

RUNNERS BRASIL

EDIÇÃO ESPECIAL DE ANIVERSÁRIO

PRA DECOLAR



BATE-PAPO COM

EDERSON VILELA

QUAL É A MELHOR
PROVA DE TRAIL
DO BRASIL?
E DO MUNDO?

O QUE A
FISIOTERAPIA
PODE FAZER
**PARA VOCÊ
DECOLAR
NA CORRIDA?**

COM: **IARA DALTRO** 

Meia DE Santos

01. MAIO 01. MAIO 01. MAI

VENHA CORRER PELA ORLA DE SANTOS!



ÚLTIMAS INSCRIÇÕES PARA A MEIA DE SANTOS! A PROVA MAIS RÁPIDA E BONITA DA BAIXADA SANTISTA INSCREVA-SE!

PATROCÍNIO:



MINISTÉRIO DA
INFRAESTRUTURA



APÓIO:





Palavra do CEO

Que felicidade chegar ao primeiro **ano** de vida! Essa edição marca um novo momento para a **Revista Runners Brasil**. Estavamos **engatinhando** e agora começamos a dar os primeiros passos. Daqui a pouco estaremos correndo uma **maratona**.

Nesse primeiro ano tivemos muitos aprendizados, muita coisa mudou e para **melhor**.

Quero agradecer imensamente a cada **colaborador** da Revista, sem vocês nada disso estaria acontecendo, nossos **editores, colunistas** são **fantásticos** e inteiramente dedicados a entregar o melhor.

Não me canso de dizer que seremos **referência** em conteúdo no assunto corrida de rua no **Brasil**.

Obrigado também a você que tem acreditado nesse **projeto**, nossos **patrocinadores** e também aqueles que estão lendo e compartilhando com os seus **amigos** através dos grupos de WhatsApp, Telegram e outras aplicativos.

E aguarde que nas **próximas** edições traremos muitas surpresas para você!



Pablo Mateus

CEO Runners Brasil

EDITORIAL

Darlan Souza - Editor chefe

Caro leitor

Estamos em festa e quem ganha é você! Sim, estamos comemorando nesta 12ª edição da revista, é o nosso primeiro aninho! E como toda festa de 1º aninho, vai ter muita gente bacana nesta festa, muita comida e muitas fotos! Estamos engatinhando ainda, mas mostrando que como apoio de vocês todos, estamos crescendo e aprendendo a cada edição.

Nesta edição especial de aniversário, nossa pauta é para você literalmente DECOLAR! Nossa equipe de colunistas se empenhou ao máximo, para trazer conteúdos e informações assertivas para você decolar de vez em 2022 na corrida de rua. Isso mesmo! DECOLAR, correr bem, correr com muita disposição e acima de tudo com muita saúde e segurança.

Outra novidade: Estamos também trabalhando forte, para que nosso site (em breve) tenha um ranking de meia maratona e maratona, para você colocar em nossa plataforma seu feito e sua história na corrida de rua.

Aproveitamos a oportunidade para agradecer a todos os leitores, colunistas, apoiadores e patrocinadores da revista, temos absoluta certeza que só conseguimos chegar até aqui, porque tivemos este suporte de vocês! Fica aqui registrado o nosso Muito Obrigado!

Reforçando que seguimos empenhados em entregar mais material em nossos canais digitais com a publicação de podcasts, temos agora também um canal no Spotify e no Youtube, além do nosso seletto grupo de colunistas aqui na RRB preparados para te ajudar a superar seus limites.

Nossa missão é essa, compartilhar sua superação. Compartilhe nosso conteúdo, é grátis!

A equipe da RRB agradece todo apoio que vem recebendo do público runner do Brasil e acredita que juntos podemos ir além.

Conte conosco!





RANKING REVISTA RUNNERS

BRASIL DE CORRIDA DE RUA

Temos uma grande novidade para quem gosta de competir!

A Revista Runners Brasil terá um ranking mensal para os corredores de rua do Brasil mostrarem seu desempenho nas provas do Brasil e do mundo. Isso mesmo!

Agora você pode cadastrar seu tempo no link abaixo nas distâncias de Meia Maratona e Maratona.

Inicialmente, os 100 melhores estarão nas próximas edições e o ranking completo vai estar disponível a todos gratuitamente em nosso site.

Acesse agora o link (+) abaixo e saiba mais.

Você também pode ir até o nosso perfil no Instagram e acessar o link na BIO





EQUIPE RUNNERS BRASIL

CEO - Pablo Mateus Araújo Lima

Darlan Souza - Editor Chefe e colunista

Dani Christoffer - Editora e Jornalista

COLUNISTAS

Dra Ana Paula Simões - Medicina e a corrida

Sabine Weller - Q&A

Laísa Matos - Receitas FIT

Karine Lima - Nutrição

Raphael Bonatto - Trail Run

Alex Tomé - Atletas da vida real



Pedro Henrique - Corrida e performance

Alexandre Rosa - Fisioterapia

Carlos Campelo - Neurociência e a corrida

Swara Barreto - Tirinhas Runners Brasil

Eduardo Barbosa - Running Coach

Rodrigo Lobo - Bora pra cima

Gabriel Renaud - Corrida: mais que um esporte

Ricardo Reis Simili - Review tênis de corrida

Pedro Rodrigues - Corrida e Carreira

Paulo Costa - Charge do corredor

Alan Leal - Corrida e Direito

Josyane Salache - Aconteceu

Capa - Fotop

TANTAS MARCAS COMPETINDO PELO PÓDIO.

Com a Agência
Casa D'Ideias,
a **sua marca** chega
em **primeiro lugar**.

Mídia On-line e Off-line

Gestão de Redes Sociais

Planejamento e Criação de Conteúdo

Anúncios Pagos na Internet

Desenvolvimento de Marca e Identidade Visual

**FALE COM A
NOSSA CASA:**



CLIQUE NOS ÍCONES
PARA INTERAGIR



Sumário



20

Q&A com
Iara Dalto

56

Capa: Um bate papo
com Ederson Vilela

28

Qual a melhor prova
trail do Brasil e do
Mundo?

60

"X" da questão: Para
decolar nas longas
distâncias em 2022

34

A ciência comprova:
Correr faz para sua
saúde física e mental

68

Usa app para te ajudar
na corrida? Fique atento
ao compartilhar suas
informações

48

Nutrição esportiva:
Como conquistar a
corrida dos seus
sonhos?

96

Corrida e Carreira: Corra
em busca da sua melhor
versão

CORRER

MAIS QUE UM ESPORTE



O QUE A CORRIDA SIGNIFICA PARA MIM?



Foto: Arquivo pessoal

Tatiane Azevedo

Foi a corrida que me tirou da depressão. Foi a corrida que fez eu conquistar todos os meus objetivos recentes. Sem a corrida na minha vida, nunca iria saber de verdade o real significado da palavra determinação. A corrida mudou minha vida.



Foto: Arquivo pessoal

Victor Carvalho

A corrida significa meu estilo de vida. Disciplina, aliada com a procura de resultados para manter saúde e chegar nos meus objetivos.



Foto: Arquivo pessoal

Fabiana Véo

A corrida de rua se tornou minha paixão desde que comecei. Quando corro, sinto meu pulmão se renovar a cada passo!



Foto: Arquivo pessoal

Marcelo Bodys

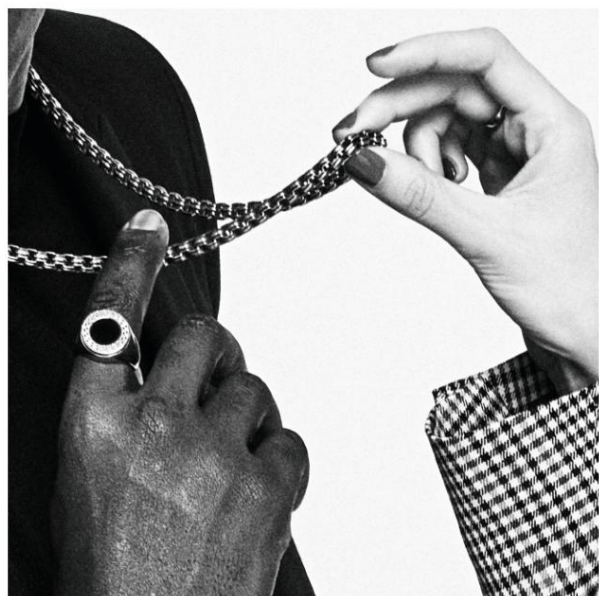
"Quando começamos a correr não fazemos ideia de que podia ser tão prazeroso estar ali se desafiando a cada corrida. independente do seu pace seu tempo todos estão ali por um motivo por uma razão, Superação pessoal "

ACIUM

M O R E T H A N A J E W E L



REDE
INTERNACIONAL
DE FRANQUIAS DE
JOIAS EM AÇO



VENHA CONHECER NOSSAS JOIAS PERSONALIZADAS

1

▶ ESCOLHA SUA
FOTO FAVORITA

2

▶ UM DOS NOSSOS
PINGENTES

3

▶ GRAVAMOS
NA HORA



**BURITI
SHOPPING GUARÁ**
Guaratinguetá - SP,

ATRIUM SHOPPING
Santo André | SP,

**SHOPPING
BOULEVARD TATUAPÉ**
São Paulo | SP,

Q&A IARA

DALTRO





SABINE WEILER



CORREDORA E JORNALISTA

Planejamento, disciplina e amor à corrida. Três palavras que se conectam e que fazem parte do dia a dia de Lara Daltro. A mineira começou a correr há três anos, quando trinta preciosos minutos diários mudaram o seu estilo de vida. No início, a dedicação à corrida era para se movimentar e emagrecer, mas não levou muito tempo para a corredora descobrir os encantos do esporte, treinar com ainda mais foco e comemorar os resultados em pódios. Engenheira agrônoma, casada, mãe de duas meninas de quatro anos, Lara compartilha com os leitores da Runners Brasil, um pouquinho da sua relação com a corrida e o que ela tem ensinado, como concilia os treinos com a vida agitada e o seu maior sonho como atleta.

Sabine Weiler: Por que você começou a correr? E há quanto tempo?

Lara Daltro: Antes de correr com uma assessoria, meu objetivo era me movimentar e emagrecer já que tinha passado por uma gravidez gemelar de altíssimo risco, feito um repouso absoluto por quase 4 meses, o que me demandou muita dedicação, controle emocional e me custou praticamente toda massa muscular por ficar tanto tempo deitada no hospital sem poder me movimentar a espera das meninas. Comecei a correr em 2019, quando percebi que conseguia um espaço pequeno do meu dia para me dedicar a minha saúde. Eram 30 preciosos minutos.

Sabine: O que a corrida te ensinou de mais relevante até agora?

Iara: A corrida me ensinou muita coisa relevante. Dificilmente conseguiria descrever em poucas palavras todo esse universo. Mas vou escolher duas coisas muito relevantes. A primeira delas é sobre a maneira de lidar com a corrida. Performance e "for fun". O importante aqui é focar no seu objetivo entregando o que você se propôs. Respeito o momento e a escolha de cada corredor. Nem todos estão dispostos a pagar o preço de performar. A segunda foi entender que para ser um corredor resistente era preciso antes, ser uma pessoa forte. Não desistir ao primeiro sinal de desconforto.

Sabine: A partir de que momento você começou a perceber uma evolução na sua corrida e conquistar pódios?

Iara: Com o início da pandemia, mesmo já tendo conquistado alguns pódios e na ocasião sem perspectivas de provas devido as restrições de eventos, eu continuei treinando duro e simplesmente por amar correr, esses resultados vieram de forma natural. Hoje, sempre que vou para uma prova, tento focar no desafio que meu treinador propõe. Se ele me levará ao pódio ou não sempre é uma surpresa.

Sabine: No que você aposta para melhorar o seu desempenho na corrida?

Iara: Eu aposto primeiramente na minha disciplina e amor pela corrida. Somo a isso, poder contar com o apoio de grandes profissionais e marcas. Ter uma boa alimentação, uma boa clínica de fisioterapia, bons equipamentos de corrida, fortalecimento e apoio da família e amigos.

Sabine: Como conciliar a corrida no dia a dia?

Iara: A palavra-chave é planejamento. Eu estudo meus treinos com certa antecedência e vou encaixando na minha vida, e minha vida nos meus treinos. É um malabarismo diário conciliar tudo com duas crianças de quatro anos, mas sempre arrumo uma “desculpa” pra treinar. Importante também saber replanejar quando dá tudo errado, o que não é nada incomum.

Sabine: Qual seu maior sonho na corrida?

Iara: Meu maior sonho na corrida é ter maturidade para entender e desfrutar de cada fase que a corrida teve, tem e terá ao longo da minha vida. Quero correr por muitos anos. Uma meta palpável? Quem sabe uma maratona em menos de 3 horas?

***Sabine: Qual a prova alvo deste ano?**

Iara: Estou inscrita para Berlim e se tudo correr bem estarei lá. Como parte do treinamento, tenho nos meus planos algumas Meias Maratonas e provas de 10Km.

Sabine: Você se identifica mais com curtas ou longas distâncias? Por quê?

Iara: Boa pergunta, acho que nem eu descobri. Parecem esportes diferentes.



