

**MARATONAS SÃO DISPUTADAS** desde a primeira Olimpíada, em 1896, ganharam a distância de 42,195 km nos Jogos de Londres 1908 e não pararam mais de atrair aficionados ao longo das décadas. Em 2014, cerca de 11 mil pessoas cruzaram as linhas de chegada de maratonas de destaque no Brasil: Rio de Janeiro, São Paulo, Porto Alegre, Curitiba e Florianópolis. Nos Estados Unidos, 541 mil corredores completaram eventos da modalidade no ano passado, um aumento de 40% em relação à última década – número que alcança 140% se comparado a 1990. A quantidade de provas norte-americanas também explodiu: já são cerca de 1.100 diferentes maratonas naquele país, comparadas com as 300 que existiam há 15 anos.

O fenômeno, na verdade, é mundial, e os números representam muito mais opções para corredores que curtem essa distância. Já é possível escolher entre a vibração da multidão ou a tranquilidade de percursos menos procurados; entre uma pegada mais séria de competição ou mais descontraída, com música e até vinho nas paradas; entre circuitos planos no asfalto, travessias com leves subidas à beira-mar ou um trajeto desafiante pelas montanhas. Como a missão sempre começa bem antes da largada, fomos atrás de dez maratonas imperdíveis, que certamente trarão um toque especial à incrível sensação de completar 42 km. Escolha a sua e bora treinar.

*Guia de  
Maratonas  
2015*

Tanto faz se você curte multidões ou calma, se quer a brisa do mar por perto ou o frescor das árvores: há sempre um percurso de 42 km com a sua cara te esperando por aí

Por Bruno Romano

# EM BUSCA DA MARATONA PERFEITA

SOCC EVENTS/PETKO BEIER



O portão de Brandemburgo, uma das atrações da Maratona de Berlim



Se você / CURTE MÚSICA TANTO QUANTO GOSTA DE CORRIDA / [inscreva-se na](#)

## Mississippi Blues Marathon

Janeiro de 2016, Jackson, Mississippi (EUA)  
3.500 maratonistas / [msbluesmarathon.com](#)  
► Urbana, circuito, sobe e desce

Prepare-se para se deparar com autênticas bandas de blues no briefing desta maratona, na largada, na chegada e em dez pontos do percurso. A música é ao vivo, vem direto do berço do blues, começa antes de o vencedor se sagrar campeão e não termina até que o último colocado complete seus 42 km. Não para por aí: os corredores recebem uma compilação das músicas tocadas pelas bandas, ganham gaitas no kit de atleta e as medalhas costumam ter temáticas musicais. Se ainda sobrar gás após a maratona, embarque no Blues Crawl, um tour (com transporte grátis para os inscritos

na corrida) pelos bares e casas de show da região.

### É BOM SABER

O percurso foi desenhado por John Noblin, um nativo de Jackson, com o intuito inicial de fazer um roteiro a pé de um dia pelos principais pontos da cidade, como o Mississippi War Memorial e os três campi universitários locais.

### FIQUE LIGADO

Atente-se para as traçoceiras subidas finais da prova, entre os Km 35 e 37. A segunda pirâmide tem 800 metros de extensão, o que pode ser dureza se o seu tanque já estiver na reserva.

Acima, cenas da musical maratona no Mississippi; à dir. da prova australiana



Se você / QUER CURTIR A BRISA DO MAR / escolha a  
**GREAT OCEAN ROAD MARATHON**  
17 de maio de 2015, Lorne, Austrália  
1.100 maratonistas / [greatoceanroadmarathon.com.au](#)  
► Percurso de travessia, montanhosa, zona costeira

Unir desafio físico com belezas naturais é sempre um desejo comum de corredores em todo o mundo. Os australianos conseguiram uma combinação inspiradora na Great Ocean Road, prova anual realizada na região de Victoria. Com largada na cidade costeira de Lorne, 140 km ao sul de Melbourne, a maratona termina em Apollo Bay. Detalhe: o percurso completo possui 44 km (mas você receberá um tempo de corte no Km 42). Prepare as pernas para um sobe e desce constante, inspire-se nas ondas quebrando na costa durante todo o caminho e aproveite o clima de cidade pequena da região.

