

ESPORTES

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



Tênis de mesa

Hugo Calderano garantiu mais um feito histórico ao vencer o chinês Wang Chuqin, número dois do mundo, pela Copa do Mundo de tênis de mesa, disputada em Macau, na China. O brasileiro venceu por 4 sets a 3 e avançou, pela primeira vez, à final do torneio. O adversário na final de hoje, às 9h15, será Lin Shidong, outro chinês. A Cazé TV (YouTube) transmite.

Abelardo Mendes Jr./CB/D.A Press



Seis mil atletas abrem as celebrações dos 65 anos da capital, a partir das 5h30 desta segunda. Atual campeã dos 42km, Juliana Pereira dá dicas para você não ficar pelo caminho e cumprir o percurso

Pro dia nascer feliz

MARCOS PAULO LIMA
MEL KAROLINE*

Parafaseando a letra da canção de Cazuza, 6 mil corredores inscritos na Maratona Brasília 2025 estão por um triz pro dia nascer feliz no principal evento esportivo da comemoração do aniversário de 65 anos da capital. A Esplanada dos Ministérios será invadida por eles a partir das 5h30 da madrugada desta segunda-feira, na largada para cinco categorias: a tradicional maratona (42km), a meia-maratona (21km) os 10km, 5km e a caminhada de 3km. Outras duas provas iniciadas no início da manhã de hoje serão concluídas amanhã: o Desafio JK (21km + 21km) e o Desafio BSB 65 anos (21km + 42km).

Uma das grandes revoluções do esporte é a inclusão das mulheres no atletismo. Não era assim nos primórdios da maratona. Inspirada na lenda de Fídípides, a maratona, ou seja, uma corrida de 42,195km foi disputada apenas por homens nos Jogos Olímpicos de Atenas-1896. Elas só entraram em cena 88 anos depois, na edição de Los Angeles-1984, quando a estadunidense Joan Benoit conquistou a medalha de ouro em 2h24min52s.

Atual campeã da Maratona Brasília, a goiana Juliana Pereira defenderá o título nesta segunda-feira em busca do bicampeonato. No ano passado, ela participou pela primeira vez do evento apoiado pelo **Correio Braziliense**. À época, era a terceira maratona da vida dela. As posições de Juliana foram todas surpreendentes. Na primeira disputa, ficou em oitavo na corrida de Blumenau (SC). Em Goiânia, foi vice-campeã. O degrau mais alto do pódio chegou em Brasília no ano passado em 3h18min03s.

"Fiquei muito feliz por ser a minha terceira maratona e estar no pódio mais alto na capital do Brasil. Eu estava cansadíssima, talvez porque tenha puxado bem no começo. Quando cheguei aos 30km já estava bem cansada, mas o importante é estar no pódio", lembra Juliana Pereira, em entrevista ao **Correio Braziliense**.

O currículo de Juliana é extenso. O despertar para a corrida começou aos 15 anos. Apaixonada por futebol, notou a boa resistência do corpo durante as partidas e migrou para o mundo das corridas. Inexperiente, decidiu encarar 10km na base da determinação e da vontade. "Nunca tinha corrido um percurso assim. Parei várias vezes, mas fui a terceira colocada. Ganhei troféu e uns trocados. Comecei a treinar por conta própria, com o que vinha na minha cabeça. Não deixei o futebol, era viciada em jogar bola", relembra.

Juliana Pereira mora em Palmas (TO) e está em Brasília com um único compromisso: a Maratona Brasília. Sem tanta preocupação com a concorrência, a atual campeã confia no bi. "A maratona, em si, já é um caminho difícil, que exige muito do atleta. O percurso

Minervino Júnior/CB/D.A Press



Os seis mil atletas inscritos na Maratona Brasília terão momentos para alongamento e aquecimento antes das provas pelas ruas da capital

Minervino Júnior/CB/D.A Press



Atual campeã, Juliana Pereira cruzou linha de chegada dos 42km na edição de 2024, após 3h18min03s de prova

História

A origem da maratona remonta à lenda do soldado grego Fídípides, que teria corrido cerca de 40km da cidade de Maratona até Atenas para anunciar a vitória grega sobre os persas na Batalha de Maratona, em 490 a.C. A corrida teria resultado na morte do soldado e inspirou a criação da maratona moderna — uma corrida de 42,195km.

não é nada fácil em Brasília, é necessário se superar para garantir um pódio", analisa a atleta.

Preparação

No início de abril, Juliana Pereira participou da Maratona Internacional de São Paulo, a primeira do ano. Os resultados foram positivos: segunda melhor brasileira, ela encerrou na quinta colocação, concluindo em 2h58min. Os 42km na capital paulista fizeram parte da preparação dela para a corrida no aniversário de Brasília. Geralmente, ela inicia o treinamento para

desafios de longa distância com dois meses de antecedência.

Pronta para percorrer os pontos turísticos de Brasília, Juliana Pereira dá dicas para quem tem o desejo de, um dia, concluir 42km. "Em primeiro lugar, aconselho ter um treinador experiente em provas longas. Assim, poderá ser feito um treinamento apropriado, pelo menos, três meses antes da prova", recomenda. "Talvez, fazer um check-up geral para ver como está a saúde do coração, dos pulmões. Sempre estar com os exames de rotina em dia e a alimentação correta e o descanso é primordial na semana", reforça.

