

# ESPORTES

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

## Atletismo: Brasil quer novo Mundial

Depois de levar o Mundial de Marcha Atlética por equipes à Esplanada dos Ministérios, a Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT) se candidata a receber o Campeonato Mundial de corrida de rua de 2028. A escolha da sede será anunciada em outubro. A competição tem três provas 1,6km, 5km e meia maratona (21km). Há possibilidade de o percurso mais curto dar lugar à distância de 10km, uma das mais praticadas no Brasil.



Estreante na prova dos 10km, a brasiliense conta ao **Correio** por que escolheu o atletismo para chamar de seu e diz como foi a rotina de treinos para invadir a Esplanada no aniversário de 66 anos da capital

# Corra, Nina, corra

MEL KAROLINE

Mesmo sem as tradicionais festas na celebração do aniversário da capital, a Maratona Brasília segue na programação de 21 de abril. Para aproveitar a folga no feriado da terça-feira, a atleta Nina Rocha, de 30 anos, escolheu se aventurar pela primeira vez na corrida promovida pelo **Correio Braziliense** e escolheu a prova dos 10km para chamar de sua.

Há 13 anos no atletismo, a paixão de Nina pelo esporte veio por meio da vontade de perder peso. O começo foi difícil, mas a constância fez a jornalista pegar gosto pela modalidade, até se inscrever na primeira prova de 5km.

A experiência não foi das mais fáceis, mas motivou Nina ainda mais a seguir na corrida. Consequentemente, se tornou um vício saudável para a brasiliense. Nina entrou para as assessorias e a estética, que era o principal objetivo, ficou em segundo plano.

Hoje, Nina busca conciliar a rotina como jornalista e empresária quando está em férias com a "skin" corredora. Aventureira, roda o Brasil para disputar provas por puro esporte e para conhecer novas culturas. No Strava (rede social para registrar atividades físicas), pôde marcar percursos em Porto Alegre, Rio de Janeiro, São Paulo, Berlim (Alemanha), Miami e Nova York (EUA) e outros estados brasileiros e estadunidenses.

"Correr é meu momento. Minha terapia. É a hora que eu tenho para mim, sem celular, sem música, sem nada", exclamou. Com o dia a dia corrido, ela busca adaptar a rotina de treinos de acordo com a semana. "Corro, no mínimo, três vezes por semana. Se estou em uma semana mais agitada de eventos, diminuo o ritmo e a distância. Se estou mais tranquila, corro mais vezes, mais dias e distâncias mais longas", explicou ao **Correio**. Para Nina, o importante é não parar de correr.

O feriado casou perfeitamente com o dia de folga da brasiliense — e ela decidiu encarar os 10km da Maratona Brasília pela primeira vez. "Foi muito pela data. É um feriado, não estarei trabalhando e é um dia que teria

treino. Então, decidi juntar o treino com a prova", conta.

Moradora da Asa Norte, Nina está familiarizada com os percursos da prova da próxima terça-feira. O costume, no entanto, são os treinamentos no Parque da Cidade e no Eixinho Sul. Uma vez, percorreu o trajeto do desafio.

"Tranquilo não é, é um percurso desafiador, mas a energia da prova compensa sempre", avaliou. Com a largada e a chegada no Museu Nacional, na Esplanada dos Ministérios, o trajeto concentra-se no Eixo Monumental, seguindo pela via S1 em direção à Praça dos Três Poderes, passando pelo Congresso Nacional e retornando pela via N1.

A corrida mexeu em um ponto delicado na vida de Nina. Em 2018, a jornalista sofreu uma fratura no fêmur por estresse e precisou ficar 110 dias sem correr (três meses e 20 dias). No processo longe das ruas, a recuperação ensinou o dom da paciência. "Foi um saco, mas me ensinou a ser resiliente e eu descobri que realmente amo este esporte. Não tive medo de não poder correr, aprendi a ter paciência para esperar. A corrida me ensinou isso", lembra.

## Maratona da Maratona

O evento será distribuído ao longo de quatro dias. Amanhã, acontecem a Corrida Kids, às 15h, e a prova de 5km, às 17h. No domingo (19/4), serão realizadas as corridas de 5km e 10km, com largada às 7h.

Na segunda-feira (20/4), os percursos de 5km e 21km largam às 6h30. No feriado de terça-feira (21/4), data do aniversário de Brasília, o evento atinge o ápice com todas as distâncias disponíveis.

As largadas principais acontecem em frente ao Museu da República, com horários escalonados: 5h30 para os 42km, 6h para os 21km e 6h30 para as provas de 3km, 5km e 10km.

Com percursos cruzando a essência urbanística da capital e formatos pensados para todos os perfis, a Maratona Brasília 2026 transforma a cidade em cenário esportivo e celebra, em movimento, mais um aniversário do Distrito Federal.

\* Estagiária sob a supervisão de Marcos Paulo Lima

Ed Alves/CB/DA Press



Nina Rocha vai curtir a folga correndo pelos pontos turísticos

## AGENDA

» **Dia 1** - amanhã (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](http://www.brasilcorrida.com.br)