da engenharia canadense e um marco do século 20.



The Confederation Bridge - PEI

Ponte da Confederação - PEI

Prince Edward Island

Prince Edward Island is Canada's smallest and greenest province. Cradled on the waves of the Gulf of St. Lawrence, PEI is known for the vivid colour of its gently rolling landscape, surrounded by miles of sandy beaches and red sandstone cliffs.

It took us only one day to cycle across it.

Prince Edward Island

Literalmente a Ilha do Príncipe Edward é a menor e mais verde província canadense. Banhada pelas ondas do mar encapelado do Golfo do rio Saint Laurent, PEI é conhecida por suas cores vividas e paisagem de topografia suave, cercada por quilômetros de praias e despenhadeiros de rochas de um tom avermelhado.

O que tomou-nos apenas um dia de viagem para pedalar através do seu território.

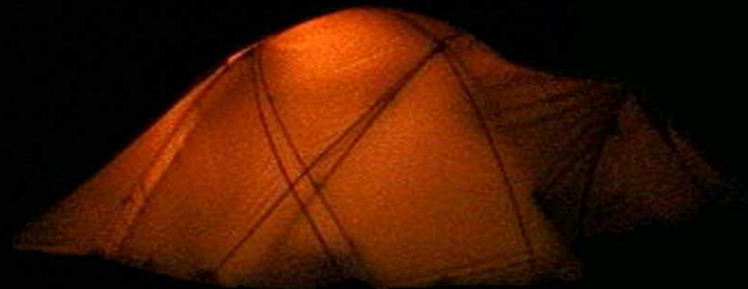


Nova Scotia - Nova Escócia

Nova Scotia is one of the four provinces that make up Atlantic Canada. The others are New Brunswick, Newfoundland and Labrador, and Prince Edward Island. After crossing it, we took one day off to explore the surrounding areas and meet local people. We made several friends and we met people from all over.

Nova Escócia é uma das quatro províncias que formam o Canadá Atlântico. As outras são Nova Brunswick, Terra Nova e Labrador, e claro Prince Edward Island(PÉI). Após a cruzarmos, pegamos um dia de folga para explorar o entorno e conhecermos o povo local. Fizemos muitos amigos e conhecemos pessoas de todos o lugares.







The Marine Atlantic

The Marine Atlantic

We got on board the Marine Atlantic, the biggest and last ferry of our journey. The huge vessel would normally take 14 hours to cross the 280 nautical miles in the Cabot Strait from North Sydney, Nova Scotia to Argentia, Newfoundland. Newfoundland is a rugged rock island in the Atlantic Ocean and is Canada's easternmost province, where Viking from Iceland and Greenland settled in during the tenth century. In the fifteenth century, it was visited by French and Portuguese fishermen.

Hours later, we were advised by the Captain that a problem had occurred in one of the motors and the arrival would be delayed by 16 hours or more. Somehow, this made me remember the Titanic that went down, not very far from that point. We arrived in Argentia after 11 pm.

O Marine Atlantic

Entramos à bordo da Marine Atlantic, o maior e último ferryboat da nossa jornada. Uma grande embarcação que normalmente leva 14 horas para cruzar as 280 milhas náuticas(??? km) do Estreito de Caboto ligando o norte de Sydney em Nova Escócia com Argentia já em Terra Nova. Esta que é uma grande ilha rochosa no Oceano Atlântico sendo a província mais ao leste do Canadá e onde os Vikings partindo da Islândia e Groenlândia estabeleceram-se nesta parte das Américas por volta do século X. No século XV, foi visitada por pescadores de bacalhau portugueses e franceses.

Horas mais tarde, somos avisados pelo Capitão que devido à um problema em um dos motores a nossa chegada ocorreria em 16 horas ou mais. Algo que me fez lembrar do Titanic que foi a pique, não muito longe dali. Chegamos são e salvos em Argentia por volta das 23h

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



The Marine Atlantic - *Marina Atlântica*

WELCOME



NEWFOUNDLAND
& LABRADOR

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast

The last day of the Cross Canada Bike Tour. We biked 140 km to reach St John's. Even though I was cycling that last day with 3 broken spokes on my bike and Maciel had only 3 gears on his, we got to the Atlantic. Sixty-one days of persistence and challenge. We had cycled across all ten provinces of the second largest country in the world, from Victoria BC on the Pacific Ocean to St John's, Nfld on the Atlantic Ocean, registering 7320 kilometers.

Looking out across the Atlantic Ocean, for an instant, I thought of going across it to keep cycling around the globe.

We have seen and learned so many things on this adventure. One of the most important is: Hard work and persistence keep one's dream alive.

No último dia do nosso Cross Canada Bike Tour. Pedalamos 140 km para chegar em St John's. Mesmo eu pedalando nos últimos três dias com três raios quebrados em minha bike e Maciel apenas com três marchas na sua, chegamos ao ponto mais ao leste do Atlântico. Sessenta e um dias de persistência e desafio. Pedalamos através de todas as dez províncias do segundo maior país do mundo, de Victoria BC na costa do Pacífico até St John's, Terra Nova no Atlântico, cobrindo 7.320 quilômetros.

Olhando além para o Oceano Atlântico, por um instante, a vontade era de atravessá-lo para poder continuar pedalando em torno do planeta.

Vimos e aprendemos tantas coisas nessa aventura. Uma das mais importantes foi: trabalhe duro e persista mantendo a chama do sonho acesa.





St Johns, Nfld - *São João Nfld*



Cross Canada Bike Tour Coast to Coast

After the tour Maciel Bettega returned to his home town in São Paulo Brazil where he works as a computer consultant. Tony Bellan lives in Toronto, Canada with his wife and three children. Last time they spoke, they were planning another adventure.

Após a viagem Maciel Bettega retornou para sua cidade na grande São Paulo e como planejado nunca mais usou o carro. Tony Bellan vive em Toronto, Canadá com sua esposa e três filhos. Da última vez que conversaram, estavam planejando outra aventura.



Atlantic Ocean - *Oceano Atlântico*

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast

It is through accomplishment that man makes his contribution and contribution is life's greatest reward.

- John Portman



Tony Bellan at the end of
Cross Canada Bike Tour

*Tony Bellan no ultimo dia
do Canada Bike Tour*



Discovering the world on two wheels by Tony Bellan & Maciel Bettega

CANADIAN PROVINCES

Províncias canadense



Province of British Columbia

Province of Quebec



Province of Alberta

Province of New Brunswick



Province of Saskatchewan

Province of Prince Edward Island



Province of Manitoba

Province of Nova Scotia

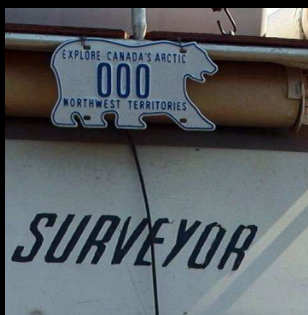


Province of Ontario

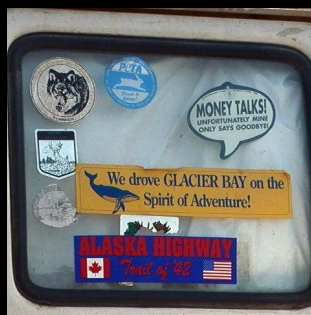
Province of Newfoundland



Some Nice Signs - Placas Interessantes



Nova Scotia



Nova Scotia



Nova Scotia



Quebec

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



British Columbia



British Columbia



British Columbia



Alberta



Ontario



Ontario



Ontario

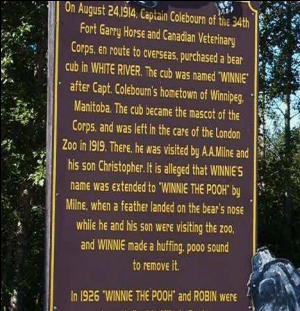


Ontario

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Ontario



Ontario



Ontario



Ontario



Quebec



Newfoundland



Nova Scotia



Ontario

Cross Canada Bike Tour Coast to Coast



Maciel Bettega was born in Brazil. It was the end of 1998 where he realized his bike was more efficient than his car. Normally, it would take him over an hour to finish a frequently used route. Whereas cycling, only 15 minutes. Noticing the benefits of cycling, he quickly switched his vehicle to a Monark-10 bike. He gave up his drivers license and adopted cycling as a way of transportation. Since then, Bettega has logged over 100 thousand miles on his bike.

Maciel Bettega nasceu no Brasil. Pelo final de 1998, percebendo que havia pedalado em 15 minutos o mesmo percurso que por várias vezes levaria mais de uma hora enquanto dirigia seu carro; Zizzo percebeu o quanto feliz era e trocou seu veículo por uma bicicleta Monark-10. Desde então, adotou o ciclismo como meio de transporte. Bettega já registrou mais de 100 mil milhas em sua bicicleta.

© 2016 by the author of this book Tony Bellan & Maciel Betttega.
The book author retains sole copyright to his contributions to this book.

© 2016 Todos os direitos reservados ao autor deste livro.

© 2016 www.cyclopole.org

Edição e compilação de texto / *Text editor*
Maciel Betttega

English text / Texto em inglês
Tony Bellan

Edited by: / Edição
Clare Dodds

Fotos / *Photos*
Tony Bellan, Maciel Betttega

Atendimento ao consumidor / *Customer service*
consumer@ciclopole.org

Edição / *Edition*
0001
ISBN 978-0-9868676-0-6

The Blurb-provided layout designs and graphic elements are copyright Blurb Inc., 2016. This book was created using the Blurb creative publishing service. The book author retains sole copyright to his or her contributions to this book.



Tony Bellan was born in Brazil. He has been living in Toronto, Canada for 30 years. He is a former athlete and a paragliding pilot. He loves adrenaline, when he is not flying he is probably bike touring.

Tony Bellan nasceu em São Paulo em 1965 e mora em Toronto, no Canadá há 30 anos. Ex-atleta e piloto de parapente. Adora adrenalina e pedalar. Quando não está praticando voo livre, provavelmente esta praticando cicloturismo.





Canada Bike Tour Coast to Coast is a history of two Brazilians, Tony Bellan and Maciel Bettega, who dreamed of cycling across Canada. The idea came to them during a hike on the mountains near their hometown. Why by bicycle? Bettega answers: "I think the best way to see a country, to meet its people, view its geography and architecture. Only by bicycle are we able to take in all the sights and sounds of the country."

Cross Canada Bike Tour highlights the cyclists pedaling without any outside support the 7800 kilometers of the world's longest national road. The Trans Canada Highway stretches across all 10 Canadian Provinces, from Victoria, British Columbia by the Pacific Ocean to St John's, Newfoundland by the Atlantic Ocean.

Canada Bike Tour Coast to Coast é a história de dois brasileiros, Tony Bellan e Maciel Bettega, que sonharam cruzar o Canadá de costa à costa de bicicleta. A idéia surgiu durante uma trilha na Serra do Mar perto da cidade onde nasceram. Porque de bicicleta? Bettega responde: "Eu penso que a melhor maneira de ver um país, conhecer seu povo, ver e sentir sua geografia e arquitetura, só de bicicleta estaríamos realmente aptos a ver, sentir e ouvir todos os sons de uma nação."

Cross Canada Bike Tour mostra os ciclistas pedalando sem qualquer equipe de apoio através de 7.800 quilômetros a mais longa rodovia nacional do planeta. A Trans Canada Highway liga todas as dez províncias canadenses, desde Victoria, na Columbia Britânica no Pacífico até St John's, Terra Nova na Costa do Atlântico.

