

Participação recorde

5ª Corrida de Rua

São 1.620 pessoas que participarão da caminhada de 5km e da corrida de 5km e 10km; evento terá largada neste domingo às 8h30

A 5ª Corrida de Rua Gazeta de Piracicaba/Onda Livre FM 105,3 será realizada hoje na Rua do Porto, a partir das 8h30, com 1.620 inscritos, um recorde de participantes, já que em 2012 o limite foi de 1.200 inscritos. São 492 inscritos na corrida de 10km, 963 nos 5km e 166 na caminhada de 5km.

De acordo com os organizadores, o corredor mais jovem inscrito é João Vitor Adamoli Lopes, com nove anos de idade para a caminhada. O com maior idade é o conhecido Antonio Pires Bicheiro, com 80 anos. A equipe mais numerosa de Piracicaba é a R Training/FIT Labore, com 129 atletas.

Ontem, ocorreu a entrega dos kits na sede da Associação Comercial e Industrial de Piracicaba (Acipi). A expectativa dos atletas é grande. "Já participei de corridas em Campinas, São Paulo, Rio de Janeiro e essa será minha segunda corrida organizada pela Gazeta, que conseguiu um nível muito bom e conta com o privilégio do percurso, que oferece uma paisagem maravilhosa que não temos em outras competições", disse a psicanalista Maria Benedita Rodrigues, 54.

O engenheiro Clalber Rogério Ferreira, 36, veio de São Carlos participar do evento. Ele pegou o kit com a filha Isabela, 7, e está ansioso pela sua primeira prova em Piracicaba. "Comecei a correr há um ano e meio para cuidar da saúde e tenho participado de competições da região. Comecei com cinco quilômetros, agora sero dez e meu objetivo é chegar até a maratona".

O casal Rodrigo e Karina Andreucci também levou os filhos Enrico, 3, e Laura, 5, para pegar os kits. "Essa será nossa segunda participação na corrida da Gazeta, que é muito boa, bem organizada", disseram. Representando a academia Spartacus/Raizem, Leandro Cassio Rodrigues, 30, e Adriana Lourezon Righetto, 27, retiraram os kits do grupo que terá 24 integrantes na competição. "Alguns já correm há algum tempo, outros estão iniciando e o que atrai nessa corrida é a organização e o trajeto", afirmaram.

ESTRUTURA

A Chelso Sports & Business é a responsável pela organização da corrida. Os patrocinários são da Caixa, Acipi (Associação Comercial e Industrial de Piracicaba), Honda Aversa, Arcelor-Mittal, Nelson Letizio - Cirur-



A psicanalista Maria Benedita Rodrigues recebeu o kit da organização da Corrida, ontem à tarde

INTERDITADAS

Ruas com intervenção

As ruas que sofrerão intervenção das 7 às 10h neste domingo (18). As vias serão as seguintes: rua Rangel Pestana x avenida Beira Rio (parcial); avenida Alidor Pecorari - retorno do bolsão (total); avenida Dr. Paulo de Moraes x Antonio Corrêa Barbosa (total após o trecho da Prefeitura); avenida Presidente Kennedy x av. Armando C. Dedini (parcial); Presidente Kennedy x rua dos Maçons (total); Presidente Kennedy x avenida Cruzeiro do Sul (total); avenida Paulista (rotatória parcial); avenida Paulista x Cruzeiro do Sul (parcial); Cruzeiro do Sul x Armando C. Dedini (parcial).

gia Plástica e Simespi; os apoios são da Prefeitura, por meio da Secretaria de Esportes, Lazer e Atividades Motoras (Selam), Amhpla Esporte e Saúde, Pão de Açúcar, Formar e Klabin.

A premiação é para os três primeiros colocados na Geral Masculino e Feminino nos 10km e para os três primeiros colocados na Geral Masculino e Feminino nos 5km. Os premiados na classificação geral serão excluídos da premiação de faixa etária, segundo o regulamento. O 1º lugar (masculino e feminino) receberá troféus mais R\$ 300; segundo lugar (masculino e feminino) receberá troféus mais R\$ 200 e terceiro lugar receberá troféus mais R\$ 100.

