

UNNERS BRASIL

**EDIÇÃO
ESPECIAL DE
20 ANOS DA
MARATONA
DO RIO**

**MARA
TONA
DO**



**O X DA QUESTÃO:
30 MOTIVOS PARA
CORRER E VALORIZAR
A BELA MARATONA DA
CIDADE MARAVILHOSA**

**NUTRIÇÃO:
O QUE COMER E
NÃO COMER ANTES
DA MARATONA**

**Q&A COM PATRÍCIA SOSKA,
CORREDORA AMADORA
QUE CORREU TODAS AS EDIÇÕES
PRESENCIAIS DA PROVA!**





**CORRIDA, ADRENALINA
E MUITA FESTA ESPERAM
POR VOCÊ E SUA FAMÍLIA
NOS 20 ANOS DA
MARATONA DO RIO!**

**5k 10k 21k 42k +21k
42k**



16 A 19 DE JUNHO DE 2022



MARINA DA GLÓRIA, RJ



Mais informações em maratonadorio.com.br



Na edição de **anterior**, contamos a **história** desse grande corredor e como **Tommy Rivs** travou uma guerra contra o **câncer** e está voltando para as **grande provas**.

Além disso trouxemos várias dicas de como **começar do zero**. Muitos **corredores amadores** vivem essa realidade, correm por um tempo, param e depois **retornam**, mas também falamos para aqueles que estão **começando** nesse maravilhoso esporte que é a corrida de rua. Acesse nosso **site** e leia ela de **graça** na íntegra.

Palavra do CEO



Fala Runners!

Como sempre, todos os meses trazemos uma **novidade** para vocês e esse mês não será diferente.

É com muita **alegria** que participamos juntos dessa grande comemoração. Através de uma grande parceria entre **Revista Runners Brasil** e **Maratona do Rio**, a edição de junho será **inteiramente** dedicada aos **20 anos** dessa prova icônica.

Obrigado **João Traven** diretor da Spiridon e sócio fundador da Maratona do Rio, **Mariane Machado** da Dream Factory, **Aline Soares** da Dream Factory e **João Ricardo Barbedo** da Approach pela confiança em nosso projeto e também pela oportunidade de contar essa **história** linda para os nossos leitores.

De 16 a 19 de junho estaremos juntos no **Rio** para essa grande comemoração. Para quem estiver lá, nos encontramos na entrega dos kits ou na prova.

Um **grande abraço** e até a próxima edição.



Pablo Mateus

CEO Runners Brasil

01

Site Revista Runners Brasil

Você já conhece nosso site?

Matérias sobre fisioterapia, medicina do esporte, nutrição, receitas FIT, Corrida e Carreira, Neurocoach voltado para a corrida de rua e muito mais.

Acesse agora runnersbrasil.com e aproveite todo esse conteúdo.

**02**

Capa

Foto: Pedro Macedo

Editorial

Que edição meus amigos! A Maratona do Rio comemora 20 anos e a Revista Runners Brasil lança uma edição especial para comemorar esta data.

Conheça mais sobre a história, os segredos, dicas e curiosidades deste que é o maior festival de corrida de rua da América Latina.

Além disso, conversamos Patrícia Soska, corredora amadora que correu todas as provas presenciais ao longo desses 20 anos. Se você é corredor de trail, trouxemos uma matéria falando como você pode se adaptar ao asfalto da maratona. Nosso colunista Carlos Campelo fala sobre a preparação mental para encarar o desafio 21K+42K. Nossas nutricionistas trouxeram dicas importantes de quais alimentos devem estar presentes e evitados na véspera da maratona e 4 receitas especiais pensando na culinária carioca. Dra Ana Paula Simões fala sobre a importância da avaliação médica antes de começar a preparação para as provas.

Uma entrevista exclusiva com João Meyer, diretor sênior de marketing da adidas, onde ele nos conta sobre a decisão da adidas de retornar as provas presenciais, porque no Brasil e mais especificamente na Maratona do Rio, e ainda, os tênis exclusivos para a prova e as ativações que acontecerão durante o evento.

Saboreie cada página dessa edição. 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!



Foto: Pedro Cury

NOSSO TIME



PABLO MATEUS

CEO



DARLAN SOUZA

Editor Chefe



DANI CHRISTOFFER

Jornalista e editora



SABINE WELLER

Jornalista



DRA ANA PAULA SIMÕES

Médica do esporte e Ortopedista



RAFAEL BONATTO

Treinador



CARLOS CAMPELO

Neurocoach



RODRIGO LOBO
Treinador



GABRIEL RENAUD
Copywriter



KARINE LIMA
Nutricionista



ALEXANDRE ROSA
Fisioterapeuta e professor



LAÍSA MATOS
Nutricionista



EDUARDO BARBOSA
Treinador



PEDRO RODRIGUES
Coach de carreira



PEDRO HENRIQUE
Treinador e jornalista



ALEX TOMÉ
Treinador



SWARA BARRETO
Entusiasta da corrida



DR ALAN LEAL
Advogado e vereador



RICARDO SIMILI
Corredor amador

A young man with dark hair, wearing a black leather jacket over a white and green striped shirt, is looking down at a smartphone in his hands. The background is dark with bokeh light effects, suggesting an outdoor night setting. Large, semi-transparent letters 'r n f' are visible in the upper left background.

**TRANSFORMAR
CURTIDAS
EM CLIENTES
É COISA RARA.**

Conheça a agência
digital que traz os
melhores resultados
para seu negócio.

PLANEJAMENTO ESTRATÉGICO •
GESTÃO DE TRÁFEGO •
CRIAÇÃO DE CONTEÚDO •
GERENCIAMENTO DE REDES SOCIAIS •

SOLICITE UMA CONSULTORIA GRATUITA:

✉ atendimento@casarara.com.br

📞 65 9 9624-7117

CASARARA
SOLUÇÕES DIGITAIS

* Consulte condições e prazos de contratação com o nosso atendimento. Sujeito à análise de viabilidade.

** A Casa Rara é a subdivisão de soluções digitais da Agência Casa D'Ideias e está sob o CNPJ: 86.739.547/0001-29.

Sumário

EDIÇÃO MAIO/22

15 Q&A PATRÍCIA SOSKA

Ela correu todas as edições presenciais da prova

76 O "X" DA QUESTÃO

Mais de 30 motivos para correr a maratona da cidade Maravilhosa

24 TRAIL RUN

Como se adaptar ao asfalto da Maratona do Rio?

90 CORRER SEM LESÃO

A fisioterapia te ajudando no final de semana da maratona do Rio

48 NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Alimentos que devem estar presentes e evitados as vésperas da Maratona do Rio

98 BORA PRA CIMA

Reta final: Rumo ao RP no Rio de Janeiro

54 MEDICINA E A CORRIDA

Avaliação médica antes de uma maratona

104 CORRIDA MAIS QUE UM ESPORTE

Maratona do Rio: Um Grande Ponto de Encontro dos Corredores!



Q&A



Patrícia Soska

Ela conhece como poucos o percurso de uma das maiores corridas de rua do Brasil. A maratonista Patricia Soska, é uma das corredoras que mais participou da Maratona do Rio. De 19 edições, correu 18 e se diz privilegiada por ter a oportunidade de participar todos os anos da prova que passa no quintal de casa. Apaixonada pela corrida, se inspirou no pai Marcus Vinicius, hoje com 80 anos, que corria sempre que voltava do trabalho. Agora é ela quem tem inspirado e revelado novos adeptos no esporte, como as duas filhas Juliana, de 19 anos e Camila, de 16, que nasceu praticamente nove meses depois da Patrícia fazer 21km na Maratona do Rio. Essa história, a ligação dela com a prova e as mudanças que acompanhou da primeira edição até agora, a carioca conta nesta entrevista à Revista Runners Brasil. Acompanhe!

Por Sabine Weiler

1. Por que correr a Maratona do Rio? Como você define a sua ligação com uma das maiores corridas do Brasil?

Sou carioca, nascida e criada no Leblon. Comecei a correr bem jovem, quando ainda não havia muitas provas de rua. A Maratona do Rio é um dos maiores eventos de corrida do país, acontecendo no quintal da minha casa, na minha praia. Impossível não participar dessa festa incrível!

2. De todas as edições que você participou, quantas foram maratona e meia-maratona? Já fez o desafio?

Participei de todas as edições da prova, desde a primeira, em 2003, com exceção da prova virtual no período da pandemia. Sempre fiz as provas longas 21K e 42K, sendo as primeiras meias-maratonas. As últimas foram maratonas. Meu sonho é fazer o desafio.

3. Qual foi o ano da Maratona do Rio que mais marcou sua vida?

Sem dúvidas o ano de 2005 foi muito especial. Me preparei muito para fazer a meia-maratona e bater meu PR. Estava muito tranquila, muito bem treinada, descansada, com alimentação e sono em dia. Larguei super bem e vinha fazendo o que fora planejado junto com meu treinador. Quando cheguei no Leblon, km 10 da prova, foi como se um elefante tivesse subido nas minhas costas. Nunca havia sentido aquilo, nem em treinos fortes, nem outras provas ou atividades físicas. Consegui completar a prova me arrastando. Achei que tinha ficado doente, com alguma virose, pois passei o resto do dia passando mal. De noite, quando fui botar minha filha para dormir, ela me disse: “eu vou ter uma irmã e o nome dela é Camila”. Pedi ao meu marido que fosse a uma farmácia e trouxesse um teste de gravidez. Estava grávida e não sabia. A prova de 2019 também foi muito especial. Havia conseguido índice para a Maratona de Boston na Maratona de Chicago, em outubro de



Foto: Arquivo pessoal Patrícia

2018. Queria melhorar meu tempo nos 42K para me inscrever com índice feito aqui no Rio e consegui.

4. Como você viu a evolução da Maratona do Rio? O crescimento da prova, o desafio 21k+42k, mudança de percurso...

O resultado dos anos de trabalho da equipe de organização da prova é incrível. O que mais me chama a atenção, além da inclusão dos portadores de necessidades especiais e forte participação dos atletas de elite do atletismo brasileiro, é o número de mulheres que aderiram à corrida de rua, sobretudo nas longas distâncias.

Em 2003, éramos poucas mulheres. Hoje, arriscaria dizer que o número de mulheres inscritas em todo o evento supera o de homens. Se a maratona não é pra qualquer um, o desafio é só mesmo para os fortes, física e psicologicamente. Tenho muita vontade de fazer, acho que é o ponto alto do evento e deveria ser mais divulgado e prestigiado. Pessoalmente, prefiro o percurso anterior, largando da Praia do Pepê (21K) e do Pontal (42K). Trajeto só de ida, com vista das mais belas paisagens naturais da cidade maravilhosa.

5. Quais foram as mudanças na prova que mais agregaram ao corredor e mais te chamaram atenção?

Acho que a mudança mais positiva foi separar a meia-maratona da maratona. Isso deu mais visibilidade ao evento e a cidade respira corrida de rua durante todo o fim de semana. A mudança no trajeto, sem a subida da Avenida Niemeyer, tornou a meia-maratona uma prova rápida, excelente para bater RP.

Patricia Soska

6. O que você acha que mais atrai os atletas para correr a Maratona do Rio?

Além do clima bom, do percurso ser um dos mais belos do mundo, a cidade é um convite à prática da atividade física ao ar livre, com diversas opções de lazer, turísticas, gastronômicas e acessíveis.

7. Correr a mesma prova todos os anos é para poucos atletas. Muitos preferem conhecer novas provas. Você acredita que correr sempre a mesma de alguma forma se torna “mais fácil”?

Eu me considero privilegiada por poder fazer essa prova todos os anos. A prova pode ser a mesma. Eu conheço cada quilômetro do percurso. Sei onde vai doer, onde vai dar “bom”, onde dá para acelerar, onde tem que “segurar”. Isso não torna a prova mais fácil, porque a Patricia de 2003 não é igual a de 2022.

8. A prova esse ano conquistou um novo patrocinador. Qual a expectativa de uma grande marca como a Adidas estar iniciando essa parceria com a Maratona do Rio.

Vejo o patrocínio da Adidas como o re-conhecimento do trabalho desenvolvi-do pela organização da prova ao longo dos anos, para colocar a maratona do Rio onde ela já deveria estar há muito tempo: entre as maiores provas de corrida de rua do mundo.



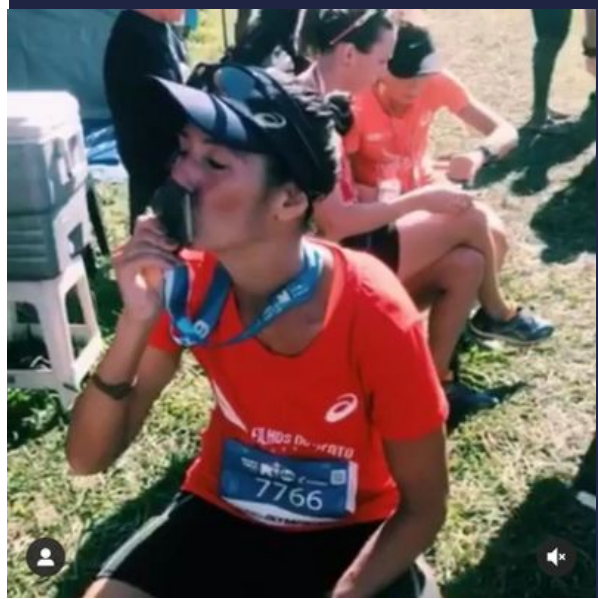
Fotos: Arquivo pessoal Patrícia



Espero que essa parceria seja exitosa e longeva, trazendo para cá a elite do atletismo mundial e quem sabe até fazendo da prova a primeira Major da América Latina.

9. O que esperar da edição de 2022?

Uma festa, uma celebração da saúde e da vida. Quem estiver participando do evento só tem a agradecer.



10. Qual a expectativa para a sua prova? Vai correr qual distância?

Pela primeira vez vou fazer uma prova curta, 5k. Estou me recuperando de uma lesão que não foi causada pela corrida, mas me obrigou a diminuir o volume e intensidade dos treinos para tratar. Assim, a minha expectativa é a melhor possível, estou super animada, pois vou poder correr, que é o que amo fazer! E participar dessa festa maravilhosa mais uma vez!

11. Como você adapta a sua rotina com a corrida?

Não vejo como uma adaptação. A corrida faz parte da minha vida. Assim como cuidar das minhas filhas (tenho duas), do marido, do resto da família, dos amigos, da casa, trabalhar, estudar, me divertir. Existem aqueles “que correm” e existem os “corredores”. Eu sou uma corredora. Não imagino a minha vida sem correr.

12. Qual foi o motivo que te levou a começar a correr? Quantos anos é corredora?

Comecei a correr seguindo o exemplo do meu pai, que corria desde jovem, antes mesmo de se casar com minha mãe. Ele chegava todos os dias do trabalho, entrava em casa, calçava o tênis e saía pra Lagoa ou praia. A sensação de bem-estar transbordava nele quando voltava do treino. Dizem que o exemplo não é a melhor maneira de ensinar, é a única. O exemplo arrasta. E um dia, sem ele nunca ter me chamado ou falado nada sobre corrida, eu o esperei chegar do trabalho já com meu tênis no pé. E foi assim que ele me arrastou há uns 30 anos.



