

RUNNERS BRASIL

**BADWATER
A ULTRAMARATONA
MAIS DIFÍCIL DO
MUNDO**

**BATE-PAPO COM
EMERSON BISAN**

**RUN LAB:
QUAIS TÊNIS USAR
PARA CORRER UMA
ULTRAMARATONA?**

**CONHEÇA O RANKING RB
DE MARATONISTAS
E ULTRAMARATONISTAS**

**X DA QUESTÃO:
CORRER UMA
ULTRAMARATONA
É REALMENTE
SAUDÁVEL?**





Outdoor
Sports

O X QUE FALTAVA NA SUA CORRIDA!

A linha X-Sweat da TXC veste você durante a corrida e te protege dos efeitos nocivos dos raios UV. Com a TXC, nada afeta o seu **pace**.

Leveza, conforto e estilo nas ruas do Brasil.



TXC.COM.BR



Editorial

Caro leitor

Nesta décima quinta edição, vamos te conduzir por uma jornada na corrida de rua muito mais prolongada (e em outros terrenos), pois temos a oportunidade de entrar em um tema muito marcante na vida de muitos corredores. Desta vez a pauta precisou de mais tempo e do engajamento de nossa equipe com homens e mulheres que tem construído belas histórias na corrida de longa distância, afinal estamos tratando de ultramaratonas. Isso mesmo, e vocês vão gostar pois é a prova dos resistentes, a prova que desafia todos os limites do nosso corpo e da nossa mente. Acredite, para nós foi um desafio entrar nesta pauta, ver por diferentes pontos de vista uma modalidade dentro da corrida, que hoje é tão tradicional dentro da corrida de rua e que tem suas características próprias com um público fiel, independente do local ou terreno.

E capa? Ninguém menos que o nosso grande ultramaratonista brasileiro (prestes a completar 100 maratonas em São Paulo/SP e escrever um livro). Com tanta bagagem em corrida, ele vem contar um pouco destas histórias com exclusividade a nossa revista e também tem contribuído com o esporte e com a saúde de centenas de pessoas, estamos falando do Emerson Bisan!

Temos que destacar que nosso site está repleto de conteúdos, cada vez mais robusto para suportar o elevado número de acessos que tem recebido diariamente. Com o site cheio de novidades vale a pena dar uma boa conferida, como por exemplo as planilhas gerais de treinos e o ranking de maratonas, [Acesse lá!](#)

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

A revista do corredor brasileiro. 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!



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



RICARDO SIMILI
Corredor amador



ALEX TOMÉ
Treinador



SWARA BARRETO
Entusiasta da corrida



DR ALAN LEAL
Advogado e vereador



FÁBIO ONUMA
Marketing e corredor

Sumário

EDIÇÃO JULHO/22

10 **Q&A**
DÉBORA SIMAS
Conheça a história
dessa grande
ultramaratonista

80 **O "X" DA**
QUESTÃO
Correr uma
ultramaratona é
realmente saudável?

22 **TRAIL**
RUN
Badwater - A mara-
tona mais difícil do
mundo

84 **ATLETAS DA VIDA**
REAL
Como planejar os
treinos para
uma ultramaratona

30 **RUN**
LAB
Quais são os tênis
para Ultramaratona?

90 **CORRER SEM LESÃO**
Ultramaratona: Pés, o detalhe
que faz a diferença!

42 **RECEITAS**
FIT
Duas grandes
receitas para você
testar seus dotes
culinários

98 **CORRIDA E**
CARREIRA
A Carreira não é uma corrida
de 5km, mas sim uma
Maratona! Oh não, uma
Ultramaratona!





Foto: Eduardo Duks

Q&A COM

DÉBORA SIMAS

ULTRAMARATONISTA

Quem é do mundo das ultramaratonas já deve ter ouvido falar de Débora Simas. A catarinense tem uma grande trajetória na corrida e conquistas que atravessam fronteiras. Deby, como é conhecida pelos amigos, já chegou a vencer provas de 24h e 48h em pista e na Ultra de Caparaó ela foi campeã na geral, cruzando a linha de chegada antes dos homens!. Ela também já representou o Brasil no Mundial de 100km na Holanda, onde foi a segunda melhor brasileira e na Espanha, onde um problema no quadril a tirou da prova no km 70. Débora é do tipo de corredora que tem planos a perder de vista. Depois de conquistar os 1000km Brasil, ela foi recordista sul-americana de corrida em esteira ao correr 800,61km durante sete dias seguidos. Agora se prepara para em 2023 buscar o recorde mundial. As experiências, os obstáculos enfrentados e dicas pra quem quer se aventurar nas ultramaratonas, Débora Simas conta à Revista Runners.

Por Sabine Weiler

Q&A

Débora Simas

A sua primeira prova de corrida foi uma maratona. Como foi essa escolha de encarar logo as longas distâncias?

Antes de entrar para o esporte, eu já era rata de academia. Aí em 2004, em Florianópolis, descobri a corrida quando comecei a trabalhar numa lanchonete dentro de uma academia. Na cara dura falei com a professora Vanuza Maciel, que gostaria de fazer os 10km que acontecia junto com a Maratona, em Floripa. Ela concordou e, também começou a ser minha treinadora. Comecei a treinar em junho para a prova, mas com os treinos ela teve olhar clínico e logo me convenceu a fazer a maratona e fez até uma projeção de tempo: 03h 30min. Eu foquei, fiz a maratona e fechei três minutos abaixo do tempo previsto pela treinadora. Subi ao pódio na minha categoria e fiquei feliz da vida. Mal sabia eu que a corrida viraria minha maior paixão.

Qual foi a primeira ultramaratona que você fez?

Para eu chegar às ultramaratonas, não demorou muito. Logo em fevereiro de 2005 fui para a Ultramaratona do Rio Grande. 50Km planos e com muito calor. Deu pódio novamente.

Como se tornar um ultramaratonista? Que dicas você dá ou caminhos que você percorreu que podem ajudar a um corredor que está querendo entrar no mundo das ultras?

Sabe receita de bolo? A mesma receita cada um tem seu jeito de fazer! Eu, por exemplo, quando comecei a correr não fui primeiro para os 5, 10, 15, 21km. Já encarei direto uma maratona, e logo subi a régua para os 50, 60, 80, 100km. Mas sempre tive treinador me orientando, e faço fortalecimento, pilates, acompanhamento com nutricionista, check-up, tudo para ter longevidade no esporte.

Qual a Ultramaratona que você indica para um iniciante?



Foto: Arquivo pessoal

Se o atleta gostar de calor, pode ser a Ultramaratona do Rio Grande 50km, a mesma que eu comecei também. Ou até provas maiores de 12h ou 24 horas em pista, mas para isso tem que gostar de correr em circuito fechado.

Qual foi a ultramaratona que mais marcou a sua vida?

Foi a Ultramaratona Parque de Caparaó, em Minas Gerais, com 186km. Larguei na nona colocação e fui passando minhas adversárias. Aos poucos fui chegando no pelotão masculino, passei e cheguei em primeiro lugar geral. O primeiro homem cruzou a linha de chegada 01h30min depois.

O que é mais difícil administrar durante uma ultramaratona? Alimentação, hidratação, saber o que levar?

Pessoalmente nunca tive problemas com alimentação, hidratação, pois sempre tive acompanhamento com nutricionista. Sigo ao 'pé da letra' todas as orientações dela. Eu sempre fui organizada, então quando comecei nas ultras me ajudou e muito. Nas provas que faço, minha maior dificuldade é lidar com o sono, porque quando bate é implacável.



Foto: Arquivo pessoal

Qual foi a prova mais longa que você fez?

Foi a 1000km BRASIL, em 10 dias, no Rio de Janeiro em 2018.

Qual foi o momento mais difícil que você passou numa ultramaratona e como administrou?

Na 1ª edição do Indomit Costa Esmeralda 100km, em Bombinhas/SC em 2014, larguei bem a prova. Estava liderando no feminino, mas lá pelo km 30 comecei a ter câibras, aí parava para alongar. Mas quando voltava a correr, começava tudo de novo, parecia que as panturrilhas, a coxa, e os pés viravam para dentro. As mulheres começaram a passar de mim. Eu dizia pra mim mesma “tudo bem, vai passar, vou caminhar um pouquinho e logo pego vocês.” Quando dava eu corria, quando apertava um pouco voltava a caminhar e assim fui passando uma a uma. Faltando, acho que uns 21km, avistei uma atleta na extensão de praia que eu teria que ultrapassar para ficar na primeira colocação. Acelerei e passei, e fui campeã. Essa prova morri e renasci várias vezes (risos)

Você tem experiência em todos os tipos de ultramaratonas. Que tipo de prova você mais gosta de correr? Trilhas, asfalto, pista...

Como disse, eu comecei na Maratona, mas acabei fazendo muitas provas menores, fui até fui para a São Silvestre, onde fiz 01h 03min. Fiz muitas provas em trilha, e ganhei apelido de Cabrita 'porque aqueles morros só os cabritos ou a Débora sobem', e até me chamavam de Barbie do Mato, 'porque ela é delicada, mas quando se trata de morros ela é bruta' (risos). Eu amo correr independentemente de ser asfalto, trilha, pista ou esteira. O mais importante e que me dá brilho nos olhos, é o desafio. Você se adapta a qualquer terreno, e foi isso que fiz para a treinar para a tentativa de recorde mundial em esteira que fiquei seis meses só treinando indoor.

Qual a diferença para você entre correr uma ultra em pista, como foram os 24h no Rio e os 48h no Guarujá, e uma prova que tem largada e chegada em locais diferentes, por exemplo?

Costumo dizer que para uma prova em pista, você vai só com a vontade de correr. Tudo está ali ao lado da pista: banheiros, tenda médica, hidratação, comida e até barracas caso você queira dormir, que não é o meu caso (risos). Nas ultras que eu fiz de 24 horas teve mudança

de sentido da prova a cada duas horas e de 48 horas a cada seis horas, mas isso vai da organização. Ainda têm as ultramaratonas com carro de apoio onde o atleta coloca o que precisa e alguém alcança pra ele quando necessário. Ele vai correndo no percurso 'livre, leve e solto' como se diz. E também tem a categoria 'Surviver', com mochila nas costas, com tudo que é necessário para a prova. Dependendo da prova tem alguns pontos de apoio, os quais você deixa 'bags' e passa abastecendo a mochila. Eu já tive experiência de participar de várias provas nesses moldes. É uma sensação única terminar um desafio desses, e quando se consegue um pódio então, é a coroação de todo um trabalho realizado por meses.

Como trabalhar a cabeça para fazer uma ultramaratona?

Adoro fazer meus longões, independentemente de frio, sol, chuva. Acho que você tem que criar calos, justamente porque nem tudo vão ser flores no dia da prova. Seu corpo precisa estar preparado para suportar muitas horas correndo, mas sua mente tem que estar forte para suportar a solidão à noite, o frio, o vento, o sono, a dor. São muitos quilômetros e em algum momento



Foto: Eduardo Duks

a dor vai surgir. Eu costumo cantar pra distrair a mente e pra mim dá certo.

Você foi a única mulher a completar os 1000km Brasil em setembro de 2018, no Rio de Janeiro. Fale um pouco de como foi essa experiência e conquista.

Era a única até o ano passado a conquistar o título. Agora sou a primeira mulher a correr os 1000km Brasil, em 10 dias. Quando fui fazer essa prova, já estava inscrita para a Tentativa de Quebra de Recorde Mundial de Corrida em Esteira, então se eu sobrevivesse aos 10 dias correndo, teoricamente eu sobreviveria aos sete dias em esteira (risos). Foram meses treinando para os 1000km. De segunda a sexta trabalhava e ainda fazia dois treinos de corrida, duas vezes musculação e uma vez pilates e fisioterapia preventiva. Já sábado e domingo, eram três períodos de treinos. Cheguei a fazer quatro longões seguidos de 100km. Na prova minha estratégia era nos primeiros quatro dias fazer o básico, 100km por dia, mas todas as mulheres inscritas foram deixando a prova. Reprogramei porque não podia correr o risco de fazer mais quilômetros e não recuperar para o dia seguinte, e pior não ter um pódio feminino, seria ariscado demais. Então fazia meus 100km diários, saía da pista e procurava descansar o máximo que eu podia. Foram 10 dias muito intensos, porque nem todo dia seu corpo acorda pra correr, né? No oitavo dia mesmo, eu terminei quase meia noite e por pouco não fui cortada. Estava tão preparada para essa prova que até hoje não tenho a sensação de ter corrido 1000km. Trabalhei tão bem minha mente para aqueles 100km diários, que eu só pensava no que tinha de fazer, quando acordava a cada manhã.

O que te levou a fazer a Tentativa de Quebra de Recorde Mundial em Esteira em 2019, num shopping de Florianópolis?

