

## ESPORTES

correiobraziliense.com.br/esportes - Subeditor: Marcos Paulo Lima E-mail: [esportes.df@dabr.com.br](mailto:esportes.df@dabr.com.br) Telefone: (61) 3214-1176

## Programação

Data: 21 de abril

Horários: aquecimento às 6h30; largada às 7h

Local da largada: Em frente ao Palácio do Buriti

Percurso: 5km, 10km e 42km (solo ou revezamento de 21km)

Inscrições: [www.correiobraziliense.com.br/maratona-brasilia2023](http://www.correiobraziliense.com.br/maratona-brasilia2023)

Kit corrida: camiseta, medalha, número de peito, ecobag em algodão e braçadeira porta celular

Valor da inscrição individual (até 19 de abril): R\$ 90,00 (público geral); R\$ 67,50 (assinantes do Correio)



Aponte o celular para o QR Code, se inscreva e fique por dentro de tudo sobre a Maratona Brasília



De volta após 25 anos, a Maratona Brasília não marcará apenas os aniversários da capital e do Correio. Conheça Gustavo Guedes Rocha, o atleta que completará 42 primaveras correndo a prova de 42km

# Uma corrida de presente



**"Sem dúvidas, é um grande presente. Para nós que amamos correr, a atividade física é vida. E ter a oportunidade de correr no meu aniversário de 42 anos é fantástico. Estou muito animado para aproveitar e curtir a prova"**

Gustavo Guedes Rocha,  
atleta

VICTOR PARRINI

O retorno da Maratona Brasília, após 25 anos, celebra os aniversários de 63 da capital, do Correio e, coincidentemente, de um atleta garantido na corrida. Vivendo há 15 anos no ritmo das passadas largas, Gustavo Guedes Rocha completará 42 primaveras no dia da primeira prova dos 42km. Amante do esporte, ele não poderia ficar fora da festa do atletismo, em 21 de abril.

Gustavo garantiu a presença na etapa mais longa e revelou a alegria de comemorar o novo ciclo alinhado com um dos maiores prazeres: o esporte. "Sem dúvidas, é um grande presente. Para nós que amamos correr, a atividade física é vida. E ter a oportunidade de correr no meu aniversário de 42 anos é

fantástico. Estou muito animado para aproveitar e curtir a prova", diz.

São 42 anos de vida e 15 de corrida. O enredo alegre com o atletismo, porém, não começou da melhor maneira. Gustavo praticava outro esporte, mas o destino mudou tudo. "Sou atleta desde que me entendo por gente. Eu fazia karatê quando criança, lutei dos 11 anos até os 25, quando sofri um acidente e fracturei o fêmur. Não pude mais lutar em alto nível. Em um belo dia, assisti a uma corrida de rua. Aquilo me inspirou e foi uma grata surpresa", relata.

Desde o acidente, Gustavo não largou a corrida. Tornou-se viciado. O morador de Águas Claras se prepara diariamente, embora divida a rotina com a nobre missão de ser pai. "Costumo treinar todos os dias. Isso é o hábito do triatlo, modalidade que fiz durante anos.

Tem um ano e meio que me tornei pai e, devido às responsabilidades, me aposentei do triatlo nesse período", revela.

Gustavo expõe, ainda, um segredo para seguir bem preparado. "Uso o ciclismo, a natação e os treinos de força, orientados pelo Corrida Perfeita. Tudo isso faz parte da minha rotina, sempre alternando a corrida com outra modalidade", explica. A preparação tem como foco as disputas pelas ruas e outros traçados. Neste ano, ele correu a Meia das Pontes e tem mais provas no radar.

"Muito bom a Maratona Brasília retornar, especialmente no meu aniversário. Estou treinando para uma prova de Trail Run, com circuito em montanhas. Esse ano, participei dos 50km na Serra Fina, previsto para junho. Confesso que ainda não fechei bem o calendário", diz.

A corrida abriu portas para Gustavo.

"Dispusei muitas provas em Brasília, por todo o país e fora dele, como no México, Estados Unidos, Colômbia, África e Espanha", comenta. Para ele, o esporte vai além das competições e do bem-estar físico. "É um estilo de vida. Oferece rotina e disciplina. É preciso dormir cedo, se alimentar bem e se cuidar. Tudo isso é fundamental para quem quer não apenas ter sucesso como corredor, mas almeja objetivos. A corrida atinge diversos aspectos da vida", discursa.

Engajado no esporte, Gustavo avalia a realização da Maratona Brasília como positiva. "É muito bom ver essas iniciativas que incentivam o esporte. Vemos pessoas mais saudáveis e mais felizes. Isso é muito legal e é benéfico para a sociedade de inúmeras maneiras, incentivando crianças a praticar esporte, tirando-as da rua. Espero

que muitas pessoas possam se inspirar e continuar correndo", diz.

O aniversariante de 21 de abril deixa um recado para os futuros atletas e inscritos na Maratona. "É importante ter vontade, disciplina e rotina para começar. E ter uma boa assessoria profissional. Com isso, correrá longe de lesões e vai pegar "atalhos", de forma que não perca tempo e alcance objetivos de forma eficiente", destaca.

"É correr não apenas para alcançar meta de concluir maratonas, meia maratonas, mas com a ideia de estar sempre saudável, praticar a atividade física. Isso que é o bacana de se observar na corrida, não apenas a parte da competitividade. É divertido, mas é melhor estar correndo sempre, criar relacionamentos que podem ser feitos, amigos, conhecer lugares diferentes", finaliza.