13. Sua história com a corrida já deve ter inspirado muita gente. O que significa isso para você?

Uma realização e satisfação pessoal muito grandes. Compartilhar saúde e bem-estar físico e mental é muito gratificante. A corrida é um esporte para todos, é um movimento natural do ser humano. Quando o bebê aprende a andar, já começa logo a correr. É super inclusivo, você não precisa nem de tênis para correr, basta achar um terreno confortável como areia ou grama. Não precisa de qualquer equipamento específico. É flexível, pode ser praticado em qualquer lugar, da porta de casa para fora ou em ambiente fechado, na esteira. Não requer tempo determinado, nem horário específico, pode ser feito individualmente ou em grupo. Não há qualquer outro esporte com mais benefícios e liberdade para quem pratica.

14. O que você diria a alguém que nunca correu uma das provas da maratona do Rio ou mesmo os 42km?

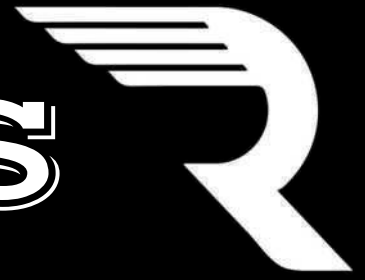
As provas do Rio são uma festa! É diversão garantida e um desfile de belas paisagens, alto astral e com a animação própria do carioca. Correr 42km é um divisor de águas na vida do corredor. Até porque não é uma prova. É um ciclo. Que vai sendo construído e amadurecido junto com o histórico de corrida da vida do corredor. Ninguém corre 42kms de uma hora para outra, é preciso fazer escolhas, sacrifícios, estabelecer prioridades, ter muita disciplina e força de vontade. Aceitar as dificuldades e saber quando respeitar ou superá-las. Mas uma coisa é certa: vale muito a pena, não há melhor sensação de felicidade nesse mundo para um corredor do que se tornar um MARATONISTA!!



SABINE WEILER 

CORREDORA E JORNALISTA

Tirinhas



Com Rafa Arlotta





SWARA BARRETO

ENTUSIASTA PELA VIDA E AMANTE DA CORRIDA



TRAIL RUN

TRAIL RUNNERS, COMO SE ADAPTAR AO ASFALTO DA MARATONA DO RIO?

Como treinador de diversos atletas que correm tanto no asfalto quanto nas trilhas, sou adepto ao princípio da especificidade, ou seja, quanto mais você treinar no terreno que vai desempenhar performance, maior será a taxa de transferência positiva.

Podemos observar isso claramente nas corridas de montanha. Nem sempre quem ganha é o atleta mais rápido (considerando provas de rua) e sim aquele que tem mais habilidade nas descidas, controle de ritmo nas subidas e corre dentro de uma boa média de velocidade nos terrenos planos. Este cenário está em evolução, pois começamos a observar atletas rápidos no asfalto desempenhando excelentes performances nas montanhas.

Mas o contrário acontece? Será que podemos utilizar das habilidades específicas do Trail Running em provas de asfalto, como a Maratona do Rio de Janeiro, por exemplo?

A resposta é **sim**, por algumas razões.

Corredores de montanha são acostumados com aclives e declives e se treinados em terrenos planos, tendem a desenvolver boa velocidade, pois possuem maturidade articular e muscular para receberem estímulos mais intensos.

Foto: Rodrigo Porogo



Outro detalhe importante é a capacidade de consumo máximo de oxigênio transformado em energia, o famoso VO2max. Atletas de diferentes modalidades que treinam em altitude e com grandes desníveis altimétricos, tendem a desenvolver todo o seu sistema cardiovascular, otimizando seu VO2max. Inclusive, atletas de ski cross country são aqueles que apresentam os maiores indicadores.

Nas corridas de montanha, muitas vezes é obrigatório a utilização de equipamentos de segurança, como mochila de hidratação, apito, lanterna, pilhas, alimentação, manta térmica, etc. Tudo isto pesa nas costas e faz com que o atleta tenha que fazer mais força para se movimentar, gerando mais potência, trabalho e dispêndio energético. Ao retirarmos estes equipamentos e este peso extra, logicamente a tendência é que o movimento fique facilitado e mais rápido. Para quem nunca correu equipado basta fazer a experiência prática!

Por fim, existe ainda a questão climática. Todo atleta geralmente observa o clima do dia seguinte e planeja o treinamento outdoor ou indoor (esteira, por exemplo) e resolve se vai ou não treinar, de acordo com suas análises. Muitas vezes somos surpreendidos por uma chuva ou tempestade no meio do caminho, a diferença é que o atleta de montanha, literalmente, não tem para aonde correr.

Com isso, ou consegue sair do local onde está e procura por segurança ou poderá passar por sérios problemas. Neste ponto, também acaba criando uma enorme resistência física e psicológica a estes fatores.

Ao longo destes mais de 15 anos treinando atletas para ambas as modalidades, o que observo é que a tendência de adaptação do atleta que corre na montanha para o asfalto é mais fácil do que o oposto, justamente pelas características citadas acima e também pela especificidade da modalidade.

Esta é uma simples análise baseado em experiências práticas, logicamente pode não se aplicar a todos os atletas, porém, poderão auxiliar os atletas de montanha a terem uma boa performance na Maratona do Rio de Janeiro.

Boa prova a todos, sucesso,



**RAPHAEL
BONATTO**

TREINADOR



 **UNNERS BRASIL**



**Anuncie conosco!
Revista Runners Brasil**

A REVISTA DO CORREDOR DE RUA

**comercial@runnersbrasil.com
ou (12) 99178-0401**

MENTE PODEROSA PARA ENCARAR A “MARAVILHOSA RIO 2022”



Foto: Bruno Oliveira



Foto: Pedro Cury

Você sabia que para concretizar um sonho você deve acreditar que **pode** realizá-lo?

Mas esse pensamento precisa ser verdadeiro, pois deve ter certeza de que terá condições de realizar o seu objetivo em breve! Isso acontece e pode estar acontecendo com você neste exato momento.

Por exemplo, “vou correr o **Desafio da Cidade Maravilhosa** e acredito que vou cruzar a linha de chegada”.

Esta forma de lidar com o pensamento faz que o corpo se cure e esteja preparado para a concretização do seu objetivo.



**CARLOS
CAMPELO** 
NEUROCOACH

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



Foto: Pedro Cury

Com isso podemos analisar as 04 bases que condicionam uma pessoa a ter uma mente com mais foco, mais saudável e mais poderosa:

1. A **Positividade**: manter a mente voltada para o pensamento positivo, de alcançar o resultado, eleva nossa capacidade de nos tornarmos mais otimistas frente ao desafio que nos propomos a realizar;
2. O **Propósito**: ter clareza, consciência e um plano detalhado de como iremos realizar nosso propósito nos faz termos mais racionalidade para acompanhar e atingir o objetivo traçado;
3. A **Perseverança**: acreditar em si e manter a determinação por meio da dedicação e resiliência e
4. As **Pessoas**: lembramos sempre que somos seres relacionais e a nossa capacidade de nos aproximarmos torna-se fundamental para o desenvolvimento da mente poderosa, bem como do sucesso no meio social e para isso devemos usar a nossa experiência e a humildade para manter a empatia.

Mas como mantermos focado e usar os recursos de uma mente poderosa para realizarmos nossos objetivos? Cultive estes 10 hábitos.

10 hábitos que te levarão a ter uma **MENTE PODEROSA**

- 1.** Coloque na sua casa, escritório, carro ou quaisquer lugares uma imagem sua cruzando a linha de chegada de uma corrida, para sempre te lembrar do resultado que quer atingir em breve;
- 2.** Faça uma lista dos objetivos que quer alcançar, por exemplo, vou cruzar os 10 quilômetros com pace x, vou cruzar os 15 kms com tempo y ... e leia e releia sempre esta lista;
- 3.** Quando possível imagine-se após a realização dos seus objetivos, com as medalhas no pescoço e desfrute desta sensação;
- 4.** Cultive há todos os instantes sentimentos e emoções saudáveis, fale coisas positivas, incentive alguém a realizar o seu propósito, pense coisas boas e procure sentir-se em paz com alegria a maior parte do dia;
- 5.** Valorize-se, pense em você, escute seu corpo e coloque em primeiro lugar os seus desejos;
- 6.** Seja otimista e sempre pense positivo;
- 7.** Evite palavras como "nunca", "impossível", "não estou preparado" ou "não treinei suficiente";
- 8.** Esqueça qualquer coisa que faça você diminuir a sua confiança;
- 9.** Procure valorizar aquilo que a vida lhe dá de positivo e evite falar mal do que não deu certo;
- 10.** Acredite em você mesmo e em sua força interior.

Use a técnica do ensaio mental

Comece agora a acreditar na sua força do pensamento e aja como se já tivesse alcançado o seu desejo. Ao imaginar essas situações, você se torna mais confiante e capaz de tornar o seu sonho realidade. Mas lembre-se: se não tiver certeza de que vai conseguir, o seu pensamento não será válido. Então, mande embora qualquer desconfiança ou dúvida que passar pela sua cabeça. Esta técnica esta detalhada na nossa edição de número 03 da nossa revista.



Acredite na Lei da Atração

Há estudos que se referem à força da mente como "Lei da Atração". Segundo essa teoria, todas as coisas que existem no universo possuem uma energia própria que é irradiada para todos os lados. E essa energia é capaz de atrair aquilo que possui uma vibração parecida. Por isso, quando você pensa em algo bom atrai coisas positivas.

Acabe com o "não"

Quando alguém lhe pede algo, por exemplo: "não pense em um elefante branco", instintivamente, a primeira imagem que vai passar pela sua cabeça é de um elefante branco. Isso pelo fato de que o nosso cérebro não entende o "não" em um primeiro momento.

Portanto, quando você pensa coisas como "Não ficarei nervoso durante a corrida", o seu inconsciente vai entender que você vai ficar nervoso nessa situação. O mesmo acontece quando você diz "Não vou aguentar a correr naquela subida", "Não vou conseguir completar a prova" etc.

O ideal nesses dois casos é pensar "Vou correr a prova inteira" ou "Vou vencer aquela subida". Com essa pequena mudança de comportamento, você vai começar a perceber



Foto: Sandra Guedes

a importância do pensamento positivo.

Sem pessimismo

Enquanto pensar em coisas alegres atrai boas vibrações, imaginar situações ruins pode ter o efeito contrário. Então, evite os casos abaixo:

- Acreditar que tudo tem apenas dois lados. Por exemplo, se determino treino não saiu conforme o esperado é porque você não está preparado. Pense que simplesmente naquele dia, naquele treino, você não estava bem o suficiente para treinar;

- Mais uma forma errada de pensamento é acreditar que se uma coisa deu errado, todas as outras também darão. Procure raciocinar que uma situação é diferente da outra e que os resultados podem mudar;

- Achar que você atrai coisas negativas é algo que precisa ser totalmente abolido da sua mente. Sabe aquela conversa de que "toda vez que eu começo a correr eu fico ansioso e não sei se chegarei até o final.."? Esqueça, já!

Exatidão

Para acentuar o seu poder da mente, outra medida é explicar exatamente quais são os seus desejos. Não adianta simplesmente dizer que quer completar a prova. Antes, você precisa compreender que suas ações, seus treinos, sua dedicação, seus esforços te levarão para completar o seu desafio.

Portanto, acredite que se mostrar competência e esforço nas suas atividades, poderá ser recompensado com o tempo desejado para completar a prova. Com isso, com certeza, você se sentirá mais forte e poderoso.

É preciso agir

Além de todas as medidas acima, você precisa colocar as mãos à obra. Ficar apenas esperando que as coisas aconteçam não é a melhor saída. Faça a sua parte!

Procure agir em busca da concretização dos seus sonhos. O poder de sua mente poderá abrir os caminhos para a realização dos seus desejos, mas você precisa aproveitar todas as oportunidades que aparecerem em sua vida, sem ficar apenas esperando.

Qual dos 10 hábitos você pode começar a praticar AGORA?



Foto: Pedro Macedo

Você também acha que as instituições Brasileiras fazem muitas exigências, são extremamente burocráticas e limitam o crédito para empresas?

Então internacionalize seu negócio e conheça o primeiro mundo do crédito!

ENCONTRE APOIO PARA OPERAÇÕES DE INVESTIMENTO, CAPITAL DE GIRO E FINANCIAMENTO.

- ▶ **Juros simples a partir de 0,29% a.m.**
- ▶ **Carência de 3 até 10 anos**
- ▶ **Prazo pagamento: 8 a 15 anos**
- ▶ **A partir de 3 milhões dólares/euros**
- ▶ **Garantia imóveis RURAIS ou URBANOS SEM ÔNUS**

**ENTRE EM CONTATO
E VAMOS CONVERSAR**

65 98118-9915

SP | Avenida Paulista, 726, 17º andar, cj 1707
São Paulo/SP - CEP 01310-100 • 11 3192-3764

MT | Rua General Maurício Cardoso, 114, Duque de Caxias I
Cuiabá/MT - CEP 78043-308 • 65 3023-9292



LB
BRASIL INVE



RECEITAS FIT

Especial Maratona do Rio





Rio de Janeiro, praia, sol, água de coco e um mês de junho especial com o grande evento da **MARATONA DO RIO**. A inspiração da vez foi essa prova cheia de beleza! São 4 distâncias percorridas, **5k,10k,21k e 42k**, cada uma com seus atletas e seus desafios. Então, nada mais justo do que uma receita para homenagear cada uma das distâncias e seus guerreiros!

Nesta edição tão especial vocês aprenderão **4 receitas** utilizando o queridinho **coco**, um presente da natureza espalhado pelas belas praias do nosso país.

Por ser rico em **nutrientes** e **sais minerais** como sódio, potássio, fósforo, cloro, magnésio, zinco e vitamina C, faz se muito presente na rotina de treinos dos atletas. É bastante consumido durante e após a **corrida**, uma ótima opção para **hidratação** e reposição dos eletrólitos, processos essenciais para uma boa recuperação.

Ainda oferece boas gorduras, aporte **energético**, fibras que contribuem com a saúde intestinal e poucos carboidratos, trazendo muitos **benefícios** também para quem busca saúde, bem-estar e emagrecimento.

Aproveite as receitas desta **edição**, vamos do drink até a sobremesa, todas elas com coco.



DRINK SEM ÁLCOOL

é como correr 5km, bem leve e refrescante!

Ingredientes:

Água de Coco

Tônica zero açúcar

Limão espremido

Coco seco queimado para decoração

Modo de preparo:

2/3 do copo água de coco. Complete com a tônica e o suco do limão. Eu utilizei raspas de coco queimado para decorar, use a sua criatividade!