Eu já tinha feito minha inscrição para a tentativa de recorde quando ganhei os 1000km Brasil. Então essa vitória só me fortaleceu mais ainda, e teve mais um agravante, o recorde masculino já é do Brasil, do ultramaratonista Márcio Villar, então já pensou ter o feminino também? Meu atual treinador, que me acompanha desde 2011, Paulo Domingos, embarcou mais uma vez no meu sonho! Foram seis meses de treinos na esteira, no meu quarto. Durante a semana dois treinos, nos fins de semana três ou quatro longos de virar a madrugada. No pico da planilha cheguei a fazer 40 horas na esteira. Foi bem num fim de semana que acontecia o Ironman em Floripa (maio), e depois de correr quase 300km, ainda fui dar uma espiada na galera e no meu treinador. Louca! (risos)

A ideia é tentar novamente em 2023? Qual a meta de km?

Era pra ser em 2020, mas veio a pandemia. Em 2021 também não rolou, e acabei me mudando em setembro de Florianópolis para Barra Velha (SC). Em 2022 estou me adaptando a vida + trabalho. Então em 2023, vou fazer de um tudo para acontecer. Cheguei muito pertinho de ter meu nome no Guinness, o Livro dos Recordes. Faltaram menos de 33km. O Recorde atual em esteira é da britânica Sheron Gaither com 833,01km. Minha meta para a nova tentativa é de 840km. Lembrando que essa distância eu preciso fazer em sete dias seguidos.

Quem começa a fazer ultramaratonas, só quer saber de correr cada vez mais longe. Por que você concorda com isso?

Concordo que a gente quer correr cada vez mais, isso são os longões que nos proporcionam. Acordar cedo, colocar a mochila nas costas e sair pra correr, seja no terreno que for, sem pressa pra voltar. Costumo dizer que se tiver o que comer e beber, passo o dia correndo. (risos) Brincadeira, eu respeito muito a planilha, até por isso, até hoje, não sei o que é uma lesão.

Como você define a Debora ultramaratonista?

Uma mulher que gosta de desafios. Amo minhas ultramaratonas, porque elas me fazem muito mais forte para lidar com as intemperes da vida. ■



**INVISTA
NO DIGITAL
E CONQUISTE
MAIS CLIENTES.**

Esteja presente
no momento certo,
na hora certa e para
as pessoas certas.



GERENCIAMENTO
DE REDES SOCIAIS



GESTÃO
DE TRÁFEGO



PLANEJAMENTO
ESTRATÉGICO ONLINE



INBOUND
MARKETING



CRONOGRAMA
DE POSTAGENS



SCRIPT DE
CONTEÚDO



PADRONIZAÇÃO DE
IDENTIDADE VISUAL



MENTORIA
MENSAL



criação de HOTSITES
E LANDING PAGES

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.

Tirinhas



Com Vera Saporito

RUNNERS BRASIL





SWARA BARRETO

ENTUSIASTA PELA VIDA E AMANTE DA CORRIDA

———— Raphael Bonatto ————

TRAIL RUNNING





BADWATER

A ULTRAMARATONA
MAIS DIFÍCIL DO MUNDO



TRAIL RUNNING

A fama desta icônica competição se justifica logo ao chegar na Badwater Basin, ponto mais baixo das Américas (-86m em relação ao nível do mar), localizado no Deserto de Mojave na Califórnia e ponto de partida para a jornada de 217km ou 135 milhas até o Portal do Mount Whitney. Com temperaturas que superam facilmente os 50° C e umidade relativa do ar frequentemente abaixo de 10%, o caldeirão está formado.

Outro fator limitante para a participação é o número de vagas disponíveis. São apenas 100 vagas, dentre elas 10 reservadas para convidados do diretor de prova e as outras 90 distribuídas entre os demais atletas, que deverão enviar seus currículos esportivos dentro dos prazos estabelecidos e depois torcerem para serem escolhidos.

Existem algumas competições ao redor do mundo que aumentam suas chances, como no meu caso por exemplo, nas minhas duas participações (2009 e 2016), obtive bons resultados na Brazil 135, ultramaratona coirmã da Badwater e com isso, garanti minha vaga.

Após receber o convite, temos apenas alguns dias para efetuar o pagamento da inscrição e iniciar a organização para a viagem. Cada atleta, de forma obrigatória deve possuir pelo menos um carro de apoio e duas pessoas em seu suporte. Existe ainda as reservas de passagens aéreas, hotéis e o restante da parte logística.

Além disso, não podemos esquecer o principal: treinar firme para concluir o desafio!



Montei um ciclo de 5 meses ou 20 semanas para a prova. Dentro do planejamento existiam treinamentos em altas temperaturas, até mesmo dentro de saunas para acostumar o corpo ao calor extremo, correr agasalhado no momento mais quente do dia, rodagens de alto volume, treinamento de força, entre outras estratégias.

Em 2009, considero que cheguei muito bem preparado para a competição. Já em 2016, infelizmente sofri uma lesão durante o ciclo e larguei apenas para cumprir tabela, desistindo no Km 70. Por isso vou focar em 2009, ano no qual conquistei o Buckle, fivela de honra para os atletas mais rápidos (sub 48h).

Dois grandes amigos brasileiros resolveram que seriam meus apoios e o melhor de tudo, pagariam suas despesas do próprio bolso. A Badwater além de um desafio físico e metal, também é um desafio econômico. Desta forma, já no início fiquei mais tranquilo, seria um grande custo a menos.

Realizei o ciclo de treinos com maestria e embarquei para Las Vegas. Foram 4 dias de adaptação por lá e depois rumo ao deserto. Mais 2 dias e estava preparado para a largada, que aconteceria em ondas. Estava posicionado na onda intermediária, que largaria as 8h da manhã, sob um calor já acima dos 50 graus.

Tudo pronto, carro equipado, estratégia elaborada, lá fomos nós, rumo ao Mount Whitney.



Foto: Arquivo pessoal

Comecei tranquilo e seguindo a estratégia de correr 2Km moderados intercalando com 1km de caminhada. Fui muito bem até o Km 72, estava entre os primeiros colocados, quando de repente meu corpo literalmente “ferveu”. Numa parada para hidratação, sentia meus batimentos cardíacos muito altos e o corpo quente demais. Ali o deserto começava a cobrar sua fatura. Em resumo, estava entrando em hipertermia, situação extremamente perigosa e que pode levar uma pessoa a morte.

Resolvemos que ficaríamos naquele local até o corpo estabilizar, o que demorou mais de 6h. Com isso podia observar os outros atletas passando e não podia fazer nada. Assim que a frequência cardíaca estabilizou voltamos à pista. A temperatura começou a cair e voltei a correr bem. Foi assim por toda a madrugada e ao amanhecer cheguei em Panamint Springs, ponto de controle situado no km 144.

O sol começou a esquentar novamente, porém desta vez não dei chance pro azar.

Havia comprado uma roupa tecnológica que as pessoas utilizam naquela região para se protegerem do calor. Era uma calça e uma jaqueta branca super leve, que ao serem molhadas refrescavam o corpo e secavam rapidamente. Aquilo era um oásis para o corpo.

Feita a troca de roupa, segui meu caminho, já cansado, acabava de passar das 24h correndo. Traçava mini metas e no meio da tarde atingi a marca das 100 milhas ou 160km. Agora faltaria “apenas” 57km para a chegada.

Passo a passo íamos vencendo os quilômetros, porém não contava com uma última surpresa. Ao se aproximar da chegada, os últimos 6Km são uma subida insana. Já era noite e nos aproximávamos de Lone Pine, última cidade antes do ataque final. Fomos abordados pela polícia que avisava do perigo de ataque de ursos, pois estava ocorrendo um incêndio florestal justamente em nossa rota. Pediram atenção redobrada e nos avisaram que a chegada seria realizada um pouco antes do Portal do Mount Whitney.

Seguimos calmamente, subindo e avaliando os riscos, porém uma velocidade um pouco menor. Comecei a ficar nervoso, pois sabia que para conquistar o Buckle precisava finalizar a prova abaixo das 48 horas.

Olhava o relógio e fazia as contas, estava no limite do tempo, não poderiam haver mais nenhum tipo de imprevistos. Contava com minha equipe de apoio para ir mapeando e iluminando meu caminho, além de manter o carro com som mais alto, visando espantar os animais que porventura chegassem mais perto. Esta foi uma dica da polícia e achei super válida.

Foi então que observei a linha de chegada, montada de forma provisória e segurada por dois membros da organização, de maneira muito simplória, mas que significava muito pra mim, afinal de contas eu acabara de me tornar um dos poucos brasileiros que possuem a fivela de honra de uma das competições mais importantes do mundo das ultramaratonas!

Professor Especialista Raphael Bonatto

CREF 007860-G/PR

Treinador Go On Outdoor Assessoria Esportiva

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



RUN

LAB



FÁBIO 
ONUMA

Quais são os tênis para Ultramaratona?



Com o crescente número de ultramaratonistas e provas de longas distâncias, as marcas de tênis aumentaram a oferta de produtos para agradar os diferentes perfis de corredores. Atualmente, temos diversas combinações de tecnologias, novos compostos na entressola, sola, cabedal, que prometem ajudar o corredor a desenvolver uma boa velocidade e principalmente poupar os pés, articulações, músculos, evitar lesões e bolhas durante as provas de uma ultra. Imagine se o tênis começa a trazer problemas lá pelo quilômetro 50?

O calçado deve ser confortável, servir como uma luva e estar totalmente adaptado ao seu tipo de pisada. São os detalhes que fazem toda diferença no sucesso de uma ultramaratona.

O encaixe perfeito é importante para não permitir sobras com os pés "sambando" dentro do calçado, o que pode favorecer o surgimento de bolhas ou o contrário apertando demais e causando a sensação de pés estrangulados.

Vale ressaltar que, se você está sentindo algum pequeno desconforto ele será potencializado depois de algumas horas na estrada, podendo tornar-se insuportável com o passar do tempo.

Mais uma dica, como os treinamentos exigem grandes distâncias em diversos dias da semana, é recomendado ter outros modelos de tênis. Será enriquecedor testar diferentes modelos, ajustes e combinações para chegar no dia da prova com tudo alinhado.

Separamos algumas opções de tênis para Ultramaratona

01. On Cloudultra

O modelo da On tem foco no conforto nas trilhas, estradas de terra e também pode ser utilizado em trechos de asfalto. Para aumentar a aderência e grip, a sola conta com estruturas fechadas que também impedem a entrada da pedras. A dupla camada da espuma Helion e as duas camadas das CloudTec são responsáveis pelo amortecimento e conforto. A tecnologia Missiongrip da sola oferece tração para diversos tipos de terreno. O cabedal produzido em malha respirável em duas camadas é reforçado com TPU para garantir maior conforto. Ele conta com o sistema Flip Release, que permite apertar o cadarços nas subidas mantendo os dedos juntos. Nas descidas, você alivia o sistema para deixar os dedos soltos aumentando a estabilidade.

Drop 8mm

Pisada neutra, levemente supinada e levemente pronada

Peso: 303g



Compre esse tênis



02. Hoka Carbon X3

O representante da Hoka para as grandes distâncias é o Carbon X 3. Ao contrário dos seus concorrentes, vem com uma placa de carbono para ajudar na agilidade e mantém as suas passadas mais estáveis.

O Carbon X 3 tem uma nova espuma de entressola e um cabedal redesenhado. Comparado com seu antecessor, pesa 17g a menos e mantém o DNA de maior velocidade nas decolagens.

O seu projeto favorece as transições mais suaves do calcanhar para os dedos, para amenizar o esforço das corridas de longa distância. Preferencialmente, ele responde bem em trechos asfaltados.

Drop de 5mm

Pisada neutra, levemente supinada e levemente pronada

Peso: 242g



Compre esse tênis



03. Skechers Max Cushioning

O modelo da Skechers é o modelo com o melhor custo benefício. O Max Cushioning promete corridas e caminhadas mais confortáveis. A entressola utiliza a tecnologia Ultra Go que é bastante amortecida, porém, ela é firme o bastante para reforçar na estabilidade do tênis. Talvez o grande problema seja o cabedal que não é tão respirável.

Drop: 6mm;
Pisada neutra
Peso: 326g



Compre esse tênis



04. Hoka SpeedGoat 4

É incrivelmente aderente e estável em diversos tipos de terreno, preferencialmente e principalmente as trilhas mais técnicas. O cabedal é mais fino e mais respirável que a versão anterior, mas a malha ficou mais justa. Uma das observações de alguns corredores é que ele não é tão macio como os modelos da Hoka, com uma sensação de maior firmeza.

Drop: 4mm

Pisada neutra, levemente supinada e levemente pronada

Peso: 306g



Compre esse tênis



05. New Balance More V3

O modelo da New Balance é da família maximalista, que promete uma corrida confortável e uma alta absorção dos impactos da aterrissagem, graças a entressola em Fresh Foam X. Ele é altamente recomendado para quem busca conforto para as corridas longas.