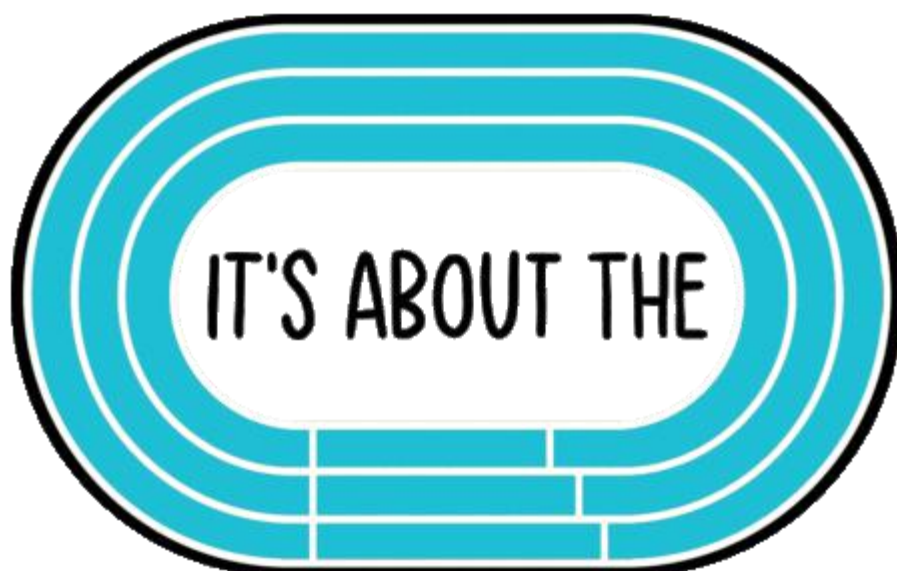
Foto: Arquivo pessoal Iara Daltro

São desafios bem diferentes. Correr com o coração na boca em uma prova de 5 ou 10K ou passar horas e horas com o coração mais tranquilo em um esforço contínuo? Antes de fazer as primeiras provas de

10Km, eu achava que me sairia mal nelas, mas tomei gosto e me conheci nelas. Gosto de passar horas e horas correndo também. Eu acredito ainda que uma auxilia a outra com credenciais alcançadas em cada distância e isso nos traz confiança.

Sabine: O que você diria a alguém que ainda não corre, mas tem vontade de correr. Como você estimularia essa pessoa a iniciar no esporte?

lara: Já me peguei em vários momentos assim, pensando em incentivar alguém a fazer algo que mudou minha vida para tão melhor: a corrida. Na verdade, tento não dizer nada, tento influenciar pessoas através do exemplo. Já funcionou muitas vezes e eu fico tão feliz! Quando se faz com amor inspira. Esse é um dos principais incentivadores da rotina dura de treinos. Inspirar.





 vidadecorredor__

VIDA DE **CORREDOR**

www.vidadecorredor.com



11% Off com o cupom



RUNNERSBRASIL

A marca dos
momentos
casuais para
os loucos
por corrida





MELHOR PROVA

Qual a melhor prova do Brasil?
E do mundo?

É FÁCIL PARTICIPAR?

Bonatto traz os critérios
necessários para participar

É POSSÍVEL

Sim, mas para isso é neces-
sário estar ranqueado para
algumas provas

TRAIL RUN

QUAL É A MELHOR PROVA TRAIL DO BRASIL E DO MUNDO?

Olá queridos leitores da **Revista Runners Brasil**,

Antes de mais nada é uma felicidade poder participar deste projeto desde seu estágio embrionário e agora comemorar um ano ao lado de vocês, que nos cedem seu precioso tempo para que possamos compartilhar conteúdos e opiniões!

O tema central desta edição comemorativa é **o que temos de melhor**. Como faço parte do mundo Trail, nada mais justo que trazer, na minha humilde opinião, quais as melhores provas em trilhas do Brasil e do mundo, ou seja, aquelas que temos que fazer antes de morrer.

Vamos começar pelo Brasil e já de cara vou dar o meu voto: **Indomit Pedra do Baú**. Com distâncias entre 12Km e 80Km, oferece opções desde o atleta iniciante até o avançado. A prova, que já está em sua oitava edição em 2022, acontece no mês de março, na cidade de São Bento do Sapucaí/SP, cidade cercada pela Serra da Mantiqueira e suas montanhas. Na divisa com o estado de Minas Gerais, seu ponto mais famoso é a Pedra do Baú, situada a 1.950m de altitude.

Reúne todos os anos os melhores atletas nacionais e, de acordo com os participantes, é extremamente bem organizada e avaliada. Com um percurso desafiador e nível técnico elevado, a competição é também uma experiên-



cia, oferecendo boas hospedarias, restaurantes, opções de turismo, acessibilidade, entre outras vantagens que faz valer a pena a participação.

Já no cenário internacional, fica difícil não optar pelo UTMB® (Ultra Trail du Mont Blanc). Realizada em Chamonix nos alpes franceses, a ultramaratona passa ainda pela Itália e Suíça, oferecendo as seguintes distâncias:

- PTL® – 300Km (duplas ou trios)
- UTMB® – 171Km
- TDS® – 145Km
- CCC® – 101Km
- OCC – 56Km
- MCC – 40Km
- YCC (5Km – 15Km)

É a prova mais famosa e objeto de desejo da maioria dos atletas que praticam corridas em montanhas. De tão disputada, para se inscrever, é necessário se enquadrar em alguns critérios.

O primeiro leva em conta a pontuação ITRA (International Trail Running Association). Os atletas mais bem posicionados estão automaticamente classificados para a disputa.

Outra possibilidade é conquistar a vaga através das “Running Stones”, que permitem o acesso do atleta sem passar pela loteria. Elas têm validade de 4 anos e são adquiridas em uma série de corridas que fazem parte do circuito mundial UTMB® ou UTWT (Ultra Trail World Tour).

O método mais comum é a participação na loteria (sorteio), onde as chances num primeiro ano são extremamente baixas devido ao alto número de participantes, chegando a ter 32.000 pedidos para 10.000 vagas. Para participar, o atleta ainda deverá apresentar uma pontuação conquistada em provas qualificatórias anteriores, aprovadas pela organização:

- PTL® - análise de currículo
- UTMB® - 10 pontos em 2 anos (máx. 2 corridas)
- TDS® - 8 pontos em 2 anos (máx. 2 corridas)
- CCC® - 6 pontos em 2 anos (máx. 2 corridas)
- OCC - 4 pontos em 2 anos (máx. 2 corridas)
- MCC - não é necessária pontuação
- YCC - não é necessária pontuação

Treine muito, programe-se e escolha a sua melhor prova, tenho certeza que existem outras diversas opções que vão fazer seus olhos brilharem!

Aproveite a jornada,

Raphael Bonatto

Treinador – Go On Outdoor



**RAPHAEL
BONATTO**

TREINADOR





Fotos: Atleta GO ON Outdoor Wanderson Nascimento



SUB4



TURISMO ESPORTIVO

VOCÊ NÃO PRECISA SE PREOCUPAR COM NADA ALÉM DO SEU TREINAMENTO, PARA ESTAR PRONTO PARA ENCARAR O DESAFIO DA CORRIDA.

CUIDAMOS DE TODOS OS DETALHES PARA SUA VIAGEM SER CONFORTÁVEL, SEGURA E DIVERTIDA.



FALE CONOSCO E VAMOS PLANEJAR
SUA PRÓXIMA CORRIDA



TURISMO >>>>>>>>
ESPORTE
AVENTURA

 WWW.SUB4.COM.BR

 (11) 94532-0229 ou (51) 98229-2197

**Sub4**
TURISMO ESPORTIVO

A CIÊNCIA COMPROVA: CORRER FAZ BEM PARA SUA SAÚDE FÍSICA E MENTAL



O ato de apenas calçar um par de tênis e sair correndo está longe de ser uma mera atividade para perder peso, como muitos ainda acreditam. A atividade tem sido estudada por muitos cientistas ao longo dos anos e se mostra, cada dia mais, uma poderosa aliada também da saúde mental, ajudando a melhorar:

- 1. O foco,**
- 2. A concentração e**
- 3. A memória.**



**CARLOS
CAMPELO**
NEUROCOACH



NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



Saiba quais são os 06 benefícios que a ciência já comprovou que muda a nossa vida para melhor:

1. Cria mais neurônios

Um mito que só perdemos neurônios já foi descartado, a ciência já comprovou que é possível criarmos mais neurônios durante a vida e para isso é fundamento fazermos exercícios aeróbicos. Segundo Karen Postal, presidente da Academia Americana de Neuropsicologia Clínica, se você se exercitar de forma intensa durante 30 a 40 minutos, já começa a produzir novas células nervosas bem na região da memória.

2. Permite uma higienização mental

Em um estudo de 2014, observou-se que, após uma boa corrida, o lobo frontal do cérebro recebe um fluxo sanguíneo muito mais intenso do que o normal. A área é associada ao foco, à concentração e ao planejamento.

Tal sensação foi também relatada pelo corredor Monte Davis em seu livro *A Alegria de Correr* (publicado em 1976) de que a atividade era capaz de deixar sua mente limpa já foi comprovada pela ciência.

3. Ativa mais conexões mentais

Por meio de exames de ressonância magnética, cientistas que em um estudo conduzido pela Universidade do Arizona, nos Estados Unidos, conseguiram revelar uma melhor conectividade de neurônios no cérebro de corredores. Segundo os especialistas, atividades repetitivas podem alterar o funcionamento da cabeça.

4. Eleva o espírito e acalma a alma

Em uma pesquisa realizada em Harvard, estudiosos descobriram que correr ajuda a diminuir os sentimentos ruins mais rapidamente. Para realizar o teste, o grupo analisou a reação de um grupo de corredores e de um composto por não corredores a uma cena emocional determinada.

Aqueles que correram por 30 minutos antes de assisti-la se recuperaram muito mais rápido de seu impacto do que aqueles que só fizeram alongamentos antes da exibição do vídeo.

5. Deixa você em estado de êxta-se, euforia e felicidade

Estudiosos andam tentando entender os motivos por trás da sensação de euforia e felicidade sentidos após uma boa corrida. Ao contrário do que muitos pensam, o efeito não é exclusivo da endorfina, um dos nossos neurotransmissores "da felicidade".



Pesquisadores acreditam que a resposta possa estar também em um composto químico chamado anandamida que controla as sensações de bem-estar. Após a corrida os níveis de anandamida crescem vertiginosamente tornando o atleta mais tranquilo e calmo.

6. Aumenta a capacidade cognitiva do corredor

Segundo os especialistas, o exercício (caminha e ou corrida) ajuda a baixar a pressão arterial, o que diminui os efeitos de doenças, como por exemplo demência vascular. As atividades, além disso, aumentaram a capacidade cognitiva de todos os participantes que foram submetidos a um estudo das Universidades da Colúmbia Britânica, no Canadá, de Western, em Londres, e de Iowa, nos Estados Unidos.

The word 'RUN' is written in large, bold, colorful letters. The 'R' is pink, the 'U' is yellow, and the 'N' is blue. There are colorful splatters (pink, yellow, blue) around the letters, giving it a dynamic and energetic feel.



CHARGE | DO CORREDOR

SOBRE

Michelle Franchini



Foto: Arquivo pessoal



Michelle Lisidati Franchini, nascida e criada em São Paulo, 42 anos, fisioterapeuta, e atleta amadora de corrida.

Minha história com a corrida começou em 2011 quando fui convidada por um casal de amigos a correr uma prova de 5k noturna, pensei comigo, que loucura aceitar esse convite pois nunca havia corrido nem um minuto na esteira rrsrs, por fim, aceitei , e estou me aventurando pelas ruas de SP até hoje.

Já fiz muitas corridas, percorri 5k, 10k, 15k, 21k e os desejados 42,195k de uma maratona de rua, mas confesso que meus kms preferidos são os 21k.

Após tantos anos fazendo corrida de rua em 2016 fui convidada a participar de uma prova trail e de lá pra cá me apaixonei por esse mundo trail que me realizo há 6 anos . Já foram tantos desafios, dificuldades, obstáculos, superações, esforços, conquistas, amizades e uma oportunidade ímpar de conexão com a natureza.

Cada um tem seu momento de satisfação com o esporte. Acredito a corrida transforma o ser humano de dentro para fora, é um momento de entrega e auto superação. Se sua primeira experiência não foi boa permita-se repetir.

Receita *fit*

— Abril 2022 —

**SALADA DE SALSÃO COM
COGUMELOS FRESCOS**





**LAÍSA
MATOS** 

CORREDORA E
NUTRICIONISTA

Prepare essa deliciosa salada

Você costuma utilizar salsão nos preparos das suas refeições?

Este alimento é rico em vitaminas, minerais e flavonoides, além de ser uma ótima opção para dar sabor às suas receitas, é um ingrediente que contribuirá fortemente com sua qualidade de vida! Possui poder anti-inflamatório, antioxidante, auxilia no sistema imunológico e na função intestinal, além de ser um forte aliado para o metabolismo contribuindo também no processo de emagrecimento.

São diversas as formas de incluí-lo nas preparações. O salsão pode fazer parte de um suco funcional, de caldos, sopas, refogados, petiscos e saladas.

A receita desta edição vem cheia de leveza, muito frescor, sabor e não vai ao fogo, ou seja, muito simples e rápida de preparar.

A salada de salsão com cogumelos paris combina muito bem com tofu grelhado agradando aos vegetarianos. Também fica excelente como acompanhamento de carnes, peixes, pães ou folhas de algas marinhas (nori).