SALADA DE QUINOA COM COCO

para homenagear a marca dos 10km



Ingredientes:

Mix de Quinoa (quinoa branca, quinoa vermelha, quinoa negra)

Tiras de coco seco sem açúcar

Lascas de Parmesão

Castanha do Pará

Semente de Abóbora

Azeite

Sal

Limão espremido

Rúcula ou Agrião baby

Modo de preparo:

Cozinhe a quinoa e deixe esfriar na geladeira.

Misture todos os ingredientes e tempere com sal, azeite e limão espremido.



BOLINHO DE ABÓBORA RECHEADO

um petisco para a comemoração pós 21k meia maratona





Ingredientes:

Abóbora
Farinha de coco
Coco seco ralado sem açúcar
Orégano fresco
Quinoa já cozida
Queijo de sua preferência
Sal e temperos à gosto

Modo de preparo:

Cozinhe a abóbora sem casca no forno, deixe esfriar. Amasse e misture a farinha de coco e o coco seco ralado. Adicione orégano, sal e outros temperos à gosto. Modele bolinhos recheando com quadradinhos de queijo e empane com a quinoa já cozida. Leve ao forno ou airfryer até dourar e ficar crocante.



TRUFAS DE COCO

após 42km rodados nada melhor que um docinho para repor a energia!



Ingredientes

Coco seco ralado sem açúcar

Leite em pó

Chocolate 70%

Lascas de coco queimado



LAÍSA MATOS

CORREDORA E
NUTRICIONISTA

Modo de preparo:

Modo de preparo: Em um bowl misture o leite em pó com o coco seco ralado, adicione pouca água até chegar na textura para enrolar. Triture as lascas de coco utilizando um liquidificador. Modele as trufas e passe no chocolate derretido. Uma versão alternativa é passar no chocolate e, ainda mole, empanar no coco queimado. Deixar esfriar antes de servir.



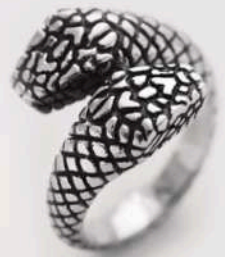
ACIUM

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

JOIAS EM AÇO

STYLED IN ITALY





VENHA CONHECER NOSSAS JOIAS PERSONALIZADAS

1

▶ ESCOLHA SUA
FOTO **FAVORITA**

2

▶ UM DOS NOSSOS
P I N G E N T E S

3

▶ GRAVAMOS
NA H O R A



CONHEÇA ALGUMAS DE NOSSAS UNIDADES:

 @shoppingboulevardtatuape_acium @shoppingatrium_acium @shoppingburitiguara_acium

Nutrição Esportiva



KARINE LIMA



Nutricionista Esportiva e Atletas

Alimentos que devem estar presentes e evitados as vésperas da Maratona do Rio

O preparo específico para a maratona ocorre, no mínimo, com três meses de antecedência, tempo mínimo para colocar o atleta experiente nas condições adequadas no que se refere à alimentação e suplementação.

O metabolismo de carboidratos tem papel crucial no suprimento de energia para o exercício

físico. Na maratona a maioria da demanda energética é suprida pela energia da degradação dos carboidratos, que se tornam disponíveis para o organismo através da dieta, e são armazenados no corpo em forma de glicogênio muscular e hepático.

Como as massas são digeridas de forma mais rápida, é recomendado o consumo não somente na véspera, como também durante a competição.

Alimentos que devem estar presentes as vésperas da Maratona:
Macarrão - Arroz - Banana – Batata – Bolachas Salgadas– Pão

O que devo evitar antes da Maratona?

Em geral, devem ser evitados alimentos que levam mais tempo para serem digeridos ou que podem causar desconforto gástrico. Isso vai depender também da sua sensibilidade a determinados alimentos e dos seus costumes

.
Leite e derivados.

Alimentos gordurosos como manteiga, maionese, croissant, chocolate, frituras e queijos amarelos.

Vegetais formadores de gases como couve-flor, brócolis, repolho, cebola. Frutas laxantes como mamão e ameixa.

Cereais fibrosos como farelo de trigo.

A fadiga excessiva provocada por um ciclo de maratona pode resultar em danos nas fibras musculares. A corrida pode provocar esse efeito em função do aumento na produção de radicais livres. Caso essa alta não seja controlada com uma alimentação rica em antioxidantes, os radicais livres podem agravar os danos, favorecendo a ocorrência de lesões.

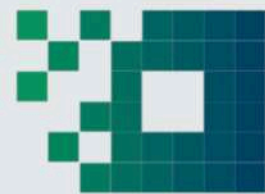
Alimentos Fontes de Antioxidantes

- Vitamina A: Cenoura, abóbora, espinafre, manga e mamão, etc.
 - Vitamina C: Acerola, limão, laranja, kiwi, goiaba, pêssego, morango, etc.
 - Vitamina E: Amêndoa, avelã, castanha-do-Brasil, nozes, amendoim, abacate, etc.
 - Zinco: Cereais integrais, farelo de trigo, carnes em geral, ovo, etc.
 - Selênio: Castanha-do-Brasil, cereais integrais, leite e derivados, peixes, etc.
 - Magnésio: Leite, leguminosas, cereais integrais, vegetais de folhas verdes escuras, etc.
 -
 - Foque na reidratação após a corrida a fim de repor os líquidos e eletrólitos perdidos no suor.
- Se por alguns momentos você sentir câibras ou sentir sede excessiva, você poderá estar desidratado, aumente a ingestão de água ou até uma suplementação contendo sódio.

Converse com o profissional responsável pela sua alimentação e veja as condições e o que deve ser feito no seu caso.

Karine Lima
Nutricionista Esportiva
Proprietária AK NUTRITION





BITFRAME

SOLUÇÕES
DIGITAIS
PARA A SUA
EMPRESA
CRESCER





Cosan

Claro

Ortobom

OLYMPIKUS

Michelob
ULTRA

G

Odo
bem

NEWON

MARA
TONA
DO



@dranapsimoes

DRA ANA PAULA SIMÕES



MÉDICA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE



Ortobom

cosan

Claro

Ortobom

OLYMPIKUS

Michelob
ULTRA

G
BRUNO MAGLI

Odo
bem

NEWON

COMITÊ DE ORGANIZAÇÃO
RIO DE JANEIRO

Estaco

WINDY

RIO

MEDICINA E A CORRIDA

AValiação Médica Antes DE UMA MARATONA



Foto: Sandra Guedes

No meio médico chamamos de avaliação pré-participação nos esportes (APP), e é destinada a ajudar a manter a saúde e a segurança dos atletas.

Sua finalidade é promover a participação segura. Os componentes das avaliações de pré-participação serão mostrados a seguir e cabe a divulgação a cada profissional da área da saúde para praticar a prevenção antes do ano competitivo, calendário de provas e no nosso caso, das maratonas!

QUAIS SÃO AS METAS E OBJETIVOS DA AVALIAÇÃO DE PRÉ-PARTICIPAÇÃO NOS ESPORTES?

O objetivo geral da avaliação pré-participação nos esportes é ajudar a manter a saúde e a segurança dos atletas. Sua finalidade não é excluir os atletas da participação, mas promover a participação segura. Se não for esclarecido (atleta sem condição médica), a maioria dos atletas pode ser reabilitada ou redirecionada. Este objetivo é alcançado aderindo aos três objetivos principais (primários) da avaliação. Os três objetivos secundários aproveitam o contato médico-atleta.

Objetivos primários

- Detectar condições que possam predispor o atleta à lesões;
- Detectar condições que possam ser fatais ou desabilitadoras;
- Atender aos requisitos legais e de segurança.

Objetivos secundários

- Determinar a saúde geral;
- Avaliar questões relacionadas à saúde;
- Avaliar o nível de condicionamento físico para esportes específicos.



Foto: Pedro Macedo

Quais são as vantagens das avaliações de pré-participação nos esportes?

Um exame médico, com um especialista e título em medicina do esporte, geralmente é realizado com atenção primária ao atleta. O médico está familiarizado com a história médica e familiar do atleta.

O cenário é muito mais silencioso e permite a discussão de vários problemas de saúde que são pertinentes.

Estes incluem o uso de drogas, suplementos e álcool; e outros tópicos principalmente os que estão no calendário anual atualizado pela WADA. O histórico de imunização pode ser revisado e atualizado.

Quais são as vantagens das avaliações de pré-participação?

Essas avaliações são mais baratas e geralmente são mais objetivas. Vários especialistas podem realizar: cirurgiões ortopédicos, médicos de família e pediatras que têm especialidade em medicina esportiva indo mais rapidamente ao objetivo de liberação e início de temporada em conjunto.

Quais são os componentes da avaliação pré-participação?

A história médica é o princípio de qualquer avaliação médica. Um histórico completo identificará cerca de 75% dos problemas que afetam os atletas. Para aumentar as informações obtidas, o atleta e os pais devem completar o histórico juntos, antes do exame. O histórico de base recomen-

dado inclui as seguintes informações gerais:
Condições médicas e doenças

- Cirurgias
- Hospitalizações
- Medicamentos (prescritos, usos contínuos, suplementos)
- Alergias (medicamentos, insetos, meio ambiente)
- Status de imunização
- História menstrual
- Desenvolvimento psico-sócio-sexual

Outras informações de históricos de lesões também devem ser incluídas:



- Cardiovascular (coração)
- Pulmonar (pulmões)
- Neurológico (sistema nervoso, incluindo o cérebro)

A APP é uma ferramenta de triagem que enfatiza as áreas de maior preocupação na participação esportiva e áreas identificadas como problemas na história. Os componentes padrão recomendados da APP incluem também avaliação física que consiste nas avaliações e medidas :

- Altura e Peso
- Bio impedância
- Pulso e Pressão sanguínea
- Avaliação : Olhos, Ouvido, nariz, garganta
- Avaliação: Cardíaca e pulmonar
- Check up dos órgãos e funções gastro intestinais
- Avaliação metabólica
- Pele e fâneros
- Sistema musculoesquelético

Aspectos relevantes:

- coração atlético:

O coração de um atleta sofre certas mudanças

- funcionais e morfológicas (tamanho físico e forma) que o distinguem do

coração de indivíduos não-atletas. Essas mudanças representam uma resposta fisiológica normal ao exercício e não um processo de doença. O tipo e o grau de mudança são afetados pelo tipo de treinamento – resistência (aeróbica) versus força (isométrica). Os atletas de endurance têm um volume ventricular esquerdo e um débito cardíaco aumentados. Os atletas de força têm um aumento na espessura da parede do músculo cardíaco. Os atletas de resistência têm uma frequência cardíaca menor.

- morte súbita cardíaca?

A morte súbita no atleta com menos de 35 anos é mais comumente causada por doença cardíaca congênita. Normalmente, o atleta é do sexo masculino, esteve envolvido em esporte de alto nível/ rendimento

Infelizmente, geralmente não há sintomas precedentes. Por isso devemos estar atentos a esse mês de prevenção e sempre fazer avaliação detalhada dos casos suspeitos e com história.

Como o atleta em risco de síndrome de morte súbita cardíaca pode ser identificado?

A história é projetada para identificar atletas em risco, como aqueles com dor no peito ou peso, palpitações, falta de ar, desmaios (síncope) ou história familiar de morte súbita. Qualquer atleta com esses sintomas requer avaliação completa. O exame físico da APP pode revelar um sopro. A avaliação pode incluir testes adicionais (eletrocardiograma [ECG], radiografia de tórax, teste de esforço, ecocardiograma) ou consulta com um médico do esporte.



**Não
perderíamos
essa edição
por nada!**



Sub4
TURISMO ESPORTIVO
www.sub4.com.br



ADIDAS

ADIOS PRO 2



Adios Pro 2

Fabricante: Adidas

Entressola - Lightstrike Pro

Peso - 220 g, no tamanho 42

Drop 8 mm

Com o retorno das provas, no pós pandemia, uma das principais novidades no mundo da alta performance vem sendo a quebra da hegemonia dos atletas da NIKE nos pódios das principais maratonas pelo mundo. Onde o Vaporfly, desde 2017, vinha sendo o soberano, surge, ou melhor, ressurge a Adidas como concorrente aos principais feitos.

O Adios Pro, agora em sua segunda edição, foi o modelo escolhido para reunir as principais tecnologias da marca alemã, no intuito de rivalizar com sua principal concorrente no mundo running. Já em sua segunda edição, o Adios Pro apresenta, a meu ver, uma forma completamente diferente e única de extrair do corredor o seu melhor nos dias de prova e treinos rápidos.

No cabedal, um mesh translúcido (celler mesh) bem maleável, tornando o ajuste versátil às peculiaridades de cada corredor. A parte do contraforte se apresenta relativamente bem estruturada, considerando ser o tênis um calçado voltado à performance. Nenhum problema, portanto, de insegurança na região do calcanhar, o que ajuda a preservar o tendão calcâneo e nossas panturrilhas após um treino exigente.

Quanto ao tamanho, a forma mediana permite que um corredor de pés não muito largos adquira o tênis em sua numeração casual.

A sola, com borracha injetada em quase toda sua extensão, apresentou um desgaste anormal nos primeiros 50 km de utilização, tendo contudo se estabilizado nos quilômetros seguintes. Além disso, a base do solado apresenta um corte, certamente para redução do peso do calçado.

Quanto à sensação de corrida, o Adios Pro 2 não se apresenta nas primeiras corridas um tênis fácil, do tipo amor à primeira vista. Embora não confira peso excessivo ao tênis, a lightstrike, mesmo em sua versão mais refinada (lighstrike pro), não se notabiliza pela leveza, sendo claramente mais densa que as principais concorrentes (zoomx, flyte foam blast, fuel cell, power run PB)



Em ritmos mais lentos, acima de 5.10 min/KM, o Adios Pro 2 revela-se um tênis um tanto instável, possivelmente em função dos recortes efetuados no solado para ganho de dinamismo em relação à primeira edição. Não consigo me imaginar, eu que sou maratonista com pace médio de 5.25 min/KM, correndo uma maratona no Adios Pro 2. Vejo outros concorrentes, como por exemplo Alphafly Next e New Balance RC Elite 2, mais adequados aos paces mais altos.

Contudo, em paces mais ágeis, arriscaria dizer sub 4.50 min/KM, o tênis brilha intensamente. Além de se revelar muito responsivo, com excelente retorno de energia, talvez seja o Adios Pro, juntamente com o Alphafly Next, o tênis que mais economize os esforços do corredor. Não me recordo, nos 100 quilômetros que treinei em sua companhia, de ter sentido qualquer desconforto muscular ou articular após utilizá-lo.

Talvez seja a redução do desgaste efeito dos energy rods, tecnologia única, consistente em hastes de fibra carbono, em simetria com os metatarsos, que, atuando em conjunto com o material de entressola, emprestam à sensação de corrida maior naturalidade do que os modelos que se utilizam da já tradicional placa inteiriça de carbono.