O cabedal conta com a tecnologia Engineered Mesh que foca no conforto e melhora a ventilação interna. O desenho do contraforte evita o atrito com a pele e possui uma espuma macia no colarinho que melhora o ajuste e o conforto no tornozelo.

Drop: 4mm

Pisada neutra, levemente supinada e levemente pronada

Peso: 309g



Compre esse tênis





Mais corrida e

MENOS RACISMO

UMA CAMPANHA DA
RUNNERS BRASIL CONTRA
O RACISMO! BASTA!

SOMOS TODOS IGUAIS

NEUROCIÊNCIA E A CORRIDA



CARLOS 
CAMPELO

NEUROCOACH



MINDSET DE SUCESSO

Você já percebeu que existem algumas pessoas que apresentam mais facilidade para conquistar resultados, desenvolver novas habilidades, passar por algum desafio ou mudar hábitos criando novos comportamentos mais rápido que outras? Se sim, isso é fato e realmente ocorre com as pessoas que desenvolveram uma mentalidade de esforço, dedicação e sucesso.

E o mais importante disso é que desenvolvermos o mindset de sucesso é possível de ser aprendido.

Um dos primeiros passos para você que quer se desafiar a conquistar algo novo na sua vida ou até mesmo manter é acreditar na força do pensamento. Saber que o pensamento tem sim força e que comanda todos os 12 pilares da nossa vida.



UMA PRÁTICA

simples, fácil e rápida que podemos começar agora é destacar atividades e colocar na nossa rotina para desenvolver tais áreas:



- 01- **Autodesenvolvimento**
- 02- **Trabalho e carreira**
- 03- **Finanças**
- 04- **Saúde**
- 05- **Contribuição social**
- 06- **Relacionamento Amoroso**
- 07- **Vida Social e amigos**
- 08- **Família**
- 09- **Casa e ambiente**
- 10- **Lazer**
- 11- **Equilíbrio emocional**
- 12- **Espiritualidade**

O que nos afasta muitas vezes que buscarmos o equilíbrio e o desenvolvimento do mindset de sucesso é evitarmos a realização da atividade acima proposta pelos mais diversos motivos e acredite que o motivo que mais se apresenta é a falta de tempo. Talvez seja hora rever seus conceitos e entender um pouco mais a fundo como a nossa mente consegue nos levar por caminhos irrealis ou até nos deixar estagnados por causa de ideias distorcidas.

Um primeiro conceito é sabermos que existe um mindset que chamamos de fixo e que é determinado por pessoas que acreditam que suas habilidades e características são inatas e constantes e isso as determinam o que são ou não são capazes de fazer ou realizar. Quaisquer dificuldades as fazem desistir ou buscar desculpas para não realizar.



- **Qual é o pensamento que me prejudica?**
- **Como me sinto frente a ele?**
- **Eu gosto desse pensamento ou quero mudá-lo?**
- **Em quanto tempo farei isso?**

É mais normal do que aparenta ser, mas todos nós nas mais diversas situações apresentamos o mindset fixo, mas se ele está prevalecendo, é importante tentar substituí-lo pelos pensamentos do mindset de crescimento e assim a motivação e confiança serão desenvolvidas, além de mais experiência, aprendizado e, óbvio, o tão desejado crescimento.

Afinal, difícil encontrar alguém que não quer crescer, não é mesmo?

Desenvolver-se, fazer a diferença e evoluir.

Difícil uma pessoa não almejar essas coisas, e, com esforço, qualquer um consegue.

É possível você realizar o seu objetivo com esforço, motivação, dedicação e, com isso, ter resultados mais positivos.

Quais das duas mentalidades você está escolhendo AGORA na sua vida ?



RECEITAS FIT

WRAP DE COUVE RECHEADO COM
SALADA COLESLAW



WRAP DE COUVE



O wrap feito com a folha de couve é uma opção perfeita para os seus lanches ou refeições principais, é rico em nutrientes, fibras e com baixo teor calórico. Pode ser uma opção low carb bem rápida de preparar e agradará diversos paladares já que permite variações de recheios.

Essa sugestão leva como recheio frango desfiado, tomatinhos e a famosa salada de repolho conhecida como coleslaw. Essa salada é bem comum nos pratos americanos, leva como base molho de maionese, aqui será apresentada uma versão mais saudável e tão deliciosa quanto.

Para preparar a folha de couve não tem segredo: depois de higienizada coloque a folha de couve na água fervendo por 5 segundos (técnica de branqueamento). Reserve em um prato.

SALADA COLESLAW





Ingredientes:

Repolho verde

Repolho roxo

Creme de queijo light

Limão

Azeite

Sal

Pimenta

Opcionais: maçã verde, cenoura e uva passa

Modo de preparo:

Corte o repolho em tiras finas. Em água fervente mergulhe o repolho por 5 segundos e retire. Disponha em água fria para não continuar o cozimento. É apenas um "susto" mesmo para melhorar a textura e digestibilidade do repolho. Para o molho misture os outros ingredientes. Junte ao repolho mexendo delicadamente.

Monte o wrap adicionando a salada coleslaw como recheio e use a criatividade para outros adicionais de sua preferência.



**LAÍSA
MATOS** 

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
PINGENTES

3

▶ GRAVAMOS
NA HORA



CONHEÇA ALGUMAS DE NOSSAS UNIDADES:

 @shoppingboulevardtatuape_acium @shoppingatrium_acium @shoppingburitiguara_acium

Nutrição Esportiva



KARINE LIMA



Nutricionista Esportiva e Atleta

Nutrição - Preparando para uma Ultramaratona

A corrida é uma modalidade esportiva em plena ascensão em todo o mundo. A cada ano, o número de eventos desse esporte se multiplica e o número de inscritos aumenta consideravelmente. Essa crescente popularidade, somada à constante busca do ser humano pela superação de seus limites, faz com que surjam provas extremamente desafiadoras.

A ultramaratona é definida como uma corrida com distância superior à oficial da maratona (42.195 metros), podendo variar de acordo com determinada quilometragem ou limite de tempo.

Diante disso o acompanhamento nutricional do atleta durante uma ultramaratona é fundamental, sendo assim a nutrição bem equilibrada pode minimizar a fadiga, reduzir as lesões, otimizar os depósitos de energia, e finalmente, ajudar a saúde em um modo geral.

A suplementação de carboidratos é indispensável para o atleta que está realizando sua ultramaratona, principalmente se ele está fazendo uma dieta low carb para chegar na prova leve. Cerca de três dias antes já é necessário aumentar o consumo para obter melhores resultados na corrida, e para que se mantenham as concentrações da glicose sanguínea, principalmente em esforços realizados por períodos de tempo prolongados.

É muito comum em provas de ultramaratonas, uma perda hídrica através do suor e da respiração. Nessas condições, é preciso hidratar adequadamente de forma a não trazer riscos para a saúde do atleta, bem como para que não seja diminuído o seu rendimento.

A reposição adequada dos eletrólitos é fundamental



A hiponatremia (redução de sódio no plasma sanguíneo) pode ocasionar sérios problemas, por isso é importante a reposição desses eletrólitos, como sódio e potássio.

A hiponatremia pode ser causada por um alto consumo água, sem a reposição adequada destes eletrólitos.

Essa reposição pode ser feita através de cápsulas de sal, ou através dos isotônicos.

Os principais sintomas da hiponatremia incluem náusea, vômito e mal-estar. Se não revertido em tempo pode haver confusão, reflexos diminuídos, convulsão e coma.

Mais do que um esporte, a ultramaratona é um teste para os limites humanos, sendo que cada linha de chegada representa uma vitória e uma grande superação.

Karine Lima Crn 10: 7906

Ak Nutrition

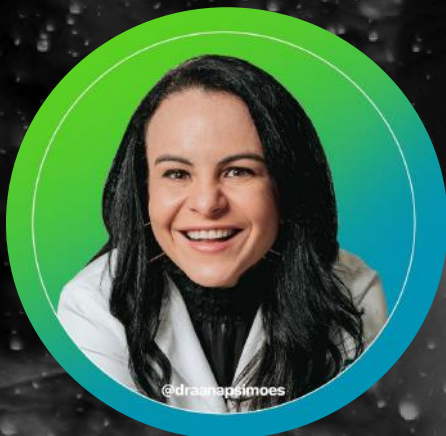
Já conheceu nosso site?

www.runnersbrasil.com



Tudo sobre corrida de rua! Corre lá e acessa





**DRA ANA PAULA
SIMÕES** 

MÉDICA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE



MEDICINA E A CORRIDA

ATESTADO MÉDICO PARA CORRER



A lógica por trás da autorização médica

Eu entendo sua frustração. Você está a meses de um dos maiores e mais emocionantes desafios que já enfrentou quando recebe o e-mail da Diretoria de Corrida, solicitando um atestado médico obrigatório que deve ser assinado por um médico licenciado 1-2 meses antes da corrida. Mas por que?!?

A utilidade da triagem médica para um evento de corrida é frequentemente debatida entre os corredores e a equipe médica. A maioria concorda que é responsabilidade do corredor garantir que está apto para correr (ou aceitar as consequências). Mas, na verdade, não conheço uma única maratona fora do país que não exija algum tipo de atestado médico. E a tendência é que aqui no Brasil também seja obrigatório.

Esse atestado funciona como uma triagem médica para evitar até mesmo que uma pessoa participe sem saber de uma doença pré-existente e se necessitar de uma remoção ou um possível resultado ruim, vale a pena conhecer previamente suas questões de saúde. Houve até alguns corredores ao longo dos anos que foram diagnosticados e tratados por problemas potencialmente graves como resultado desse processo.

Além disso, se um corredor desmaiar em uma corrida, há espectadores e pessoal médico por perto para levá-lo à tenda médica mais próxima ou ao hospital mais próximo e conseguem identificá-lo pela ficha previamente enviada. Ambulâncias são montadas ao longo do percurso, cada uma com capacidade de suporte avançado de vida. Além dos socorristas de moto.



Trabalhamos em estreita colaboração com as equipes locais de busca e resgate, mas ainda pode levar várias horas para remover o atleta dependendo do percurso. E embora a maioria da equipe médica seja de médicos de emergência, não estamos trabalhando em um hospital ou mesmo em uma ambulância e, portanto, nossas capacidades são limitadas. Por isso esteja atento a qualquer necessidade individual. De preferencia identifique em pulseiras personalizadas.

Os organizadores da corrida enviarão por e-mail o formulário de avaliação médica pré-participação atual aproximadamente 3 meses antes do início da corrida. Este formulário NÃO pretende desqualificá-lo, portanto, seja honesto! Idealmente, você levaria este formulário ao seu médico de família/médico de saúde primário, pois eles o conhecem melhor. Infelizmente, existem alguns médicos que são cautelosos em assinar tal formulário devido à responsabilidade percebida por eles, especialmente quando a corrida é fora do país.

Não existe uma maneira certa ou errada de “liberar medicamente” alguém para participar de um evento. A “autorização médica” também não é uma garantia do provedor médico de que não haverá resultado adverso. E nem todas as lesões/mortes podem ser previstas ou evitadas.



O médico deve revisar o formulário de saúde e fazer sua própria história e exame físico. Se tudo der certo, você será liberado. Mas se eles perceberem problemas em potencial, devem trabalhar juntos para encontrar uma solução.

Recomendamos a imunização atual contra o tétano (dentro de 10 anos) e a vacinação completa da covid e um ECG de triagem para qualquer corredor que desenvolva dor no peito, falta de ar ou náusea durante a corrida.

E assim, na maioria dos casos você poderá fazer sua ultra com segurança!

Bons treinos, valentes!

@DraAnaPSimoes



**CLICK NOS ÍCONES ABAIXO E ENTRE PARA
NOSSA COMUNIDADE NAS REDES SOCIAIS**





NEW BALANCE RC ELITE V2



New Balance RC Elite 2

Fabricante: New Balance

Entressola – Fuelcell

Peso – 235 g, no tamanho 43

Drop 8 mm



Compre esse tênis

Lançado no final de 2021 no Brasil, o RC Elite, em sua segunda versão, logo chamou a atenção dos corredores, muito mais por razões cosméticas do que propriamente por possíveis sensações de corrida dele decorrentes. Muito compreensível, pois, com design absolutamente irreparável e de certa forma arrojado, o RC é, na minha opinião, o mais bonito dos tênis de placa de carbono.

O leitor sabe que mal menciono em meus reviews questões estéticas, às quais apenas me refiro no super tênis da New Balance por dois motivos: o primeiro, porque salta aos olhos a beleza do modelo e, de tão gritante, sua estética não poderia ser ocultada de minhas impressões; a segunda é a absoluta conformação do visual com a elegância, a suavidade, o prazer da rodagem do RC Elite versão 2.

Antes de entrar nas propriedades, qualidades (muitas) e defeitos (poucos) do modelo, vale dizer que o RC Elite em sua primeira versão não foi lançado no Brasil. Pelos reviews gringos, observei ser um tênis mais leve que o RC2, com menos espessura de entressola, diferente composição de solado e com ambições diversas: tratava-se, salvo engano, de tênis voltado às distâncias mais curtas, ou no máximo às meias maratonas.