INGREDIENTES:

- 2 talos de salsaão;
- 200 g de cogumelos do tipo paris, frescos;
- Suco de 1 limão espremido;
- 200g de queijo parmesão;
- 3 colheres de sopa de azeite;
- Sal;
- Pimenta-do-reino (opcional).

MODO DE PREPEARO:

Lave os talos de salsaão e os cogumelos, seque-os e corte-os em fatias finas. Em um recipiente adicione os cogumelos e o limão, misture bem para que os cogumelos “cozinhem” no suco de limão. Adicione o salsaão, o azeite, o queijo já ralado, o sal e a pimenta-do-reino. Misture delicadamente. Leve à geladeira por alguns minutos para resfriar e sirva!

COOKING



Aconteceu

Mais de 4 mil corredores celebram esporte e natureza na Meia Maratona das Cataratas

Por Josiany Salache

Prova foi disputada na manhã no dia 20 de março, após dois anos de expectativa.



Foz do Iguaçu (PR), 20 de março de 2022. O Parque Nacional do Iguaçu recebeu, na manhã do domingo (20), mais de quatro mil corredores profissionais e amadores para a disputa da 13ª Maratona das Cataratas e Desafio 8km. Os participantes, vindos de todas as partes do Brasil e países como Paraguai, Argentina e Estados Unidos, espalharam energia no atrativo que abriga as Cataratas do Iguaçu.

As temperaturas amenas do começo da manhã motivaram ainda mais os atletas, que começaram a chegar antes do raiar do dia. Familiares, amigos e entusiastas do esporte puderam acompanhar a prova na estrutura montada em Porto Canoas, reconhecendo com aplausos o esforço de cada um dos inscritos.

O primeiro a completar os 21,1 quilômetros da Meia Maratona foi Alessandro de Souza, de Pinhais (PR), que fez o tempo de 1:09:47 e conquistou a vitória já em sua primeira participação. Alessandro, que é maratonista e tem planos de participar de uma corrida no Quênia no mês de outubro, pretende voltar para a Meia do ano que vem.

“É uma prova muito boa, a primeira parte é muito rápida. A segunda é um pouco mais travada, porém, a adrenalina da galera faz você não sentir o peso”, elogiou o ganhador. “Com certeza quero voltar no ano que vem, já estamos marcados. O clima é muito bom e a cidade é acolhedora. É tudo de bom”.

A segunda posição ficou com um companheiro de equipe, Robson Pereira de Lima, que fechou em 1:12:21. “É uma prova que há muito tempo eu vinha acompanhando e tinha um desejo muito grande de correr. Fico feliz de estar com a segunda colocação. O desejo é de treinar ainda mais, para voltar e lutar pelo primeiro lugar no pódio”, desafiou.

No feminino, a vitória foi de Luiza Cravo, de Niterói (RJ), que percorreu o trajeto em 1:26:50.



“Estava um tempo muito bom, ajudou bastante. Foi uma prova bem disputada, senti que não podia afrouxar nem um segundo e fui assim até o final, sempre pensando que tinha gente atrás para me buscar”, revelou a campeã.

Já o Desafio 8km foi vencido por Marcelo Romano Souza Alexandre, com 30:12. Rozelene Rodrigues Padilha, de Paranavaí (PR), foi a primeira no feminino, com tempo bruto de 33:36. “Não é fácil, mas dá para superar”, ponderou Rozelene, que já tinha ficado com o título em 2019. “No ano que vem, pretendo fazer a Meia Maratona”.

Os resultados completos, com os tempos de todos os corredores e a classificação final de todas as categorias, estão disponíveis no site <https://meiamaratonadascataratas.com>.

MEIA MARATONA DAS CATARATAS



Retomada do turismo

A 13ª Meia Maratona das Cataratas foi uma realização do Parque Nacional do Iguaçu/ICMBio e Cataratas do Iguaçu S.A. A corrida contou com o patrocínio da Nissei – Paraguai, Fundo Iguaçu e Água Mineral Sferriê. A promoção foi da RPC.

Para a chefe do Parque Nacional do Iguaçu, Cibele Munhoz Amato, a edição deste ano foi especial. “Essa prova já é importante para o parque por todo o histórico que existe, mas essa foi especialmente emocionante, em função da sensação de que as coisas estão voltando e o desejo de que sejam muito melhores que antes”, afirmou.

Adelio Demeterko, diretor-executivo da Cataratas S.A., considerou o retorno da Meia Maratona, após dois anos de adiamentos, um momento de celebração. “A gente viu a emoção das pessoas na largada. Para nós, que fazemos a corrida, é um sentimento de missão cumprida poder entregar a prova em um dia lindo como esse”, comemorou.

“A Meia Maratona é muito importante, tanto para promover o destino turístico, como para movimentar a economia. Nós temos quatro mil pessoas aqui correndo, além dos acompanhantes e das famílias que vieram para Foz do Iguaçu, movimentando a economia, os hotéis, toda a cidade”, complementou Adelio.

Ênio Eidt, presidente do Fundo Iguaçu, tem o evento como uma importante ferramenta para a promoção do turismo. “O Fundo Iguaçu, desde que foi criado, sempre acreditou nos bons projetos. A Meia Maratona é um dos bons projetos na área de divulgação, que é uma das nossas prioridades. Participar como apoiadores é uma honra”, disse.

Felipe González, presidente do Visit Iguassu, reforçou a avaliação de Eidt. “A prova dá uma visibilidade extraordinária, principalmente na mídia nacional, e traz, além de participantes de vários lugares, uma simpatia para a cidade, porque une saúde e meio ambiente, o que tem tudo a ver com o nosso destino”, adicionou.

A 13ª Meia Maratona das Cataratas é uma realização do Parque Nacional do Iguaçu/ICMBio e Cataratas do Iguaçu S.A. A corrida tem o patrocínio da Nissei – Paraguai, Fundo Iguaçu, Água Mineral Sferriê e Gatorade, com promoção da RPC.

Fotografias/divulgação: Nilton Rolin

Fonte: Assessoria de Imprensa/Cataratas do Iguaçu S.A



**JOSIANY
SALACHE**
Jornalista



Nutrição Esportiva



KARINE LIMA



Nutricionista Esportiva e Atleta

Como conquistar a corrida dos seus sonhos?

Dentre os exercícios de endurance, atualmente destaca-se a corrida de rua, uma modalidade esportiva que vem conquistando cada vez mais os apaixonados por esse esporte. Atualmente, a corrida de rua vem ganhando novos adeptos no Brasil, apresentando um crescimento no número de praticantes de 25% ao ano, principalmente em virtude de benefícios cardiovasculares, metabólicos e psicossociais.

- Um dia antes da sua competição é recomendado “encher” os estoques de glicogênio e se manter hidratado. Assim você prepara estômago e intestino para não ter nenhuma surpresa ou pit stop em banheiros.
- É o momento de ingerir mais carboidratos, isso vai garantir que

você inicie a corrida com seus estoques de glicogênio muscular e hepático cheios.

- Não sabe qual carboidrato comer? Aqui vai uma dica: frutas, mel, sucos de frutas, geléia, são ótimas opções.
- Corrida e álcool não combinam! Evite o consumo de bebida alcoólica nas 24 horas que antecedem sua prova.
- Vetados! Alimentos integrais, folhas cruas, brócolis/ repolho/ couve-flor/ pimentão podem dificultar a digestão e produzir gases. Comida japonesa, alimentos fritos e gordurosos ou qualquer alimento que possam proporcionar contaminação ou desconforto gastrointestinal devem ser evitados.

- Faça refeições fracionadas. De 6 a 8 refeições no dia, incluindo os lanches intermediários.

- Procure ingerir proteína com pouca gordura (file mignon, frango ou peixe) acompanhado de carboidratos (batata, arroz, macarrão) durante o almoço.

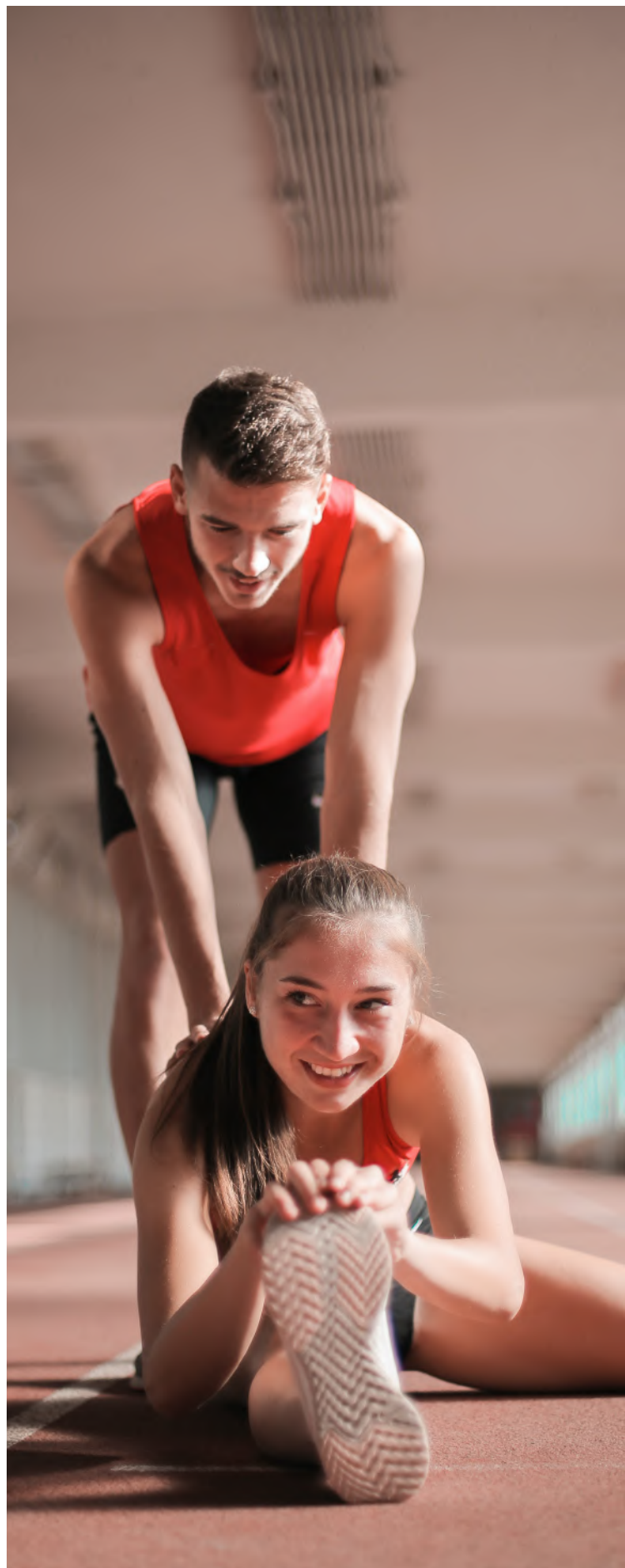
- Atenção para o jantar: 80% dessa refeição deve ser composta por carboidrato associado com pequena quantidade de proteína, por exemplo, macarrão ao molho de tomate com frango ou nhoque à bolonhesa. Evite pizza ou massa com molho de queijo.

Como utilizar a suplementação e beneficiar sua corrida?

GEL DE CARBOIDRATO:

O gel de carboidrato é uma fonte de energia que não passa pelo demorado processo de digestão, por isso é chamada de fonte de energia rápida. Geralmente, essa suplementação é indicada para treinos longos, ele ainda fornece glicose para o organismo, de forma que o corpo não precise acessar as suas reservas, evitando impactos no rendimento de atletas durante um treinamento ou uma prova.

O conteúdo de um sachê pode repor as suas reservas a cada 30 a 60 minutos de corrida. Suas principais vantagens são praticidade já que podem ser carregados no shorts ou no cinto.



CREATINA:

É comprovado o efeito ergogênico da creatina no aumento da força, resistência à fadiga, recuperação muscular, atividade antioxidante e auxilia na prevenção de lesões em esportes de alta intensidade e curta duração.

CAFEÍNA:

Ela tem efeito estimulante no cérebro e, por isso, é capaz de melhorar o rendimento nos treinos. Além disso, ela também ajuda aumentando a força muscular e na queima de gordura, bem como, diminuindo a fadiga depois dos treinos.

Desse modo, ela é uma grande aliada, tanto para os treinos aeróbicos quanto para os anaeróbicos.

Vale ressaltar que a cafeína também pode ajudar quando consumida depois dos treinos. Isso, porque ela facilita o transporte de glicose do sangue para os músculos, ajudando na recuperação muscular.

REPOSITOR HIDROELETROLÍTICO:

Geralmente são elaboradas para repor os líquidos e sais minerais perdidos no suor, além de fornecer energia para o esforço muscular. Sua composição é parecida com soro fisiológico, apresentando basicamente sódio, cloreto e uma combinação de carboidratos. Podem conter também potássio, vitaminas e/ou minerais. Os repositores têm a vantagem de hidratar e fornecer energia ao mesmo tempo, evitando desgastes ao atleta.

PROBIÓTICOS:

Atletas que são expostos a exercícios de alta intensidade, principalmente durante as competições exaustivas e prolongadas, apresentam um aumento nos sintomas gastrointestinais como: diarreia, cólica, náuseas. Por isso a importância do cuidado da microbiota intestinal desse atleta, para evitar qualquer disbiose.

