

ESPORTES

Inscrito no Desafio 21k + 21k pelo segundo ano consecutivo, o atleta conta ao Correio por que virou atleta

Corra que o Rafa vem aí!

Aquivo Pessoal/Site Foco Radical



MEL KAROLINE*

A 20 dias do aniversário de Brasília, os atletas entram na reta final de treinos para a Maratona Brasília 2025, evento oficial da programação da celebração dos 65 anos da capital com o apoio do Correio. O corredor Rafael Stremel, de 34 anos, participará da competição pela segunda vez no Desafio JK 21k + 21k. O atleta conta como a corrida se tornou uma ferramenta fundamental na vida dele e como a prova o ajudará nos preparativos para a Maratona do Rio.

Rafael começou na corrida com apenas um objetivo: perder peso. Em 2021, o brasiliense estava chegando aos 30 anos de idade e pesava quase 100 kg. O sobrepeso na balança e o apoio de dois amigos que praticavam o esporte o motivavam a iniciar. No primeiro momento, correr era apenas uma forma encontrada por Rafael para se manter ativo. Ao decorrer do tempo, tomou gosto. Evoluiu e percebeu: ele era melhor do que imaginava na corrida.

Hoje, o atleta enxerga a prática da corrida como algo essencial na vida e na rotina e considera parte de um compromisso inegociável. Os treinos fazem parte da semana, em média quatro vezes. Para Rafael, os momentos mais difíceis na corrida são dois: o começo, quando o corpo ainda está muito fora de forma e se adaptando à novidade, e a contusão, quando é necessário parar de correr e iniciar o tratamento. "Em uma lesão, eu cheguei a pensar em parar de correr, mas me recuperei e hoje estou bem", relatou.

Mesmo tendo participado de inúmeras provas, para o corredor candango, o frio na barriga é a mesma da estreia. "A experiência da primeira corrida foi única, ver outras pessoas que também praticam a modalidade juntos é algo impactante", afirmou. Focado na Maratona Brasília 2025, Rafael participará da prova pela segunda vez. Ele competirá no Desafio 21k+21k, duas meias maratonas no domingo (20) e na segunda-feira (21). Nesse trajeto, caso ambas as disputas sejam completadas, os atletas receberão uma terceira medalha.

Encerar o Desafio de duas meias maratonas foi visando à próxima prova da agenda dele: a Maratona do Rio de Janeiro. O circuito no aniversário de Brasília será para o corredor um treinamento para a prova carioca, na qual está inscrito nos 21km no sábado e mais



"As pessoas estão cuidando mais da saúde e a corrida é um dos esportes mais acessíveis e fáceis de praticar. E a sensação de pertencimento à comunidade da corrida é muito acolhedora"

Rafael Stremel, atleta



Aponte a câmera do celular para o QR Code e se inscreva na Maratona Brasília 2025

PERCURSO 42KM



Valdo Virgo/CB/D.A Press

42 km no domingo. "Acredito que será um ótimo teste para sentir como está o meu corpo para esse desafio do Rio de Janeiro", comentou.

Com prazer de correr, Rafael analisa a importância do exercício físico. "Acredito que tem dois fatores muito importantes nesse movimento: as pessoas estão cuidando mais da saúde e a corrida é um dos esportes mais acessíveis e fáceis de praticar. E a sensação de pertencimento a uma comunidade, a comunidade da corrida, é muito unida e acolhedora, então isso incentiva novas pessoas a aderirem à modalidade", exalta o atleta.

O esporte vem tomando conta das ruas do Distrito Federal. Em 2024, a Maratona Brasília reuniu mais de cinco mil atletas nas ruas da Esplanada dos Ministérios, os três primeiros corredores levaram para casa uma premiação em dinheiro pela colocação. A programação promete novamente reunir milhares de corredores para comemorar o aniversário de Brasília. As inscrições ESTÃO abertas até o PRÓXIMO dia 15 (terça-feira) e dará direito ao kit da corrida, com a camiseta, ecobag, número de peito e a medalha após a prova.