O RC v2, claramente, pela espessa entressola, revela-se um tênis dotado de muito amortecimento, capaz em tese de conduzir o corredor, sem maiores percalços, por uma maratona

Ao calçá-lo pela primeira vez tive absoluta certeza de que seria ele um dos principais candidatos a me acompanhar na maratona de Buenos Aires, tamanho conforto (sim, esse é o tênis de placa mais confortável) e suavidade na transição de passadas, o que torna a corrida sempre muito suave e econômica.

A entressola fuelcell, material em TPU, com infusão de nitrogênio, nos faz lembrar a maciez do zoomx, composto que equipa os tênis de performance da NIKE, conferindo ainda mais sutileza do que a proporcionada pelos modelos da concorrente, sem ser capaz a meu ver de interagir com a placa de carbono como no Alphafly ou no Vaporfly, a ponto de tornar o tênis dramaticamente veloz.

Não me interpretem mal. O RC Elite v2 não se trata de um tênis sem resposta, muito pelo contrário. Tamanha a sua elegância, que, enquanto nele corremos, não percebemos a ação direta da placa. A doçura da entressola se sobrepõe à impulsão proporcionada pela placa de carbono, mas, ao mesmo tempo, o relógio GPS acusa que estamos sim bem mais rápidos do que estaríamos, se empregássemos a mesma força em um tênis sem placa.



Notável também sua versatilidade. O RC vai bem em treinos rápidos, principalmente os ritmados, em rodagens menores e menos aceleradas e em longas distâncias. Em razão de seu retorno de energia, pode muito bem funcionar como tênis em dias de provas de 5 a 42 km.

Escrevo minhas impressões após um treino de 15 km no meu RC Elite 2, feito esta manhã, e após ter atingido em sua companhia 125 km, em curtas, médias e longas distâncias. Escrevo meu review após uma rodagem em que me propus a girar constantemente a 5.15 min/km de pace, o que para mim significa mais ou menos meu objetivo em Buenos Aires.

Treino realizado, com objetivo plenamente alcançado, sem que, graças ao tênis, não houvesse maior gasto de energia ou qualquer desconforto muscular/articular, só posso agradecer à New Balance por buscar um caminho diferente das rivais e nos entregar um tênis versátil, extremamente confortável e com um ótimo grau de resposta, senão extremamente pronunciado como muitos de seus concorrentes, mas perceptível nas métricas atingidas.

Pontos Positivos:

1. Conforto: o cabedal, em Knit elástico, revela-se extremamente respirável, dando ao tênis impressão de leveza ainda maior do que a apontada na balança;
2. Entressola em Fuelcell: para aqueles que gostam de tênis macio, nada superará, em termos de tênis de placa de carbono, a sensação atingida no RC Elite v2;
3. Versatilidade: um tênis capaz de acompanhar o corredor em todos os tipos de treinos e em todas as distâncias. O RC vai bem em treinamentos e provas.
4. Economia de energia: sempre terminei inteiro as rodagens com esse tênis. Hoje o venho utilizando como principal tênis de treino para longas distâncias, com a certeza de que estarei com a musculatura e as articulações íntegras no dia seguinte.
5. Durabilidade: Nos meus 125 km, o desgaste de solado é mínimo e o cabedal permanece íntegro.

Pontos Negativos:

1. Aqueles que curtem maior firmeza nas passadas podem vir a achar excessiva a maciez do RC 2. Pela mesma razão, talvez não seja o tênis indicado para os que têm pronação excessiva;

2. Ele apenas supera todos os concorrentes no item conforto. Embora responsivo, não chega perto de Adios Pro, Vaporfly e Alphafly; embora dotado de relativa estabilidade, me sinto ainda mais equilibrado no Alphafly e no Endorphin Pro; embora notável seja sua economia de energia, nesse quesito o Alphafly é absolutamente imbatível.

Comparações:

RC Elite v2 x Endorphin Pro: adoro essa comparação. Um corredor amigo, companheiro de longões, me disse que ela não tem nada a ver, mas como o review é meu, achei interessante comparar dois dos mais estáveis tênis com placa de carbono; um com entressola mais macia (RC), outro com material de entressola mais firme (PRO). Os dois tênis são muito bons, versáteis e com ótimo retorno de energia, que me servem mais como tênis de treinamento do que em competições, em razão do meu gosto pessoal pela sensação de cama elástica existente em alguns modelos, ocasionada pelo trabalho conjunto de placa de carbono com material de entressola.

O Endorphin Pro, embora também adaptável a diversos treinos e distâncias, se sai melhor em treinos/provas mais curtos, enquanto o RC se sobrepõe em treinos/provas mais longos. Pelo conforto proporcionado, vou de RC 2

RC Elite v2 e Adios Pro 2 – Dois modelos bem distintos e igualmente competentes. O Adios Pro, com a entressola lightstrike Pro, tem sensação de corrida mais firme que a do RC e os energy rods (filetes de carbono), em contato com o material em questão tornam o calçado da Adidas extremamente rápido. Sua instabilidade, contudo, desaconselha provas longas (21 e 42 K), em paces médios acima de 4.50 min/Km.

Minha predileção, ou a predileção do corredor, neste caso, irá depender do pace médio do atleta no treino ou na prova: mais lento que 4.50 min/km, RC Elite 2; mais rápido, Adios Pro 2

RC Elite v2 e Nike Alphafly: talvez sejam os tênis de competição dotados de placa de carbono com mais amortecimento. A ação da placa com o zoomx torna o Alphafly um pouco mais firme em suas passadas e certamente mais rápido que o RC. Tenho usado o RC, pela relativa semelhança das entressolas (marcadamente macias) como tênis de treino do Alphafly, o meu escolhido para as corridas de longa distância.



RICARDO REIS SIMILI
ATLETA AMADOR DE CORRIDA





RUNNERS BRASIL

ENTREVISTA

Emerson Bisan – Ultramaratonista, diabético tipo 1 há 27 anos e está prestes a completar a centésima maratona da vida.

Emerson Bisan, um dia sonhou em ser jogador de futebol, mesmo não realizando, nunca desistiu do esporte.

Foi fazer faculdade de Educação Física, e, durante os estudos, aos 21 anos, descobriu o diabetes Tipo 1.

Um ano após a diagnóstico fez sua primeira maratona, ao lado do pai. Em 2019, foi eleito pela SBD (Sociedade Brasileira de Diabetes), o melhor atleta com Diabetes do Brasil.

Hoje, aos 48 anos, Emerson Bisan tem uma longa carreira como Profissional de Educação Física, é casado, pai de duas filhas, já são 22 anos de ultramaratonas e está prestes a completar a centésima maratona da vida.

100 maratonas, no ano em que a descoberta da insulina completa o centenário? Coincidências ou não, esse feito será escrito como o último capítulo do livro “100 maratonas”, com previsão de lançamento em novembro de 2022.

Revista Runners Brasil: Quando você decidiu trabalhar com o esporte?

Emerson Bisan: Como muitos brasileiros, quando era criança sonhava em ser jogador de futebol, mas, mesmo nessa fase, já tinha consciência de todo processo seletivo e as difíceis questões que levam um jogador ao sucesso. Eu sabia que um dia trabalharia com esporte, mesmo não sendo no futebol. Nunca fui atleta de alta performance, mas praticava todos.

R.R.B: Descobrir o diabetes Tipo 1 em plena faculdade de Educação Física? Como foi esse momento para você e o que passou pela sua cabeça?

E.B: Como sempre, um diagnóstico de uma doença incurável e com poucas informações até hoje é muito traumático para toda a família. Essa incerteza de um futuro autônomo, independente e sem sequelas foi o meu maior motivo para buscar um tratamento o mais rápido possível e não causar preocupação a ninguém. Mas, mesmo sendo uma pessoa esclarecida, nível universitário e já com hábitos saudáveis, existiam muitas dúvidas do que estava por vir.

Mas algo me deu muita força e inspiração para eu chegar até aqui, sem nenhum comprometimento, mesmo após 27 anos de diagnóstico.

“Meu primeiro médico, em minha primeira consulta, quando perguntei se poderia praticar atividade física, ou até continuar a faculdade, ele me mostrou a foto do Mark Spitz e disse: esse é um atleta vencedor com maior número de medalhas de ouro em uma mesma olimpíada e diabético tipo 1”, conta Emerson Bisan.

R.R.B: O que mudou para você depois que soube do diabetes?

E.B: Na verdade eu já praticava esportes, me alimentava bem e sempre tive hábitos saudáveis, mas com certeza, como um dos pilares do tratamento é a atividade física regular.

A escolha da corrida foi o pulo do gato, pois eu poderia realizar em qualquer lugar, com pouco material e das mais diversas intensidades e variações, mas nunca pude imaginar fazer esportes extremos e grandes desafios, mas tudo foi surgindo naturalmente.

“Um ano após o diagnóstico completei minha primeira maratona e estou perto de completar a minha centésima”. – Emerson Bisan

R.R.B: Quais as características desse Diabetes? Como tratar e lidar com ele no dia a dia?



Foto: Arquivo pessoal



Foto: Arquivo pessoal

E.B: Existem basicamente 2 tipos de diabetes mais comuns: Tipo 2, a mais prevalente, que acomete mais de 95% da população mundial, ligada às características genéticas, e a falta de um estilo de vida saudável. E índices de gordura e glicose no sangue elevados podem causar diabetes, hipertensão e doenças cardiocirculatórias.

Tecnicamente, o corpo produz de forma ineficiente um hormônio chamado insulina ou cria uma resistência à esse hormônio, responsável pelo transporte da glicose ingerida nos alimentos para dentro da célula muscular, para gerar energia vital para as atividades do dia a dia.

O tratamento do Diabetes tipo 2 é feito basicamente com medicamento via oral, controle alimentar e prática de atividade física regular.

No meu caso, aos 21 anos, fui diagnosticado com Diabetes tipo 1: uma doença autoimune que faz o próprio corpo destruir as células que fabricam a insulina. O tratamento é através de múltiplas doses de insulina que podem ser feitas por meio de seringas, canetas ou pela forma mais moderna de tratamento, que é a bomba de infusão contínua.

R.R.B: Você começou a correr com o seu pai?

E.B: Meu pai foi meu primeiro

aluno e ainda na faculdade vi meu pai obeso, sedentário. Após ele iniciar um processo de caminhadas diárias e reeducação alimentar, perdeu 20 quilos. As caminhadas se transformaram em pequenas corridas, que se transformaram em corridas mais longas.

Ele fez a primeira São Silvestre sozinho e, após o meu diagnóstico, ele aceitou o desafio de, ao meu lado, enfrentar a primeira maratona.

R.R.B: Uma ano após o diagnóstico, fez a primeira maratona? Como foi atravessar esse pórtico?

E.B: Tive algumas dificuldades de adaptação ao tratamento, aumento do volume de treinos, e também, em 1996 não tínhamos tantas informações, disponibilidade de materiais, não existia GPS, sequer gel em saches.

Foi mágico concluir essa maratona ao lado de um pai saudável, foi uma das melhores coisas da vida.

“Cruzar a linha de chegada de uma distância tão mística e histórica me empoderou, me fez sentir capaz de tudo. Estava rodeado de tantas dúvidas e emoções e só saíam algumas palavras junto com o choro: "Eu consegui, eu consegui". – Emerson Bisan.



Foto: Arquivo pessoal

R.R.B: Já são 99 maratonas, onde e quando será a centésima?

E.B: Essa história das 100 maratonas vai virar um livro, estava tudo programado para que essa prova fosse em 2020, mas com a pandemia tudo foi cancelado, e a 100a. maratona será neste ano de 2022, no dia 31 de Julho na SP City Marathon.

Exatamente no ano em que a descoberta da insulina completa 100 anos. Tinha que ser em casa, com meus amigos, alunos e familiares, tá tudo combinado para escrever o último capítulo do livro correndo a 7'/km curtindo a grande festa.

O lançamento do livro será em novembro e todas as informações estão no site:

www.100maratonas.com.br

R.R.B: O tema da Revista Runners Brasil esse mês é ULTRA-MARATONA. Como veio a sua paixão por essa modalidade?

E.B: No ano 2000 eu tinha até então 16 maratonas, e percebi que seria muito difícil melhorar meu tempo na maratona, tinha feito 2h54min por 3x e minha rotina não permitia mais fazer tanta força nos treinos que exigem tempo de recuperação e treinamento muito controlado na intensidade.

Decidi colocar um desafio na minha vida e me inscrevi numa prova de 24 horas no Estádio do Constâncio Vaz Guimarães, no Ibirapuera.

Nesta prova se qualificaria melhor quem fizesse o maior número de voltas na pista de 400m, no período de 24hs e venci na minha categoria com 127km.