Mas lembre-se, que o suplementos alimentares agem como função de complementar a dieta do do atleta e nunca substituí-la.

Karine Lima CRN 10: 7906
Nutricionista Esportiva
Proprietária AK Nutrition

NEW BALANCE»»

1080



NEW BALANCE 1080, UM DAILY TRAINER OU UM APENAS UM BOM TÊNIS DE RODAGEM?

Um dos melhores tênis de rodagem do mercado o New Balance 1080 teve, a partir de sua versão 10, modificações promovidas para que passasse ele a ser menos o modelo de máximo amortecimento e mais o calçado mais versátil da marca americana.

Com a versão 10, a New Balance instituiu mudanças significativas no 1080, tornando-o mais leve, dotando-o de uma entressola mais responsiva, sem redução do amortecimento, e revestindo-o de cabedal em knit.

Embora incensado pela crítica, comigo o 1080 apenas funcionou parcialmente, considerando sobretudo que o adquiri para ser o meu daily trainer, ou seja, aquele tênis capaz de me atender em todos os treinos, fossem eles longos, curtos, rápidos ou lentos.

Para os treinos mais suaves, o tênis atingiu com precisão o que dele eu esperava: estável, com bastante amortecimento, capaz de fornecer ao corredor passadas relativamente fluídas, com inegável economia de energia.

Nas atividades que demandavam mais de minha capacidade anaeróbia, no entanto, embora o tênis tivesse me proporcionado paces relativamente rápidos, os atingi fazendo mais força do que o desejado, considerando que, nos pés, ao menos nos meus, o 1080 pareceu um tanto pesado (embora com 285 gramas no tamanho 42).

Em treinos mais longos, mesmo gostando da densidade da entressola Fresh FoamX e da transição de passadas proporcionadas pelo 1080, o tênis me deu bolhas após o KM 12, em razão de uma costura na parte lateral do calçado. Além disso, senti meus pés esquentando nos dias de temperatura mais rigorosa.

Em geral, o NB 1080 se mostrou um tênis bastante estável, amortecedor, agradável de correr, com algumas questões que espero sejam resolvidas nas versões seguintes (a versão 11 já se encontra nas lojas e a 12 chegará ao Brasil em breve).

Pontos Positivos:

Entressola com ótimo amortecimento

Entressola com boa responsividade

Relativa versatilidade, prestando-se principalmente para corridas leves e de média intensidade. Para treinos rápidos (tempo run e intervalado) eu não o indicaria, em função da existência de muitas opções com maior retorno de energia.

Estabilidade

Pontos Negativos:

Sinais de gasto do solado aparecem com baixa quilometragem, embora não atrapalhem o desempenho do calçado.

Cabedal um tanto quente e propenso a bolhas.

Alguns corredores, não este aqui, relataram irritação no calcanhar, em razão do inusual formato do contraforte do tênis. A versão 12 virá com o contraforte em formato tradicional, o que tem originado comentários positivos dos que já a experimentaram.

Enfim, o New Balance 1080 V10, tênis que usei por cerca de 200 quilômetros, apresenta-se como treinador diário, extremamente confiável, com boa dose de conforto (principalmente se o corredor viver sob temperatura mais baixa e não for premiado com as bolhas relatadas acima). Melhoras na respirabilidade do cabedal deverão ser sentidas nas próximas versões.

RICARDO REIS SIMILI
ATLETA AMADOR DE CORRIDA



NÃO
DEIXE A

CÃIBRA

TE ALCANÇAR



79mg
MAGNÉSIO

105mg
POTÁSSIO

60mg
CÁLCIO

COM BETA-ALANINA, TAURINA E VITAMINAS

Cãibroff possui uma fórmula exclusiva à base de minerais como Sódio, Cálcio, Magnésio e Potássio com uma combinação de Beta-Alanina e Taurina, além das Vitaminas (B3, B6, C e E), repondo os nutrientes que são perdidos durante atividades físicas e prevenindo o surgimento das câibras.

BODYACTION
SPORTS NUTRITION

EDERSON

VILELA



Que venham os Jogos Olímpicos de Paris!



Foto: Arquivo pessoal Ederson

Imagine que você começa a prova lá atrás, tem o melhor desempenho da sua vida, decola no quilômetro final e vence todos favoritos.

Parece um enredo de filme, mas esse é o spoiler da história de um campeão Pan-Americano que literalmente decolou na carreira.

Ederson Vilela é um atleta que apareceu para o mundo e ficou conhecido do grande público após uma arrancada inacreditável no final da prova dos 10.000 metros, nos Jogos Pan-Americanos de Lima, no Peru, em 2019.

Resultado? Ele fez o coração de muita gente quase saltar pela boca de emoção, mas por um bom motivo! Com o tempo de 28min27s47 deu ouro e ainda bateu sua melhor marca da carreira.

Um ouro que o levou no lugar mais alto do pódio, no topo. Ederson Vilela, de Caçapava, interior de São Paulo, ganhou destaque nos noticiários, o reconhecimento do público do Brasil e nasceu ali uma das grandes promessas do atletismo brasileiro na prova de 10.000 metros.

“Só se falava de mim nas redes sociais, em todo lugar. O Brasil se orgulhava de mim de verdade e minha maior surpresa foi a recepção que fizeram para mim na minha cidade. Teve até carro de bombeiros em Caçapava.

Eu nunca tinha imaginado passar por isso, foi um dos momentos mais especiais da minha vida” - Ederson Vilela

INFÂNCIA NO ESPORTE



Foto: Fotop

Ederson viveu uma infância rodeada de esporte, o pai era jogador de futebol amador e o irmão já caminhava no atletismo.

Começou a correr ainda criança, aos nove anos, sempre com apoio da família.

Logo vieram as primeiras provas e conquistas no esporte.

Aos 15 anos foi campeão da São Silvestrinha, e na sequência, mais vários títulos na categoria juvenil: Campeonato Brasileiro, Sul-Americano e muitos outros.

Aos 16, fez sua primeira viagem internacional.

“A primeira vez que eu sai do Brasil foi para disputar o Sul-Americano na Argentina, depois o Sul-Americano de pista, na Venezuela e aí não parou mais. Hoje conheço muitos países da Europa, Estados Unidos, e eu agradeço ao esporte”.

- Ederson Vilela



Foto: Arquivo pessoal Ederson

Da Glória do Pan às lesões

Começou 2020 cheio de gás, muitos sonhos e grandes metas. Mas com a pandemia vieram as incertezas e a ausência de competições, o que acabou gerando um acúmulo de treinos.

O corpo sentiu e Ederson desenvolveu lesões.

Ele conta que o principal objetivo para 2020 eram as maratonas, mas não conseguiu competir, acabou frustrado e até pensou em parar. Somente com muita resiliência conseguiu retomar às pistas.

Em 2022, o cenário começou a mudar, já foram sete provas, seis pódios e um segundo lugar. E ainda, esse ano, disputa o Campeo-

PARIS É LOGO ALI

nato Ibéro Americano, na Espanha, o Mundial de Atletismo, EUA e fecha com o Mundial de Meia Maratona, em novembro em Yangzhou, China.



Fotos Arquivo pessoal Ederson

2023 o atleta tem o desafio de se tornar bicampeão Pan-americano, nos 10.000 metros, em Santiago, Chile.

Rumo à Paris!

Em Tóquio 2020 Ederson Vilela bateu na trave devido às lesões, mas conta que agora está bastante focado no fortalecimento, massagens, alguns cuidados que antes não se preocupava e hoje sabe que é essencial para proteger o corpo.

“Agora é pegar todo aprendizado, focar em provas internacionais para melhorar os meus resultados, índices e realizar meu grande sonho de representar o Brasil numa Olimpíada”. - Ederson Vilela

É chegada a hora de decolar, voltar ao topo. Não esquecendo que Paris 2024 é logo ali!



Por Dani Christoffer

O "X" DA QUESTÃO

POR DARLAN SOUZA



Conteúdo relacionado a temas mais profundos e pouco comentado em nosso meio, é o lado "B" da corrida de rua

PRA DECOLAR NAS LONGAS DISTÂNCIAS EM 2022

A corrida de rua é um esporte que, como qualquer modalidade esportiva, se faz necessário um certo empenho por parte do indivíduo com dedicação e tempo empregado no propósito para poder atingir o ápice da boa forma. É o que chamamos de "estado da arte" para correr bem e digamos assim, curtir o esporte sem ser um sofrimento muito menos abandonar ele no meio do caminho.

Costumo comparar correr uma boa corrida de rua de longa distância (como uma meia ou uma maratona) com uma escalada a um topo de uma montanha ou uma jornada para ir a lua por exemplo.

Um astronauta para poder embarcar nesta missão (de chegar a lua), vai previamente se preparar em todos os sentidos, isso envolve sua preparação mental, seu tempo disponível e os cuidados necessários com seu corpo, não é mesmo?

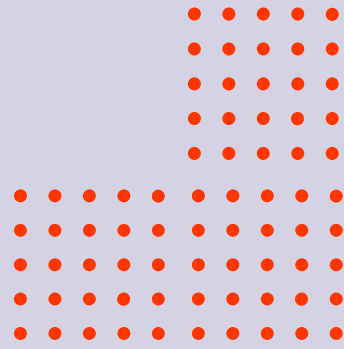
Vamos combinar que para desempenhar bem a sua performance, ou seja DECOLAR, na corrida de rua e podemos chamar isso de correr bem (vale para nós meros amadores), o praticante tem que alinhar o tripé da decolagem, e este tripé está apoiado em 3 bases fundamentais: O repouso, o treino e a dieta. Caso um dos tripés esteja abalado, provavelmente as coisas irão ser um pouco mais difíceis.

Alguns pontos que são importantes destacar: Talvez no início de sua jornada, você terá muita dificuldade de fazer tudo sozinho, e isso é natural, então por que não se pautar em uma rede de apoio com outras pessoas que treinam o mesmo que você, buscar um exame médico completo, um bom treinador, um psicólogo e um nutricionista esportivo?



INCLUA SUA FAMÍLIA EM SEUS PLANOS DE CORRIDA

Isso é gratificante



Família: Inclua a família se possível em seus planos de corrida, convide eles a participarem dos seus treinos, pode ser caminhando no mesmo dia e local, pode ser pedalando, ou torcendo! E esta rede de apoio, é fundamental a todos pois fortalece os laços, e vou além: depois dos treinos ou provas, prepare ou leve sua família para um passeio bacana ou um delicioso jantar pós treinos, eles irão amar. Isso torna a experiência do esporte uma atividade prazerosa a todos e faz bem para o corpo e para a mente!

Ritmo: Sabemos que no início nem todos conseguem correr rápido por mais que treine, e mesmo depois de alguns meses de treinos nem todos são privilegiados geneticamente em serem rápidos, e isso não tem problema nenhum. Então cuidado com os "caça-pace" que só falam de número e tempo e aproveite a sua jornada na corrida de rua. Eu mesmo, gosto de correr provas para conhecer belos lugares, toda sua história local e fazer turismo, correr bem é bom, claro! Mas aproveitar a paisagem e o local é melhor ainda! Crie sua regra de ouro e aproveite o esporte a sua maneira!

Treinos: Na medida do possível treine de verdade, se empenhe, acredite no processo, muitas vezes você vai estar cansado ou desmotivado, é normal! Mas sempre que puder, treine! E pode começar bem devagar seu treino e logo estará realizando naturalmente, eu costumo dizer que se você treinar pela manhã, o ideal é acordar e ir direto ao treino sem nem ao menos checar o celular, justamente para manter o foco em VOCÊ!

Provas: Sabemos que sempre é motivante participar de provas, toda aquela energia, as pessoas e acima de tudo uma boa meta, não é mesmo? Então escolha provas para correr que sejam mais fáceis em todos os sentidos, por exemplo, provas perto de sua casa, ou com logística mais simples, provas mais planas e com temperaturas mais frias. No Brasil temos boas provas para isso!

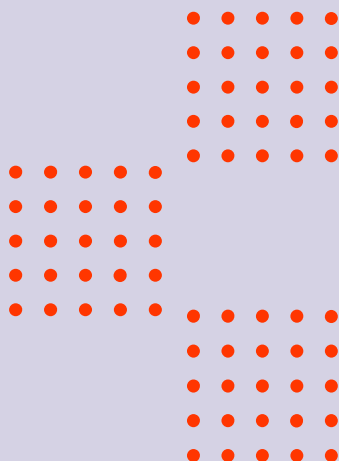
Distância: Para decolar e poder correr bem, inicie correndo provas mais curtas como 5km e 10km, depois de alguns anos nesta distâncias, e mais acostumado com o esporte se desafie seu corpo em ganhar mais velocidade, melhorar o tempo nos treinos e aí sim depois em aumentar a distância para 15km ou 21km.

E AÍ? TUDO PREPARADO PARA ARREBENTAR NAS GRANDES DISTÂNCIAS?