### É BOM SABER

A estrada Great Ocean Road, normalmente usada por veículos, tem o tráfego fechado no dia do evento. Não passe o tempo todo apreciando a beleza única dessa faixa de litoral: do outro lado da estrada, a chance de ver cangurus e coalas nativos é bem grande.

### FIQUE LIGADO

A organização da prova também promove percursos de meia-maratona (nesse caso, 23 km), 14 km e 6 km, além de uma corrida para crianças abaixo de 13 anos com trajeto de 1,5 km.

CALICO RACING/M. BRADFORD

Se você / CURTE CORRER EMBALADO PELA MULTIDÃO / [jogue-se na](#)

## Maratona de Nova York

1 de novembro de 2015, Nova York, Estados Unidos  
50.500 maratonistas / [tcsnycmarathon.org](#)

► Urbana, percurso ponta a ponta

A Maratona de Nova York é hoje considerada a maior prova da modalidade no mundo. Se você conseguir se inscrever (a loteria abriu no dia 15 de janeiro e vai até 15 de fevereiro), terá a chance de percorrer as cinco regiões da cidade, começando em Staten Island e terminando no Central Park, em Manhattan, sob os olhares de mais de 1 milhão de espectadores. Foi rejeitado na inscrição? Fique atento, pois ainda há mais de 7 mil vagas de caridade disponíveis.

### É BOM SABER

A média de tempo de espera para a largada em Staten Island é de 2h15, e geral-

mente faz frio na época da prova. Portanto leve roupas quentes que possam ser abandonadas na largada, comida e algo para sentar.

### FIQUE LIGADO

A maior subida já acontece bem no início do percurso, com a passagem pela ponte Verrazano-Narrows, mas o desnível do Km 37 também exige bastante do corredor – é bom guardar energia. Um dos pontos de concentração do público é na saída da ponte Queensboro, no fim do Km 25. Curta a energia e os gritos de incentivo, mas resista à tentação de acelerar e quebrar o ritmo que você havia planejado.



SUPERSPORT IMAGES

CORTESIA NYRR



Se você / PREFERE PAISAGENS EM VEZ DE MULTIDÕES / encare a  
**RED ROCK CANYON MARATHON**  
7 de março de 2015, Las Vegas, Estados Unidos  
100 maratonistas / [calicoracing.squarespace.com](#)  
► Montanhosa, rural, percurso vai e volta

Esta maratona fora dos grandes circuitos internacionais rola na Área de Conservação Nacional de Red Rock Canyon, local que mistura picos cobertos de neve, ambiente de deserto e, claro, muitas formações rochosas alaranjadas e vermelhas, como sugere seu nome em inglês. Você passará a maior parte do tempo correndo sozinho, ainda que, em algum momento, certamente cruzará os meios-maratonistas que largam da metade do percurso, saindo 45 minutos depois do início da maratona. Prepare as panturrilhas para as subidas nada suaves: a prova começa a cerca de 1 mil metros acima do nível do mar e atinge picos de até 1.450 metros.

### É BOM SABER

A organização oferece traslados para competidores, acompanhantes e fãs saindo da zona de hotéis Strip, em Las Vegas (Nevada), até a largada da prova, a cerca de 50 km de distância. O “comboio” parte às 4h30 da manhã do hotel e cassino Bally’s, já que a largada rola às 6h. O horário gera um divertido encontro com os festeiros que se recusam a ir para a cama, ainda embalados pela noite de Las Vegas.

### FIQUE LIGADO

Aproveite a vista panorâmica nos Km 14 e 29, assim como o visual nos Km 9 e 32, pontos mais próximos da bela formação de Red Rock Canyon. Não estranhe se cruzar com cavalos ou burros selvagens, além da nativa tartaruga-do-deserto.



Se você / GOSTA DE UM BOM VINHO / escolha a

## Maratona de Médoc

12 de setembro de 2015, Médoc, França  
8.500 maratonistas / [marathondumedoc.com](http://marathondumedoc.com)

► **Percurso ponta a ponta, rural, estradas de asfalto**

A Maratona de Médoc reúne animados corredores em meio a vinícolas do interior da França. O percurso (42,195 km medidos oficialmente, apesar do tom divertido e debochado da prova) passa por uma privilegiada zona rural francesa com direito a 50 castelos no caminho. Há vinho local (ou seja, de altíssima qualidade) em 20 pontos de hidratação – nos últimos quilômetros ainda rola um verdadeiro buffet a céu aberto com quitutes franceses e até sorvete. A prova foi criada em 1984 sob quatro pilares: saúde, esporte, convívio e diversão. Pode correr sem pressa, pois “o último colocado é recebido tão bem quanto o campeão”, garantem os organizadores.