R.R.B: A ULTRAMARATONA não exige muito mais do corpo? Você acha indicado para quem tem o diabetes?

E.B: A ultramaratona exige além de uma preparação na corrida, uma estratégia alimentar e controle metabólico geral e isso no caso do diabetes é feito naturalmente, diariamente com as medições dos níveis de glicose.

Então, já tinha todo esse laboratório instalado na minha cabeça e em parceria com grandes profissionais, médicos, nutricionistas.

Como em todas as distâncias é preciso atentar para os detalhes e a indicação pra quem tem diabetes é muito relativo.



Foto: Arquivo pessoal

O que eu mais luto até hoje é que o diabetes seja a última dificuldade nas provas.

R.R.B: Qual foi a sua principal ultramaratona?

E.B: A prova que mais gosto e já fiz mais vezes são os 75Km de Bertiooga Maresias (hoje é Bertiooga Bora Bora). Foram 18 participações na categoria SOLO.

Apesar da distância, dos desafios de correr na areia da praia, calor, é uma prova com logística e custo muito bom para quem mora em SP, além da beleza natural de correr 75Km pelo litoral norte do estado.

Outra prova que se confunde com minha história nas Ultras é a Brazil135 com 217 Km pela Serra da Mantiqueira com mais de 6.000m de ascensão acumulada. Faço desde 2009 e tenho uma condecoração (O Cálice da BR) , recebida na prova em 2019, destinada a 25 pessoas que fizeram todas as modalidades, mais o Caminho da Fé, com 318Km.

R.R.B: Quem é sua maior inspiração nas ultramaratonas e porque?

E.B: No Brasil , o Pelé das ultras é o Valmir Nunes com maior número de títulos pelo mundo, mas me identifico muito com o perfil de ultra do Dean Karnases, que se tornou um grande influenciador mundial da busca pela saúde através da corrida. O seu maior feito foi correr 50 Maratonas em 50 dias seguidos em estados diferentes dos EUA.

R.R.B: Momento mais difícil em uma Ultramaratona?

E.B: Já tive que abortar uma ultra de 100Km por assadura nas coxas.

Já fui DNF (Did Not Finisher), em 2013 quando abandonei a Brazil 135, no KM 110 por cansaço geral mesmo.

Mas o momento mais difícil, marcante e de superação foi a prova de 2019: exatamente quando fui condecorado com o Cálice e minhas filhas foram assistir a entrega do prêmio na cerimônia de abertura da prova e acabaram ficando na minha equipe de apoio durante os 217km.

Elas tinham 11 e 13 anos e não queria que elas me vissem sofrendo e também queria que elas vissem como as coisas são conquistadas com muita luta e trabalho.

E em um momento onde eu pensei em desistir da prova, fiz



Foto: Arquivo pessoal

vários ensaios de chegar no carro de apoio e abortar o desafio, antes da temida subida da "Porteira dos Céus".

Já estava decidido, quando as duas desceram do carro com o uniforme da equipe e me acompanharam durante toda a subida e ali me colocaram na prova e acabei fechando dentro de 48hs, graças ao trabalho em equipe.

R.R.B: Quais são suas principais ultramaratonas?

E.B: Existem Ultras de todos os tipos:

Ultramaratonas por tempo com categorias de 6hs, 12hs, 24hs, 48 hs e até prova de dias de corrida; Ultramaratonas por distâncias como 50 Km, 75Km, 100Km, até 1000Km ou mais;

Existem Circuitos de provas com distâncias padrões como o Circuito BAD 135 Miles (com as etapas Bad Water no Vale da Morte, ArrowHead no gelo de Minnessota, e a Brazil135 nas Montanhas do Brasil), tem o Circuito Racing the Planet com etapas de 250 Km nos lugares, mais exóticos do planeta;

Ultramaratonas históricas e tradicionais como a Comrades de 89 Km na África do Sul, a Spartathlon na Grécia com 246Km, a Western States com 100Milhas (160Km);

Ultramaratonas Multiday como o El Cruce de Los Andes 100Km em etapas de 30Km,40Km e 30Km aproximados ou o Circuito 4 Deserts com 250Km divididos, em etapas de 40, 40,40, 40, 80 e 10Km nos desertos de Saara, Gobi, Ata-cama e Antártica;

Ultramaratonas Solidárias onde atletas influenciadores correm por horas ou dias pra arrecadar fundos ou doativos pra algumas instituições;

Ultramaratonas em Megarelay com grandes revezamentos com a Volta à Ilha de Floripa 140km, a TTT(Travessia Torres Tramandaí) 82 Km, a Bertioga Mares.

R.R.B: Uma história curiosa que vivenciou em uma ultramaratona?

E.B: Uma entre tantas histórias nesses 22 anos em ultras, foi quando eu estava numa subida de 15Km na Ultramaratona dos Anjos em 2017 e um grande campeão chamado Oraldo Romualdo me ultrapassou no Km 35 e, curiosamente seria impossível eu estar na frente dele.

Eu questionei porque ele estava ali e o humilde atleta disse que seu carro havia quebrado no caminho para a prova e ele havia largado com 2hs de atraso e disse que só lhe restou participar da prova e cruzar a linha de chegada.

Ele foi naquela passada ultrapassando atleta por atleta que ele não somente completou a prova, como bateu o recorde da prova de 235 Km. Um fenômeno!

R.R.B: Hoje você tem uma assessoria que é referência como ponto de encontro de corredores portadores do diabetes?

E.B: Penso que a maioria das pessoas que correm buscam uma melhora da saúde, nas condições de vida e usam a corrida para trazer o bem.

Levando em conta a minha condição de diabético, prometi a mim mesmo que faria o que pudesse sem limitações e com muito controle todas as atividades, enquanto me trouxesse benefícios.

“Independente da forma como estou nas competições, procuro chegar sempre sorrindo, por mais esforço que faça eu quero que as pessoas sentam muita segurança”.

- Emerson Bisan

O curso "Educando Educadores da ADJ", chancelado pela SBD e IDF desenvolve em profissionais de saúde capacidades genéricas nos cuidados com diabetes como: farmacologia, psicologia, enfermagem, atividade física, medicina, nutrição, além de solucionar as situações de dificuldades no tratamento e no dia a dia.

Hoje além da assessoria esportiva trabalho como Educador Físico em uma ONG chamada "Correndo pelo Diabetes", e atendemos em equipe multidisciplinar as pessoas com essa condição.

R.R.B: É fácil controlar a glicemia? Qualquer pessoa com diabetes pode correr?

E.B: São muitos fatores que cercam o tratamento do diabetes e funciona como uma avaliação eterna e intensa das taxas glicêmicas. Hoje isso é feito através de monitores eficientes, rápidos e precisos, onde as insulinas melhoram a cada dia trazendo menos riscos e efeitos colaterais.

Da mesma forma, não são todas as pessoas que podem correr imediatamente, precisam antes passar por uma preparação, fortalecimento, adaptação e muito autoconhecimento. No diabetes é da mesma forma, passado a fase de avaliação e liberação médica, o cuidado mais agudo em atividade física é a hipoglicemia (uma queda aguda da taxa de glicose causada pelo próprio medicamento pra controle que é potencializado pelos exercícios).

Então, antes de iniciar as atividades faça 5 perguntas:

Pergunta 1 - Qual é a taxa de glicemia naquele momento?

Pergunta 2 - Se você usou medicamento, ele estará ativo durante a atividade?

Pergunta 3 - Qual foi sua última refeição e qual a composição? Pra saber se ela vai dar conta durante a atividade.

Pergunta 4 - Qual o tipo de atividade vai fazer e qual impacto que ela causa no comportamento glicêmico

Pergunta 5 - O que está carregando de forma de açúcar simples pra corrigir em caso de uma hipoglicemia?



Foto: Arquivo pessoal

R.R.B: Quais os benefícios da corrida para quem tem o Diabetes?

E.B: No diabetes tipo 1 melhora a condição cardíaca, respiratória, circulatória e isso reduz muitos os riscos das complicações vasculares causados pelo tempo de diabetes e descontrole, além de reduzir drasticamente a quantidade de insulina utilizada trazendo o impacto até econômico. Já no diabetes tipo 2, o exercício é o próprio remédio. A condição do diabetes tipo 2 é que o corpo produz insulina, mas cria uma resistência a esse funcionamento e os exercícios quebram essa resistência em uma simples sessão de 30min, em intensidade moderada, fazendo com que, em alguns casos, sejam até suspensos ou reduzidos os medicamentos para a doença.

R.R.B: O que representa para você ser um agente que leva informação, conhecimento e desmitifica a questão Diabetes x Esporte de alto rendimento?

E.B: Hoje eu reconheço o meu papel e antes eu ficava tímido em dizer o que fazia e tomava cuidado em falar sobre as "provas malucas" que participo, mas como tive grandes referências no esporte em atletas das diversas modalidades.

R.R.B: Fale um pouco dos seus projetos que envolvem a corrida e o Diabetes?

E.B: Além da Nova Equipe Assessoria Esportiva que vai continuar atendendo pessoas com diabetes de forma presencial ou online, neste ano faremos um Caminho de Peregrinação, no mês de Novembro, com uma caminhada de 110 Km em 4 dias de imersão em Diabetes, envolvendo profissionais de medicina, nutrição, enfermagem, além dos grandes influenciadores no tratamento do Diabetes.

Os trabalhos na ONG "Correndo pelo Diabetes" vai a todo vapor e além de atender em equipe uma comunidade com Diabetes, leva educação e qualidade no tratamento, vamos fortalecer cada dia mais a performance dos nossos corredores.

No dia 28 de agosto formaremos de 3 a 4 times numa maratona de revezamento com os atletas com diabetes mais rápidos na corrida do Brasil.

E como projeto pessoal estou indo para meu maior desafio, em setembro, carregando a bandeira do Diabetes nos 250Km do Deserto do Atacama. Torçam todos por mim!

R.R.B: Qual o seu propósito hoje?

E.B: Escrever minha história de vida de uma maneira com que todos vejam como superei de uma condição que poderia ser traumática.

Me preparar, me transformar para estar na minha melhor versão, com a família, no trabalho com os amigos e agora com o primeiro livro, quem sabe com os leitores.

E sempre buscando os melhores profissionais, melhores tecnologias e energias para não viver a vida simplesmente de uma forma passageira.

R.R.B: Onde quer chegar com a ultramaratona?

E.B: A corrida já me levou para a Muralha da China, cruzar a Cordilheira dos Andes, nos mais lindos visuais na Serra da Mantiqueira, para as Serras Gaúchas, para a África do Sul, no meio da Floresta Amazônica, para o perímetro completo da Ilha de Florianópolis, entre outros locais.

Quero continuar levando essa alegria e prazer em correr, sempre mostrando autonomia, segurança, controle e ousadia sim, desde que esteja me fazendo bem e tenha o apoio da minha família, amigos e de quem cuida de mim.

R.R.B: Que mensagem você gostaria de deixar para quem tem diabetes e tem medo de praticar esporte?

"A mensagem sempre é que se tivermos um bom controle, educação e consciência, podemos realizar qualquer sonho dentro e fora das pistas", conclui Emerson Bisan.



RANKING RB



MARATONISTAS E ULTRA MARATONISTAS

Pensando em gerar ranking nacional baseado no número de provas e não em tempo, criamos o ranking nacional Runners Brasil de Maratonistas e Ultramaratonistas.

Para construir esse primeiro ranking nos baseamos em pesquisa e divulgação em alguns grupos de corredores no WhatsApp. Para os próximos rankings você que quiser participar basta preencher o formulário acessando o link abaixo. Para essa edição trouxemos um ranking resumido, para as próximas edições traremos o top 50 na Revista e ranking completo no site runnersbrasil.com

Regra:

* Somente serão válidas provas oficiais, não valendo provas virtuais e nem treinos

A informação é de responsabilidade de cada corredor que preencheu o formulário. Denúncias serão apuradas e os mesmos serão retirados do ranking

[Formulário](#)



RANKING MARATONISTAS





RANKING MASCULINO

1 - Nilson Lima	296
2 - José Amorim	162
3 - Ney Caires Sousa	133
4 - Carlos Bento Borges	100
5 - Joao Evangelista Dami	100
6 - Eustáquio José Pedro	82
7 - Sérgio Quaresma	82
8 - Luiz Holanda Filho	81
9 - Jose Eduardo Garcia	76
10 - Jose Maria de Brito Correa	67
11 - Alberto Bogliolo Sirihal	66
12 - Paulo Anselmo R Lacerda	60
13 - Ricardo Marchi	47
14 - Darlan Souza	36
15 - Adriano Abramavicus	32
16 - Fábio Barbi Gabriel	31
17 - Marcos Scharnberg Neto	31
18 - Francisco Sousa junior	28
19 - Alexandre Carlos Rosa	26
20 - Jorge Cerqueira	24



RANKING FEMININO

1 - Denise Ferreira do Amaral	153
2 - Anamélia Borges T Dami	100
3 - Maria José da Silva	88
4 - Marinês Valentim de Melo	71
5 - Daniela Gabrielli	53
6 - Thays Taboada	15
7 - Luciana Serrano Gomes	5
8 - Marcia Cotelo	5
9 - Rosana Mary C da Silva	1
10 - Valéria C Anunciação	1
11 - Andréa F Nascimento	1



**RANKING
ULTRA
MARATONISTAS**





RANKING MASCULINO

1 - Jorge Cerqueira	51
2 - Nilson Lima	38
3 - Luiz Holanda Filho	35
4 - Joao Evangelista Dami	25
5 - José Amorim	25
6 - Jose Maria de Brito C Junior	23
7 - Paulo Anselmo R Lacerda	20
8 - Sérgio Quaresma	17
9 - Ricardo Marchi	12
10 - Eustáquio José Pedro	12



RANKING FEMININO

1 - Anamélia Borges T Dami	20
2 - Maria José da Silva	18
3 - Daniela Gabrielli	9
4 - Denise Ferreira do Amaral	6
5 - Marinês Valentim de Melo	4
6 - Thays Taboada	3
7 - Andréa F Nascimento	1



CHARGE | DO CORREDOR

SOBRE

Jean Paulo



Jean Paulo Marin, Nascido em São Paulo SP, 45 anos
Empresário, Comerciante e Atleta Amador.