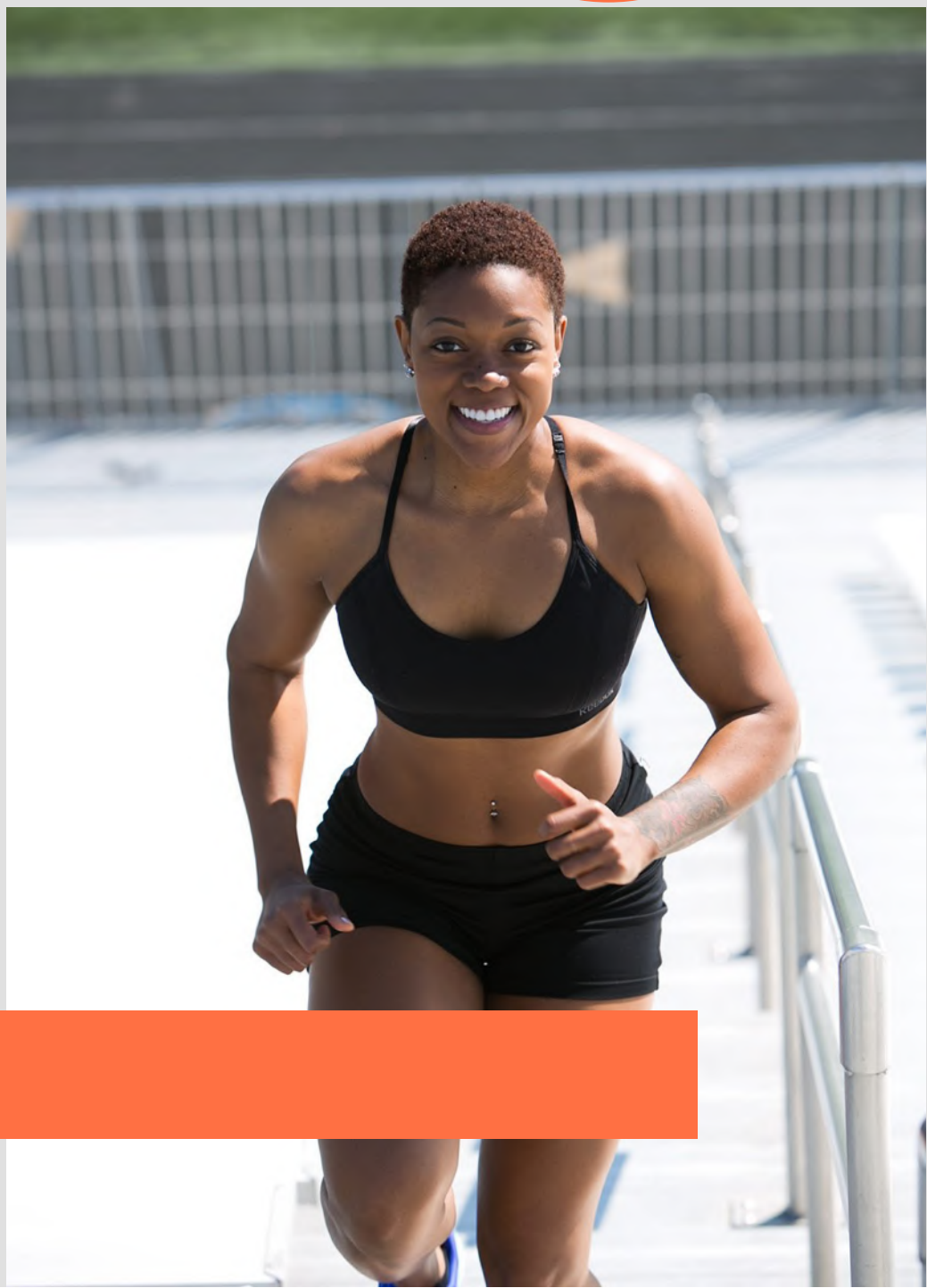
Esta base inicial de 1 ou 2 anos, vai acabar te trazendo mais maturidade, consistência e saúde para treinar bem e poder encarar distâncias maiores como uma meia maratona (21km) ou uma maratona (42km) e assim finalizar esta bela distância sem ser um sofrimento, como sempre digo, finalizar com um belo sorriso no rosto.

Maratona não é um sofrimento, ela é treinamento!

Então, quem está conosco e pronto para decolar nas longas distâncias seja em 2022 ou 2023?



Atletas da vida real



Para você decolar nas longas distâncias, atenção aos treinos longos

Claro que inicialmente, quando você inicia na corrida de rua, não terá condicionamento para fazer longas distâncias ou mesmo mais do que 30 minutos de treinos, porém com o passar do tempo, e a melhora do condicionamento é natural surgirem desafios para longas distâncias como meia e maratona, são as corridas de fundo.

A maioria dos corredores que eu conheço adora os treinos longos de final de semana, e não é apenas pelo treino em si. Os preparativos começam já na noite anterior, com um jantar adequado, preparação do material, combinação de caronas e ponto de encontro. É sempre uma boa ideia dormir cedo, para que possamos acordar antes do sol nascer, tomar nosso café da manhã pré treino favorito, ir ao banheiro, vestir a roupa de corrida e sair para encontrar os amigos. Muitas vezes essas sessões acontecem em locais diferentes, o que nos permite curtir o visual sem pressa para voltar para casa, uma vez que temos mais tempo disponível no final de semana. Esse formato de longão no final de semana se encaixa na rotina da maioria dos atletas. É treino, socialização e terapia.

Geralmente, esse é o treino que mais se assemelha com a prova alvo, por isso é tão importante. Independente da distância que você corre, passar longos períodos correndo de maneira contínua contribui muito para a melhora de fatores centrais (como o coração) e também para fatores periféricos (como os músculos). Essas adaptações favorecem que você seja mais eficiente na produção de energia, economia de corrida e resistência muscular. O resultado é você produzindo mais energia, sendo mais econômico e aguentando correr por mais tempo.

Porém, essas adaptações são dependentes de progressões, que não se limitam apenas a aumentar o tempo ou quilômetros de treino. Variar os tipos de estímulo dos treinos longos é uma excelente estratégia para acelerar seus ganhos e conseguir alcançar seus objetivos. Abaixo vou citar 4 exemplos de treinos longos, sendo dois para corredores de rua e dois para trail runners, mostrando o objetivo de cada um deles.

Corrida de rua:

Longo progressivo

Quando fazer: se você identificou que inicia as provas mais rápido do que termina, e está buscando inverter esse padrão para fazer o famoso “split negativo” (segunda metade da prova mais rápida do que a primeira), esse tipo de treino pode ser uma boa alternativa.

Exemplo de treino de 18km para meia maratona:

- 6km aquecimento;
- 6km em ritmo levemente mais lento que o ritmo de prova;
- 6km levemente mais rápido do que ritmo de prova.

Longo intervalado

Quando fazer: esse treino é uma boa opção para atletas que querem acostumar a correr no ritmo de prova, porém querem evitar grande desgaste em uma única sessão de treino.

Exemplo de treino de 30km para maratona:

- 5km aquecimento;
- 10x 2km em ritmo de prova, com pequeno intervalo de caminhada entre eles;
- 5km de rodagem leve.

Trail running:

Longo com ênfase em descidas (efeito protetor da carga repetida)

Quando fazer: quando corremos morro abaixo nossos músculos exercem um papel de frenagem muito intenso, fazendo uma contração muscular excêntrica. Esse tipo de movimento gera micro lesões que vão fadigando os músculos e limitando nosso desempenho no decorrer de um treino ou prova. Quando você treina descidas rápidas, aumenta as contrações excêntricas e gera micro lesões que criam adaptações positivas, deixando os músculos mais fortes e resistentes. Atletas que sentem que perdem muito desempenho nos estágios finais das provas podem se beneficiar muito desse tipo de sessão.

Exemplo de treino para qualquer distância de trail running:

- Treino para ser feito em estrada de terra ou trilha que não seja técnica, com bastante subidas e descidas. Correr em ritmo leve no plano e subida, aumentando o ritmo e correndo forte nas descidas.

Esse treino pode ser lesivo para pessoas que não estão acostumadas a correr em descidas. Lembre-se sempre de fazer progressões, começando com treinos mais curtos e descidas menos íngremes.

Longo fracionado

Quando fazer: atletas que treinam para provas muito longas podem usar esse tipo de treino para evitar desgaste extremo, tanto físico quanto psicológico, em apenas uma sessão de treino.

Exemplo de treino para uma ultramaratona trail de 80km:

- Sexta, 19h: 20km em terreno técnico, usar lanterna e correr no escuro;
- Sábado, 6h: 30km em single track. Terreno que consiga correr a maior parte do tempo.
- Sábado, 16h: 30km em estrada de terra, com subidas e descidas.

* Assim o atleta consegue acumular 80km em menos de 24h, tendo uma noite de sono, refeições e descanso entre as sessões, o que permite uma recuperação mais rápida.

Lembre-se que não existe um treino que seja o melhor e que sirva para todos. A escolha de qual estrutura usar vai depender, principalmente, de três coisas: período da preparação, característica da prova e tempo de experiência do atleta.

O objetivo desse texto foi mostrar que existem variações para os treinos longos, e que você pode se beneficiar delas. Não há nada de errado com os treinos longos em ritmo confortável conversando com os amigos, pelo contrário, essa é uma excelente sessão de treino. Porém, fazer sempre o mesmo treino vai gerar sempre as mesmas adaptações. Por isso, se você quiser evoluir mais, a variação pode ser um fator importante.

Analise sua prova, defina seu objetivo e tente replicar isso nos treinos longos. Dica: quanto mais próximo da prova você está, mais parecidos treinos e provas devem ser.



ALEX TOMÉ 
TREINADOR DE CORRIDA

DR ALAN LEAL

CORRIDA E DIREITO

Um espaço para discutir assuntos relacionados aos seus direitos corredor



USA APP PRA TE AJUDAR NA CORRIDA? FIQUE ATENTO AO COMPARTILHAR SUAS INFORMAÇÕES.

Os aplicativos (app), de uma maneira geral, podem facilitar os treinos e o dia a dia dos corredores. Eles auxiliam na programação semanal, podem ajudar com informações sobre o histórico e evolução de corridas e caminhadas.

Para o correto uso dos aplicativos, são solicitadas informações pessoais e autorização para uso de dados do aparelho celular, e temos que nos atentar ao fornecimento desses dados e informações.

A Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD) (Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018) regula o tratamento de dados pessoais, inclusive nos meios digitais, trazendo direitos e obrigações no que se refere aos dados fornecidos a pessoas e instituições privadas e públicas, no entanto, a fiscalização efetiva é tarefa árdua a se exercer nos meios digitais, e comumente dados que não deveriam ser compartilhados, acabam por serem usados de maneira indevida.

A LGPD, define que o tratamento de dados pessoais somente poderá ser realizado mediante o fornecimento de consentimento pelo titular, e por isso, é obrigatório solicitar autorização ao usuário, para uso dos dados.

Quem é que lê todos aqueles termos antes de autorizar o funcionamento de um aplicativo no celular?

Informações são preciosas para empresas e instituições, que muitas vezes pagam para obtenção de dados, inclusive a partir deles é que direcionam as publicidades e modulam seus produtos e oferecimento de serviços.

Sendo assim, é importante o usuário de aplicativos e serviços de internet estarem atentos ao fornecimento de seus dados, para que não compartilhem informações além daquelas necessárias ao uso do aplicativo específico.

Há casos, por exemplo, de solicitação de autorização de gravação de voz, sendo que o uso do aplicativo não necessitaria de tal recurso. Nesses casos, o ideal é não fornecer a autorização, ou manualmente retirá-la nas configurações do aparelho, ou se possível optar por outro aplicativo similar que não peça autorização de uma função que não haveria necessidade de uso para a finalidade do app.

Havendo identificação de uso de dados de maneira indevida ou sem consentimento, é possível pleitear reparação através de processo no judiciário, podendo o responsável ser condenado a promover a reparação à pessoa prejudicada, como previsto na própria LGPD: “Art. 42. O controlador ou o operador que, em razão do exercício de atividade de tratamento de dados pessoais, causar a outrem dano patrimonial, moral, individual ou coletivo, em violação à legislação de proteção de dados pessoais, é obrigado a repará-lo.”

Os aplicativos para celular estão inseridos na nossa vida, de tal maneira que atualmente é possível usá-los para pedir comida, contratar serviços, programar uma viagem, analisar e otimizar a progressão dos treinos de corridas e caminhadas, há aplicativo até de declaração de imposto de renda, enfim, quase tudo pode ser facilitado por um aplicativo. Mas é indispensável estarmos atentos e conscientes ao fornecimento de dados: para quem estão sendo fornecidos, e para que serão usados, e com isso, evitamos o uso indevido de dados particulares para tirarmos o máximo de proveito desses facilitadores do nosso cotidiano.



ALAN LEAL 

Corredor, advogado e vereador



TIRINHAS RUN

RUNNERS BRASIL

PROVAS por Thalya:

- DISCOVER TRAIL - prova mais difícil, superação
- TRAIL NO PICO PARANÁ - prova de montanha mais alta da região do Sul do Brasil - treino de resistência. Inesquecível.
- Revezamento de São Francisco do Sul - emocionante. Trabalho em equipe e diversão.
- The Hardest Run - emocionante. Vencer uma prova no mesmo mês que minha sobrinha venceu o câncer

Se você tem pernas longas, curtas, finas, fortes, veja o que Thalya tem para partilhar e como usar sua característica a seu favor nas provas,

Diretamente do Paraná
@thalya_hill by @tirinhasdaswara

FORTALECER, PORQUE TEM MAIS DE METRO DE PERNA AQUI...

@tirinhasdaswara

SERÁ QUE DÁ TEMPO PARA UM MERGULHO?

SE EU TIVESSE O TAMANHO DE SUAS PERNAS, EU NADAVA E AINDA CHEGAVA EM PRIMEIRO LUGAR...