Na temporada passada, a prova principal masculina foi vencida por Luís Felipe Leite Barboza. O atleta formado em Ceilândia cruzou a linha de chegada em 2h32min03s. Na versão feminina da competição, o título ficou com Juliana Pereira da Silva com o tempo de 3h18min02s.

*Estagiários sob a supervisão de Marcos Paulo Lima

BASQUETE

Brasília recebe líder Minas para engatar na reta final do NBB

ARTHUR RIBEIRO*

A reta final da temporada regular do Novo Basquete Brasil (NBB) chegou e não há mais margem para erro. Na busca da quarta colocação, o Brasília tem parada dura, hoje, quando recebe o Minas, às 20h, no Nilson Nelson, para um confronto importante no topo da tabela. Restando apenas mais cinco jogos na primeira fase da competição, o time candango aposta no fator

casa para superar o líder da liga e chegar embalado no retorno aos playoffs após seis anos. YouTube e Basquetpass transmitem.

Sem jogar desde 17 de março, o Brasília viu de fora da quadra o Franca assumir a terceira colocação do NBB. As equipes estão separadas apenas por um jogo e deram clima de decisão para os compromissos restantes, já que cada derrota pode significar a perda da posição e da preferência por mando de quadra no mata-mata.

O trunfo a favor dos candangos é a força do Nilson Nelson. O time ostenta a segunda melhor campanha como mandante no NBB, empatado com o Bauri e atrás apenas do Minas. São 12 triunfos e duas derrotas em casa, contra sete e oito, respectivamente, em confrontos longe do DF.

Até por isso, a expectativa é das melhores para a sequência final, com encontros com Minas, Vasco e Flamengo no território brasiliense, depois con-

tra Paulistano e São Paulo fora.

"Nosso objetivo é ganhar os cinco jogos e chegar bem para os playoffs, contra o Minas não vai ser diferente. A gente sabe a importância dessas partidas, então estamos nos preparando mentalmente e fisicamente para pegar essa sequência e ir em busca de mais cinco vitórias", disse o armador Lucas Lacerda, destaque do time e vencedor do Jogo das Estrelas, em 22 de março, em Belo Horizonte.



Time candango mira a terceira colocação antes dos playoffs

BIA HADDAD

Bia Haddad Maia está reformulando a equipe de apoio após seis derrotas seguidas, cinco delas nos jogos iniciais dos últimos torneios que disputou. O treinador francês Maxime Tchoutakian e a psicóloga Carla Di Piero usaram as redes sociais para anunciar que não estão mais trabalhando com a tenista número 17 do mundo.

JOÃO FONSECA

Com a boa apresentação no Masters 1000 de Miami, João Fonseca alcançou a melhor posição, subindo ao 59º lugar. A meta é figurar entre os 20. Campeão ao surpreender o favorito Novak Djokovic na decisão do Masters de Miami, o checo Jakub Mensik foi quem mais escalou a lista, subindo 30 posições e aparecendo em 24º.

CAPITAL

Vice-campeão do Candangão ao perder o título nos pênaltis para o Gama no último sábado, o Capital não renovou o contrato com o técnico Marcelo Cabo, que estava invicto no comando da equipe. O time ainda tem duas competições a disputar nesta temporada: a terceira fase da Copa do Brasil e a Série D do Campeonato Brasileiro a partir do dia 12.

CANDANGÃO

Renan Rinaldi (Gama), Netinho (Brasiliense), Éder Lima (Capital), Pedro Romano (Gama) e Matheus Silva (Capital); Moisés (Gama), Gabriel Galhardo (Brasiliense) e Willian Júnior (Gama); Matheusinho (Capital), Vitor Xavier (Samambaia) e Felipe Clemente (Ceilândia). Essa é a seleção do Candangão 2025 eleita pela Federação do DF, ontem, na cerimônia de gala.