A minha história Run,
Muito além do peso...

2012 comecei um Desafio rumo a uma vida saudável, sem
cirurgia e sem remédios milagrosos.

Não foi por estética e sim saúde, uma jornada de milhares de
quilômetros que começou com uma caminhada de 1 única volta
no parque Ceret, hoje tenho a certeza que foi a melhor
decisão que tomei em minha vida.

Algumas pessoas podem até não entender, sou tão feliz agora,
mas eu estava no fundo do poço e não consigo nem imaginar
ficar daquele jeito de novo.

Dieta é difícil,

Treinar é difícil,

Resistir é difícil, mas estar obeso é muito pior, as melhorias
foram muito além da balança.

Você não vai perder todo o peso em apenas uma semana,
provável que nem em um mês. Mas comece a se alimentar
melhor e treinar pelo resto da sua vida!

A minha transformação foi incrível, várias maratonas e me
desafiando hoje em provas Ultra Trail, me sinto cada vez mais
vivo!

10 Anos - 2012-119kg - 2022- 80kg

PAULO COSTA



Designer

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

CORRER UMA ULTRAMARATONA É REALMENTE SAUDÁVEL?

E se você descobrisse que correr ultramaratonas causasse danos a sua saúde (seja a curto, médio ou longo prazo), você interromperia seus treinos e cancelaria sua participação em provas de longas distâncias?

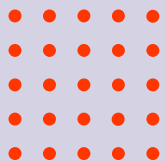
Essa foi a pergunta que um grupo de pesquisa da Universidade da Califórnia fez em um estudo sobre saúde e de longo prazo com corredores de ultramaratona. Foram usados nesta pesquisa 1349 indivíduos ultramaratonistas ativos, e mais de 74% responderam que não, pois os benefícios vão além da saúde. Os que responderam sim, eram em sua maioria mais jovens, solteiros (as), ou tinham menos filhos e menor conhecimento aplicado sobre saúde de modo geral.

Bom, o que se sabe é que treinar adequadamente e com um enorme volume para participar bem de um evento desta magnitude, representa um elevadíssimo trabalho cardíaco e fisiológico para nosso corpo. É preciso estar preparado e com os exames em dia!

O que temos hoje de evidências é que existem claras alterações (transitórias) nas funções cardíacas depois de correr ou treinar por longas horas, e por isso é fundamental o descanso por alguns dias e exames de acompanhamento pós-evento.

Há adaptações morfológicas na função cardíaca que são fisiológicas em consequência do longo período de atividade. Também existe um aumento transitório de biomarcadores de dano cardíaco, algumas mudanças no eletrocardiograma, o que reforça a importância de exames de pré-participação e pós participação de um ultramaratonista. Isso quando estamos falando de uma leitura física, do corpo, já quando falamos do lado psicológico, sabemos que entre os corredores de longas distâncias muitas vezes, somos desafiados por grupos e pessoas a ir além, buscar novos eventos e com maiores distâncias, e uma ultramaratona dependendo da região; acontece em um ambiente desafiador (como montanhas) onde a infraestrutura é mais escassa, de difícil acesso, e apesar de ser altamente motivacional estar na mata é preciso realizar uma boa avaliação (e treinamento) antes de se inscrever, um pouco de cautela e muito cuidado de como está o seu estado de saúde, antes se aventurar em longas ultras distâncias.



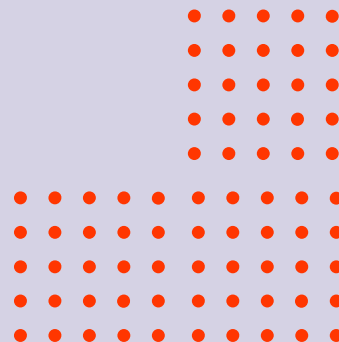


ULTRAMARATONA, VAI ENCARAR?

Outro ponto que chama a atenção, é que para alguns corredores é natural após completar uma ultramaratona, sentir um certa repulsa de corrida de rua (nojo), assim passar algumas semanas sem vontade nenhuma de voltar a correr. Seria isso uma defesa do nosso corpo para nos recuperarmos melhor, antes de partir para outra?

Não vou nem entrar no mérito da nutrição, que deve estar bem alinhada, afinal isso é fundamental para qualquer corredor que pretende ou já corre mais de 10km. Mas se pretende entrar de fato no mundo das ultras, acredito que pelo menos tenha completado algumas maratonas e esteja com os treinos em dia. Outro ponto que sempre gosto de frisar é sobre o acompanhamento psicológico, a corrida é um grande aliado, mas o acompanhamento psicológico é primordial caso esteja buscando uma plenitude em sua saúde física, mental e social e completar uma boa ultramaratona com sucesso.

Enfim, mas se pensarmos mais profundo, uma ultramaratona é ruim para a saúde a longo prazo? Isso não está muito claro, muito bem elucidado e depende da saúde e do histórico de cada indivíduo que corre ou pretende correr. Ultramaratona é ruim para a saúde pública? Não, com certeza. Ultramaratona é ruim para as relações pessoais? De modo geral, provavelmente não (desde que você não seja o chato, repetitivo e



viciado que só pensa e fala em corrida, sobre você mesmo e não escuta ninguém em uma roda de conversas gerais). Seja educado, escute genuinamente as pessoas, todos tem boas histórias a contar e podemos trocar ideias e aprender muito nestes encontros sociais!

Conclusão: A ideia não é assustar ninguém, muito mesmos desmotivar a participar de eventos de longa duração e sim alertar de como podemos participar de uma maneira mais segura possível de uma ultramaratona, pois ultramaratonistas de modo geral não correm por razões de saúde, mas provavelmente são mais saudáveis que a maioria da população, utilizam bem menos a saúde pública e são mais produtivos. Inclusive no Brasil temos boas ultramaratonas que poderão satisfazer seus desejos de correr por longas horas e viajar pelo nosso Brasil. Vamos nessa?

SUB4

TURISMO ESPORTIVO

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

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

FALE CONOSCO E VAMOS PLANEJAR SUA PRÓXIMA CORRIDA

 WWW.SUB4.COM.BR

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

**Sub4**
TURISMO ESPORTIVO

Atletas da vida real



Como planejar os treinos para uma ultramaratona

Planejar o treinamento de uma ultramaratona em trilha é algo muito complexo. Diferente de uma prova plana de asfalto, onde a distância, altimetria e terreno seguem um padrão, cada prova de trail running tem uma característica específica, fazendo com que o treinamento precise ser direcionado para isso.

Embora existam ultramaratonas de asfalto e até em pista, como as provas de 12 e 24 horas, por exemplo, nesse texto falarei especificamente sobre ultramaratonas em trilha.

Aletas de corrida de rua e trail runners compartilham de algumas características fisiológicas que determinam sucesso para ambos: VO₂ máx, fração sustentada de VO₂máx (limiar anaeróbio) e economia de corrida. Afinal, independente da prova, se o corredor tiver um alto consumo de oxigênio para produzir energia, não fadigar quando correr em velocidades próximas da velocidade do VO₂max e ainda conseguir gastar pouca energia correndo, a probabilidade de ter um excelente desempenho é muito alta.

Porém, é preciso considerar que dependendo da característica da prova, cada uma dessas variáveis vai ser mais ou menos importante. Provas mais curtas e rápidas tendem a depender mais de VO₂, enquanto pro-

vas médias se relacionam muito com o limiar anaeróbio, sendo a economia de corrida mais importante em provas muito longas. Também é importante salientar que um dos maiores motivos de desistência em ultramaratona são problemas gastrointestinais. Na teoria tudo se encaixa, mas na prática não é tão simples assim. Uma pesquisa de 2021 separou atletas que correram a famosa Ultra-Trail du Mont-Blanc em 3 distâncias e estudou quais foram os fatores determinantes do desempenho em cada uma delas. Os resultados foram:

- Curta (até 55km): consumo máximo de oxigênio e utilização de gordura;
- Média (101km): consumo máximo de oxigênio, força isométrica e percentual de gordura;
- Longa (acima de 145km): velocidade pico no teste incremental em esteira.

Identificar quais são os fatores determinantes do desempenho antes de começar o treinamento é vital! Vou dar um exemplo para explicar: imagine que você vai fazer uma prova onde a economia de corrida é extremamente importante (80% de importância, por exemplo), e o VO₂max tem uma importância bem menor (20% de importância). Sem saber disso, você inicia os treinos direcio-



nando a maior parte das sessões visando melhora de VO₂. Certamente você vai chegar na prova com um excelente consumo de oxigênio, porém não vai conseguir um bom resultado, uma vez que não priorizou a economia de corrida nos treinos, e acaba desperdiçando muita energia, mesmo que o VO₂ seja excelente. É óbvio que esse foi um exemplo esdruxulo, mas você entendeu a ideia.

Outras especificidades também precisam ser consideradas para planejar o treinamento:

- A prova é toda durante o dia ou você vai correr no escuro? Já correu em trilha de noite com lanterna de cabeça? Conseguiu enxergar bem?
- O terreno é fácil de correr ou é muito técnico? Tem areia fofa? Estrada de terra? Charco?
- Haverão pontos de apoio para alimentação e hidratação ou é uma prova de autossuficiência?

Em setembro de 2021 eu e alguns alunos corremos a Odisseia, uma ultramaratona de 3 dias em Urubici, Santa Catarina. O desafio teve total de 93km, sendo 30km no primeiro dia, 45km no segundo e 18km no terceiro. O local é lindo, e a prova foi inesquecível. Cito essa prova pois quatro coisas especificamente foram muito desafiadoras: usar banheiro químico por três dias, tomar banho somente em rio gelado, depender da

comida da organização e dormir em saco de dormir em barraca. Todos esses desafios influenciam em como corremos no dia seguinte, e dificilmente podem ser treinados, e é por isso que eu acredito que a forma com que o atleta reage emocionalmente à adversidade também influencia muito no desempenho. Documentei como foi essa prova e disponibilizei gratuitamente no Youtube, o link está aqui.

https://www.youtube.com/watch?v=DyfpBykCm-s&ab_channel=AlexTom%C3%A9%7CTreinamentodeCorrida

A ideia desse texto foi mostrar que conhecer bem a prova que você vai fazer e investir tempo no planejamento do treinamento junto com seu treinador é muito importante. Reproduzir os treinos de um amigo que fez uma ultra pode até funcionar, mas vai depender bastante da sorte. Quero finalizar com algumas dicas que podem ajudar muito pessoas que correm ou querem correr uma ultramaratona:

- Ter uma rotina de boa alimentação, bom sono e treinos consistentes é o mais importante para manter a saúde e continuar no esporte;
- Fortalecimento muscular é essencial;
- Não pule etapas, questione se você realmente está preparado para a distância que escolher;
- Não escolha a prova pela distância, e sim pelo tempo médio de conclusão;
- Procure locais bonitos para competir, essa é a essência do trail running;
- Não deixe lixo nas trilhas. Se ver algo, recolha, mesmo que não seja seu;
- E o mais importante de tudo: divirta-se!



ALEX TOMÉ 

TREINADOR DE CORRIDA



DR ALAN LEAL



CORRIDA E DIREITO

Um espaço para discutir assuntos relacionados aos seus direitos corredor



ULTRAMARATONAS E A “NORMA 07” CBAT

A publicação das normas que regem um desporto é assunto de extrema importância para sua ampliação e reconhecimento, afinal as normas visam tornar mais claras e definir a condução da competição, de modo que os atletas e participantes possam se preparar, evitando situações imprevistas.