@tirinhasdaswara

TERRENO PLANO É BOM PARA MIM, VOLI APROVEITAR...

@tirinhasdaswara



SWARA BARRETO



ENTUSIASTA PELA VIDA E AMANTE DA CORRIDA

WINNERS BRASIL

Thalya Hillebrant



© THALYA_HILL

CORRER SEM LESÃO



ALEXANDRE ROSA

Fisioterapeuta, professor e ultramaratonista 



O que a fisioterapia pode fazer para você decolar na corrida!

Para quem acha que fisioterapia é só para quem está machucado se engana, ela pode te ajudar muito a correr melhor e principalmente, correr sem lesão. Poderíamos ficar falando horas sobre como a fisioterapia pode te ajudar: determinação da sua técnica de corrida que é a forma na qual você corre, tipo da sua pisada, análise dos parâmetros da sua corrida e outros assuntos tanto quanto técnicos. Mas vou falar apenas duas coisas para vocês: como se tornar forte para correr sem perder tanto tempo e como se recuperar mais rápido. Sei que muitos não gostam de ir na academia, por vários motivos diferentes, mas para você correr bem é necessário ter os músculos fortes. A boa notícia é que você pode fazer isso em casa e de forma extremamente otimizada.

No nosso corpo existem músculos pequenos que estabilizam nossas articulações e músculos maiores capazes de gerar movimento. O fortalecimento destes músculos maiores podemos achar facilmente nos meios de comunicação como as diversas formas de agachamento, exercícios para as panturrilhas e os mais diversos tipos de abdominais e exercícios para glúteos. Isso é muito importante e você tem que fazer, com certeza, mas tem aqueles músculos pequenos que na hora H podem fazer a diferença e geralmente são esquecidos, São músculos que chamamos de estabilizadores, essenciais para tornar as articulações rígidas para receber o movimento rápido e vigoroso e protege-las contra o impacto. Estou falando de músculos co-

mo os da sola do pé e da canela (tibial anterior e posterior) que são mais eficazes que qualquer tênis de placa de carbono, do glúteo médio e rotadores do quadril (lateral do quadril) que irão sustentar o seu peso quando estiver com o peso todo do corpo em uma perna só, do ilio-
psoas que é um musculo na região anterior do quadril muito importante na hora de tirar a perna do chão e leva-la a frente. Estes músculos tão esquecidos no dia a dia podem sim fazer você decolar na corrida.

O outro ponto importante que pode fazer a diferença é em relação à recuperação. Uma frase que o corredor antigo entende bem e que talvez o iniciante não entenda é “descanso também é treino”

Você iniciar um novo treino ainda cansado do treino anterior é um importante fator no aparecimento de lesões.

As melhores formas de descanso é o sono de qualidade ou o que chamamos de descanso ativo que nada mais é que você fazer alguma atividade física leve diferente da corrida. Se isto ainda não for o suficiente ainda temos as técnicas de liberação miofascial, que são massagens para tirar nódulos musculares causados pela sobrecarga no músculo. Para quem quer um pouquinho mais, recursos mais tecnológicos como botas de compressão pneumática, pistolas de vibro-compressão ou até mesmo lasers cicatrizantes e câmaras hiperbáricas, métodos modernos e alguns destes caros, de recuperação. Mas o que eu de fato gostaria que o leitor soubesse é que, quanto maior e o seu objetivo, mais você tem que se dedicar. O sucesso é feito de detalhes e a fisioterapia estará sempre presente para te ajudar a buscar sempre o melhor!

PERCA SUOR, SEM PERDER SUA PERFORMANCE



A ingestão de líquidos durante as atividades físicas não é suficiente para se manter hidratado.

SALT RELOAD repõe rapidamente os eletrólitos perdidos na transpiração, que são fundamentais para manter a hidratação do corpo, prevenindo lesões e aumentando a resistência.



GARANTA JÁ O SEU
SALT RELOAD!

BODYACTION
SPORTS NUTRITION



PROVAS BRASILEIRAS EM DESTAQUE

2022

01/05 - Meia de Santos/SP

01/05 - Cabanos Marathon/PA

12/06 - Maratona de POA/RS

24/07 - Maratona das Praias/PE

31/07 - SP City Marathon/SP

27 e 28/08 - Maratona Internacional de Floripa

28/08 - Meia de Aracaju/ES

04/09 - Uphill Marathon/SC

23/10 - Maratona de Manaus/AM

24/10 - Meia de Pomerode/SC

06/11 - Maratona de Santa Cruz/RS

11/12 - Volta da Pampulha/MG

31/12 - São Silvestre/SP



DRA ANA PAULA SIMÕES



SBM DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE



A dark, monochromatic photograph of a park path. The path is made of wooden planks and leads into a wooded area. There are trees and bushes on either side. A utility box is visible on the right side of the path. The overall mood is quiet and natural.

MEDICINA E A CORRIDA



A fita aerodinâmica vai me fazer decolar?



Eliud Kipchoge usando as fitas aerodinâmicas nas pernas na Maratona de Berlin de 2018 – Foto: Maja Hitij/Bongarts/Getty Images

Será que a Fita AeroSwift é a próxima grande novidade na corrida?

Alguns leitores me perguntaram o que era aquela fita na perna do Eliud Kipchoge na maratona de Tokyo e a do Galen Rupp nas eliminatórias olímpicas. Não, não era kinesiotape (não era fita de cinesioterapia) aquelas que os fisioterapeutas usam para tratar as dores.

O que era então?

Então temos uma novidade!?

Quando o americano Galen Rupp estava vencendo a corrida de 10.000 metros em 1º de julho nas Olimpíadas dos EUA muitos fãs nas arquibancadas do Hayward Field podiam ser ouvidos perguntando coisas como: “O que é essa fita que ele está usando em seus braços? e pernas?” Outros se perguntam será que ele está machucado e foi preciso proteger com fita?

O mesmo foi citado na maratona de Tokyo onde Kipchoge estava com fitas nas pernas, o que para muitos poderia ser questionado: será sinal de fraqueza? Mostrar para os adversários que está com uma lesão?

Bem, nenhum dos dois se machucaram pelo contrário: sagraram-se campeões! Galen provou isso ao vencer os 10.000 e também avançar para a final dos 5.000, e o Kip: campeão de mais uma Six Majors Marathon!

Mas para que serve a fita? Realmente faz diferença?



A fita que eles estavam usando não era para reabilitação ou prevenção de lesões, era tudo para ter mais aerodinâmica enquanto corriam ao redor da pista e pelas ruas de Tokyo. Chamado Aero-Swift Tape, é parte do projeto de pesquisa de eficiência aerodinâmica em andamento de uma grande empresa esportiva, que também inclui os kits de corrida de pista e campo da marca.

Além de fazer os corredores parecerem “pintados” e fazer os espectadores pensarem que os atletas estão lesionados e usando fita da fisioterapia, a fita Aero-Swift tenta fazer a diferença competitiva em atletas de elite.

Um artigo refere "uma queda de 2-3% na resistência ao vento". Isso parece pouco, mas no nível pro-fissional cada segundo conta.

Para o cálculo, foi concluído que houve uma redução de 2,65% no resultado final o que

Em seguida, descobrimos no artigo que, enquanto corre a 6 m/s, a resistência ao vento é responsável por 7,5% do gasto total de energia ao longo de uma corrida. Acontece que isso está quase **PERFEITAMENTE** em linha com o ritmo que valeu a Galen os 10.000m nas provas, sua velocidade era de $10.000\text{m}/1.675\text{s} = 5,97\text{ m/s}$. Além disso, podemos tirar conclusões semelhantes sobre os 5.000m e a maratona de **KIP-CHOGE**. Embora o ritmo da maratona esteja um pouco mais distante dos 6 m/s citados pelo autor, ainda acreditamos que seja comparável o suficiente para esses propósitos.

Tendo o efeito percentual na corrida e a redução percentual no arrasto causado pela fita, podemos calcular a rapidez com que alguém correria no mesmo nível de esforço com e sem fita e foi verificado que os efeitos reais de usar a fita AeroSwift no ritmo no nível superior do esporte são menos de 1 s/milha ao correr ao ar livre, e aproximadamente nenhum efeito em ambiente fechado.

Se realmente "queremos" ver a diferença, então a fita é mais eficaz em campo aberto, então é possível que os atletas que usam a fita se sintam mais confiantes tentando abrir o campo e se preocupando menos com o atrito. Duvido que isso seja realidade aqui no Brasil e no esporte amador. Assim para o corredor amador, fará pouca diferença ou nenhuma.

A maior diferença que provavelmente veremos é o atleta um pouco mais relaxado no final da

maratona comparado aos outros, por alguns "segundos" de vantagem.

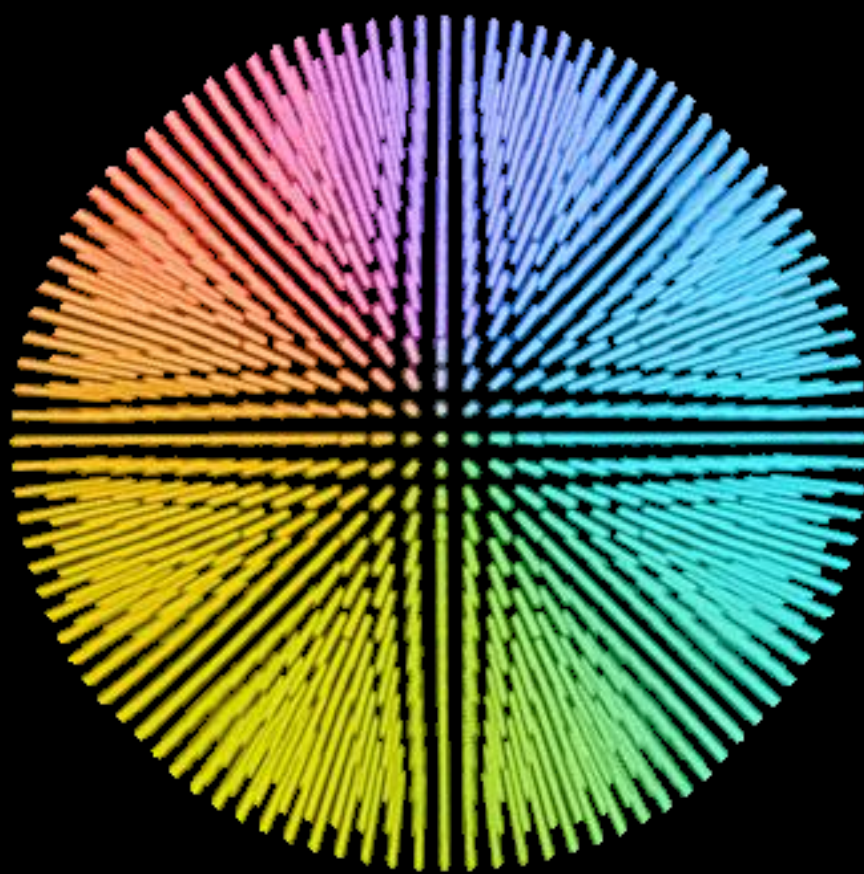
Deve-se notar que não é uma crítica à fita, pois precisou-se de muito estudo e tecnologia para chegar a esse resultado, assim como vemos os avanços tecnológicos nos tênis e sempre tentar inovar continuamente, buscando todas as vantagens possíveis: é bom para o esporte. Mas a realidade dessa melhoria específica é que os efeitos são ainda pequenos quando comparados à um bom treinamento, fortalecimento e disciplina.

Bons treinos, valentes!

B O R A

**PRA
CIMA**

R O D R I G O L O B O



**COMO A PERFORMANCE E A LONGEVIDADE
PODEM CORRER JUNTAS?**



RODRIGO LOBO

Você começou a correr agora, ou já corre há 1, 5, 10 ou 20 anos? Independentemente, do tempo ou nível de experiência, quem está neste esporte, mesmo dizendo que não almeja performance alguma, acaba sempre abrindo a página de resultados de uma prova e comparando sua performance a de outros atletas, definindo uma nova meta para o próximo desafio.

O constante crescimento de praticantes de corrida de rua, assim como a crescente oferta de provas de todas as distâncias, acaba nos deixando tentados a clicar no botão “Inscreva-se aqui”. Em um piscar de olhos, estamos inscritos em mais de 20 prova no ano.

PERFORMANCE

LONGEVIDADE

RESULTADOS ATLETAS

DISTÂNCIAS

RUNNERS

O excesso de provas no calendário, a viralização das informações nas redes sociais e a necessidade de autoafirmação em divulgar ao público feitos grandiosos são grandes vilões que prejudicam a periodização e evolução gradual do atleta. Como resultado disso, abre-se uma grande janela para lesões pelo excesso de treino e provas, ou para a desmotivação pela estagnação da performance. Afinal, será que é possível alcançar uma boa performance e correr por muitos anos de nossas vidas de forma saudável e equilibrada?

É sim... Vou te explicar como:

01	Dedique-se nos primeiros anos às provas mais curtas para que seu corpo se adapte e acomode as cargas aplicadas a ele.
02	Desenvolva capacidades importantes, como velocidade e potência antes de se dedicar às provas de distâncias maiores (acima de 1 hora), como por exemplo: meia maratona e maratona.
03	Inclua o treinamento regular e complementar de força na sua rotina semanal.
04	Não fuja dos testes para determinação das zonas de treinamento e poder treinar com mais qualidade e objetividade. distâncias maiores (acima de 1 hora), como por exemplo: meia maratona e maratona.
05	Acredite na periodização de treinamento, passando pelos ciclos de base ao ciclo competitivo.
06	Fuja do sobrepeso! Este é um dos maiores vilões para que ama superar distâncias, para isso, siga uma dieta funcional e alinhada aos seus objetivos.