Em resumo, temos um tênis muito bem construído, em cabedal translúcido, extremamente confortável, com material de entressola não tão leve quanto à da concorrência, mas tão responsivo quanto, capaz de fornecer conforto, amortecimento e performance aos que se dedicam à quebra dos recordes pessoais.

Pontos Positivos:

1. Cabedal muito respirável.
2. Responsividade.
3. Retorno de energia.
4. Preservação muscular e articular no pós-treino.

Ponto Negativo

Instabilidade a paces mais altos



RICARDO REIS SIMILI
ATLETA AMADOR DE CORRIDA



Já conheceu nosso site?

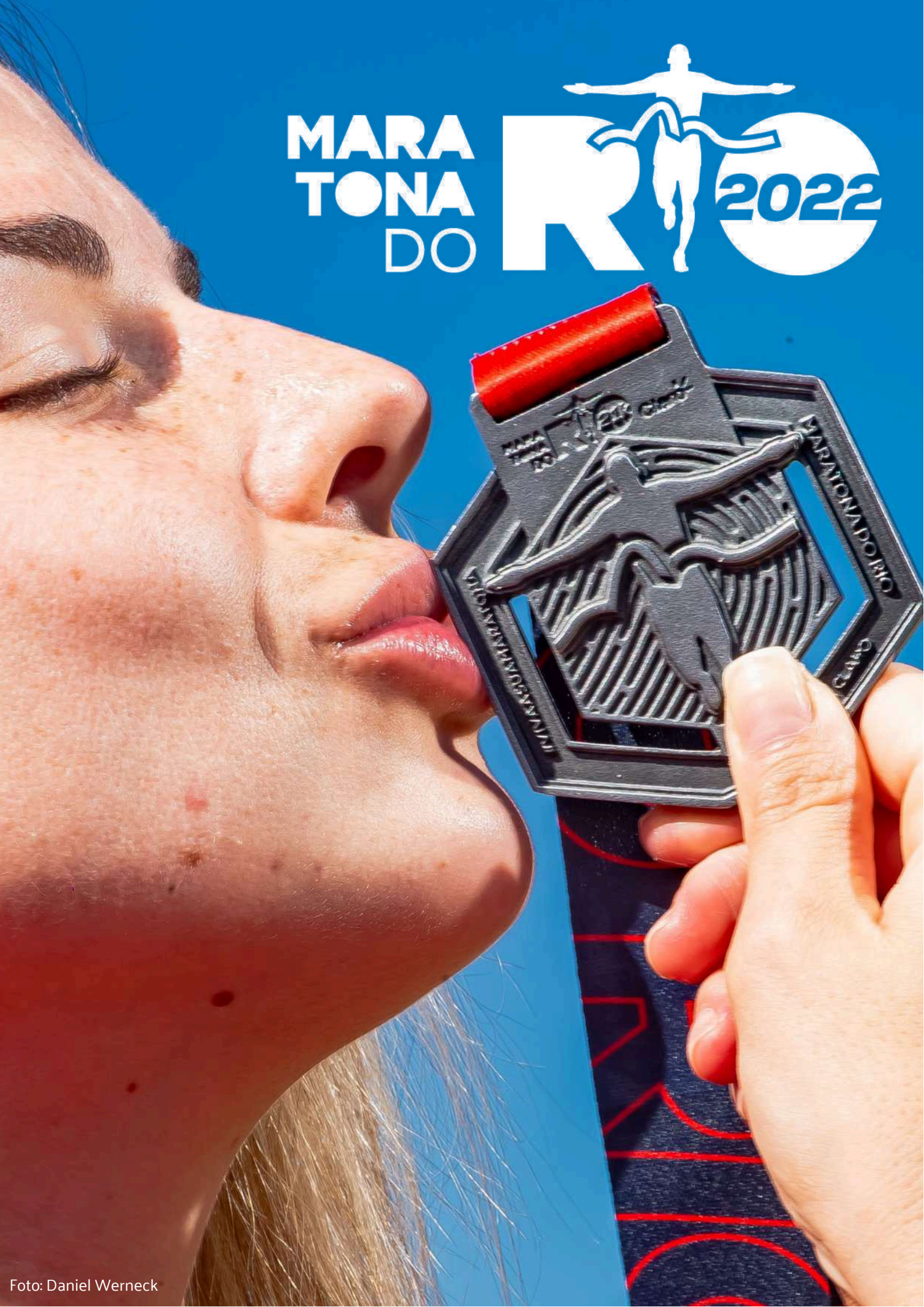
www.runnersbrasil.com



Tudo sobre corrida de rua! Corre lá e acessa



MARA
TONA
DO



MARATONA DO RIO - 20 anos de tradição e muitas histórias

O ano de 2022 é um marco para a Maratona do Rio, que completa sua vigésima edição como o maior festival de corrida de rua da América Latina e também com grandes possibilidades de se tornar a primeira major do Brasil, quem sabe num futuro próximo.

Vamos voltar um pouco no tempo para conhecer a história da fundação da Maratona do Rio?

Tudo começou no ano de 1988, quando João Traven, Diretor da Spiridon e Sócio Fundador da Maratona do Rio, viajou para Nova York para correr a Maratona e ficou fascinado com o tamanho da prova, a organização e pensou: “ Eu quero fazer uma corrida dessa no Rio”. Mas o desejo só se realizou em 2003, com a primeira Maratona da Cidade do Rio de Janeiro, com cerca de três mil pessoas.

Desde o início, em 2003, já passaram pela Maratona do Rio milhares de corredores. Todos os anos um mar de gente colore a cidade maravilhosa, cada um trazendo na bagagem sua história, seus sonhos, vivendo seu momento de vida, mas todos com os mesmos objetivos: correr, celebrar a vida, o esporte e provar para si mesmo que é capaz.



Percurso

João Traven explica que, em 2003, a Maratona estreou com o percurso dos 42 quilômetros saindo do Recreio dos Bandeirantes, na Zona Oeste do Rio de Janeiro e chegando no Aterro do Flamengo, Zona Sul, o chamado de “ponta a ponta”, um trajeto que tinha 98 por cento de mar. Somente em 2019 vieram as primeiras alterações devido aos deslizamentos na Avenida Niemayer e, em 2021, já se estabeleceu-se o percurso atual, no qual a largada e a chegada da Maratona do Rio acontecem no Aterro do Flamengo.

“A escolha desse percurso passando pelo centro histórico foi pensando não somente nos turistas, mas também nos próprios cariocas que não tem o hábito de correr no centro.



Foto: Pedro Cury

A idéia é juntar um percurso que seja bom para a cidade, bom para o corredor e bom para a organização. Preocupamos também com o piso, para que não tenha paralelepípedos e nenhum terreno que dificulte a vida do corredor.

**A empresa é formada por corredores e sabemos onde o calo aperta.”
João Traven.**

No início, além dos 42 km, o evento promovia também a “Corrida Pela Paz”, a Family Run de 6 km. Ela foi criada com foco nos familiares que ficavam esperando os corredores da maratona no Aterro do Flamengo.

“E hoje tem prova para todo mundo, os corredores podem escolher. No O festival o corredor pode escolher entre as distâncias de 5 km, 10 km, 21 km, os 42 km e ainda o desafio, no qual a pessoa corre 21 km no sábado e 42 km no domingo. Lembrando que a Meia Maratona só foi incluída no calendário em 2010 e a Maratoninha, para as crianças, também faz parte do projeto e só deve voltar no próximo ano.



Foto: Bruno Oliveira

Organização da Maratona do Rio

A organização da Maratona do Rio é feita a quatro mãos com a Spiridon, responsável pela parte técnica e a Dream Factory, pela captação de recursos, patrocinadores, mas todas as novas ideias e ativações são aprovadas em conjunto. Quando termina uma edição, já começa o trabalho da próxima, com o máximo de antecedência.”, conta Traven.

“Desde que entramos no time da Maratona do Rio tivemos a missão de transformá-la em um festival que começa muito antes da largada, uma plataforma que vai muito além do

além do evento de 4 dias. Dialogamos com os atletas que se preparam há meses, compartilhamos informações e conteúdo especializado, entre muitas outras iniciativas. Temos em mente a responsabilidade e o tamanho da prova mais bonita de todo mundo e sabemos que o evento também é um atrativo turístico para a cidade. Reunimos atletas profissionais e amadores de diferentes lugares, competidores apaixonados pelo evento que fazemos e isso é extremamente gratificante”, diz Duda Magalhães, presidente da Dream Factory.

2022 – 20 anos da Maratona do Rio

A Maratona do Rio este ano acontece durante o feriado de Corpus Christi, entre os dias 16 e 19 de junho e, segundo a organização, a expectativa é de receber mais de 30 mil pessoas em todas as provas.

A grande novidade para essa edição de 2022 foi a chegada da adidas, como a mais nova patrocinadora do Festival.

"É com grande satisfação que voltamos a realizar uma prova presencial justamente na Maratona do Rio, a maior e mais importante corrida de rua da América Latina.

O Brasil é um dos principais mercados de corrida para a adidas globalmente. Com o crescente número de corredores em todo o país, vemos também a comunidade adidas Runners Brasil despontar como um dos maiores grupos de corrida da marca em todo o mundo.

Será um marco para a adidas, reforçando nosso compromisso com a comunidade não somente em tecnologia de produtos, mas também com ativações impor-



Foto: Bruno Oliveira

tantes em um momento tão especial. Tanto corredores quanto expectadores vão se surpreender com as ativações da marca na Maratona do Rio, iniciando uma parceria de longa data com a principal prova de corrida de rua do país", diz João Meyer, diretor sênior de marketing da Adidas.

"A adidas chegou no aniversário de 20 anos da Maratona do Rio, um dos melhores presentes que a gente poderia ter neste momento de comemoração. As camisas, a programação, estamos preparando muitas coisas boas e esperamos superar todas as expectativas", completa João Traven, Diretor da Spiridon.

Serão muitas ativações ao longo dos quatro dias de festival. No espaço Arena Maratona terão shows, área de recovery, praça de alimentação e muitas surpresas. E esse ano tanto a Adidas, quanto a Maratona

do Rio contam com um time de embaixadoras, que vão representar todas as mulheres que já correram e as que estão correndo a prova este ano.

Quem também confirmou presença foi Daniel Dias, o Danielzinho, o melhor maratonista do continente e recordista Sul-americano e brasileiro, ele vai correr os 21 km da Maratona do Rio e tentar bater mais um recorde, bom para os atletas e para o público que estará presente.

De atletas de elite à amadores, pessoas que buscam superação, pagar promessas, agradecer a saúde ou algo que alcançou, são muitos sonhos e histórias que ajudam a contar a trajetória da Maratona do Rio.

Dentre tantas histórias, temos a do Peterson Rodrigues, pai do Emmanuel, o Manu. Ele é técnico de telecomunicações, corredor e atua na causa de pessoas com deficiência.

Inspirado pelo filme "Meu Pai, Meu Herói", Peterson idealizou um triciclo para correr com o Manu, que tem paralisia cerebral. Desde então, sempre motivado pelo filho, deixou o sedentarismo de lado e perdeu mais de 23kg.



Foto: Arquivo pessoal Peterson

A primeira prova da dupla foi em 2016, de 6 km, a Family Run na época e de lá para cá foram um total de seis provas entre maratonas e meia maratonas. E eles já estão nos preparativos para viver mais uma Maratona do Rio da vida deles.

“Toda prova da Maratona do Rio é como se fosse a primeira, a minha expectativa está a mil, vai ser uma linda festa para celebrar a vida e todo esse marco que esse evento significa para nós. Essa prova me abriu as portas de uma vida sedentária, para um pai atleta e endorfinado, impossível não me emocionar ao lembrar de como eu cheguei, de tudo que eu passei antes de me redescobrir nesse mundo da corrida de rua e de tudo que vivi ao lado do meu filho”, relata Peterson.



Foto: Rodrigo Porogo



Foto: Pedro Cury



Foto: Pedro Cury

My sparkle, my wife,
You are my whole life!

**Maratona do Rio
no caminho de
se tornar uma
major!**

Seria um sonho ou
uma realidade?

Entrar para o Hall das Word Marathon Majors, as maiores maratonas do mundo, estar lado a lado com as icônicas Maratonas de Chicago, Londres, Boston, Nova York, Berlim, e Tóquio e atrair a elite do atletismo profissional pode não ser tão simples. Mas segundo o Sócio Fundador da Maratona do Rio, João Traven, é um sonho possível. “Nós já estamos no caminho, seguimos todas as normas, o que falta é um bom patrocinador, porque a premiação de uma major é muito maior.

Na área técnica e na logística não ficamos devendo nada, o que falta mesmo é o dinheiro para a premiação”, Traven.

Então, um feliz aniversário para Maratona do Rio que completa 20 anos, vamos ficar na torcida. Quem sabe, em breve, não teremos boas notícias em terras brasileiras?

Que 2022 seja só o início!



**Ouçã a matéria na integra
em nosso Podcast**



**Por: 
Dani Christoffer**



"Aspas"

João Meyer, diretor sênior de marketing da adidas.

Adidas e Maratona do Rio juntas! E agora?

A Revista Runners Brasil falou com exclusividade com o João Meyer, diretor sênior de marketing da adidas.

Por: Dani Christoffer

RRB : Como foi a chegada da adidas num momento tão especial, de comemoração de 20 anos da Maratona do Rio?

✓ João Meyer: É com grande satisfação que voltamos a realizar uma prova presencial justamente na Maratona do Rio, a maior e mais importante corrida de rua da América Latina. Sabemos que, para estar presente no Rio de Janeiro, uma cidade naturalmente apaixonada pelo esporte, é preciso trazer produtos inovadores e que estejam alinhados às necessidades do público, e por isso apresentamos duas versões exclusivas de modelos que podem agradar tanto ao corredor mais experiente, como o Boston 10, quanto o corredor iniciante, com o Ultraboost 22. Será um marco para a adidas, reforçando nosso compromisso com a comunidade não somente em tecnologia de produtos, mas também com ativações importantes em um momento tão especial. Tanto corredores quanto expectadores vão se surpreender com as ativações da marca na Maratona do Rio, iniciando uma parceria de longa data com a principal prova de corrida de rua do país.

RRB: Porque a adidas escolheu retornar às provas de corrida de rua em território brasileiro e com esse festival no Rio de Janeiro?

✓ João Meyer: O Brasil é um dos principais mercados de corrida para a adidas globalmente. Com o crescente número de corredores em todo o país, vemos também a comunidade adidas Runners Brasil despontar

como um dos maiores grupos de corrida da marca em todo o mundo. Naturalmente, com a parceria concretizada com a Maratona do Rio, entendemos ser a oportunidade perfeita para unirmos esporte e celebração deste momento único de retorno às ruas com um esporte tão democrático quanto a corrida – e tão apaixonante quanto a cidade do Rio de Janeiro.

RRB: Como a adidas pretende promover, durante o evento, os três pilares que norteiam o trabalho da marca em 2022: sustentabilidade, credibilidade e a mulher?



João Meyer: Nos últimos anos, a adidas vem investindo fortemente no mercado de corrida, trazendo produtos para todos os perfis de consumidor com o objetivo de democratizar o esporte.

