



## TREINOS E METAS

**NILSON PAULO DE LIMA** | nilson@contem.com.br

### Corredores de Uberlândia

#### Antônia Carlos Carrijo

Ele é vereador e tem 44 anos. Encontrou na corrida a solução para a obesidade. Chegou a pesar 164 quilos. Hoje se orgulha em manter o peso e ter se transformado num atleta. Já participou de provas em Uberlândia, Florianópolis e São Paulo, onde realizou o sonho de concluir a Corrida de São Silvestre. Mas o seu maior desafio foi fazer uma prova internacional. Em setembro, Carrijo correu a Meia Maratona de Buenos Aires, na Argentina. Foram 21 quilômetros de muita dedicação, esforço e orgulho de completar bem o percurso. Carrijo é, atualmente, um grande incentivador da prática da corrida.



#### Cleide Vieira Beloni

A mais nova integrante da turma de corredores. Foi incentivada a correr pelo amigo e também corredor Dr. Mário Paulo Cassiano Paes. Ela já praticava academia. E é muito entusiasmada e mobiliza outras pessoas, assim vai agregando mais gente ao grupo. Mesmo com pouco tempo de corrida enfrentou o seu primeiro desafio. Cleide participou da Maratona de Revezamento Pão de Açúcar, em São Paulo, e, com muito orgulho, estampou a medalha no peito. Agora se prepara para a próxima competição. Quer fazer bonito na Meia Maratona do Cerrado, em Uberlândia.



#### José Gama

O aposentado, de 72 anos, é um veterano em corridas. Já participou das principais corridas pelo Brasil. É um velho conhecido das provas realizadas em Uberlândia e região. O vovô atleta é imbatível na sua categoria. Possui coleções de troféus e medalhas em casa. É um ferrenho pela dedicação ao esporte. E por tanto amor ao esporte recebeu uma homenagem na Câmara Municipal de Uberlândia.



#### José Igídio Filho

Ele é conhecido como Dez. Está com 50 anos e muita experiência de vida e de corrida. Dono de um sorriso permanente até mesmo quando está no esforço máximo das competições. Dez tem um carisma especial entre os atletas. Sempre incentivava os colegas a sentir o gosto de participar de provas e a treinar para vencer obstáculos! Já perdeu as contas dos troféus e medalhas que conquistou. Brincalhão, é um filósofo da palavra, carrega sempre consigo uma agenda com frases para reflexão. Com um fôlego de jovem, o atleta tem como marca registrada os sempre de óculos escuros. Uma lição, um exemplo de força!



Faça parte do nosso grupo de corridas e caminhadas! Pratique seus treinamentos com orientação.

ENCONTROS  
Aos sábados: 7h00 - Pátio do Uniter

Maratonista - presidente da AÇÃO  
Associação dos Corredores do Triângulo Mineiro

Journal Correio - 05/11/06

#### Cleide Bernardes Guerra

A convite da amiga Mônica Cunha, a jornalista Cleide entrou para o grupo de corrida no qual encontrou o apoio que precisava. A partir daí não parou mais. Carinhosamente é conhecida como a "queniana da imprensa". Já participou de importantes provas como: A Maratona Pão de Açúcar em São Paulo, 150 quilômetros de revezamento em Florianópolis, A Volta da Pampulha em Belo Horizonte e a tradicional Corrida de São Silvestre, em SP. Seu maior desafio foi participar da Meia Maratona Internacional de Buenos Aires. "A corrida deixa lições valiosas; aprendemos a ter autoconfiança em tudo e percebemos que o resultado depende da disciplina e da força de vontade", disse a corredora.



#### Wilson Roberto Crosara

Com 43 anos de idade, o empresário Wilson começou a correr em 2003. Apesar do pouco tempo de estrada, coleciona competições como: Maratona Ayrton Senna, Maratona de Revezamento Pão de Açúcar, Volta da Pampulha, em Belo Horizonte, e a Meia Maratona do Cerrado, em Uberlândia. Orgulha-se do bom resultado no maior desafio: A Maratona Internacional de São Paulo. A prova foi realizada em junho deste ano e o atleta conseguiu o tempo de 3h07min. Para quem fez a primeira maratona da vida foi um resultado e tanto!

