



Atleta de altíssima performance, Alan Lima conta por que o desafio dos 5km em comemoração ao aniversário de Brasília e do Correio é estratégico no plano dele em semana de disputa do Ironman

O ensaio do homem de aço

Rafael Lins/Esp. CB/D.A Press



Alan Lima aproveitará a maratona na manhã de hoje como simulado

LUZES DO CERRADO

Cultura e Energia de Brasília

A Maratona Brasília 2026 abre espaço para a cultura durante o feriado. Nos dias 20 e 21 de abril, o público poderá aproveitar a programação especial gratuita do palco Luzes do Cerrado, que promete reunir arte, música e entretenimento em meio ao clima esportivo.

Confira a programação completa:

20 de abril (segunda-feira)

- 7h às 7h40 – Kilombrasil**
Local: palco
Modalidade: aula-show de capoeira
- 7h40 às 8h10 – Cirqus Kids**
Local: gramado
Modalidade: performance cênica circense
- 8h10 às 8h50 – Hit Haus**
Local: palco
Modalidade: aula show de boxe
- 8h50 às 9h20 – Asas Para Dançar**
Local: palco
Modalidade: dança inclusiva (PCD)

- 9h20 às 10h – DeeJay Pavanny + Cirqus FY**
Local: palco + gramado
Modalidade: música de ambientação + performance circense
- 10h às 11h30 – Samba Tia Zélia convida Marcelo Café e Ana Cardoso**
Local: palco
Modalidade: samba show
- 11h30 às 12h – DeeJay Pavanny**
Local: palco
Modalidade: música de ambientação

21 de abril (terça-feira)

- 7h às 7h40 – Aula Fitdance**
Local: palco
Modalidade: aula-show de dança
- 7h40 às 8h10 – Arca de Arabesco**
Local: gramado
Modalidade: futebol de pernas de pau - circense
- 8h10 às 8h50 – Banda Surdodum**
Local: palco
Modalidade: percussão inclusiva (PCD)
- 8h50 às 9h20 – Cirqus FY**
Local: gramado
Modalidade: performance cênica circense

- 9h20 às 10h – Pagodão + coletivo afrontasia**
Local: palco + gramado
Modalidade: aula show de dança + música
- 10h às 10h20 – DeeJay Pavanny + Cirqus FY**
Local: palco + gramado
Modalidade: música + aula show
- 10h20 às 11h30 – Eduardo e Mônica + The Corre**
Local: palco + gramado
Modalidade: música + aula show
- 11h30 às 12h50 – DeeJay Pavanny**
Local: palco
Modalidade: música de ambientação

RAFAEL LINS*

A Maratona Brasília, promovida hoje, a partir de 5h30, em comemoração aos aniversários da capital do país e do Correio Braziliense, tem muita relevância para um atleta de alta performance. Alan Lima, de 47 anos, disputou mais de 11 Ironman na carreira. O corredor escolheu a prova de 5km como ensaio para mais um grande desafio: O Ironman 70.3 de Brasília neste sábado. Em geral, a competição para os homens de aço tem 3,8 km de natação, 180 km de ciclismo e 42,195 km de corrida.

O carioca também é coach, professor de triatlo e pratica a modalidade há mais de 21 anos. Formado na Escola de Educação Física do Exército do Rio de Janeiro (EsEFEx), Alan começou a vida como militar e sempre teve aptidão por vários esportes. Ele se encontrou no triatlo. "A corrida sempre esteve presente na minha vida, porque há cinco anos eu fiz a transição de carreira. Eu era militar e deixei essa parte de lado para realmente virar treinador. Eu comecei a fazer triatlo em 2000. De lá para cá, eu nunca mais parei".

O atleta também conta sobre a importância da corrida para melhorar o desempenho no Ironman: "A corrida contempla a base para qualquer outro esporte", ensina. Em relação a Maratonas, Alan fez apenas duas na vida. Inclusive, a primeira em Brasília. Ambas extremamente desafiadoras. Ele faz um comparativo entre a prova de 42km e as provas de Ironman das quais participou.

"A maratona do Iron é uma maratona de sobrevivência. Você começa a corrida completamente esgotado, e por todo percurso você

está sempre no seu limite, não tem como dosar. A maratona pura tem um conceito de controle muito grande, porque quando você começa de tanque cheio, você tem uma margem para negociar o ritmo e não queimar toda a energia antes de faltar gás no final. Então, a maratona solo é mais de estratégia, controle, rigor e performance nesse sentido", analisa.

O atleta também completa que disputou premiações antigamente, mas que agora o foco é disputar contra si mesmo e se superar cada vez mais.

Alan ressalta a dificuldade enfrentada em provas solas que não englobam o triatlo: "A maratona, os 5km que irei fazer ou todas essas provas de corrida são muito mais difíceis para mim. É igual às provas de ciclismo que eu participo ou provas de águas abertas, porque o triatleta tem uma compreensão física diferente. Ele é um cara mais ou menos em tudo e especialista em nada", observa.

Por fim, Alan Lima fala sobre o impacto do esporte na vida: "A partir do momento que você é livre para escolher o que quer fazer, você tem uma visão mais clara daquilo que pode ou não ser de acordo com os seus novos objetivos. Então, a corrida, nesse sentido, é libertadora, porque ela contempla todos os aspectos de saúde como biomarcador, colesterol, nível de sistema imunológico e endócrino como um todo e tudo relacionado a esse ambiente fisiológico é regulado pela corrida, além da parte de endorfina e prazer que você percebe ao final da atividade. Então, eu acho que não consigo mais ver uma pessoa que seja plenamente feliz que não corra", ressalta o atleta.

"A maratona do Iron é uma maratona de sobrevivência. Você começa a corrida completamente esgotado, e por todo percurso você está sempre no seu limite, não tem como dosar. A maratona solo é mais de estratégia, controle, rigor e performance nesse sentido"

Alan Lima, atleta

* Estagiário sob a supervisão de Marcos Paulo Lima