Em 2022 retomamos os grupos adidas Runners em treinos e corres presenciais, além de eventos e iniciativas que trazem não apenas a corrida, mas também a sustentabilidade e o público feminino como foco. Entre as ações de destaque está a Run For The Oceans, iniciativa que busca colaborar com a limpeza dos oceanos por meio do incentivo à prática de atividades físicas.

Este ano o evento virtual aconteceu entre os dias 23 de maio e 8 de junho e trouxe novidades: a cada 10 minutos de exercício rastreado pelo app adidas Running, o equivalente a uma garrafa plástica será retirado dos oceanos em uma parceria de longa data entre adidas e a ONG Parley. No Rio de Janeiro, tivemos um corre às vésperas da Maratona para promover a campanha.

Ainda sobre a Maratona, estamos com um time de embaixadoras que compartilham em seus perfis os desafios de se preparar para uma prova como essa. Escolhemos para cada quilometragem da prova uma mulher que topasse participar desse grande momento: nos 5K, Carol Voltan representará as iniciantes em provas de rua, usando o Solarglide, projetado para quem está nas primeiras passadas; Alexandra Gurgel vai encarar os 10K de Ultraboost 22,

desenvolvido por e pra mulheres e com todo o amortecimento necessário; Jojoca fará os 21K na cidade maravilhosa com um Adistar, que proporciona conforto na passada e é ideal para longas distâncias. Rafaella Calil fará sua primeira maratona voando com o adizero adios pro 2, tênis de alta performance que colaborou com a quebra de sete recordes mundiais em provas de elite em 2021. A líder e integrante dos adidas Runners, Daniela Lopes correrá não somente os 21k, mas também os 42k no domingo, participando do grande Desafio 21+42, também de adizero adios Pro 2 nos pés.

Além disso, revelaremos em breve a presença de outros embaixadores da marca no futebol e lifestyle, trazendo ainda mais destaque para a Maratona do Rio.

RRB: O Ultraboost 22 e o Boston 10 serão os produtos produzidos com exclusividade para a prova? Porque foram os escolhidos? Os corredores poderão experimentar?



João Meyer: A adidas conta com uma vasta opção de produtos para atender todos os perfis de público, dos corredores iniciantes aos atletas profissionais que estão em busca de alta performance. O Ultraboost 22 foi desenvolvido pela equipe feminina da adidas, pensando justamente no pé da mulher. Já o Boston 10 é projetado para um público mais experiente em busca de alta performance, com recentes inovações tecnológicas em um dos tênis mais queridos da família adizero.

Os modelos exclusivos além de contarem com a tecnologia adidas também poderão ser experimentados no espaço adidas que receberá ativações projetadas especialmente para quem passar por ali durante os dias de Maratona do Rio. Todas as pessoas que estiverem com esses modelos exclusivos terão acesso às ativações e espaço VIP nos dias de evento, sem a necessidade de pegar fila. Entre as ativações, as pessoas poderão se desafiar em uma super esteira programada para rodar no pace do Daniel Nascimento, atleta adidas e recordista Sul-Americano na maratona, além de uma área especial de recuperação e massagem no pós-prova.

RRB: O que o Rio de Janeiro e os corredores podem esperar da Maratona do Rio agora com o patrocínio da adidas?



João Meyer: Na adidas, acreditamos no poder democrático do esporte e trabalhamos focados em oferecer a melhor experiência e os melhores produtos para todas as pessoas.

Com o retorno às provas de rua e em nosso primeiro ano com a Maratona do Rio, queremos proporcionar aos corredores essa experiência adidas por meio do kit da corrida, experiências e ativações especiais antes e durante a Maratona, além dos mencionados Boston 10 e Ultraboost 22, customizados especificamente para a prova. O público também terá acesso a nossa loja exclusiva na Casa Maratona, além de ter a oportunidade de conferir a participação de importantes nomes patrocinados pela marca neste momento de celebração ao esporte e democratização da corrida, um verdadeiro festival para os apaixonados pela corrida e pela atividade física.

MARATONA DO RIO



Foto: Sandra Guedes

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

SE LIGA! MAIS DE 30 MOTIVOS PARA CORRER E VALORIZAR AINDA MAIS A BELA MARATONA DA CIDADE MARAVILHOSA

Ela é famosa? Sim! Famosa e ao mesmo tempo desafiadora, além de ser o maior Festival de Corridas do Brasil e da América Latina!

Listei mais de 30 motivos para você correr pelo menos uma vez na vida alguma distância na Maratona do Rio.

- É o maior FESTIVAL de CORRIDAS da América Latina, pois atende todas as distâncias dos 5km aos 63 km em 4 dias de evento.

- Corri dois anos a maratona e posso afirmar que é uma das mais belas maratona do mundo, por ter o litoral como cartão-postal no percurso da prova.

- A retirada de kits e as chegadas das provas acontecem tudo em um só lugar: Casa Maratona, na Marina da Glória (Aterro do Flamengo, RJ) facilitando o acesso de todos!]

- Horário flexíveis para retirada de kits, começando já na quinta-feira 9h da manhã, evitando aglomerações, atrasos e filas.

- A prova tem kit VIP (sensacional), com alguns benefícios como: guichê exclusivo na retirada de kit, acesso a área VIP na arena do evento, tem uma largada em pelotão avançado e alguns produtos extras e exclusivos.

- A largada dos 21km é do Leblon, percorrendo em linha reta grande parte do percurso pela orla carioca, chegando na Marina da Glória.

- A largada da maratona é cedo, 5h da manhã, tornando a temperatura mais agradável ao maratonista.

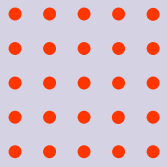
- O percurso da maratona está melhor, mais rápido e com largada e chegada no mesmo local: Marina da Glória no Rio!

- Ao longo do percurso da maratona, os corredores passarão por pontos turísticos como Monumento dos Pracinhas (MNMSGM), Museu de Arte Moderna, Praça XV, Boulevard Olímpico, Museu do Amanhã, AquaRio e a Roda Gigante.

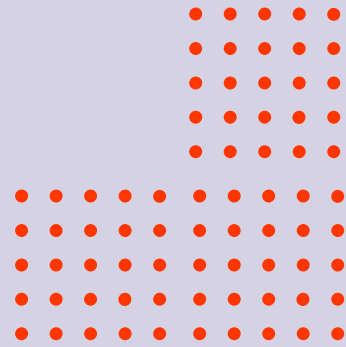
- Maratona com arte, nesta edição os tênis grafitados e outras obras de arte estarão expostas e espalhadas pela cidade, já na semana do Festival de Corridas, estarão concentrados na Marina da Glória.



Foto: Pedro Cury



COM CERTEZA A MAIS BELA DE TODAS!



- Sempre acreditei que nossas provas principalmente maratonas no Brasil, deveriam ter uma loja mais completa e com muitos itens de venda. Neste caso, a maratona do Rio tem roupas, jóias e acessórios!

- Agora a prova tem o tênis exclusivo, vamos comprar?

- A prova tem o "Corre Junto" projeto que colabora com 4 instituições sociais no RJ, colaborando com a transformação de uma sociedade mais justa.

- Existe "desafios virtuais" onde você pode correr distâncias variadas do Festival onde você estiver.

- A feira e a medalha de qualquer uma das corridas do Festival sempre enchem os olhos, é tudo de bom!

- Quem faz o DESAFIO MARAVILHA (21+42) nos dois dias, o que considero uma ultramaratona, recebe 3 medalhas no total!

- É sempre esperado um grande público presente, seja correndo ou apoiando no percurso e na chegada.

- A hidratação é a cada 3km, ideal para uma prova neste ambiente.

- Existe premiação por categorias e para atletas PCD's



Foto: Pedro Macedo

- A prova realiza exames antidoping nos vencedores, tornando mais justo e saudável o evento.

- É histórica - Comemora sua 20* edição. Surgiu em 1979 e já correram atletas do mundo todo, inclusive olímpicos como Bill Rodgers (EUA) que venceu em 1981.

- Os (as) Brasileiros (as) venceram cerca de 80% das edições da maratona do Rio!

- Tem dois aeroportos e ambos ficam perto dos pontos de chegada e largada facilitando a logística.

- Existe uma rede hoteleira ampla para atender todos os bolsos, e os hotéis são próximo da largada/chegada.

- Comida? Temos muitas opções e para todos os bolsos, inclusive na retirada de kit terá algumas para você aproveitar!

E LA SE VÃO, 20 GRANDES ANOS

- O Rio de Janeiro é a cidade mais turística do Brasil, então aproveite a oportunidade para conhecer os pontos turísticos.
- É uma grande oportunidade de você interagir com pessoas do Brasil inteiro, pois a prova tem mais de 30 mil corredores do país inteiro.
- A organização tem o programa de embaixadores, trazendo personalidades da corrida que podem agregar a prova e colaborar com todos antes, durante e depois do evento.
- Bora pegar uma praia? Bora pegar um bronze? A orla carioca tem dezenas de belas praias, e todas super acessíveis. Vale a pena fazer o "recovery" na beira da praia.
- Se você for fazer um treino pré-prova na orla de Copacabana é bem "capax" de encontrar seu ídolo favorito da TV. Depois do treino, aproveita e come um pacotinho de "bisxcoito" Globo com chá matte!
- Devemos pelo menos 1x na vida conhecer tudo que o Rio de Janeiro oferece, então por que não aproveitar e correr na Cidade Maravilhosa?

Está inscrito? Mete o pé! Perdeu os prazos?

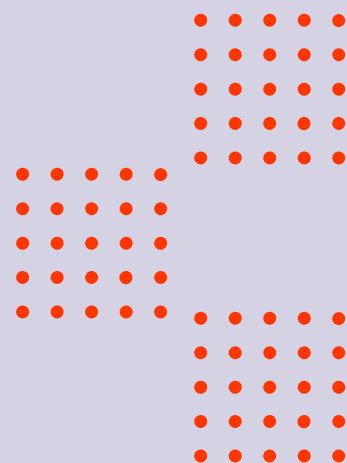
Se liga, para de caô! Coé?

É maneiro! Não fica bolado, aproveita esta parada mermão e ano que vem (2023) mete o pé logo, se inscreve neste grande Festival que é sinistro!

Venha trocar uma ideia, dar uma moral, tá ligado, pois no final vamos tirar onda com medalha no peito e dar aquele rolé na fexxxta! Fechou! Iraaaadoo!



Foto: Daniel Werneck



Atletas da vida real

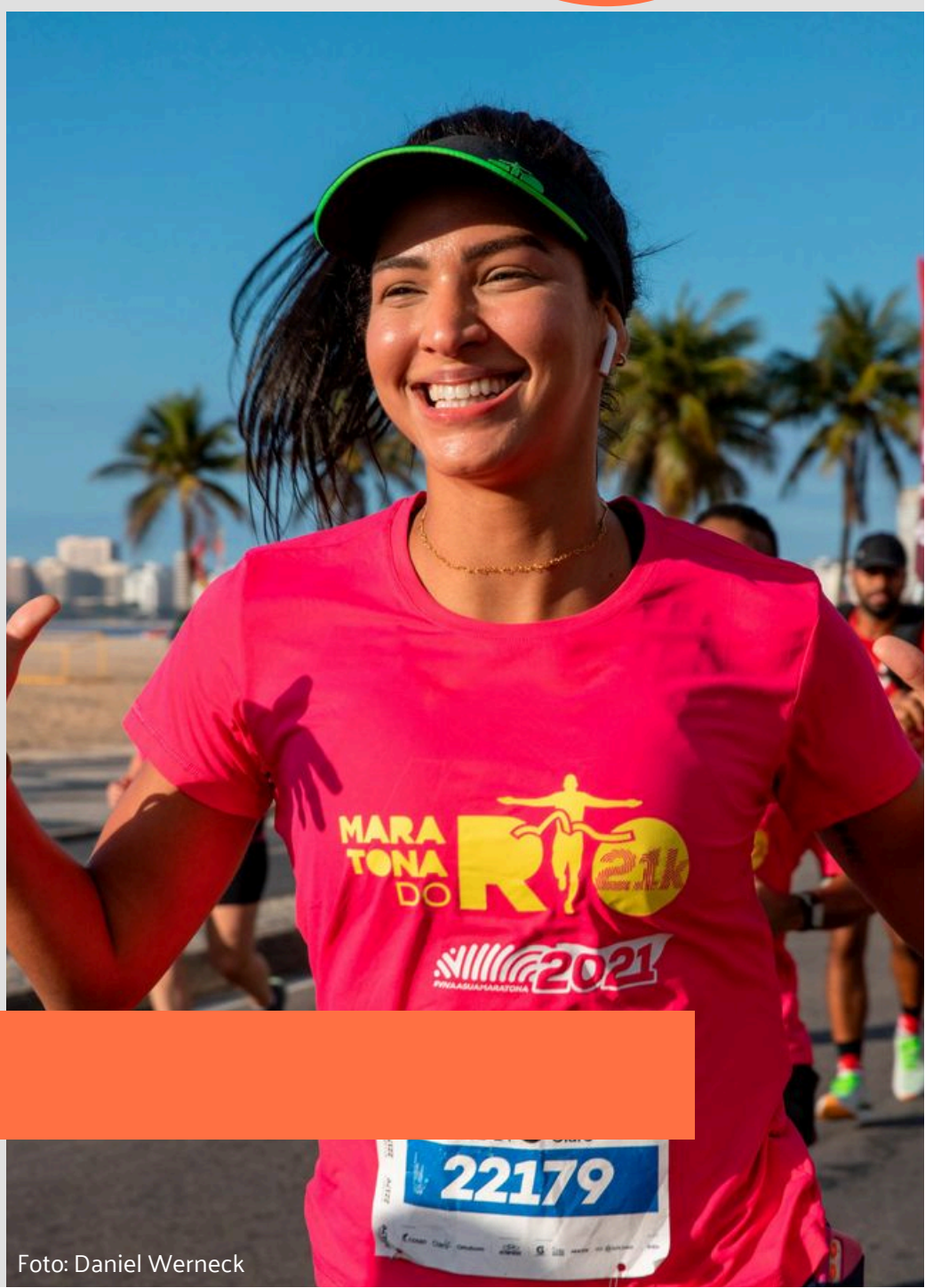


Foto: Daniel Werneck

Treinando da melhor maneira para correr no calor da Maratona do Rio

Correr uma maratona é um desafio para poucos. Após meses de treinamento e dedicação é preciso parar para refletir sobre as particularidades do desafio e montar a sua estratégia de prova.

Nesse texto vamos falar sobre o que acontece com você em uma prova longa e quente como a Maratona do Rio, e o que você pode fazer para prevenir problemas e conseguir o melhor resultado possível.

