

Provas da Track&Field Run Series em SP para estrear nos 5, 10 e 21 km

As etapas dos shoppings Eldorado e Villa-Lobos são ideais para estreantes no mundo da corrida e para quem quer baixar o pace

24/08/2016 17:04:01

O circuito de provas da Track&Field Run Series é bem conhecido entre os corredores por acontecer em diversas regiões do país. Presente no calendário de provas de rua desde 2004, o diferencial da TFRS é que a largada e a chegada acontecem a partir de um shopping center e oferece estacionamento gratuito para a comodidade dos participantes. Se você está em busca de uma estreia segura no mundo das provas, assim como baixar o seu pace, selecionamos duas etapas que já estão com as inscrições abertas. Elas contam com percurso plano, com poucos aclives e declives do circuito, que acontecem nos meses de outubro e dezembro, respectivamente: a etapa do Shopping Eldorado (23/10), com distâncias de 5 km, 10 km e 21 km; e a do Shopping Villa-Lobos (04/12), com um percurso de 10 km.

Shopping Eldorado

A etapa do Shopping Eldorado terá largada no endereço do shopping homônimo, localizado na avenida Rebouças, 3970, às 7h. Os percursos dos 5 km e 10 km ainda não foram definidos, mas a meia maratona será por toda a marginal Pinheiros. Para quem for correr, terá dois tipos de kit à disposição: o atleta e o Plus. Os dois vêm com camiseta, gym bag, meia e toalha. A diferença é que o Plus dos 5 km e 10 km vem com um item surpresa da Track&Field, que o atleta descobre no momento da retirada. Já o de 21 km vem com um porta-medalhas, além do item surpresa. Todos os que concluírem a prova ganharão medalhas e, no caso dos primeiros colocados masculino e feminino, troféus. Anote na agenda: a prova acontecerá no dia 23 de outubro.

Retirada do kit: acontece geralmente 3 dias antes do evento, na loja Track&Field do shopping onde a prova terá largada e chegada.

Shopping Villa-Lobos

Os corredores que participarem dos 10 km da 4ª etapa do Shopping Villa-Lobos percorrerão toda a avenida Professor Fonseca Rodrigues, bem próxima da largada e chegada, que acontece na entrada do shopping, na avenida das Nações Unidas. A largada será no dia 4 de dezembro, às 7h. Quanto ao kit, será o mesmo oferecido na etapa do Eldorado, e a retirada também respeita o padrão do

circuito: 3 dias antes da prova, na loja T&F do Villa-Lobos. Nesta etapa, os participantes poderão personalizar suas camisetas e outros itens no ato da retirada do kit, caso façam uma compra na Track&Field. Há um valor determinado para obter essa personalização, que é divulgado pela loja quando você vai buscar o kit.

Consideração importante para ambas as etapas: no dia da corrida, chegue bem antes da largada para pegar o seu chip, pois o circuito não faz a entrega na retirada de kits. Por isso, esteja no local por volta das 6h para garantir a sua identificação. Sem ela, você não aparece na colocação da prova, ou seja, é como se não tivesse participado.

Dicas para completar a prova com segurança

Seja qual for o seu objetivo, conhecer alguns aspectos de treinamento é essencial para fazer uma boa prova. Veja o que você precisa saber sobre cada distância

5 km

“Os 5km representam a primeira marca a ser alcançada pelos aspirantes a corredores e também é uma porta de entrada para o mundo da corrida. A distância é eficaz no combate ao sedentarismo, elimina a gordura corporal e ajuda na perda de peso”, comenta Damaris Dias, professora da rede de academia Smartfit. Outra dica é: faça o que treinou. “Não adianta se preparar correndo a 10km/h, em média, e na prova impor ritmo de 11,12km. A preparação rumo à prova deve conter o ritmo que pretende buscar”, recomenda Ronaldo Martinelli, professor e coordenador de Bio Running da rede de academias Bio Ritmo. Vai correr acima de 12,14km/h com o pace de 4min30 a 5min? Procure largar na frente dos demais. Paces médios de 10 a 11km/h devem buscar posições no meio do pelotão – como é chamada a grande massa de atletas participantes – e quem irá caminhar ou alternar com corrida, largue mais ao fim. “Dessa forma, você aproveitará muito mais a prova e ao lado de pessoas semelhantes ao seu ritmo”, complementa Martinelli. Se você vai estreiar na distância, vá no seu ritmo e, se for preciso caminhar em algum momento, o faça. O importante é completar o percurso, pois haverá muitas oportunidades para você baixar o pace.

10 km

Para completar os 10 km, é ideal que seu volume de treino seja em torno de 25 km a 35 km semanais, divididos entre 3 e 4 sessões de treinos, segundo o treinador Nelson Evêncio, que possui uma assessoria esportiva que leva o seu nome. “ O ideal é que a pessoa já tenha 3 ou 4 meses de treino, participado de 1 ou 2 provas de 5 km e que consiga correr pelo menos 50 minutos direto, sem necessitar caminhar. Esse percurso da região do Villa-Lobos, além de bonito, é bem plano, permitindo que o corredor mantenha a mesma média de ritmo do começo ao fim”, explica. “Para provas de até 10km o corredor pode utilizar um tênis mais baixo, com um pouco menos de amortecimento, pois agilizará o processo de tocar os pés no chão e retirá-los de uma forma mais

rápida”, recomenda Evêncio.

21 km

Para quem já saboreou o desafio dos 10 km e 15 km, a meia maratona é o próximo passo. Neste caso, você precisa correr entre 35 km e 45 km, o que significa uns 4 treinos a cada 7 dias. “Como experiência, o corredor deve ter uns 6 meses de treinamento e participado de algumas provas de 10 e 15 km. O treino mais longo antes da prova pode chegar aos 18 km ou em torno de 2h, para quem treina baseado em tempo”, sugere Evêncio. O percurso da marginal Pinheiros, palco dos 2 km da etapa Eldorado, também é plano e com poucas curvas. “Vale tentar manter um mesmo ritmo do começo ao fim, que normalmente gira em torno de 5 a 10% mais devagar com o ritmo dos 10km”, afirma. Dúvidas sobre o tênis certo? “Para provas de 21 km, o corredor iniciante normalmente opta por um tênis com mais amortecimento, exceto já tenha participado várias vezes na distância e agora esteja pensando um pouco mais em performance, o que é facilitado com um tênis de drop (altura) mais baixo”, esclarece Evêncio.

Inscrições

Agora você também pode fazer as suas inscrições para a Track&Field Run Series por meio do site Ticket agora. Clique nos links abaixo para garantir a sua vaga e consultar as viradas de lotes:

TFRS Shopping Eldorado

<http://www.ticketagora.com.br/Evento/2146/Trackfield-Run-Series-Shopping-Eldorado.aspx>

TFRS Shopping Villa-Lobos

<http://www.ticketagora.com.br/Evento/3347/Trackfield-Run-Series-Shopping-Villa-Lobos--4-Etapa.aspx>