

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.

Encarar 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

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

## PERCURSO 42KM



Valdo Virgo/CB/D.A Press

## 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.

Matheus Maranhão/Brasília Basquete



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
<b>LIBERTADORES</b>							
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	1
10º Internacional	1	1	0	1	0	1	1
11º Bahia	1	1	0	1	0	1	1
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
------------------------