Por que nós quebramos

O maior medo dos corredores de maratona é de “quebrar” antes de completar os 42km. Isso significa que, em determinado momento da prova, você precisa aumentar o esforço para manter o ritmo, até o momento em que o pace fica insustentável. Com o passar dos quilômetros, as dores e o desconforto aumentam, o atleta se esforça mais, e mesmo assim o ritmo fica mais lento. Várias coisas podem ser a causa da diminuição de ritmo, entre as mais comuns estão a hipoglicemia (falta de açúcar no sangue), desidratação, calor, erro de ritmo no início da prova e treinamento insuficiente.

Se uma dessas coisas acontecerem durante o seu desafio, é provável que você seja obrigado a diminuir o ritmo para conseguir cruzar a linha de chegada.

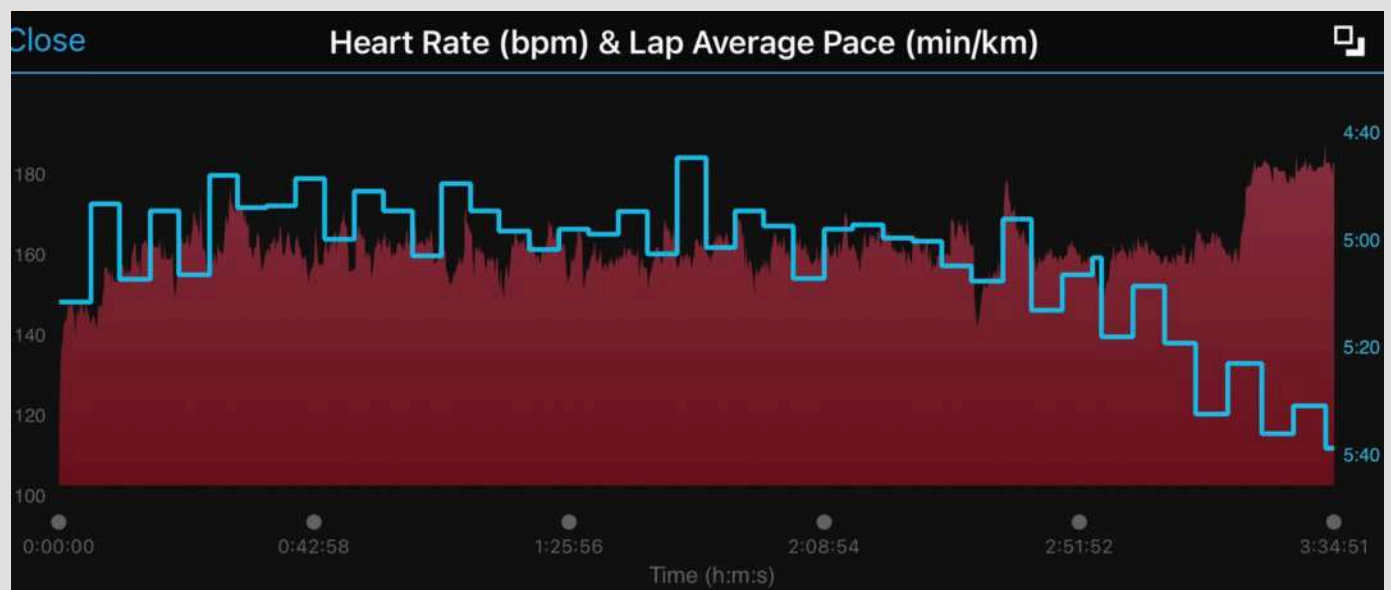
Durabilidade

Você começa a maratona se sentindo muito bem, treinado e descansado. Conforme os quilômetros vão passando, as reservas de energia diminuem, os músculos cansam e você sente dores, isso acontece em função da deterioração de características fisiológicas por você estar correndo a muito tempo. Chamamos isso de durabilidade.

Podemos dividir o esforço em uma prova em duas coisas: carga externa (pace) e carga interna (frequência cardíaca). Diferenciar essas duas coisas é importante, já que elas atuam de forma diferente em uma prova. Afinal, você pode manter seu pace (carga externa) até o final da prova, mesmo que sua frequência cardíaca (carga interna) continue subindo. Esse momento, quando o pace se mantém estável (ou mais lento) e a FC sobe, chamamos de dissociação.

A dissociação entre carga interna e externa acontece com frequência em maratonas, sendo menor quanto melhor for o atleta. Ou seja, quanto mais rápido você for, menor será a diferença de variação entre seu pace e frequência cardíaca. Um estudo de 2022 indicou que, na maioria das vezes, a dissociação começa a acontecer a partir dos 25km. É importante entender que, se você está mantendo o pace e a FC está subindo é indicativo que o corpo está fazendo mais esforço. Nesse momento cabem algumas reflexões: faltam 3 ou 15km para terminar a prova? Consigo manter esse pace, mesmo com a FC subindo ou preciso ajustar o ritmo? Ingeri todos os carboidratos que precisava? Como está a hidratação? Jogar água no corpo vai ajudar a me refrescar?

Abaixo você encontra um gráfico que compara o pace (linha azul) e a FC (em vermelho) de um atleta em maratona. Perceba que as duas medidas são muito constantes até a primeira seta amarela, onde inicia a dissociação, tendo o ápice da “quebra” na segunda seta amarela, onde o ritmo cai forte e a FC sobe abruptamente.



Câimbras em maratonas

É normal ouvirmos corredores comentando que as câimbras podem acontecer por desidratação, assim como também é tradicional vermos atletas ingerindo cápsulas de sal e bebidas esportivas que prometem repor os eletrólitos durante a corrida. Por mais que hidratação e reposição de eletrólitos sejam importantes, para prevenir câimbras esses não são os fatores mais importantes.

Um grupo de pesquisadores espanhóis avaliou maratonistas pré e pós prova, medindo a hidratação, concentração de sódio e potássio e também marcadores de dano muscular sanguíneo (LDH e CK). Segundo eles, não houve diferença nos níveis de desidratação e de sódio e potássio nos atletas que tiveram e nos que não tiveram cãimbra. Já os marcadores de dano muscular nos atletas que tiveram cãimbra estavam muito superiores se comparados aos atletas sem cãimbra, indicando que desgaste muscular é o principal causador de lesões. Os autores ainda concluem que fortalecimento muscular é o melhor preventivo de cãimbra para atletas de maratona.

Calor

Temperaturas extremas podem ser muito perigosas, e até fatais. Para nossa proteção, nosso corpo tem mecanismos regulatórios com o objetivo de evitar danos irreversíveis. Em um dia quente, a região central do nosso corpo aquece acima do normal fazendo com que iniciemos processos para baixar a temperatura e proteger nossos órgãos, enviando o calor para ser eliminado através das extremidades do corpo.

Se você está treinando e o cérebro percebe que a temperatura corporal continua subindo, sua performance vai cair. Essa ação é necessária, pois trabalho gera calor, então faz sentido limitar o desempenho para evitar perigos à nossa saúde. A consequência de todo esse processo? Frequência cardíaca acelerada, aumento da sudorese e diminuição na performance.

É importante entender que perder desempenho no calor é inevitável. A melhor coisa a se fazer é antecipar, fazer uma prova mais conservadora e caprichar na hidratação. Molhar o corpo durante o trajeto também pode ajudar a resfriar a temperatura. A temperatura ideal para correr gira em torno de 10C, bem abaixo do que os atletas vão encontrar na Maratona do Rio.

Estratégia de prova

Se você está treinando para a Maratona do Rio e pretende fazer uma boa prova, montar uma estratégia é fundamental. Alguns pontos que precisam ser definidos antes de chagar na linha de largada:

- Qual será seu ritmo de prova?
- Quanta água vai beber por hora?
- Em que momento vai fazer reposição de carboidrato?
- Vai usar suplementos?

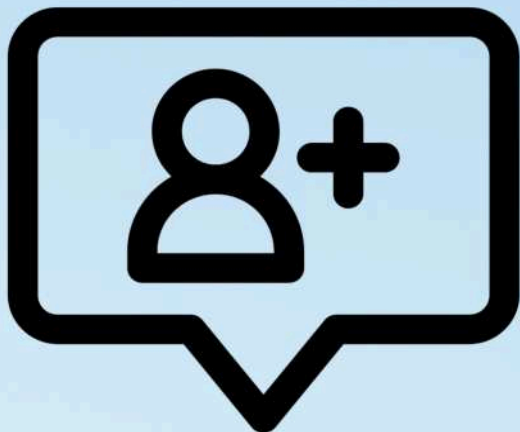
Além disso, meu desejo é que você se divirta! Correr uma maratona muda a vida de uma pessoa. Saiba o motivo de estar fazendo uma prova tão dura, é inevitável que você se questione durante o percurso de 42km. Pessoas que sabem seu propósito tendem a desistir menos.

Treine seu corpo, treine sua mente e tenha um porquê. Faça seu melhor e tudo vai dar certo. Curta esse dia, você vai lembrar dele para sempre.



ALEX TOMÉ 

TREINADOR DE CORRIDA



RUNNERS BRASIL

**FAÇA PARTE DA
NOSSA COMUNIDADE
NAS REDES SOCIAIS**



@RUNNERSBRASILOFICIAL



@RUNNERSBRASILRB



DR ALAN LEAL

CORRIDA E DIREITO

Um espaço para discutir assuntos relacionados aos seus direitos corredor



CORRIDA NA CIDADE MARAVILHOSA

Conhecer pontos Turísticos do Rio de Janeiro ao mesmo tempo em que se faz uma prazerosa corrida ou caminhada: isso é possível.

Segundo dados divulgados em abril deste ano (2022), pelo Anuário Estatístico de Turismo (2021 - Volume 48 - Ano Base 2020 - 2ª Edição), dentre as cidades do Brasil, a cidade do Rio de Janeiro (RJ) foi o segundo destino mais visitado entre 2015 a 2019. Esses dados refletem o retorno dos atrativos que a cidade oferece. A Lei 11771/2008 dispõe sobre a Política Nacional de Turismo, e reforçou o Direito/Dever dos estados e municípios em conjunto com o Governo Federal, promoverem o turismo, atividade de extrema importância para a economia e promoção da cultura.

O Rio de Janeiro, cidade maravilhosa, possui diversos pontos turísticos, entre parques, museus, monumentos, praias, entre outros tantos lugares espetaculares. Vamos falar sobre alguns pontos propícios para uma “corrida ou caminhada cultural”.

Cristo Redentor: instalado no alto do morro do Corcovado, se encontra um dos pontos turísticos mais procurados do Rio de Janeiro. É a maior e mais famosa escultura Art Déco do mundo, a estátua do Cristo Redentor começou a ser planejada em 1921 e foi desenvolvida pelo engenheiro Heitor da Silva Costa ao longo de cinco anos de trabalho, de 1926 a 1931, quando foi inaugurado.

Jardim Botânico: o Jardim Botânico do Rio de Janeiro é considerado um dos mais ricos e importantes do mundo foi fundado em 1808 por D. João, então príncipe regente de Portugal. no local, os visitantes podem passear pelas aleias e ver plantas de diversos países, conhecer as estufas (Orquídeas, Bromélias, Samambaias e Plantas Insetívoras) e os jardins e coleções temáticos, como o Jardim Japonês, criado em 1935 a partir da doação de 65 exemplares de plantas típicas japonesas.



Praça Nossa Senhora da Paz: fica localizada entre as ruas Barão da Torre, Visconde de Pirajá, Maria Quitéria e Joana Angélica em Ipanema, no local, todas as sextas-feiras, acontece a feira livre de Ipanema, uma das mais tradicionais do Rio de Janeiro. A região se destaca pela grande quantidade de estabelecimentos comerciais ao seu redor, e muitos bares e restaurantes fazem dessa parte do Rio um local de ponto de encontro e diversão para cariocas e turistas

BioParque: é um lugar voltado para o bem-estar dos animais, que desenvolve projetos de pesquisa para a conservação de espécies e possui também como foco a educação ambiental dos visitantes.

Esses, são alguns dos pontos turísticos imperdíveis para se conhecer no Rio e aproveitar as belezas da cidade maravilhosa, e simultaneamente fazer uma boa corrida ou caminhada, aproveitando as belezas do lugar.



ALAN LEAL 

Corredor, advogado e vereador



CORRER SEM LESÃO



Foto: Pedro Cury

ALEXANDRE ROSA

Fisioterapeuta, professor e ultramaratonista



A fisioterapia te ajudando no final de semana da maratona do Rio

Entender as variações do relevo de uma prova e se preparar para elas talvez seja uma importante atitude para podermos correr bem e diminuir a chances de lesões inesperadas na hora da prova. Existem algumas provas Brasil a fora cujo o trajeto é bem traiçoeiro. Assim, como a Pampulha em BH, as provas no eixo monumental em Brasília, a maratona do Rio é uma delas, vou explicar porque. Se você passar por estes trajetos de carro ou de forma mais distraída pode achar que são percursos totalmente planos mas escondem pequenas subidas e descidas que podem fazer a diferença para o iniciante e para quem aspira um recorde pessoal. O ideal seria com uma boa antecedência realizarmos treinos sob estas condições para que o corpo e a mus-

culatura possam se adaptar às condições. No dia da prova, uma boa estratégia é você diminuir o comprimento do passo nas subidas e aumentar a cadência, que é o número de passos por minuto, se quiser manter a velocidade do plano. Nas descidas, voltar com a passada normal tomando cuidado para não aumentar demais em uma tentativa de compensar a subida.

O pré prova

O principal objetivo nos dias que antecedem a qualquer competição esportiva é se preservar o máximo para chegar na hora da prova inteiro. Não existe ganho biomecânico na véspera da prova. Você não vai conseguir melhorar sua técnica, ganhar força ou mobilidade nos dias ou horas

que antecedem a prova. Ou você consegue isso ao longo dos meses de treinamento ou faz a prova com aquilo que você tem de bagagem.

Evitar treinos intensos, outras atividades esportivas ou situações do dia a dia que causem sobrecarga ao corpo são maneiras práticas de se preservar. Para quem vai fazer a maratona do Rio o ideal seria evitar “aquele fim de semana gostoso de sol e praia” e descansar o corpo. Sono e alimentação são as melhores formas de descanso e preparação para uma prova.

Outro detalhe importante é a escolha do equipamento, neste caso, o principal equipamento é o tênis. O ideal é que o tênis já tenha uma certa rodagem sem apresentar as deformações que podem alterar de alguma maneira a biomecânica.

O entre provas

Uma particularidade do final de semana da maratona do Rio é o desafio cidade maravilhosa onde o mesmo atleta faz 21km no sábado e os 42km no domingo. Mas o que fazer para se recuperar a tempo? Hoje em dia a fisioterapia esportiva tem vários recursos para acelerar a recuperação de atletas entre provas, mas o sono de qualidade, boa alimentação e hidratação ainda são as melhores opções. Contando que isso você já irá fazer, as técnicas de liberação miofascial leves ou massagens relaxantes são ótima opções. Lembrando que a massagem esportiva ou liberação miofascial mais vigorosa são opções agressivas, muito interessantes na semana anterior a prova, mas desaconselhável na véspera ou no entre provas. Outros recursos que podem ser utilizados são as botas pneumáticas, os banhos térmicos ou de contraste (alternando

quente e frio). Tudo que relaxe sem gastar energia ou agredir o corpo é válido. Quanto mais você exige do seu corpo mais você tem que dar em troca para que não pague o preço alto demais.

