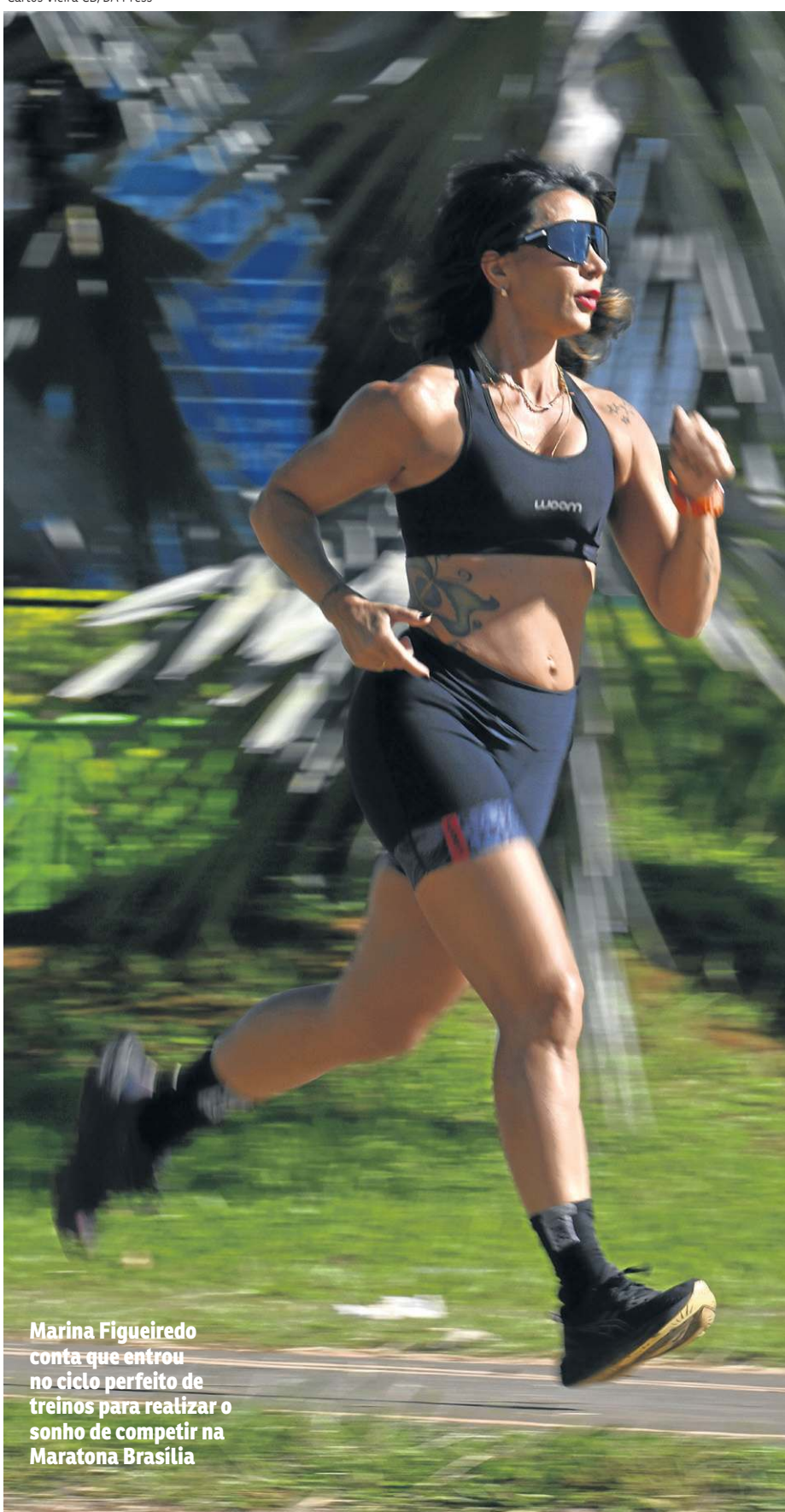


ESPORTES

Carlos Vieira CB/DA Press



Marina Figueiredo conta que entrou no ciclo perfeito de treinos para realizar o sonho de competir na Maratona Brasília



Marina Figueiredo conta como evoluiu nas corridas de rua até se inscrever na maior prova da vida: 42km

Movida pelo novo desafio

RAFAEL LINS*

A uma semana da largada da tradicional Maratona Brasília em comemoração ao aniversário da capital, o desafio de 42,195km é uma contagem regressiva especial para a corredora, empresária e jornalista Marina Figueiredo. Os percursos menores, de 3, 5, 10 e 21km, ficaram para trás. A nova meta é concluir o circuito principal do evento promovido pelo Correio no próximo dia 21, o último dia da série de quatro dias de competição.

A brasiliense Marina Figueiredo conta como começou a relação com o atletismo. “Eu sempre fui de atividade física e sempre gostei de praticar. Eu era aquela corredora de final de semana que malhava de segunda à sexta e nos sábados ou domingos gostava de correr. Então, eu não tive muitas dificuldades. Quando você começa a correr do nada tem um processo um pouco difícil do seu corpo se acostumar. Como desde muito nova eu corria, quando eu decidi alguns anos atrás começar a fazer provas foi mais tranquilo”, conta a atleta de 44 anos.

