

FRASE

“O Roberto está na mesma prateleira que o Zico para o Flamengo e o Pelé para o Santos”

CARLOS ALBERTO Ex-futebolista brasileiro não conteve a emoção ao falar sobre Roberto Dinamite



esportes

PREPARAÇÃO E AMOR

# Tangaraense percorre 1.100 quilômetros de bicicleta para encontrar família na casa da avó

**Professor/Atleta saiu de Jataí e está indo para Ponta Grossa**

Redação DS

Hugo Solano Bezerra é de Tangará da Serra e atualmente mora em Jataí, Goiás, aonde em 2022 formou-se em Educação Física. Com vistas a tirar umas férias, decidiu fazer esse trajeto para visitar a avó Cida Solano, que mudou-se de Tangará para o Paraná.

Hugo pretende unir o útil ao agradável, onde se encontrará com seus pais Cicero Wéd Bezerra e Silmara Solano, que já o aguardam na casa da avó que mora em Ponta Grossa, no Paraná. O professor saiu de Jataí no dia 3 de janeiro com previsão

de chegada nesta sexta-feira, 13, após fazer um percurso de aproximadamente 1.100 quilômetros.

Seu planejamento, além da preparação física, consiste na ingestão de comida sólida. As paradas de descansos tem sido feita na metade do trajeto. Para a alimentação leva na mochila lanches e principalmente carboidratos, e gel de carbo para eventual necessidade. Em média faz de três a quatro paradas curtas para a alimentação. Na mochila Hugo leva toalha, carregadores, fone de ouvido, uma bermuda, uma camiseta, dois jogos de uniformes. Transporta também itens de higiene pessoal, protetor solar, colírio, uma cartela de dipirona para caso tenha dor de cabeça ou algo do tipo, capa de chuva, corta vento, boné,

chinelo, sacolas plásticas, papel higiênico e flanelas descartáveis.

O trajeto é realizado em uma bike Speed Soul 3r1 e está equipado com capacete, luva e sapatilha Specialized. Utiliza uniforme, óculos, GPS relógio e diz que o maior desafio tem sido principalmente a força mental. Conforme revela, todos os dias trava uma guerra psicológica do corpo físico e com o mental, ressaltando que esse equilíbrio é fundamental para a vitória do desafio. “Antes de me formar eu já pensei nesse desafio. Pensei em fazer ele como um desafio pós formação. Não era nenhuma promessa, mas um agradecimento a mim mesmo e decidi fazer essa viagem que coincidiu com a visita da minha família que está indo para lá. (...) Como



Hugo Solano pretende fazer o percurso em 10 dias

queria fazer essa viagem e bateu com meu treino, me desafiei a fazer esse percurso em dez dias para encontrar minha família”, conta Hugo que já

está chegando ao destino almejado.

A aventura pode ser acompanhada pelo perfil no Instagram @hugosolano.



Kamila participará pela primeira vez

## NESTE DOMINGO

# Grupo treina para conquistar Corrida de Reis de 2023

**Colaboradores de empresa do agro formaram grupo para treinar**

Dialog Assessoria

Praticar atividades físicas regulares é a recomendação de todo especialista em saúde, mas muitas pessoas adiam a decisão de começar a se movimentar. Para incentivar os colegas a praticar a corrida, esporte que é paixão desde a adolescência, é que Márcio Vilalba de Oliveira, encarregado financeiro da Bom Futuro, criou o Zero Limits. O grupo é a reunião de colegas de tra-

balho que correm e buscam uma vida mais ativa e saudável.

“Há quatro anos percebi que diversos colegas praticam corrida e outros tantos gostariam de iniciar uma atividade. Então, criei o grupo de whatsapp para que a gente possa se incentivar diariamente. Já são 42 pessoas que estão treinando e ganhando mais saúde”, conta.

A turma ganhará as ruas de Cuiabá e Várzea Grande no domingo, 15, quando participará da 38ª edição da Corrida de Reis, a mais tradicional do Centro Oeste. Serão 10 quilômetros de trajeto e todos os colaboradores corredores estarão lá uniformiza-

dos com as camisetas da Zero Limits.

A Kamila Braga Mendes, de 27 anos, é assistente ambiental da Bom Futuro e participará da Corrida de Reis pela primeira vez. “Faz quatro meses que estou treinando corrida, sempre quis tentar, mas faltava incentivo. Agora vamos reunir a turma para este desafio e estou ansiosa, mas feliz”, diz.

Já o Márcio é um veterano que, aos 43 anos, pratica a atividade há muito tempo. “A corrida deixa a gente menos estressado, oxigena o cérebro, melhora a memória, dá para perceber que faz diferença no ambiente de trabalho”.