

ESPORTES

correio braziliense.com.br/esportes - Subeditor: Marcos Paulo Lima E-mail: esportes.df@dabr.com.br Telefone: (61) 3214-1176

Série D

A Série D do Campeonato Brasileiro começa, hoje, com 64 equipes que sonham com o acesso. O Distrito Federal será representado por Ceilândia e Capital no Grupo A5. O futebol do quadrado não tem um representante acima da quarta divisão nacional desde 2013.



Aponte a câmera do celular, escaneie o QR Code e leia a análise do grupo de Ceilândia e Capital

Desafios de até 63km em 48 horas abrem na madrugada deste domingo as comemorações dos 65 anos da capital do país. Treino, boa alimentação e descanso são algumas receitas para resistir aos dois dias de competição sem pedir reboque

Onde os fracos não têm vez

MEL KAROLINE*

Correr 63km em dois dias é para os fortes. Esses atletas de outro patamar existem, são carne e osso e invadirão as ruas do Distrito Federal amanhã, a partir das 6h, na disputa de duas das sete categorias da Maratona Brasília 2025 marcadas para este domingo e para segunda-feira.

O evento apoiado pelo **Correio** começará testando o limite de "ultra-atletas" em duas competições neste domingo: o Juscelino Kubitschek, com duas meias-maratonas (21km + 21km) e o Desafio BSB 65 anos (21km + 42km), ambas em um espaço de 48 horas.

Na segunda-feira, a partir de 5h30, o tiro de largada será para a tradicional maratona (42km), além das provas de 21km, 10km, 5km e 3km (caminhada). Todos os caminhos levam à comemoração do aniversário de 65 anos da capital do país.

Assim como o centro do poder mudou do Rio de Janeiro para Brasília em 1960, a ideia de correr até 63km em dois dias veio da Cidade Maravilhosa. Prima da competição candanga, a Maratona do Rio acrescentou o percurso de 21km no primeiro dia, mais 42km no segundo, há sete anos, na edição de 2018. Dois mil atletas aderiram na estreia. A moda carioca pegou e contagiou destemidos no Distrito Federal em 2024.

Vestir a capa de super-herói não é fácil. Especialistas ouvidos pelo **Correio** recomendam treino, boa alimentação e descanso. A combinação parece elementar, mas funciona como o principal combustível para manter o tanque cheio de energia.

"Esse é o problema do desafio. A gente faz um carregamento de carboidrato que começa 48 horas antes, corre os 21km, e tem rapidamente que começar a se alimentar porque são menos de 24 horas para fazer os 42km. A alimentação precisa vir rapidamente, com muito carboidrato e um pouco de proteína para refazer as microlesões, mas não há muito tempo para se hidratar e encher o glicogênio muscular", ensinou a nutri-atleta Cristiane Perroni, em 2018, quando encarou o desafio de 63 km pela primeira vez.

O corredor Rafael Stremel é um dos valentes. Inscrito no Desafio JK,

Aquivo Pessoal/site Foco Radical



6 MIL ATLETAS

participarão da Maratona Brasília 2025 nos dois dias de competição

ele enfrentará 21km neste domingo e mais 21 km na segunda. O percurso será uma espécie de simulado do que vem pela frente. Ele está inscrito no Desafio 21km + 42km da Maratona do Rio, em junho. O atleta competiu na Maratona Brasília em 2024 e volta ao percurso nesta edição.

"A experiência da primeira corrida foi única, ver outras pessoas que também praticam a modalidade juntos é algo impactante. Acredito

que será um ótimo teste para sentir como está o meu corpo para esse desafio do Rio de Janeiro", projeta em entrevista ao **Correio**.

Testar o próprio limite não é o único ganho em provas de longa distância como a de 63km. A inserção em um grupo de notáveis alimenta o ego e a autoestima. "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", testemunha.

* Estagiária sob a supervisão de Marcos Paulo Lima

"É 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"

Rafael Stremel, atleta inscrito no Desafio JK (21 km + 21 km)

PROGRAME-SE

» Desafio JK e Desafio BSB 65 anos

Quando: amanhã
Onde: Esplanada dos Ministérios, ao lado do Museu Nacional

5h Abertura da Arena

5h30 Início do aquecimento/alongamento
5h45 Abertura do local de largada da prova
5h55 Largada da prova PCD 21km e Público Geral 21km
6h Largada da prova Pelotão Elite e Público Geral 21km
8h Início da cerimônia de premiação
9h Encerramento

Retirada do Kit Atleta

Quando: hoje (último dia)
Horário: 10h às 18h
Local: Decathlon Venâncio Shopping | SCS Quadra 8, Piso térreo (PI), Asa Sul

Importante!

Para retirar o seu kit ou o de terceiros, é necessário apresentar um documento com foto (original, digital ou cópia) e o comprovante de inscrição (impresso ou digital). Não haverá retirada de kits no dia das provas de amanhã nem de segunda-feira.

Giro esportivo

Gabriel Bouys/AFP



Fórmula 1

Um vazamento de combustível tirou o brasileiro Gabriel Bortoleto do segundo treino livre para o GP da Arábia Saudita. Ele havia ficado em último na primeira sessão. A terceira e última é hoje, às 10h30.

Sean M. Haffey/AFP



NBA

Os playoffs estão começando. Hoje, às 14h, os Bucks encaram os Pacers. Às 16h30, Nuggets e Clippers duelam. Às 19h, os Nicks medem forças com o Pistons. Lakers e Timberwolves encerram a noite, às 21h30.

Matheus Maranhão/gmmaranhaofoto



NBB

Classificado aos playoffs do Novo Basquete Brasil, o Brasília encerra, hoje, a fase regular do torneio. Às 17h, visita o São Paulo no Ginásio do Morumbi. No primeiro turno, o time do DF foi batido por 85 x 83.

Luiza Moraes/COB



Vôlei

O técnico Zé Roberto Guimarães anunciou a lista de seis convocadas para os treinos visando a Liga das Nações, a partir de 4 de junho. A novidade entre as convidadas é a levantadora Marina Sioto, do Brasília.

Luiza Moraes/COB



Skate

Natural do Guará, Felipe Gustavo está entre os nomes que representarão a Seleção Brasileira durante a temporada 2025 de skate street. O brasileiro esteve nas duas últimas Olimpíadas.

Arquivo Pessoal/Arcos Campos



Obitúário

Morreu, na madrugada de ontem, aos 88 anos, Alberto Marques Campos, o Pará (à esquerda), um dos pioneiros do futebol do DF. O ex-jogador foi tricampeão do Distrito Federal pelo Defelê, de 1960 a 1962.