07

Para poder se dedicar aos treinos mais longos, invista em evoluir e consolidar bons resultados em distâncias menores, mesmo que você não tenha pretensões de bater recordes pessoais. Desta forma, os treinos mais longos serão cumpridos em menor tempo, gerando menos desgaste ao corpo.

08

Adquira experiência com o passar dos anos no esporte para poder superar obstáculos que aparecerão no caminho dos treinos longos e das provas desafiadoras.

09

Evite pular etapas para evitar a desmotivação e a sensação de que sua grande meta foi atingida precocemente, ou o famoso: “E agora, o que eu faço da minha vida?”. Há um grande risco de ser um caminho sem volta, ou desistimos, ou perderemos o controle e buscaremos sempre pro-va cada vez mais longas e difíceis em pouco tempo de prática.

10

Seja paciente e não caia nas tentações das redes sociais, dos colegas mais experientes e si-ga seu caminho sem pegar atalhos.

11

Alinhe sempre suas metas e objetivos com seu treinador e pense em médio e longo prazo. Desta forma você terá longevidade no esporte que tanto ama.

12

Capacite-se! Agregue conhecimento qualificado ao se projeto de treinamento para uma prova, isso fará com que você entenda melhor os processos e não queira sair correndo, pedalando ou nadando por aí de qualquer maneira e sem conhecer os sinais que seu corpo envia constantemente.

CORRIDA MAIS

que um esporte





CORRIDA

Mais que um esporte

Bora usar os ensinamentos da corrida para decolar na carreira profissional

Você que é corredor ou corredora sabe o quanto a corrida transcende o esporte e traz benefícios em outras áreas da vida.

A corrida é um esporte individual na sua essência, pois, em princípio, “basta” colocar o tênis e correr pela rua.

Abrindo um breve parêntese, eu pratico corrida há mais de 20 anos e sei que o ato de correr exige muito, mas MUITO mais do que apenas “colocar o tênis e sair por aí”.

Agora voltando ao assunto, mesmo sendo um esporte individual, a corrida possui uma força tremenda de conexão entre as pessoas, sendo muito raro, inclusive, precisar treinar sozinho, já que corredores só precisam de um treino ou prova para se conhecerem.

Um exemplo da força da corrida no meio corporativo são as equipes ou grupos de corrida dentro das empresas.

Uma das primeiras grandes empresas a implantarem essa ideia do Grupo de Corrida foi o Pão de Açúcar, do também esportista Abílio Diniz.

E o tema deste mês da nossa coluna foi inspirado em um texto escrito pelo publicitário Nizan Guanães, há 4 anos, cujo o título é: “Correr é o Novo MBA”.

O título é forte, mas em momento algum desmerece quem não investe na qualificação profissional, pelo contrário, enaltece o quanto a corrida de longa distância gera aprendizado para o meio corporativo.

Nizan enaltece as características como disciplina, liderança, trabalho em equipe, foco e outros valores essenciais para atuação profissional acima da média.

Hoje vou compartilhar algumas histórias que comprovam como a corrida pode se tornar um profissional realmente diferenciado.

Você com certeza conhece o Paulo André, um dos melhores velocistas do Brasil no 100m, que de bônus canta bem, sendo realmente afinado. Ah... e por acaso ele participou de um dos realitys shows com maior ibope do país.

Paulo André ou P.A. já falou que é extremamente competitivo em tudo que realiza.

E a competitividade, quando bem canalizada, pode ser um baita combustível para autoperformance, ou seja, para que você atinja seu máximo potencial.

Depois de se atingir a chamada autoperformance, competindo com você mesmo, há possibilidade de se buscar referências externas, mais conhecido como “seus concorrentes”.



Você lembra da frase de Jim Rohn: “você é a média das 5 pessoas com quem mais convive”?

Quando há uma disputa no meio profissional, de forma extremamente ética e transparente, todos saem ganhando, aprendizado e/ou dinheiro.

Agora vamos conhecer mais uma história e uma característica relacionada!

Tente adivinhar o nome de um corredor olímpico de longa distância aposentado, apenas falando um pouco sobre a vida dele.

Ele participou de 3 Jogos Olímpicos como Atleta e foi atacado por um Padre Irlandês durante uma maratona.

Essa foi bem fácil né?

Vanderlei Cordeiro de Lima é o nome da emoção!

O fato de continuar na prova, mesmo tendo sido agredido no percurso, demonstrou perseverança e foco do nosso super-atleta.

Perseverança + Foco são qualidades primordiais para um profissional acima da média.

E quando você está comprometido com um ciclo de treinos, independente da sua “distância alvo”, trata-se de um excelente treino para conquistar tais virtudes no ambiente profissional ou corporativo.

Nesse contexto, para ilustrar bem a relação intensa entre esporte e a performance profis-

profissional, trago o exemplo da empresa PIOMAS CORPORATE, que possui o DNA esportivo, valendo-se da analogia entre o esporte e o mundo corporativo, potencializando resultados através do cuidado com saúde e bem-estar dos colaboradores, bem como a performance corporativa.

Depois de conhecer um pedaço da história de P.A., Vanderlei Cordeiro de Lima e da Piomais Corporate, acabam quaisquer dúvidas de que:

A corrida te ajuda a decolar na área profissional!

Agora eu tenho um desafio para você que já é corredor ou corredora:

Bora criar um Grupo de Corrida na sua Empresa?

Depois conta para gente a sua experiência no perfil oficial da revista no Instagram:

(@runnersbrasiloficial)

E continue acompanhando o conteúdo da Revista Runners Brasil para conhecer outras boas histórias.

Por fim, quero que você sempre lembre da mensagem que dá o nome a esta coluna:

“Corrida: mais que um esporte”!



Gabriel Renaud
Copywriter e corredor



DATADA
PROVA
24
JULHO



ORGANIZAÇÃO: HISPORTS EVENTOS ESPORTIVOS

QUARTETOS | DUPLAS | SOLO

WWW.MARATONADASPRAIAS.COM.BR

REALIZAÇÃO



APOIO



CORRIDA E CARREIRA





PEDRO RODRIGUES

COACH DE CARREIRA E MARATONISTA.



Corra em busca de sua melhor versão!

Eu não canso de falar o quanto as nossas habilidades de corredores de rua podem alavancar a nossa carreira, mas isso só acontece se você conseguir identifica-las como suas habilidades e comunica-las não só com palavras, mas com suas ações e o seu exemplo como corredor e profissional.

Na edição de Aniversário da Revista Runners Brasil, eu quero compar-

tilhar com vocês dicas que te ajudarão a “correr em busca de sua melhor versão”.

Primeiro Passo: Identifique e liste as suas habilidades como corredor. Exemplo: Eu tenho disciplina, determinação, foco, resiliência, amor pelo que faço, sou estrategista, tenho espírito de equipe, cultivo bons relacionamentos, gosto de desafios e tantas outras que venham a sua mente.

REFLEXÃO

“Não sonhe em vencer, treine para isso!”. Mo Farah



Segundo Passo: Tendo identificado as suas habilidades (verdadeiras) faça uma autoanálise sobre o seu branding pessoal.

E quando falo que essas habilidades tem que ser verdadeiras, gosto de citar a definição de Jeff Bezos (fundador da Amazon), ‘Sua marca pessoal é o que as pessoas dizem sobre você quando você não está na sala’

Se as pessoas te percebem apenas como aquela que só fala em corrida e não destacam as suas habilidades ou o seu potencial como profissional, está na hora de rever os seus conceitos e até mesmo o quanto você tem priorizado a sua carreira, afinal se não é a corrida que paga os seus boletos, ela não

pode estar acima da sua carreira, mas sim ser um dos pilares que te ajuda a ser uma melhor profissional.

Terceiro Passo: Fortaleça a sua marca pessoal.

Ainda que sua autoanálise tenha sinalizado que sua marca pessoal não está lá aquelas coisas, não se desespere, foque no seu marketing pessoal.

E se chegou a essa conclusão, saiba que está a frente de muitas pessoas, pois, você teve a iniciativa de se autoconhecer e com isso entender os seus pontos fortes, que você irá destacar e os seus pontos fracos, os quais você irá buscar desenvolvê-los com treinamento, conhecimento ou ajuda profissional específica.

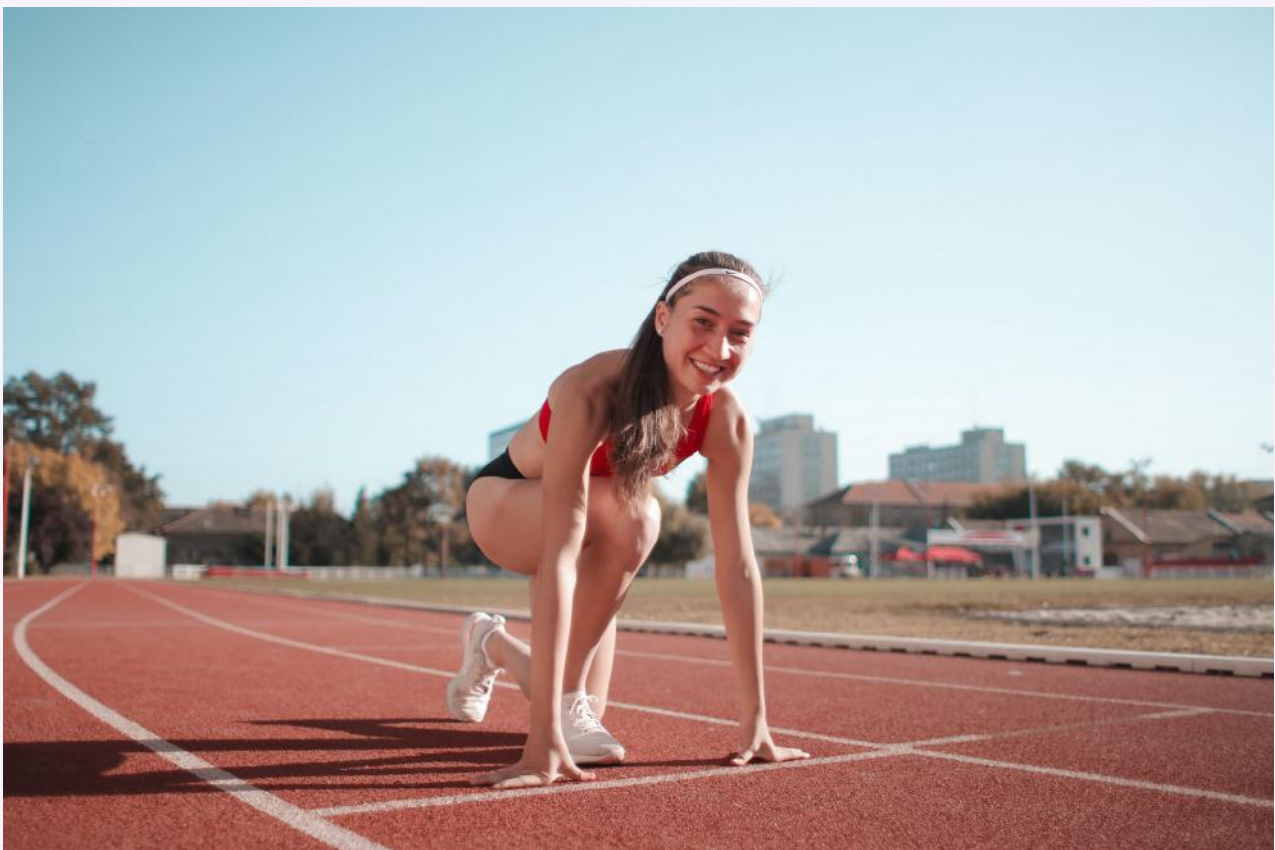
Com isso tenha sempre em mente que você deve ser a mesma pessoa online e off-line, o que você imprime nas suas redes sociais não deve ser diferente no off line. Não cola aquela foto ou vídeo de você acordando as 05h30 da manhã pra correr e chegando atrasado no escritório ou em uma reunião.

Seja uma incentivadora e não uma exibida, nada de fazer comentários do tipo, não consumo açúcar, eu não como pão, refrigerante é um veneno para o seu corpo. Suas ações devem falar por si só, suas escolhas e seu estilo de vida saudável deve ser propagado pela percepção das pessoas onde elas queiram imitá-las e não serem impostas a segui-los.

E o inverso também acontece, pois, nesse nosso mundo da corrida, temos aquelas pessoas as quais admiramos pelas suas habilidades; o pace, a dedicação ao treino, o shape, o lifestyle e diversos outros pontos. Com isso podemos acabar se comparando a esses “ídolos” e podemos nos frustrar por não conseguirmos ser iguais a eles.

Se essas pessoas realmente te inspiram não se compare, mas sim modele-as. Modelar alguém é você usar as mesmas estratégias que essa pessoa usou para alcançar um determinado objetivo, igual ou semelhante ao que você tem em mente.