A definição de regras e normas devem ser feitas por entidades reconhecidas oficialmente, e a entidade dirigente do Atletismo no Brasil, é a CBAt - sigla para Confederação Brasileira de Atletismo - filiada à World Athletics com poder para oficializar eventos de Atletismo, inclusive os diversos tipos de corridas no território nacional.

Dentre as normas estabelecidas pela CBAt, há a “norma 07”, atualizada em 26 de março de 2022 pelo Conselho de Administração da CBAt, que define as diretrizes para corridas, maratonas e ultramaratonas.

“As Ultramaratonas são realizadas em provas corridas em Distância e corridas em Tempo, conforme abaixo e que são reconhecidas para classificação para eventos internacionais:

- a) Ultramaratona percorrida em distância: 50km e 100km;
- b) Ultramaratona percorrida em tempo: 24 horas

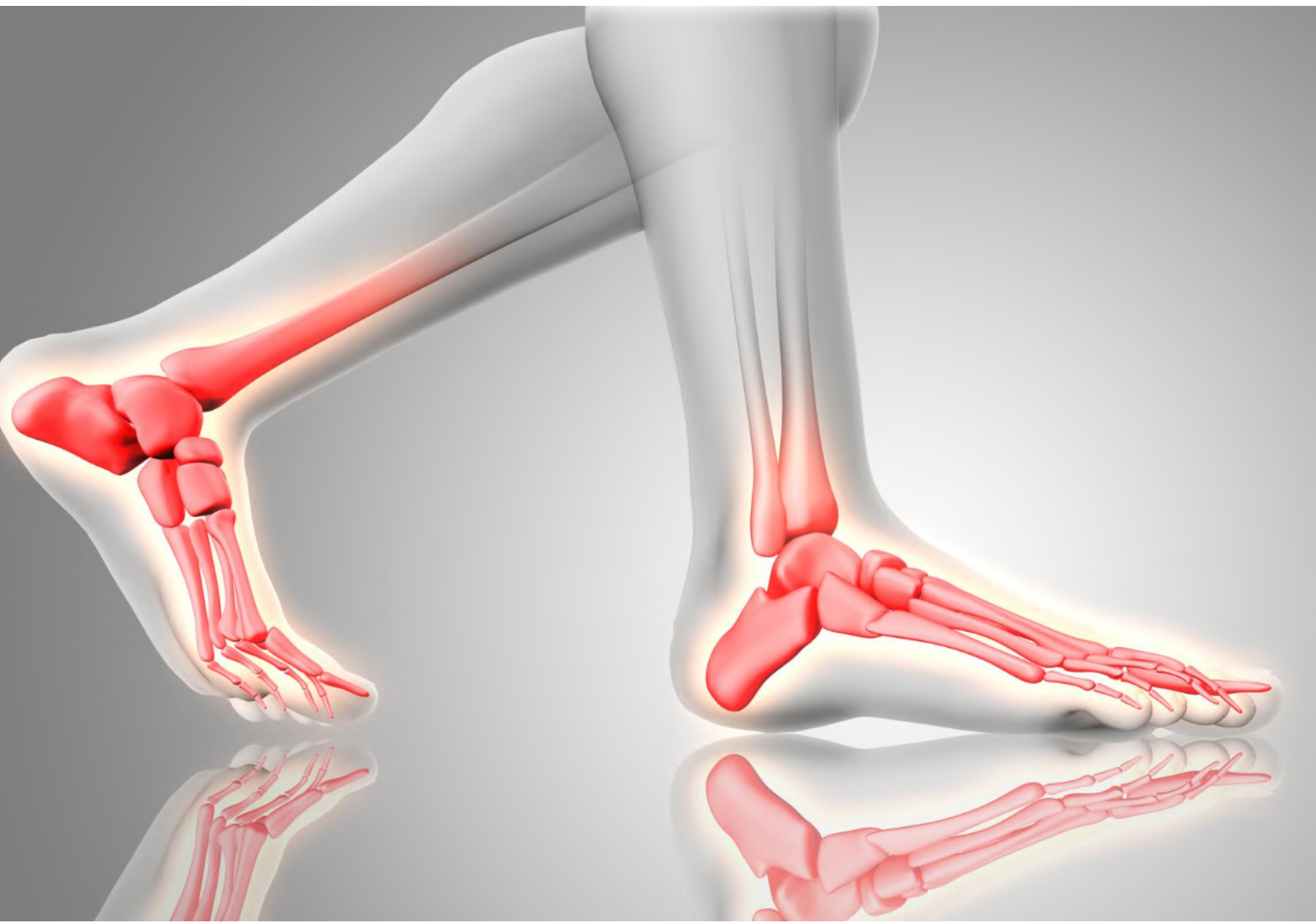
Podem, ainda, ser realizadas Ultramaratonas em distâncias clássicas e em tempos de 6, 12 e 48 horas.

Para as ultramaratonas são reconhecidas aquelas realizadas nos tipos de pisos abaixo:

- a) Percurso asfaltado e/ou cimentado, totalmente plano, aceitando-se um pequeno percentual deste percurso em piso natural (terra, grama, carvão, areia, saibro, pedrisco, etc) ou;
- b) Percurso totalmente em piso natural e totalmente plano ou;
- c) Pista de Atletismo, podendo ser de piso natural ou sintético. 1.5.3. Se realizada em percurso asfaltado e/ou cimentado a volta (loop) não deve ser superior a 25km e inferior a 1,0km. 1.5.4. Se realizada em Pista de Atletismo, obrigatório a mudança do sentido da corrida a cada 2 (duas) horas.” (Disponível na norma 07 - Site da cbat).

Conhecer as definições e regulamentos próprios da ultramaratona é de suma importância para o preparo do atleta, uma vez que além de evitar imprevistos, pode levar à discussão no campo do Direito Desportivo transgressões às regras que eventualmente possam prejudicar o desempenho do participante.

CORRER SEM LESÃO



ALEXANDRE ROSA

Fisioterapeuta, professor e ultramaratonista



Ultramaratona: Pés, o detalhe que faz a diferença!

Para muitos correr 5km já pode ser um desafio e tanto, agora, imagina correr uma maratona? Sensacional! E se você resolvesse buscar algo mais? Correr uma ultramaratona é realmente um desafio extremo para o corpo humano. Existem provas que levam o corredor ao limite máximo. Estar bem preparado às vezes não é o suficiente. Vencer este desafio pode estar nos detalhes. Um detalhe que faz toda a diferença são os pés.

O pé é a fronteira mais íntima entre o corpo do corredor e o meio ambiente. Tudo que acontece no nosso corpo durante a corrida é determinado pela forma na qual os pés tocam o solo, se pelo calcanhar ou pelo o meio do pé. A partir daí toda a mecânica do joelho, quadril e coluna irão acontecer. Saber cuidar desta ferramenta pode significar se sair bem às longas distâncias e dificuldades das ultramaratonas.

Na sola do pé temos cerca de 40 músculos com a função de movimentar os dedos para impulsão, controlar o arco plantar, e realizar a absorção de carga. Fazer o fortalecimento específico destes músculos irão ajudar no ganho de velocidade e impulsão, bem como na prevenção de lesões que tanto aterrorizam os corredores. Isso pode ser conseguido através de exercícios simples como ficar na ponta dos dedos como se fosse bailarina, puxar uma toalha com os dedos ou aumentar e diminuir o arco plantar (aquela voltinha que temos na parte de dentro do pés) com o peso todo do corpo em uma perna só.

Outro cuidado importante é com a mobilidade dos tornozelo e pé. Ela não deve acontecer em excesso, mas também não pode faltar. Em caso de déficit de movimentação os famosos exercícios de mobilidade podem ser feitos. No caso do excesso, devemos fortale-

cer os músculos que circulam o tornozelo, especialmente os músculos fibulares que se encontram na lateral do tornozelo. A estabilidade do tornozelo será importante especialmente se além de ultra, a prova oferecer trajetos de trail, o que é bastante usual. Neste caso, até mesmo suportes externos como as tornozeleiras podem ser usadas se o corredor apresentar uma instabilidade prévia.

As bolhas são grandes inimigas dos ultramaratonistas, sua formação está diretamente relacionada a picos de pressão e atrito excessivo da sola do pé. Manter os pés hidratados podem ajudar a diminuir este atrito. Quanto aos picos de pressão, duas coisas que podem ajudar: a utilização de meias com certo grau de compressão, aderência e materiais diferente nas áreas de maior pressão e no último caso palmilhas específicas que devem ser confeccionadas individualmente para cada corredor.

Impossível falar dos pés sem falar em calçados. A coisa mais importante em um tênis para correr 5k ou para a ultramaratona é o conforto. Se o tênis é confortável metade do caminho já foi cumprido. No caso do ultramara-

ultramaratonista, o tênis tem que ser confortável não somente ao experimentar por alguns segundos em uma esteira dentro da loja, mas especialmente após longos períodos de uso. Deve permitir o ajuste dos dedos de forma que eles fiquem juntos, alinhados e estáveis para formar uma alavanca e permitir a impulsão eficaz, porém espaçados e relaxados de forma a não haver atrito excessivo entre eles. Isso será conseguido com uma caixa de dedos do tênis de acordo com o tamanho do seu ante pé. A largura da parte anterior do tênis pode variar de acordo com o fabricante, por isso, preste atenção neste detalhe na hora de adquirir o seu calçado.

 **RUNNERS BRASIL**



**Anuncie conosco!
Revista Runners Brasil**

A REVISTA DO CORREDOR DE RUA

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

CORRIDA

MAIS

que um esporte





CORRIDA

Mais que um esporte

Ultramaratonista: a prova que podemos realizar coisas incríveis na vida!

A corrida é extremamente democrática, pois abraça todos os perfis de pessoas que gostam e praticam o esporte.

Mas é natural, como em todo grande grupo de pessoas, que existam pequenas comunidades dentro da grande família de corredores pelo mundo.

Corredores de montanha (trail run), de curtas distâncias, corredores de provas de obstáculos, de longas distâncias como maratonas e ultramaratonas.

E claro, muitos corredores e corredoras transitam por vários desses grupos, curtindo, por exemplo, longas e curtas distâncias.

Um exemplo é a multicampeã de corrida de obstáculos Carol Máximo (carol.maximo.34) que também já competiu e subiu ao pódio em uma ultramaratona de 75km.

E hoje vamos trazer algumas reflexões que os ultramaratonistas tiveram ao se preparar e percorrer distâncias superiores a de uma maratona (42,195 km).

Sentimento de comunidade dos ultras

Uma característica muito forte que observo nos ultramaratonistas é o sentimento de comunidade, uma identificação muito forte.

Os corredores em geral têm esse mesmo sentimento, mas devido aos desafios extremos, tanto para a mente quanto para o corpo, os ultras intensificam essa característica de comunidade, de sentimento e grupo.

Mas afinal, qual é a força dessa comunidade? E o que ela pode nos ensinar para vida?

Pense agora em um grande sonho, um objetivo de vida que você deseja realizar. Pode ser algo material como uma casa confortável ou algo que não é palpável, como exercer uma nova profissão.

Independente do seu sonho, o fato é que existirão desafios ao longo do caminho, algumas pedras para serem superadas, renúncias e momentos que você pode pensar em desistir.

E quando nós temos pessoas que confiamos nos incentivando e apoiando ao longo dessa jornada, nos sentimos mais fortes, não é verdade?

Os ultras nos mostram a importância e a força de uma comunidade do bem na nossa vida.

E qual é a sua contribuição para as pessoas da sua convivência, ou seja, amigos, colegas de trabalho e a sua família?

Você é alguém que agrega, fortalece o grupo ou acaba sugando a energia positiva?

Essa é uma pergunta que realmente nos faz pensar, sem autocondenação mas também sem acomodação ou vitimismo.

Nenhum sonho é impossível para quem acredita e é disciplinado!

Existem objetivos que parecem impossíveis, que se olharmos de forma racional e fria nem pensaríamos em tentar realizar.

Seja correr uma ultramaratona de 200km ou criar uma marca de nível mundial como a Nike, o sonho começa dentro da nossa mente e coração.

Independente do tamanho do desafio, o pensamento e a nossa vontade é um primeiro passo para a conquista, no esporte e na vida.



Diante desse cenário, os ultras nos mostram que algo inicialmente pode parecer impossível, mas com foco, dedicação, estratégia e muita disciplina pode virar realidade.

O que te faz ir além?

Há uma pergunta que corredores como eu, que ainda não se aventuraram em distâncias maiores que a maratona, gostariam de fazer para os nossos amigos ultras: O que te motiva a correr longas distâncias?

E veja o que eles responderam:

“Saber que eu posso tudo o que eu quiser. Que o meu corpo é uma máquina capaz de tudo se ele for lapidado para isso”. (Carol Máximo)

“O objetivo é viver bem por toda a minha vida e ser referência de saúde para as pessoas”. (Alexandre Nogueira Penna)

“Corro porque é minha terapia! Esqueço todos os problemas quando estou correndo. Às vezes me pego no meio de uma ultramaratona sorrindo sozinho!” (Diego Costa)
Mais uma lição que levamos para vida!