O pós prova

Após o período de provas, seja qual for a sua distância, o ideal é você descansar para até recomençar um novo ciclo. Nunca iniciar uma sessão de treino ainda estando cansado do treino anterior, no nosso caso a prova. Os mesmos recursos utilizados entre as provas podem ser utilizados aqui.

Lembrando que, parar totalmente por tempo prolongado é tão ruim para o corpo quanto os excessos. Na semana posterior a prova faça treinos leves em situações favoráveis ou faça uma atividade completamente diferente, o que chamamos de descanso ativo, mas não fique parado.



Foto: Pedro Macedo



PROVAS BRASILEIRAS EM DESTAQUE

2022

18 e 19/06 - Maratona do Rio

15/07 - New Balance 15K São Paulo

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

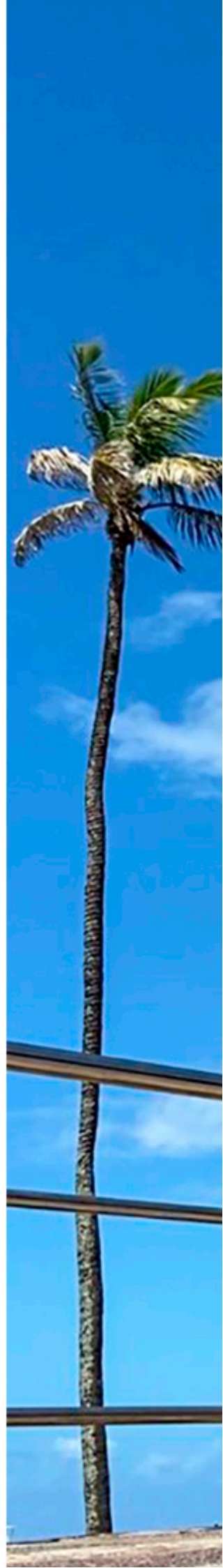
Em busca do seu **RP**???

Deixe a **FLETS**
fazer parte desse
MOMENTO...
da sua melhor
PERFORMANCE!!!

www.flets.com.br

Cadastre-se em nossa loja **ONLINE** e receba todas as
NOVIDADES | **DESCONTOS** | DICAS | **PROMOÇÕES**.

 **flets.sport**





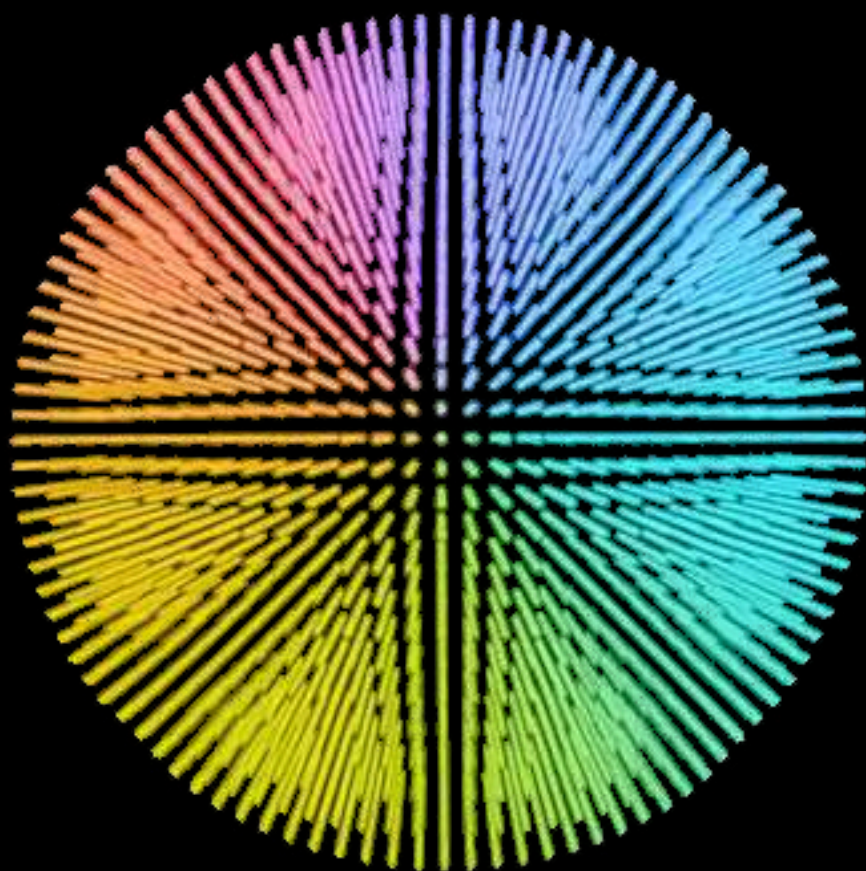
flets 

ROUPAS PRA SUA MELHOR PERFORMANCE

B O R A

**PRA
CIMA**

R O D R I G O L O B O



**RETA FINAL RUMO AO RP NO
RIO DE JANEIRO**



RODRIGO LOBO

A Maratona do Rio de Janeiro está quase aí! Estamos nos últimos dias de preparação e não menos importantes, pois a partir de agora precisamos refinar nosso corpo e deixá-lo em estado de prontidão física e mental para a tão sonhada prova.

Para ajuda-los nesta reta final, listei abaixo dicas importantes que vão desde o pré-prova até o pós-prova.

Lembrando que cada um possui sua particularidade, portanto, não deixem de alinhar tudo com os profissionais de apoio, como treinadores, nutricionistas, psicólogos, médicos, fisioterapeutas, entre outros.

RIO DE JANEIRO CRISTO REDENTOR

RESULTADOS **ATLETAS**

RECORDE PESSOAL RUNNERS

PRÉ-PROVA:

- Aumente a disciplina nas semanas anteriores à prova (durma cedo, alimente-se corretamente, hidrate-se bem, evite abusos de treinos);
- Reduza o volume e intensidade de treino progressivamente nas semanas anteriores;
- Trace uma estratégia baseada nos treinos específicos para ela, e nos erros e acertos de provas anteriores. Preferencialmente, elabore isso com seu treinador;
- Colete informações relevantes sobre a prova no site oficial, como a programação, retirada de kits, como chegar, local e horário da sua largada, altimetria, postos de hidratação. Não se preocupem, pois esta é uma prova muito bem organizada e tudo correrá bem.

DIA ANTERIOR:

- Organize tudo que precisará usar antes, durante e após a prova (roupas, kit, alimentação). O clima costuma ser agradável, ainda mais pelo horário da largada. Não deixe de acompanhara previsão do tempo para definir a estratégia de hidratação e roupas que usará na prova;
- Evite alimentos de difícil digestão (carnes, gordura, fibras em excesso);
- Durma mais cedo que o habitual para poder recuperar bem o corpo. Não deixe de planejar o horário que acordará para fazer tudo com calma e poder largar com tranquilidade, deixando uma reserva para eventuais intercorrências.

DIA DA PROVA:

- Não coma nada diferente daquilo que você está acostumado a comer antes de treinar. Escolha alimentos leves que não causem desconforto gástrico;

•Não fique sem ingerir carboidratos e se hidratar por muitas horas antecedentes à largada, no caso de provas mais distantes de casa ou que seja necessário chegar com muita antecedência. Mantenha a glicemia e hidratação em ordem antes da largada;

•Procure chegar ao local da prova, com pelo menos 1 hora de antecedência.

•Faça um breve aquecimento antes da largada (5 a 10 minutos em ritmo bem leve);

•Vá para a largada com cerca de 20 minutos de antecedência. Leve um co-po de água e/ou isotônico e não esqueça de manter o aquecimento e a glicemia em níveis ótimos.

A PROVA:

•Escolha uma boa posição para largada, de acordo com seu ritmo de corrida;

•Caso ainda não seja muito experiente, saia um pouco mais devagar no início da prova, não se empolgue com os corredores e não comece com um ritmo mais forte daquele planejado previamente;

•Após o segundo ou terceiro km, acerte seu ritmo de prova, principalmente pas os 21 e 42 km.

•Preste atenção nos postos de em todos os postos. Não há necessidade de ingerir o copo inteiro, mas um ou dois goles são importantes;

•Curta o momento e cada km percorrido, apreciando a beleza da Cidade Maravilhosa e a anergia dos atletas e torcida;

•Procure carregar um copo de água para eventual queda de rendimento ou qualquer outro problema.

PÓS-PROVA

- Após terminar a prova continue caminhando, evitando parada brusca ao cruzar a linha de chegada;
- Rehydrate-se bem;
- Passe na tenda da equipe e converse com um dos nossos professores e passe o seu tempo final para ele;
- Caso esteja muito molhado troque a roupa por uma seca;
- Alongue-se bem de leve após a prova para relaxar um pouco a musculatura tensa. Se possível, faça alguma sessão de recovery;
- Não fique muito tempo sem comer para evitar queda da imunidade;
- Procure correr, pedalar ou nadar ou pouco em ritmo bem leve no dia seguinte para reduzir as dores musculares, dependendo do grau de complexidade e distância de sua prova;
- Compartilhe com seus amigos os momentos de sua prova e escute as experiências vividas por eles.

Bora pra cima e uma excelente prova a todos!



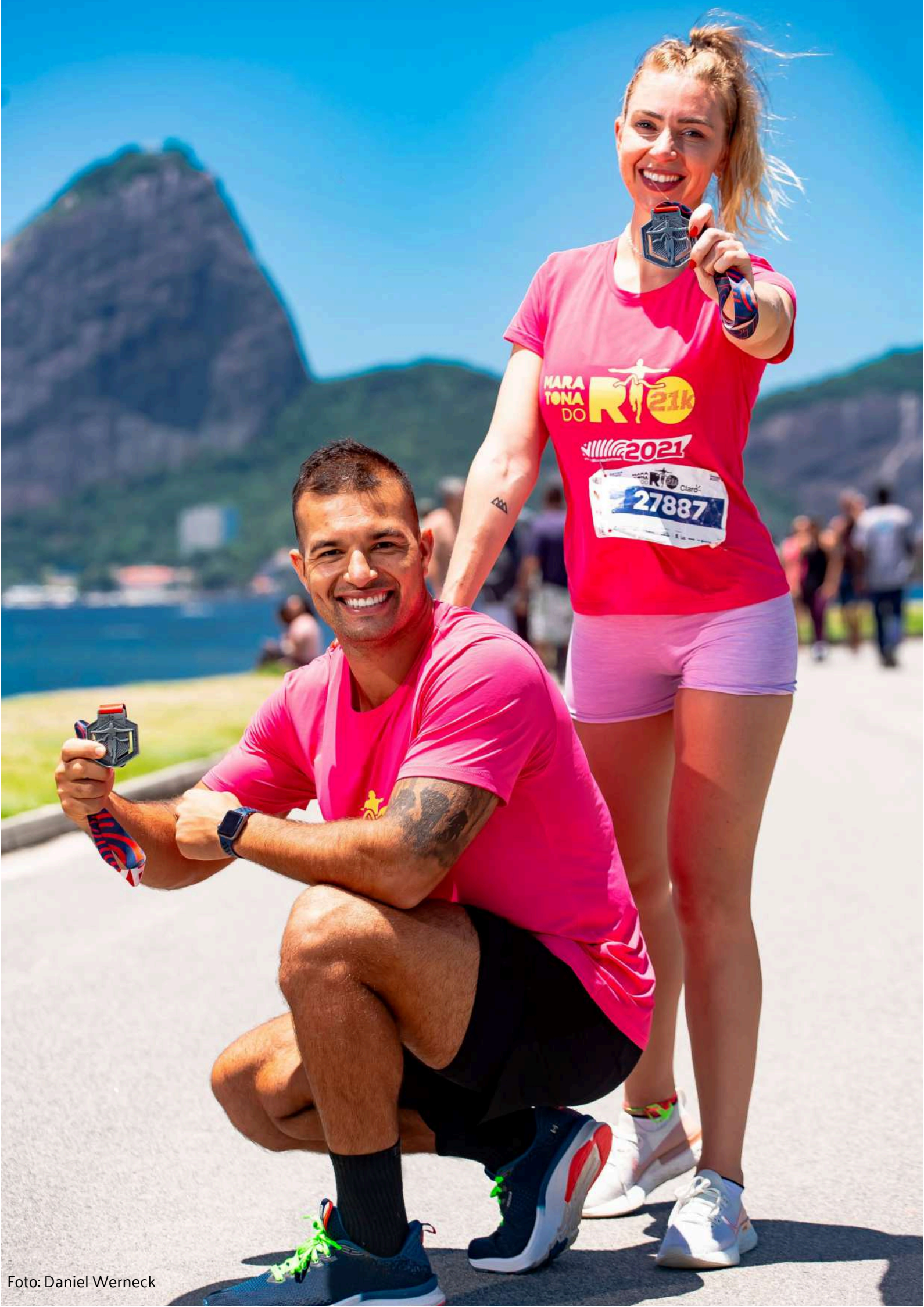


Foto: Daniel Werneck

CORRIDA MAIS

que um esporte





Foto: Pedro Macedo

Foto: Pedro Macedo

Maratona do Rio: Um Grande Ponto de Encontro dos Corredores!

Independente do seu pace, se você corre pode falar com satisfação: Sou Corredor ou Corredora!

Todos nós que gostamos da corrida temos muita, mas muita coisa em comum.

E a Maratona do Rio é uma oportunidade rara de reunir praticamente todos os estilos de corredores e corredoras.

Imagine um evento no qual você pode fazer uma prova de 5km ou de 63km (Desafio Cidade Maravilhosa)... praticamente um grande festival da corrida.

Esta coluna de junho vai falar sobre essa experiência de participar de uma grande prova. E não se limita ao período entre a largada e a chegada!

Sim, participar de uma grande prova vai muito além do ato de correr. Amarre bem o tênis que o nosso trote vai começar.

CORRIDA
Mais que um esporte

Todos fazem parte da tribo dos corredores!

Agora vou te apresentar alguns perfis de corredores que convivi ao longo de mais de mais de 22 anos praticando corrida.

O primeiro é a Luciana, ela é professora aposentada e conheceu a corrida aos 70 anos de idade.

A sua maior alegria é colocar o tênis correr sem preocupação. Ela não sabe muita coisa de pace ou ritmo, mas tem um personal que a acompanha todos os dias.

Luciana está contando os dias para fazer sua estreia nos 10km da Maratona do Rio. E claro que ela vai fazer umas compras na expo do evento e fazer muitas fotos!

Mas ela não está sozinha nesse sonho.

Nós temos o João Paulo, jovem de 20 anos que acabou de entrar na faculdade de gastronomia.

Ele sempre gostou de correr, mas não tinha muita constância. Graças ao convite de amigo da faculdade ele conheceu uma assessoria de corrida de rua.