Cultive o seu networking junto aos seus colegas “do corre”, conheça-os profundamente, deixe fale sobre sua carreira, seu negócio, sua família e busque também ouvir deles sobre esses assuntos. Se entre eles houver um ou mais que te inspiram, modele-os e abra o jogo, pergunte como fizeram para chegar onde estão e com isso a sua experiência será muito mais profunda e você estará mais perto de alcançar a sua melhor versão.





As mais tocadas de março 2022

1. The Weeknd - Save Your Tears
2. Doja Cat ft. SZA - Kiss Me More
3. The Weeknd - Blinding Lighths
4. Doja Cat - Say So
5. Dua Lipa - Don't Start Now
6. Anitta ft. Saweetie - Faking Love
7. Justin Bieber - ft. Daniel Caesar, Giveon - Peaches
8. Lewis Capaldi - Someone You Loved
9. Dua Lipa Ft. Dababy - Levitating
10. Post Malone - Circles





**PARTE DO TREINAMENTO
DE UM CORREDOR CONSISTE
EM EXPANDIR OS LIMITES
DA MENTE**

KENNY MOORE



Corrida e Performance





PEDRO HENRIQUE

CORREDOR, TREINADOR E JORNALISTA



A melhor maneira de correr corretamente

Quando pensamos em performance, sempre buscamos focar em ritmo, velocidade, e outras variáveis. Para controlarmos e acompanharmos isso, é comum utilizar o relógio GPS para fazer esse tipo de controle. Porém, no caso do GPS, devemos ficar muito atentos a várias coisas.

O que trago nessa coluna é a relação do GPS com a distância real aferida, principalmente em pistas de atletismo e circuitos fechados. Estes locais, geralmente são aferidos com trena e possuem distância correta. O GPS dificilmente marcará com fidelidade pois o sistema do GPS não faz curvas, e, sim, micro retas. Portanto, a cada curva o relógio vai marcando cada vez menos. Ou seja, em uma pista de atletismo, as marcações de KM serão sempre antes do real e essa distância vai aumentando a cada KM no decorrer das voltas.

Você busca tempo nas provas?

Portanto, quando utilizamos o GPS em pistas ou circuitos fechados, corremos esse risco. Com isso, somos levados a acreditar que estamos em um ritmo. Mas, na verdade, estamos mais lentos do que o relógio está mostrando, pois a distância que está na tela é menor do que a realidade.

Para corredores que não buscam tempo em provas, talvez isso não seja um problema.

Porém, quem busca fazer tempo nas provas, deve ficar MUITO atento.

As distancias aferidas nas provas, são de acordo com o que a organização fez, e não o seu relógio.

O que deve ser feito é treinar na distância aferida sem se prender ao relógio, pegando sempre as passagens das voltas ou das parciais pelo cronômetro, para saber o pace real daquele momento. Ao fazer isso, criamos uma consciência de se basear nas marcações e, nas provas, isso fica mais fácil, pois já temos uma sensação de esforço mentalizada e conseguimos nos manter próximos ao pace pretendido, sempre checando nas placas de marcação das provas.

Mas, para isso acontecer, é preciso muito treino!

E, treino, só com orientação de um profissional da área!

Bons treinos a todos!



Já pensou em treinar em descidas, para decolar em seus **treinos e provas**?

Por Eduardo Barbosa





É muito comum principalmente no trail run treinos intermináveis de ladeira acima, a ladeira abaixo. Só não te contaram o mais importante, que se esforçar na subida é importante, mas saber descer é uma arte, seja nas montanhas, nas dunas e areias ou no asfalto. Por acaso, você já se perguntou o quanto está preparado, também, para as descidas? Pois bem, em minhas participações em provas, com muitas variações de altimetria, tão importante quanto o ganho de elevação, era saber também sobre o declive, ameaça constante, podendo deixar o corredor em condições de diversas lesões, as articulações de membros inferiores. Afinal são as que mais sofrem com o impacto, podendo atingir tornozelos, joelhos e seus ligamentos.

Certamente você já correu provas com muita descida, como por exemplo a São Silvestre ou a Volta ao Cristo, e teve a sensação de dor no quadríceps ao final destas provas, deve ter culpado as subidas, no caso da SS, mas se esqueceu que em 50% do percurso ela se inicia em uma descida acentuada, neste momento você tem um desgaste muscular importante.

Quando pensamos em uma melhor performance na corrida, para decolar mesmo, muitas variáveis devem ser levadas em consideração, a corrida é atividade considerada cíclica complexa que envolve a totalidade do corpo.

Dentre as muitas variáveis estão os fatores biomecânicos e o aproveitamento da energia elástica do músculo esquelético durante as contrações musculares.

Por especificidade, quando pensamos em economia de corrida, associamos diretamente as questões de VO₂, que embora importante não é determinante para um melhor desempenho quando pensamos em provas com muita descida, a amplitude articular do joelho, durante a descida é muito diferente da mesma atividade em percurso plano.

Em terreno plano e em velocidade de deslocamento a frente, os calcanhares alcançam os glúteos, em subidas as ponta dos pés tem grande responsabilidade para o avanço do corpo, que em conjunto com as panturrilhas empreendem

um vetor de força propulsora, agora em descida, o conjunto tornozelo, joelho e quadril, recebem toda a carga de frenagem.

Em casos de muita descida ter o conjunto musculo esquelético fortalecido é fundamental, se você quer decolar nas subidas e ter um pouso suave aposte em exercícios que fortaleçam o quadríceps, como pro exemplo a flexão nórdica reversa, exercícios de pliometria, além de exercícios de estabilidade como os de equilíbrio em base instável para fortalecer tornozelos. Para finalizar, periodicamente, inclua treinos em descida, diversos estudos apontam uma melhor recuperação do dano muscular em descidas, quando treinamos de forma regular neste tipo de terreno, ou seja, quanto mais treinar descida, menos suscetível as lesões específicas deste tipo de terreno você terá. Além de melhorar e muito seu repertório motor e seu rendimento nas provas!



- Eduardo Barbosa -



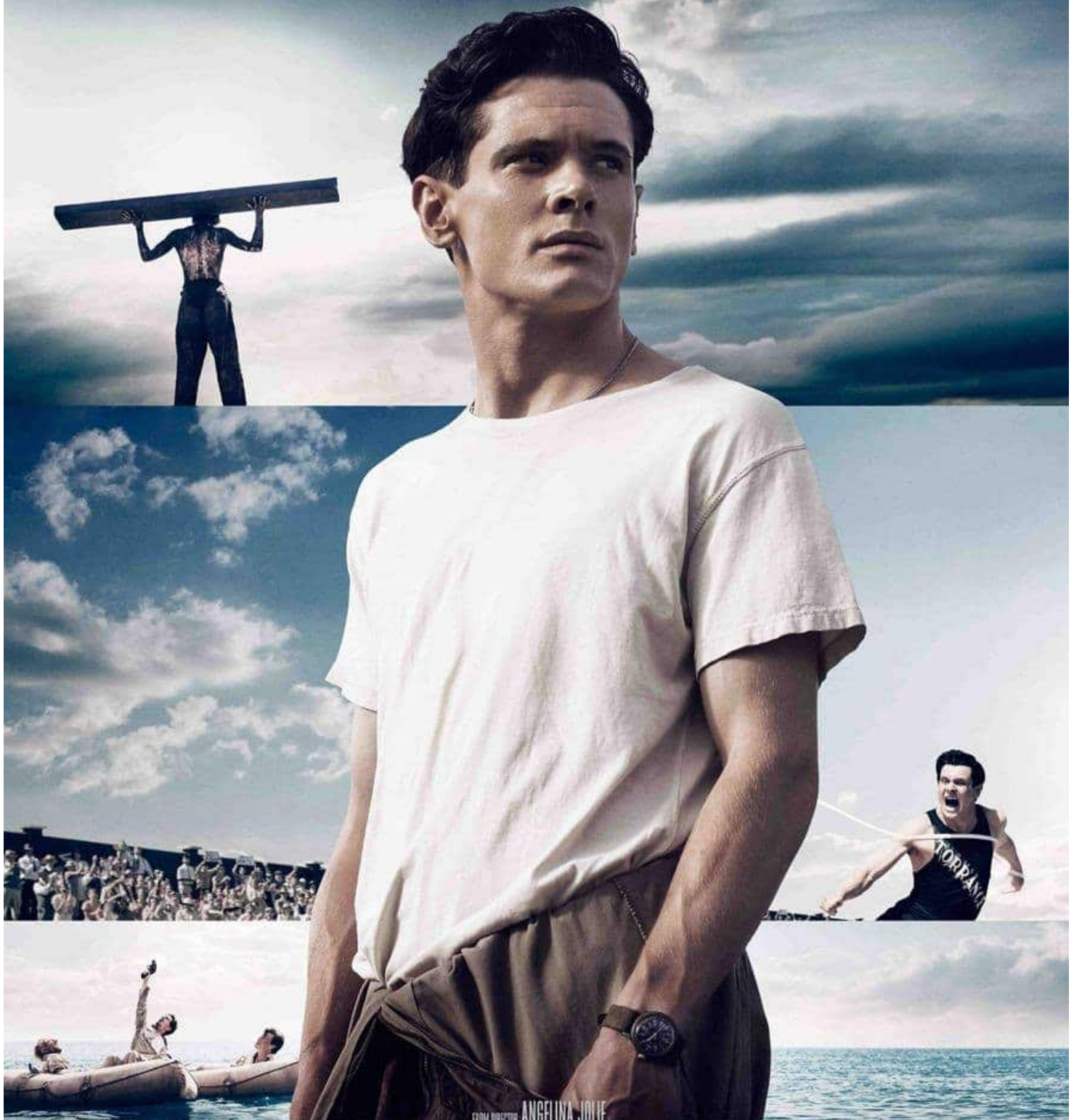
RIT CREW

EST. 1983

ANY SEAT
ANY BOAT
ANY TIME

DICAS DE FILMES PARA CORREDORES

THE UNBELIEVABLE TRUE STORY



FROM DIRECTOR ANGELINA JOLIE

UNBROKEN

SURVIVAL. RESILIENCE. REDEMPTION.

UNIVERSAL PICTURES AND LEGENDARY PICTURES PRESENT A JOLIE PAS PRODUCTION A 3 ARTS ENTERTAINMENT PRODUCTION "UNBROKEN" JACK O'CONNELL DOMHNALL GLEESON MIYAVI
GARRETT HEDLUND FINN WITTRICK CASTING BY FRANCINE MAISLER CSA MUSIC BY ALEXANDRE DESPLAT COSTUME DESIGNER LOUISE FROGLEY EDITOR TIM SOUYRES ACE WILLIAM GOLDENBERG ACE PRODUCTION DESIGNER JON HUTMAN
DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY ROGER DEAKINS ASC, BSC EXECUTIVE PRODUCERS MICK GARRIS THOMAS TULL JON JASHNI PRODUCED BY ANGELINA JOLIE P.P.S. CLAYTON TOWNSEND P.P.S. MATTHEW BAER P.P.S. ERWIN STOFF
BASED ON THE BOOK BY LAURA HILLENBRAND SCREENPLAY BY JOEL COEN & ETHAN COEN AND RICHARD LA GRAVENESE AND WILLIAM NICHOLSON DIRECTED BY ANGELINA JOLIE

LEGENDARY UNBROKEN TRACK ON PARADE RECORDS VISUAL EFFECTS AND ANIMATION BY INDUSTRIAL LIGHT & MAGIC A UNIVERSAL PICTURE

JANUARY 15

SINOPSE

Louis Zamperini é uma figura mítica nos EUA. Filho de imigrantes italianos, até bulliyng sofreu na escola, pela dificuldade com o idioma local. Superou esta fase e se revelou um grande atleta, vencendo provas duríssimas no calor, incluindo os 5000 metros das Olimpíadas em 1936. Só até aí sua história já renderia um filme. Mas não é o caso deste drama “Invencível” que, dirigido por Angelina Jolie, retrata a história real do corredor, porém focada em um outro momento emblemático de sua vida: um acidente de avião que o lança em pleno mar, no qual luta 47 dias para sobreviver, até encontrar terra firme em território japonês, e em plena Segunda Guerra Mundial! Simplesmente imperdível.

Fonte: site corridaperfeita.com

Como assistir: Netflix ou Telecine Play

TRAILER




CORRIDA DE RUA



Editora: Clube de Autores
Título: Correndo Com Os Etíopes
Autor: Danilo Balu

Como um dos países mais pobres do mundo, até então sem tradição alguma em esportes olímpicos, adotou a corrida de longa distância e a dominou? O que faz dos etíopes tão especiais, tão vitoriosos, tão vencedores naquela que é talvez a modalidade mais simples que exige? Muitos já tentaram explicar. Seria a genética daquele povo? A altitude de suas principais cidades? A pobreza como um motor social? Ou seria ainda um treinamento especialmente elaborado? Para isto seria então necessário ir até lá, ver, sentir, vivenciar. O que o autor encontrou surpreende. Um estilo de vida e um treinamento mais simples do que se imagina. Uma ligação de certa forma muito inesperada com outro povo que já dominou também esse esporte. Aos que assim como ele amam esse esporte, “Correndo com os Etíopes” é um convite de treino irrecusável!

 [Compre](#)



QUER SUA MARCA OU EMPRESA AUNCIADA
EM NOSSA PRÓXIMA EDIÇÃO?
ENTRE EM CONTATO CONOSCO



(12) 99178-0401



RUNNERSBRASIL@UOL.COM.BR





NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