RACISMO

Um pedaço de banana foi arremessado em direção ao banco de reservas do Sport na partida contra o Inter, pela terceira rodada do Brasileiro Feminino. Segundo o clube pernambucano, o ato veio de um torcedor colorado que estava na arquibancada do estádio do Sesc Campestre, em Porto Alegre. Até o fechamento, o clube gaúcho não havia se manifestado.

PLACAR

Ontem
Brasileirão Feminino
Internacional 2 x 2 Sport
América-MG x Bahia

Espanhol
Celta 1 x 1 Las Palmas

Italiano
Lazio 1 x 1 Torino
Verona 0 x 0 Parma

Amapaense
Oratório x Portuguesa

Sul-Americano Sub-17
Chile x Peru>

Hoje
Copa Sul-Americana
19h Nacional x Independiente
19h Boston River x Guarani
19h U. Santa Fé x Cruzeiro
19h Iquique x Caracas
21h30 Once Caldas x Fluminense
21h30 Cienciano x Atlético-MG

Inglês
15h45 Arsenal x Fulham
15h45 Wolverhampton x West Ham
16h N. Forest x Man United
16h30 Real Madrid x Real Sociedad

Copa da Alemanha
15h45 A Bielefeld x Leverkusen

Copa da Itália
16h Empoli x Bolonha

Copa da França
16h10 Dunkerque x PSG

Brasileirão Sub-20
18h Botafogo x Corinthians

Copa do Brasil Sub-17
15h Esporte x São Paulo
15h Bahia x J. Sarnas
16h Mazagão x Vasco

Amapaense
20h Santos x Trem

Amazonense
Nacional x Amazonas

Capixaba
Porto Vitória x Rio Branco

Paraense
20h Paysandu x Águia

Sul-Americano Sub-17
18h30 Uruguai x Bolívia
21h Equador x Venezuela

Olho na tela

Libertadores
Fortaleza x Racing
21h30 Prime Video

Sul-Americano
Santa Fé x Cruzeiro
19h ESPN

Once Caldas x Fluminense
21h30 ESPN 4 e SBT

Cienciano x Atlético-MG
21h30 ESPN

Copa do Rei da Espanha
Real Madrid x Real Sociedad
16h30 ESPN 4

Inglês
Arsenal x Fulham
15h45 ESPN

Basquete
NBA
Knicks x 76ers
20h30 Prime Video

Nuggets x Timberwolves
23h Prime Vídeo

SÉRIE A

	P	J	V	E	DP	GC	SG
LIBERTADORES							
1º Fortaleza	3	1	1	0	0	2	0
2º Juventude	3	1	1	0	0	2	0
3º Vasco	3	1	1	0	0	2	1
4º Cruzeiro	3	1	1	0	0	2	1
5º Grêmio	3	1	1	0	0	2	1
6º Bragantino	1	1	0	1	0	2	0
7º Ceará	1	1	0	1	0	2	0
8º Corinthians	1	1	0	1	0	1	1
9º Flamengo	1	1	0	1	0	1	0
10º Internacional	1	1	0	1	0	1	0
11º Bahia	1	1	0	1	0	1	0
12º São Paulo	1	1	0	1	0	0	0
13º Sport	1	1	0	1	0	0	0
14º Botafogo	1	1	0	1	0	0	0
15º Palmeiras	1	1	0	1	0	0	0
16º Atlético-MG	0	1	0	1	1	2	-1
17º Santos	0	1	0	1	1	2	-1
18º Mirassol	0	1	0	1	1	2	-1
19º Fluminense	0	1	0	1	0	2	-2
20º Vitória	0	1	0	1	0	2	-2

1ª RODADA

Sábado

São Paulo 0 x 0 Sport
Cruzeiro 2 x 1 Mirassol
Grêmio 2 x 1 Atlético-MG
Fortaleza 2 x 0 Fluminense
Juventude 2 x 0 Vitória
Flamengo 1 x 1 Internacional

Domingo

Palmeiras 0 x 0 Botafogo
Vasco 2 x 1 Santos
Bahia 1 x 1 Corinthians

Ontem

Bragantino 2 x 2 Ceará