A vida do João deu um giro de 180° em qualidade! O desânimo

para treinar diminuiu, já que agora tinha dois parceiros de treino, Eduardo e Pedro.

A meta de João Paulo é fazer 21km no sábado e 5km domingo. Ele criou esse desafio para se motivar a fazer musculação.

Eu não sei você, mas 90% dos corredores e corredoras não curtem fazer fortalecimento ou exercícios de mobilidade, que são essenciais para prevenir lesões.

A ideia era que se João Paulo não fortalecesse a sua musculatura e melhorasse a mobilidade, não daria conta do desafio.

O mais interessante é que a Luciana, o João Paulo, o Eduardo e o Pedro possuem estilos e objetivos bem diferentes, mas todos podem se encontrar e trocar experiências na Maratona do Rio.

Essa é a mágica de uma grande prova que acolhe todos os perfis de corredores, do iniciante ao avançado, aquele que nunca participou de uma prova de corrida e também quem tem várias medalhas na parede de casa.

E uma das vantagens de reunir essa grande tribo de corredores de rua em um único evento é poder estar junto no esporte com amigos



Foto: Daniel Werneck

e familiares, independente do nível ou objetivo de cada um.

A chance de reunir os amigos e a família em uma só corrida.

Os parceiros de treino do João Paulo, o Edu e Pedro, estão mega empolgados para conhecer pessoalmente alguns amigos que eles só tem contato por meio das redes sociais.

Sim, nesse mundo digital existem amigos que ainda não se encontraram pessoalmente.

E quer oportunidade melhor do que conhecer o Rio de Janeiro e encontrar pessoal estes amigos corredores?

Não sei se você já participou da Maratona do Rio antes, mas o trajeto de todos os percursos são lindos!

Desde os 5km até os 42km você possui uma vista privilegiada do Rio de Janeiro.

E ainda ganha como bônus conhecer outros corredores e corredoras com uma energia lá em cima por causa da prova.

Você pode se desafiar e curtir a Paisagem do Rio!

Aproveite a prova do seu jeito, no seu ritmo, na sua vibe.

Ah Gabriel eu quero fazer meu RP (Recorde Pessoal), a maratona do Rio é pra mim?

Com certeza! O mais importante é você estar preparado e curtir a experiência. Os resultados são consequência de uma série de ações nossas.

E claro que sabemos que há o imponderável, aquilo que foge da nossa capacidade de planejar ou prevenir.

O que está no nosso campo de

controle nós fazemos. Treinar, se alimentar bem, fazer a hidratação correta, descansar.

No mais, devemos curtir o processo e aproveitar a bela paisagem do Rio de Janeiro.

A boa notícia é que eu e vários corredores já conquistaram algum RP nas provas da Maratona do Rio.

Veja o caso do João Paulo. Ele pode tentar fazer uma prova mais forte no sábado (21km) e depois apenas correr “for fun” (para se divertir) os 5km no domingo.

Mas há aquela parte da tribo dos corredores que não quer nem saber de pace ou ritmo, focando apenas em curtir cada km e sorrir para as fotos.

É o caso do Eduardo, 49 anos de idade que começou a correr há 4 anos.

O grande objetivo dele é se manter ativo e “contar vantagem” para os amigos que não gostam de praticar esporte.

Eu diria que a Maratona do Rio tem um pouco dessa magia de atrair tanto o corredor que busca superar uma distância ou melhorar seu tempo, quanto aquele que só quer se divertir.

A grande verdade é que todo corredor se diverte em uma prova de corrida de rua, seja “fazendo força” ou sem preocupação com a intensidade.

Convite Irrecusável

Independente de qual “tribo da corrida” você faça parte, deixo aqui uma sugestão:

Diga sim para uma grande prova como a Maratona do Rio e mude sua forma de enxergar a corrida!

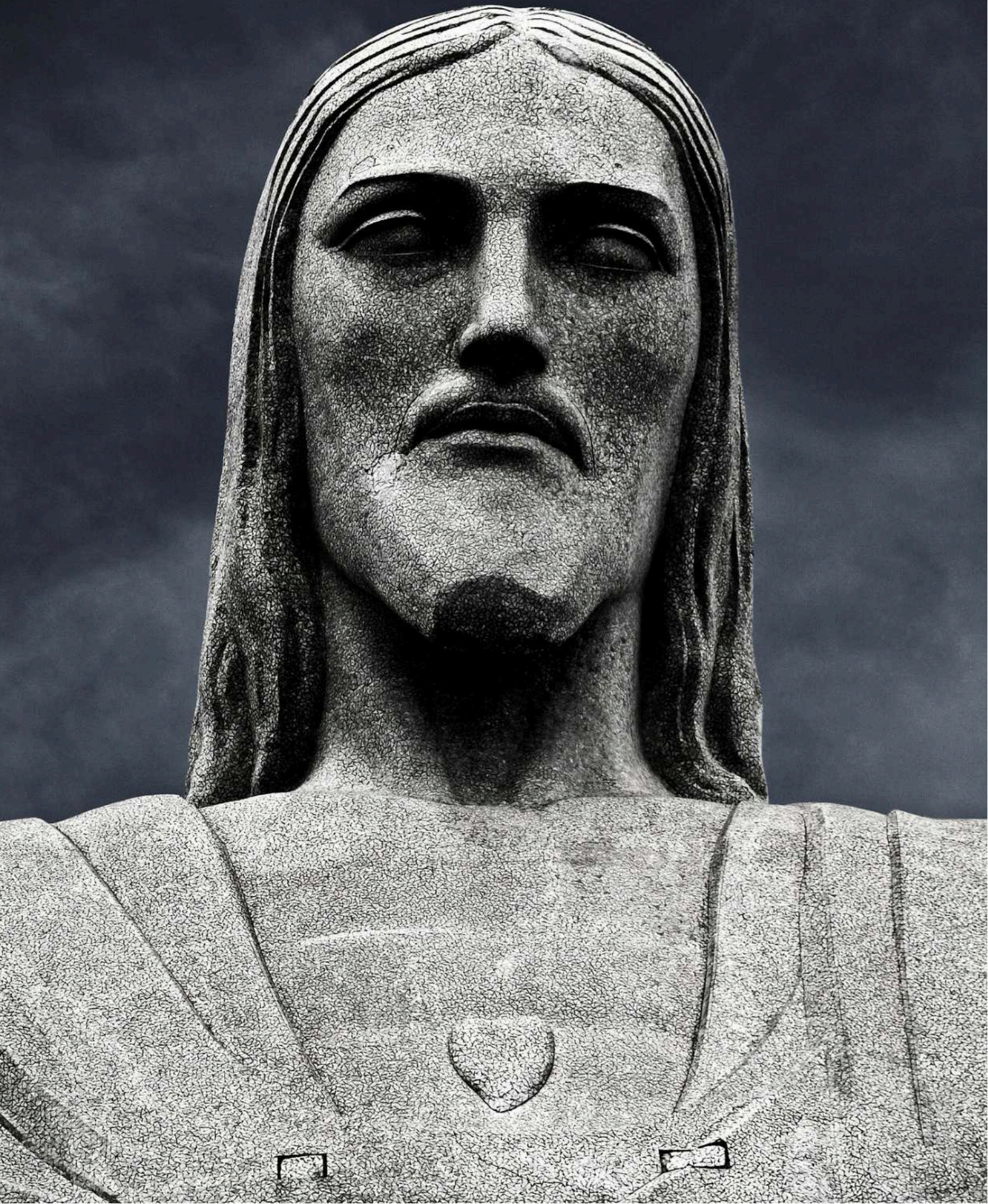
Aproveite cada momento, desde a inscrição até a linha de chegada.

Sigamos juntos, lembrando que a Corrida é Mais que um esporte, ela é um estilo de vida!

*Os nomes citados são fictícios mas inspirados em histórias reais de corredores de rua.



Gabriel Renaud
Copywriter e corredor



CORRIDA E CARREIRA





PEDRO RODRIGUES

COACH DE CARREIRA E MARATONISTA.



Foto: Pedro Macedo

Maratona do Rio, Uma corrida e muitas oportunidades.

Quando tomamos a decisão de correr uma Maratona, na maioria das vezes pensamos em primeiro lugar na oportunidade de superar nossos limites. Se for a primeira é a superação da distância dos 42.195 metros, se já não é a primeira a superação pode ser a de performance, seja de tempo ou do físico, sem nenhuma lesão pois teve um treinamento de força que deu um excelente resultado.

No dicionário encontramos alguns significados para a palavra OPORTUNIDADE como; circunstância oportuna, favorável para a realização de algo; ensejo.

E um evento como a Maratona do Rio traz algumas oportunidades para o desenvolvimento da sua Carreira, que talvez você não tenha pensado até então.

REFLEXÃO

“A vida não é uma corrida de velocidade e sim de resistência.” – Jorge Martins



Foto: Pedro Cury

Uma das habilidades de um profissional de sucesso é o trabalho em equipe. Você não entrega um bom resultado trabalhando sozinho, pois provavelmente há uma equipe envolvida no processo, seja no seu departamento ou nos demais que também contribuem de forma direta ou indireta para esse seu sucesso. Quando você não se dá conta disso ou se apresenta como o único responsável pelo bom resultado, seu sucesso não se sustenta por muito tempo.

Correr uma maratona nos traz a oportunidade de entender esse processo de trabalho em equipe, pois, por mais amador que você seja, você provavelmente irá buscar o auxílio de um treinador, ou um fisioterapeuta esportivo, nutricional,

nutricionista, médico do esporte ou mesmo um amigo que já tenha feito alguma maratona para lhe aconselhar, ou seja, embora você corra por sua conta, não fará o processo sozinho; ainda que não conte com nenhum profissional que citei, terá o apoio de alguém torcendo por você. Haverá por trás desse grandioso evento uma equipe cuidando de cada detalhe, enfim, não corremos uma maratona sozinho. O trabalho em equipe é fundamental em todo esse processo.

Participar de um grande evento como esse nos traz também a oportunidade de Networking, eu já falei em outras edições aqui da revista e bato sempre nessa tecla; Relacionamento é um Ativo em nossa Carreira. Você joga dinheiro fora? Acredito que não, então porque jogar a oportunidade de se relacionar com outros profissionais que curtem como você a corrida de rua e assim aumentar a sua rede de relacionamentos? Dicas para dar um start nesse ponto

- Participe de grupos nas redes sociais
- Comente os posts mais relevantes
- Encontre pessoas da sua cidade/região e crie um vínculo (seguir comentar)
- Post sobre a sua participação na prova (pré-prova, durante e pós prova)
- Se houver oportunidade, combine encontros antes da largada , troquem contatos

Mas lembre-se , vocês tem em comum a corrida, mas nada de falarem só de corrida! O propósito aqui é oportunidade de carreira, negócios, benchmarking.

Outra oportunidade que posso destacar é a de Fortalecer a Sua Marca Pessoal . Fala a verdade; na segunda-feira quando você chegar no trabalho ainda que com dor até no fio de cabelo você vai chegar se sentido a pessoa mais incrível daquele lugar não vai? Afinal você correu 42 KM. A galera vai te chamar de louc@, vão querer ser igual a você, mas sem a coragem que você tem.

É essa cena que você precisa eternizar em sua mente e usar toda vez que se sentir pra baixo, é com essa energia que você deve entrar naquela reunião que você sabe que vai ser carne de pescoço, é nessa vibe que você pode começar todos os seus dias; como alguém que viveu e cruzou a linha de chegada de uma MARATONA na Cidade Maravilhosa!

Boa prova! Sucesso



As mais tocadas de junho 2022

1. As It Was - Harry Styles
2. First Class - Jack Harlow
3. Heat Waves - Glass Animals
4. Paulo Londra - Bzrp Music Sessions - Vol. 23 - Bizarrap, Paulo Londra
5. STAY - (With Justin Bieber) - The Kid Laroy, Justin Bieber
6. Bam Bam (feat Ed Sheeran) - Camila Cabello, Ed Sheeran
7. Enemy (with JID) - Imagine Dragons, JID, Arcane, League of Legends
8. INDUSTRY BABY (feat. Jack Harlow) - Lil Nas X, Jack Harlow
9. Cold Heart - PNAU Remix = Elton John, Dua Lipa, PNAU
10. Rubberband - Mark Mendy, Sistik



**CORRA PELA SAÚDE.
CORRA PELA SUPERAÇÃO.
CORRA PELO PRAZER. SÓ
NÃO PARE DE CORRER!**



A incrível Interação Social e a Maratona do Rio

Por Eduardo Barbosa





Foto: Pedro Cury

Minha primeira Maratona da vida foi a Maratona do Rio, assim carinhosamente chamada e conhecida no Brasil e no Mundo. Antes da Maratona do Rio não me lembro de ter saído da Capital Paulistana para correr e nenhum outro lugar, o que fez me abrir para outro tipo de viagem, aquela viagem de corrida.

Ficamos praticamente dois anos reclusos de viagens, e quem gosta de viajar para correr deve estar ansioso para chegar logo à Maratona do Rio! Se você está ansioso, mais que o normal, não se preocupe, você não está sozinho com este sentimento e tudo bem! Se acompanha meus textos por aqui sabe que tratamos de corrida e ansiedade como olhar científico...

Todo pesquisador, por natureza, guarda algum estudo na gaveta que possa lhe render uma boa publicação científica de alguma variável a ser estudada que não cabe em algum estudo atual, no meu caso a sociabilização na corrida de rua é uma delas, e obvio, ao final da minha pesquisa mais recente poderei me voltar a sociabilização, Maratona e questões de ansiedade.

Mas o que a Maratona do Rio tem a ver com isso? Tudo! Foram dois anos sem qualquer tipo de interação social em um cenário que envolve o fim do ciclo de treinamento longo para Maratona, algumas vitórias e derrotas no caminho, tem a Cidade do Rio de Janeiro como desfecho perfeito, tanto para o fim da reclusão como para a volta de grandes encontros.

Amigos que de diversos estados, cada um treinando na sua cidade poderão se encontrar na rodoviária, no aeroporto ou na estrada...

Uma vez na cidade os encontros podem acontecer na areia da praia, na orla, na expo, nos almoços ou jantares de massa, ou qualquer lugar onde se possa avistar e identificar de imediato um corredor, quando o assunto e corrida tudo "vira".

No meus estudo sobre ansiedade, estresse, depressão e suas correlações com a corrida de rua, uma das minhas hipóteses de estudo futuro é que o simples fato de uma pessoa passar a conviver social-

mente com outros corredores e passe a ter objetivos de performance, ou mesmo realizar uma Maratona já faz com que ela fique longe destas síndromes...

Acredito nesta hipótese a ser estudada, que o componente de sociabilização e interação social seja um excelente tratamento terapêutico, não medicamentoso, que possa afastar o indivíduo de síndromes psicossomáticas (ansiedade, estresse e depressão) pelo simples motivo de conviver em uma astral esportivo de muita celebração com o a Maratona do Rio...

Viva!



- Eduardo Barbosa -





NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:

 Runners Brasil

 @runnersbrasiloficial