A corredora fala sobre a evolução gradual na corrida, iniciada com distâncias mais curtas. O tempo foi evoluindo: “No começo, para mim 10km eu achava que era uma distância muito grande e que era muito difícil de correr, então eu optava por correr de 5 a 6km”.

Ela também destacou a influência do trabalho quando começou nas pistas: “Há uns três anos, eu trabalhava com corridas de rua como assessora de imprensa. Eu que fazia a divulgação das provas, e uma vez eu resolvi participar correndo 10km e terminei de uma maneira muito fluida, então, já era uma evolução para mim”, testemunha.

Com o tempo, Marina continuou com os treinos e aumentou gradativamente a quilometragem a cada corrida. Com isso, depois de algum tempo, ela finalmente participou da primeira meia-maratona, que abriu a coleção de 13 das quais participou.

“Eu corria 10km sem muitas dificuldades e também fazia várias provas por conta do

AGENDA

- » **Dia 1** - sábado (18/4)
- » **Corrida Kids** - 15h
- » **5km** - 17h
- » **Dia 2** - domingo (19/4)
- » **5km e 10km** - 7h
- » **Dia 3** - segunda-feira (20/4)
- » **5km e 21km** - 6h30
- » **Dia 4** - terça-feira (21/4)
- 3km, 5km, 10km, 21km ou 42km
- Largada:** 5h30 para os 42km 6h para 21km 6h30 para 3km, 5km e 10km
- » **Desafio BSB 66 anos:** 21 km (no dia 20) + 42 km (no dia 21)
- » **Desafio JK:** 21km (no dia 20) + 21km (no dia 21)
- » **Desafio Brasília sem limites (novidade):** 5km (no dia 18) + 10km (no dia 19) + 21km (no dia 20) + 42km (no dia 21)
- » **Inscrições:** www.brasilcorrida.com.br

“Eu acredito muito que a corrida não tem que ser só para a pessoa emagrecer ou simplesmente para te dar mais saúde, ela tem que ser para te fazer mais feliz, você tem que curtir aquele momento”

Marina Figueiredo, jornalista

meu trabalho. Então, surgiu a possibilidade de eu fazer a minha primeira meia-maratona depois de três meses correndo 10km pelo menos uma vez na semana. Eu decidi fazê-la de maneira despreziosa, só para ver como seria meu desempenho. E, mesmo sem

muita estrutura de equipamentos, deu super certo e fiz uma ótima corrida”, lembra.

Depois do marco, Marina não parou mais de praticar. Ela fez da corrida uma parte fundamental da rotina. Com o aperfeiçoamento no esporte, iniciou novos desafios, como a Meia-Maratona da Chapada dos Veadeiros, que também foi superada pela atleta.

A empresária também destaca a importância de uma vida ativa na academia para melhorar o desempenho nas provas. Porém, mesmo com toda a experiência de 14 meias-maratonas e centenas de quilômetros percorridos, Marina não esconde o nervosismo e a ansiedade para o grande desafio: “Vai ser minha primeira maratona, e aí eu pensei: ‘será que eu vou conseguir mesmo, porque 21 é só a metade de 42’”.

A atleta deu ênfase no preparo durante os últimos meses. Essa missão seria sim possível se ser realizada: “Eu entrei no ciclo perfeito de treinos, sem falhar. Só quem corre sabe que o ciclo, muitas vezes, é até mais complicado que a corrida em si. Então, com meu preparo nos últimos meses, com treinos de até 33 km, acho que estou preparada para a maratona e estou super feliz e ansiosa”, admite. Marina também foca bastante na alimentação, suplementação e hidratação, onde ela diz que é parte fundamental do bom desempenho.

Mesmo com todos os desafios e a rotina intensa de treinos, a atleta minimiza a importância do pódio. “O verdadeiro objetivo é aproveitar a corrida. É sobre você curtir as pessoas. Teve uma vez que eu estava tão à vontade e feliz correndo, que até bati meu melhor tempo sem querer. Eu acredito muito que a corrida não tem que ser só para a pessoa emagrecer ou simplesmente para te dar mais saúde, ela tem que ser para te fazer mais feliz, você tem que curtir aquele momento”. Os treinos na rua a deixaram muito mais resiliente nos desafios travados no cotidiano. Marina é só uma dos milhares de atletas inscritas na Maratona Brasília 2026, com prova do próximo dia 18 até o encerramento em 21 de abril.

* Estagiário sob a supervisão de Marcos Paulo Lima



4 DIAS DE COMPETIÇÃO

18, 19, 20 E 21 DE ABRIL

Ao lado do Museu Nacional - Esplanada dos Ministérios

INSCREVA-SE JÁ!
brasilcorrida.com.br



CELEBRE BRASÍLIA A CADA PASSO



Patrocínio:



Apoio Gráfico:



Promoção:



Parceria:



Realização:

