



USP ESALQ – DIVISÃO DE COMUNICAÇÃO

Veículo: GP

Data: 10/08/2016

Caderno/Link: 22

Assunto: Corrida se aproxima

Corrida da Gazeta. Evento, que chega a sua 8ª edição, acontece no próximo dia 21, com largada no Engenho Central. As inscrições estão abertas. Confira dicas para correr bem

Corrida se aproxima

JOSÉ RICARDO FERREIRA

Da Gazeta de Piracicaba

jose.ferreira@gazetadepiracicaba.com.br

O clima olímpico aumenta a expectativa por mais uma edição de um evento esportivo já tradicional na cidade. A 8ª Corrida de Rua da Gazeta e Onda Livre FM acontece no próximo dia 21, no Engenho Central, com largada às 8h. As inscrições estão abertas no site www.corridadagazeta.com.br. O valor é de R\$ 65 para as distâncias de 10 km e 5,5 km e R\$ 65 para a caminhada para os 1.000 primeiros inscritos - dos 1.001 aos 1.800, o valor será de R\$ 75. A inscrição é pessoal e intransferível, não podendo qualquer pessoa ser substituída por outra, em qualquer situação. A organização da corrida é da Chelso Sports & Business.

Terão direito ao kit os atletas que se inscreveram para a corrida de 5,5 km, 10 km e caminhada de 5,5 km. A entrega dos kits de corrida acontecerá no dia 20 de agosto, das 10h às 16h, com local a ser informado no site do evento.

A equipe Horse Born to Run já garantiu sua participação. Esse grupo surgiu da união de duas equipes: Team Horse e da Born To Run. "Nossa equipe é sem fins lucrativos e o intuito é a saúde e o bem-estar de cada um, sempre nos preocupando com os iniciantes", disse, ontem, a comerciante Elaine Gonçalves, uma das responsáveis



A Corrida da Gazeta já é tradicional em Piracicaba e região e volta a acontecer esse ano no Engenho

pela Horse. Os treinos das equipes acontecem aos domingos a partir das 7h30 nas dependências da **Esalq/USP**. Ela convida os amantes do pedestrianismo ou quem deseja se iniciar nesse esporte a treinar com a equipe.

A Horse levará para a Corrida da Gazeta 50 inscritos. A equipe vai correr 5,5 km e 10 km. "A nossa expectativa para a corrida é muito boa. Acreditamos tem três pódios - sendo um na geral e dois nas categorias", disse Elaine.

PERCURSO

Ao longo do percurso da prova,



A equipe Horse Born to Run estará com 50 participantes nessa edição

haverá dois postos de hidratação com água para a corrida de 5,5 km, quatro postos para a de 10 km e dois para a caminhada

da.

As dúvidas ou informações técnicas deverão ser enviadas pelo e-mail contato@chelso.com.br ou pelos telefones (19) 3042-5316 ou (19) 3042-5216.

A infraestrutura da corrida inclui tendas para guarda-volumes e banheiros. O acesso mais rápido para o recinto da corrida será pela ponte estaíada, na Rua do Porto. Os carros devem ser estacionados na Rua do Porto ou ruas transversais. A concentração está prevista para as 7h.

A tendência é que sejam os mesmos percursos do ano passado nessa oitava edição. Nos percursos de 5km e 10km, os atletas irão largar de dentro do Engenho Central, sentido avenida Cruzeiro de Sul, pela pista de terra batida.

CORRA BEM

Especialistas em educação física lembram que, para quaisquer atividades esportivas, é preciso ter um bom condicionamento físico e isso se adquire com uma rotina diária de musculação, para que os músculos "esquecidos" fiquem preparados para o esforço da corrida. A hidratação também é fundamental: quem pretende caminhar ou correr precisa criar o hábito de beber bastante água, pois a eliminação é rápida e os sais minerais precisam ser repostos. Para os iniciantes, a principal dica é respeitar seu limite e intercalar a corrida com a caminhada.

