

designs e combinações de cores”, acrescenta.

Outros itens indicados para a atividade são os cintos de corrida ou pochetes, que servem para guardar itens-chave para a prova. Para quem pretende levar apenas o celular, as braçadeiras são uma ótima opção. Além disso, temos os smartwatches, relógios digitais que auxiliam o atleta monitorando tempo, distância e frequência cardíaca.

Ajustando-se às condições da prova

Além dos gostos pessoais, o horário, a temperatura e o clima influenciam muito e devem ser considerados na escolha do look para a prova. “No calor, o melhor é usar bermudas e shorts, fugindo de calças compridas. Assim, o corpo respira melhor. Prefira também tecidos com proteção UV”, sugere Iramara. “Já no frio, uma jaqueta corta-vento pode ser grande aliada, juntamente com as calças legging em tecidos tecnológicos, que vão ajudar a vencer as temperaturas mais baixas”, continua.

Para corridas diurnas, em horários de muito sol, alguns acessórios também tornam-se necessários. “O uso de viseira e óculos escuros protege o rosto e torna a corrida mais agradável para o corredor”, explica Iramara. “Para as mulheres, a escolha de tops com microfibra mais resistente e com modelagem que não marque tanto no sol pode ser uma opção interessante para o dia”, completa Talitha.

***Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte**



Os tênis têm grande impacto visual nos looks de corrida



Aponte a câmera do seu celular para o QR Code e faça a inscrição para a Maratona Brasília



Combinando a blusa do evento

Parte do kit para os corredores inscritos da Maratona de Brasília, a camiseta temática da prova conta com quatro opções de cores, a depender da prova a ser disputada: verde, roxo, amarelo e azul. “Para os mais ousados, fica muito legal combinar com peças que repetem os tons da camisa. Pode-se escolher um short laranja e um tênis com detalhes em roxo, por exemplo. Isso pode resultar em um look totalmente harmonioso e criativo”, aconselha Iramara. “Já para os mais discretos, combinar a camisa com peças em tons de azul, branco e até mesmo preto superfunciona. Lembrando apenas de repetir o preto em, pelo menos, duas peças do look”, detalha. “Viseira preta com tênis preto, por exemplo, garantem harmonia ao look”, finaliza.

Maratona Brasília

Marcada para 21 de abril, data do aniversário da cidade, a Maratona Brasília está com inscrições abertas até 15 de abril. Nesta segunda edição, após 25 anos de pausa, a prova chega ainda mais completa do que a anterior. Ao todo, serão cinco disputas. Os atletas poderão escolher entre: 3km (caminhada), 5km, 10km e 21km, além da corrida principal, com 42km.

Outra novidade são os dois tipos de desafios que surpreenderão os atletas. O primeiro, o Desafio BSB 64 anos, dará oportunidade ao participante de correr uma meia maratona (21km), em 20 de abril, no sábado, e a maratona (42km), de fato, no dia seguinte. O segundo, o Desafio JK, será composto pelo término de duas meia-maratonas (21km + 21km), uma no sábado e outra no domingo. Haverá, portanto, diferentes combinações à escolha dos inscritos. Caso ambas as disputas sejam completadas, os atletas receberão uma terceira medalha.

Com realização da Social Prevencionista, o evento conta com a parceria da Secretaria de Esporte e Lazer do GDF, apoio institucional do **Correio Braziliense**, Clube FM e TV Brasília e tem como apoiadores a Arte Inova, Colégio Marista de Brasília, La Priori, Exame Medicina Diagnóstica e foto oficial do Corre pra Foto.

Nos dias 20 e 21 de abril, a largada ocorrerá às 6h, na Esplanada dos Ministérios, em frente ao Museu da República. O percurso contemplará pontos turísticos da capital, como os palácios da Justiça, do Itamaraty e do Planalto, além do Congresso Nacional. O trajeto ainda passará pelo Eixo Monumental e Eixões, antes de terminar, novamente, em frente ao Museu.