Quando você olha para dentro, se conecta com o presente, consegue enxergar com mais clareza o que te faz ir além, seja na corrida ou em outra área da vida.

Desejo que você corredor e corredora possa aproveitar cada km, desde as distâncias curtas até as ultramaratonas.

E não esqueça... a corrida é mais que um esporte!



Gabriel Renaud
Copywriter e corredor



CORRIDA E CARREIRA





PEDRO RODRIGUES

COACH DE CARREIRA E MARATONISTA.



A Carreira não é uma corrida de 5km, mas sim uma Maratona! Oh não, uma Ultramaratona!

Caros leitores, confesso que quando recebi a pauta dessa edição fiquei muito preocupado, pois, não tinha nenhum insight para produzir o artigo que se encaixasse carreira nesse tema, mas com a ajuda do Darlan, vi que tudo estava bem ali na minha frente.

Recentemente, para ser exato em 28 de maio eu participei da Ultramaratona da Pedra Grande em Atibaia/SP, fiz a modalidade dos 35k. E

que prova foi aquela, foi mais desafiante do que as duas maratonas que já corri.

Acostumado com o asfalto, não tinha ideia do que me esperava naquela prova trail. Na ingenuidade calculei que completaria a prova em 4 horas, 4 horas e meia no máximo, já que havia corrido a Maratona de Santiago há 20 dias antes e estava com o corpo um tanto desgastado fisicamente.

REFLEXÃO

A Carreira não é uma corrida de 5km, mas sim uma Maratona! Oh não, uma Ultramaratona! - Pedro Rodrigues



Mas antes de eu contar qual foi o tempo de prova, não posso deixar de mencionar uma conversa que tive um pouco mais de um mês antes da prova com o meu treinador.

Essa prova era de 2020, assim como a Maratona e coincidiu de ambas serem no mesmo mês. Diante disso comentei com meu treinador que iria pedir para adiar a prova trail devido a Maratona e que ficaria muito puxado.

Ele sugeriu que eu trocasse para 15k, achei interessante, porém ele fez um comentário que um amigo em comum, da assessoria, iria fazer 55k. Ah! aí bateu aquela competição e falei, pensando bem eu vou manter a inscrição como está.

Pronto, está aí nosso primeiro tópico para a analógica Corrida e Carreira.

Competição no ambiente Corporativo.

Como atletas amadores temos a competição “na veia”, na maioria das vezes com a gente mesmo, querendo melhorar o pace, o volume de treino, correndo mais quilômetros nas provas, mas também temos aquela competição, ainda que velada, entre nossos colegas; seja a de superar o pace dele ou dela, de ter uma melhor colocação em uma prova do que ele ou ela, enfim ser melhor que o outro, se destacar.

No mundo corporativo é a mesma coisa, mas de uma forma muitas vezes bem mais objetiva e clara, competir, vencer e ganhar destaque na organização.

Em ambos os ambientes essa competição, se for honesta sem trapaças, intrigas, ou seja, de forma ética é totalmente saudável, pois, ela nos tira da zona de conforto, estimula a criatividade, nos faz pensar de forma estratégica, enfim são inúmeros os benefícios de ser competitivo, ressaltado, de forma saudável.

Mas, voltamos a minha jornada

dos 35k. Larguei as 7h da manhã, todo animado, correndo com o pelotão, até que entramos na mata início da subida da montanha, foi quando bateu o primeiro pensamento de: o que eu estou fazendo aqui.

Corria um pouco pelas trilhas planas, andava bastante nas subidas e descidas das ribanceiras de terra escorregadias e até achei que meu relógio não estava funcionando o GPS, pois marcava 5k percorridos em 2 horas, foi aí que bateu o desespero parte 1. No caminho as pessoas vão se distanciando a ponto de você ficar sozinho, foi aí que entendi porque pediram para levar um apito. Quando percebi estava no alto de uma pedra enorme onde tinha uma vista encantadora, parecia estar mais perto de Deus, foi um bálsamo para o meu cansaço, meus pensamentos, minhas dores. Mas logo voltei a realidade, estava próximo ao km 20 um dos postos onde você poderia “desistir” e uma equipe da organização da prova te desceria de carro. Mas, eu soube dessa informação quando estava no km 22, se soubesse antes talvez eu ficasse por lá.

Na nossa vida profissional também não passamos por essas subidas de montanha? Também não pensamos em desistir? Não ficamos ou nos sentimos sozinhos em algumas situações ou projetos? E como enfrentamos e saímos dessas situações?

Coragem e Resiliência

A coragem é uma virtude do ser humano, ela nos impulsiona a enfrentar os nossos medos, as nossas dúvidas, as situações difíceis e até mesmo a enfrentar a dor física,

Já a resiliência nos capacita a se adaptar em situações incômodas, difíceis ou estressantes, ou seja, diante de uma adversidade podemos utilizar da nossa força interior para se recuperar mais rápido, não dando tanta importância para a situação a ponto de isso tirar o foco, a produtividade a até mesmo a paz e alegria, o nosso bem estar.

Bem, mas a essa altura da prova, a minha maior preocupação era não ser desclassificado pois o limite era de 9 horas para a modalidade dos 35k. Ufa apertei o passo e o cronometro registrou o tempo líquido em 8h58m17.

Ao longo de nossa jornada profissional, encontramos muitas trilhas, pedras, obstáculos, montanhas, vales, pensamos em desistir e não há de errado nisso.

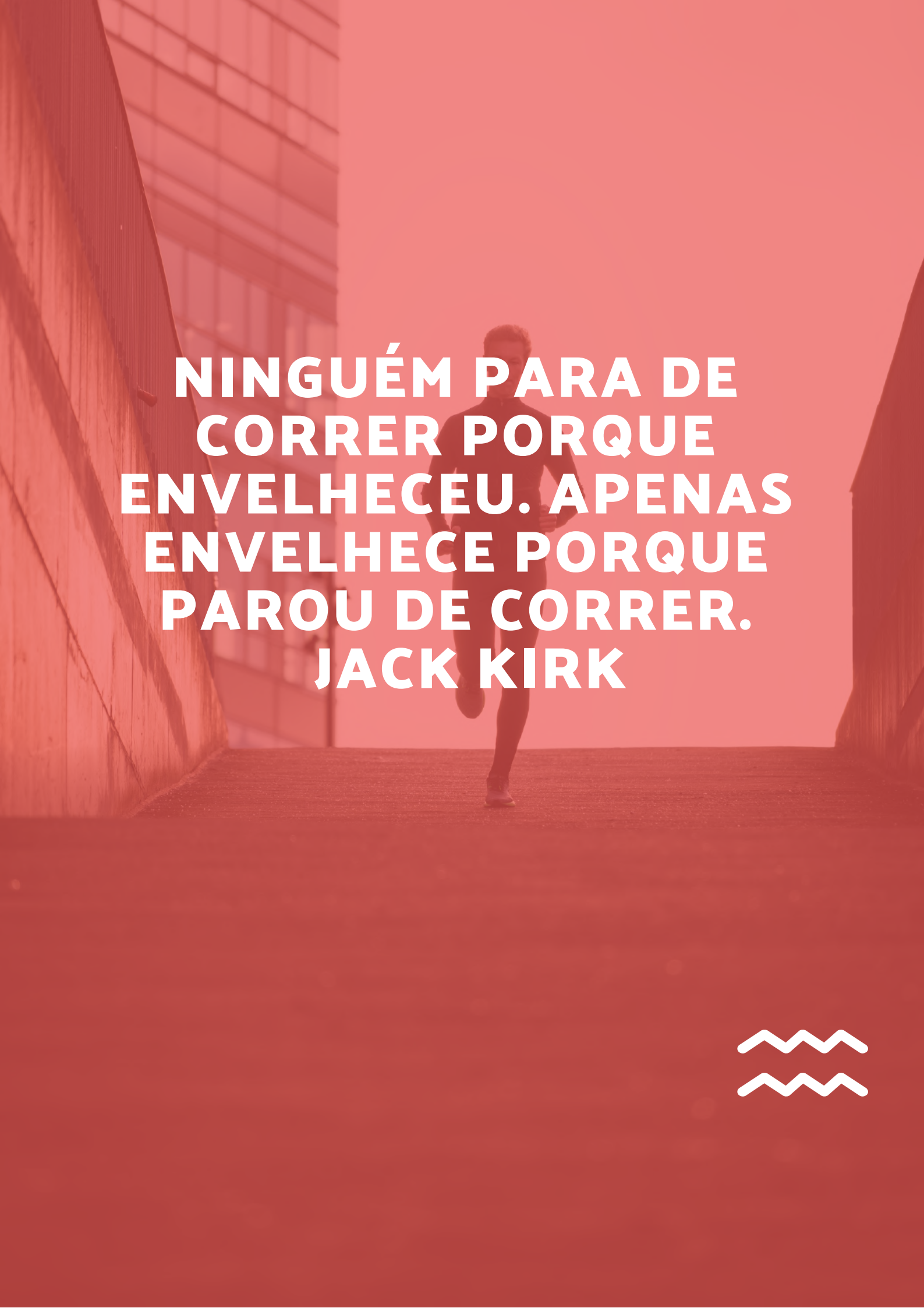
É muito importante termos um planejamento de carreira, um norte, mas também ser livre para no meio do caminho tomar uma nova direção, desconstruir, começar de novo, afinal essa jornada profissional é muito semelhante a uma Ultramaratona não é mesmo?



Playlist Runners Brasil Julho 2022

- 1 - As it was - Harry Styles
- 2 - Cold heart - Elton John, Dua Lipa
- 3 - Easy on me - Adele
- 4 - My universe - Coldplay, BTS
- 5 - Stay - Kid Laroi, Justin Bieber
- 6 - Bad habits - Ed Sheeran
- 7 - Shivers - Ed Sheeran
- 8 - Enemy - Imagine Dragons, JID
- 9 - Save your tears - The Weeknd
- 10 - Abcdefu - Gayle



A person is running away from the camera down a narrow alleyway between buildings. The entire image is overlaid with a semi-transparent red color. The text is centered over the runner.

**NINGUÉM PARA DE
CORRER PORQUE
ENVELHECEU. APENAS
ENVELHECE PORQUE
PAROU DE CORRER.
JACK KIRK**



Ultramaratona – Damas Primeiro!

Por Eduardo Barbosa





A Ultramaratona é definida como qualquer exercício e exceda a seis horas de atividade contínua. O que vem chamando a atenção no meio esportivo é o número cada vez maior de mulheres participantes nas mais diversas modalidades de ultramaratona, corrida e natação, para ficarmos nos exemplos mais clássicos, com excelentes tempos para as mulheres em comparação com tempos correspondentes ao grupo masculino.

Um estudo com Ultramaratonistas levantou algumas hipóteses do porquê mulheres vem alcançando o sucesso nos esportes de ultra resistência, principalmente depois de uma série de recordes e performances excepcionais. O fato é que a diferença na nos esportes de resistência vem diminuindo na relação de homens para mulheres.

Nos esportes tradicionais como a Maratona a diferença de desempenho entre homens e mulheres permanece em aproximadamente 10%, quando o esporte em questão é a ultramaratona essa diferença cai para aproximadamente 4%, mesmo com número reduzido de participantes do sexo feminino, em distâncias extremas já há um predomínio maior para elas.

Comparar desempenho entre homens e mulheres no esporte é um tema muito complexo, na meta-análise (estudo sobre várias pesquisas sobre o tema) que o pesquisador Nichollas B. Tiller e outros colaboradores realizaram com publicação em 2021, o principal foco do estudo ficou por conta das questões de morfologia muscular entre os sexos, fatigabilidade, funções neuro mecânicas respiratórias utilizações de substratos, utilização de oxigênio, estrutura e função gastrointestinal e controle hormonal.

No resumo do estudo identificou-se que, embora as mulheres exibam vários fenótipos que já eram esperados, que lhes forneceria certa vantagem em competições, como maior resistência a fadiga, maior eficiência no uso de substratos e menores requisitos energéticos, elas exibem características negativas que podem afetar seu desempenho, como menor capacidade de transporte de O₂, aumento da prevalência de desconforto Gastrointestinal, efeitos dos hor-

mônios sexuais na função celular e risco de lesões.

Por fim o estudo confere que em provas de extrema distância já há predomínio de mulheres em vantagem competitiva, maior resistência, em relação a homens, contudo o número de mulheres inscritas nesta competição ainda é menor que do sexo masculino, o que as coloca em desvantagem numérica para melhores observações, mesmo assim é visível em algumas provas no Brasil que elas sofrem menos com desgaste no momento da chegada – As damas primeiro!



- **Eduardo Barbosa** -





NOS SIGAM NAS REDES SOCIAIS:



Runners Brasil



@runnersbrasiloficial