A prova de 10km terá largada no segundo bolsão da avenida Alidor Pecorari, s/nº. O inscrito prossegue até a avenida Dr. Paulo de Moraes, cruza a Ponte dos Moratos (direita), contorna o balão e segue pela avenida dos Maçons; no cruzamento com a avenida Paulista, segue à direita retornando em frente ao Condomínio dos Médicos, até a avenida Cruzeiro do Sul, seguindo à direita da via. Indo até o retorno, o atleta deverá fazer o mesmo cami-



O engenheiro Clalber Rogério Ferreira pegou o kit com a filha Isabela



Ontem, organização fazia os ajustes finais para realização da prova

nho virando para a avenida Paulista e novamente retornando até a avenida Cruzeiro do Sul. Chegando no balão com a avenida Presidente Kennedy, deverá retornar pela mesma ponte, saindo na avenida Dr. Paulo de Moraes e virando à esquerda, prosseguindo até a linha de chegada.

A largada da corrida de 5km e caminhada será na avenida Alidor Pecorari s/nº em frente ao segundo bolsão de estacionamento do Parque da Rua do Porto. Os atletas deverão se-

guir até o final da avenida e cruzarão a Ponte do Morato, fazendo o contorno do balão e seguindo pela rua dos Maçons, até a avenida Paulista. Depois dirigem-se à direita e fazem o retorno em frente ao Condomínio dos Médicos. Após o retorno, deverão seguir até a avenida Cruzeiro do Sul pela esquerda, retornando pela mesma Ponte do Morato. A chegada será no mesmo ponto de largada na avenida Alidor Pecorari. (Adriana Ferezim e José Ricardo Ferreira)

IMPORTANTE

Orientações para corrida

Escolha uma roupa adequada e de acordo com o ambiente e temperatura que irá correr e dê preferência a tecidos respiráveis e camisas leves. Use também um boné se fizer calor com sol ou um corta-vento se estiver muito frio. As roupas leves permitem uma melhor execução dos movimentos e também permitem uma boa evaporação do suor, além da proteção aos raios solares. Hidrate-se sempre e coma de forma equilibrada, deixando somente para os finais de semana os dias onde você pode abusar um pouco da comida. "Hidrate-se bem antes da prova", aconselha o professor Rafael Rossin. O ideal é beber líquidos antes de sentir sede, pois quando sente-se sede é porque o corpo já está desidratado. Bebidas de sabor suave, com pequena quantidade de sódio, estimulam as pessoas a beberem o suficiente para hidratação. Devem ser evitadas bebidas com alto teor de açúcar e álcool. Um aspecto nem tanto falado a respeito dos exercícios físico, mas de extrema importância para os atletas, é o alongamento. É essencial a realização de alongamentos depois das atividades físicas, já que a prática aumenta ou mantém a flexibilidade dos músculos (antes da atividade esportiva, o ideal é fazer o aquecimento, de forma gradual e de acordo com a atividade física proposta). O alongamento também serve para evitar a dor tardia e ajuda a retornar as fibras musculares ao nível do pré-esforço físico.

OBJETIVO

Estímulo a práticas saudáveis

O objetivo da competição é estimular a prática de hábitos saudáveis, colocando a importância da atividade física para o organismo de uma pessoa. A importância de uma atividade física como a corrida ou a caminhada transcende o corpo. Estudos demonstram que 30 minutos por dia de atividade física tem efeitos iguais a uma terapia baseada em medicamentos para pessoas com depressão. A corrida entra como um antidepressivo natural, pois promove o bem psicológico da pessoa, interagindo com outras pessoas e criando novos vínculos. A corrida produz a serotonina, que é um neurotransmissor que existe no nosso cérebro ligado ao humor e às emoções. Com taxas normais, a pessoa que corre sente-se mais disposta, com melhor autoestima, satisfeita e com vontade de se alimentar melhor. (FR)