O evento desta segunda-feira consolida Brasília em uma tendência mundial: as principais cidades do mundo ostentam uma maratona com o nome da cidade para chamar de sua. Além da Maratona Brasília, o cardápio variado oferece provas semelhantes em Berlim (Alemanha), Londres (Inglaterra), Tóquio (Japão), Roterdã (Holanda), Madri (Espanha), Roma (Itália), Varsóvia (Polônia) Chicago e Nova York (Estados Unidos), entre outras.

A proposta das maratonas costuma ser customizada. A ideia é ver os atletas passarem pelos principais cartões-postais. Na tradicional Maratona de Berlim, por exemplo, os inscritos passam pelo Portão de Brandemburgo. O cenário em Brasília é a Esplanada dos Ministérios. A prova candanga faz parte do calendário anual do aniversário da capital. "O sucesso no número de inscritos se deve ao percurso, que passa pelos principais monumentos da cidade. Toda maratona tem um viés turístico, pois os atletas de fora querem conhecer a cidade correndo", diz Miguel Jabour, das relações institucionais do **Correio**, um dos pioneiros da Maratona Brasília.

"A Maratona de Paris, cuja largada é na Champs-Élysées, embaixo do Arco do Triunfo, passa pela Catedral de Notre-Dame, Museu do Louvre, entre outras atrações da cidade. A New York City Marathon sempre teve a largada na Ponte Verrazano e chegada no Central Parque. Amanhã, por pura sensibilidade do GDF, teremos um percurso lindo", destaca Jabour.

* Estagiária sob a supervisão de Marcos Paulo Lima

SEU PERCURSO

Confira o descritivo da sua categoria

3KM

Com largada no gramado central em frente ao Museu da República, os atletas seguirão pela Av. S1 acessando a Av. das Bandeiras e retornando pela Av. N1 ao local de largada, na Esplanada dos Ministérios (em frente ao Museu da República).

» Ponto de hidratação: 1,5km

5KM

Com largada no gramado central em frente ao Museu da República, os atletas seguirão pela Av. S1 até a Praça dos Três Poderes, passando ao lado do Congresso Nacional acessando a Av. N1 em direção ao Batalhão do Corpo de Bombeiros, onde retornarão ao local de largada na Esplanada dos Ministérios (em frente ao Museu da República).

» Ponto de hidratação: 2,5km

10KM

Com largada no gramado central em frente ao Museu da República, os atletas seguirão pela Av. S1 até a Praça dos Três Poderes, passando ao lado do Congresso Nacional acessando a Av. N1 em direção à Av. Presidencial até próximo ao balão do Palácio do Jaburu, onde os atletas retornarão seguindo pela Av. N1 até o local de largada na Esplanada dos Ministérios (em frente ao Museu da República).

» Pontos de hidratação: 2,5, 5 e 7,5km

21KM

Com largada no gramado central em frente ao Museu da República, os atletas seguirão pela Av. S1 sentido Praça dos Três Poderes. Seguindo pela alça de acesso à Ponte JK, os atletas percorrerão a ponte até a rotatória na DF-027 próximo ao Jardim Botânico, retornando pela Ponte JK, seguindo pela Av. N1 até o local de largada na Esplanada dos Ministérios (em frente ao Museu da República).

» Pontos de hidratação: 3, 6, 9, 12, 15 e 18km
» Isotônico: 12 e 18km
» Banheiros: 10km

42,195KM

Com largada no gramado central em frente ao Museu da República, os atletas seguirão pela Av. S1 sentido Praça dos Três Poderes. Seguindo pela alça de acesso à Ponte JK, os atletas percorrerão a ponte até a rotatória na DF-027 próximo ao Jardim Botânico, retornando pela Ponte JK seguindo pela Av. N1 em direção ao Eixo Norte até próximo à Quadra 109/209 Norte, retornando em direção ao Eixo Sul até próximo à Quadra 115/215 Sul, retornando pelo Eixo Sul, seguindo até o local de largada na Esplanada dos Ministérios (em frente ao Museu da República).

» Pontos de hidratação: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30, 32, 34, 36, 38 e 40km
» Isotônico: 12, 18, 28 e 36km
» Banheiros: 10 e 24km

PROGRAME-SE

Maratona Brasília 2025

» Quando: amanhã (21/4)
» Local: Esplanada dos Ministérios, altura do Museu da República
» Estacionamentos próximos: Sesilab, Teatro Nacional, Anexos dos ministérios e plataforma superior da Rodoviária

» Serviço: A Arena da Maratona contará com: espaço receptivo pós-prova com entrega de Kit Lanche e medalha. Haverá guarda-volumes, posto médico, banheiros, espaço de massagem, ativação de marcas parceiras, instagramáveis e vela das assessorias esportivas

4h30 – Abertura da Arena
5h – Início do primeiro aquecimento/ alongamento
5h15 – Abertura do local de largada da prova
5h25 – Largada da Prova PCD
5h30 – Largada Pelotão Elite e Público Geral dos 42km

6h – Largada Pelotão Elite e Público Geral dos 21km
6h10 – Início do segundo aquecimento/ alongamento
6h20 – Abertura do local de largada da prova
6h30 – Largada 3km (caminhada), 5km e 10km

8h – Início da cerimônia de premiação 21km
9h – Início da cerimônia de premiação de 5km e 10km
10h – Início da cerimônia de premiação 42km
11h – Início da cerimônia de premiação 42km (Faixa etária)
12h – Encerramento do evento