### É BOM SABER

É comum deparar com verdadeiras figuras vestindo roupas bizarras por baixo de seus números de peito. Uma hora e meia antes do tiro de largada, há um desfile com os corredores mais criativos – 15 minutos antes do início da prova começa um show para ativar de vez os ânimos.

### FIQUE LIGADO

Na véspera da competição, um congresso médico disponibiliza de graça para os inscritos palestras, informes e exames, reunindo especialistas em diversas áreas médicas, como cardiologia e dermatologia. A prova também conta com dez estações médicas e cinco tendas especializadas na chegada.

Se você  
/ QUER BATER SEU RECORDE PESSOAL /  
prepare-se para a

## MARATONA DE BERLIM

27 de setembro de 2015, Berlim, Alemanha  
40 mil maratonistas /  
[bmw-berlin-marathon.com](http://bmw-berlin-marathon.com)

► Urbana, plana, percurso em circuito

A Alemanha está na lista de desejos dos maiores maratonistas do mundo por um simples motivo: a Maratona de Berlim é tida como a mais rápida do mundo. Trajeto plano, temperatura amena (normalmente entre 10°C e 20°C) e uma multidão de gente apoiando os corredores fazem dessa competição um cenário perfeito para recordes mundiais e pessoais. Em 2014, o queniano Dennis Kimetto fechou a prova em incríveis 2h02m57s, cravando a melhor marca em maratonas até hoje – nos últimos oito anos, cinco vencedores quebraram o recorde mundial em Berlim. A festa alemã também está aberta para amadores, que podem ver de perto seus ídolos e se embalar em busca de boas marcas. Oitenta bandas ao longo do percurso te ajudam a manter o fôlego e o ritmo renovados.

### É BOM SABER

Em 1990, a Maratona de Berlim fez história ao estabelecer um novo percurso por toda a cidade, que até o fim de 1989 era dividida entre Oriental e Ocidental. O trajeto já passava pelo Portão de Brandemburgo, tradicional monumento bem próximo ao Muro de Berlim – há registros de atletas que, na época, caíram em prantos durante esse trecho –, um dos cartões-postais da prova até hoje.

### FIQUE LIGADO

Tente chegar com antecedência para curtir a cidade e os atrativos da prova, entre eles uma “maratona” para crianças com percurso de 4.219,5 metros, além de corridas de cadeira de rodas e até de patins (todas na véspera do grande dia).



DIVULGAÇÃO



Se você / BUSCA UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA / encare a

## Great Wall Marathon

16 de maio de 2015, Tianjin, China  
700 maratonistas / [great-wall-marathon.com](http://great-wall-marathon.com)

► **Circuito, muita subida, trechos rústicos**

Esqueça o relógio e a ideia de bater seu melhor tempo se quiser embarcar na desafiante Great Wall Marathon, na China. Essa incrível corrida não passa apenas uma, mas duas vezes pelos 5.164 degraus da Grande Muralha: logo nos 10 km iniciais e no retorno para a praça Yin & Yang, em Huangyaguan (a leste de Beijing), ponto de largada, chegada e maior concentração de torcedores da prova. Essa maratona cresceu muito em organização e participação internacional desde a primeira edição, em 1999. A de 2014, por exemplo, reuniu representantes de 60 países. E não é apenas a muralha que faz esse evento tão inesquecível: a passagem por vilarejos locais engrandece toda a experiência. Atenção, pois o clima é bem úmido e

quente, às vezes ultrapassando os 30°C.

### É BOM SABER

Também estão disponíveis percursos de meia-maratona e de 8,5 km. Mesmo nessas versões menores, o corredor tem a chance de encarar a Muralha da China em alta velocidade (ou o mais perto disso que conseguir).

### FIQUE LIGADO

Recalcule as suas metas antes de partir para a China. Ninguém conseguiu fechar a prova em menos de 3 horas. O atual recorde masculino (3h09m18s) é dividido por três corredores que chegaram juntos em 2013: Jorge Maravilla (EUA), Dimitris Theodorakatos (GRE) e Jonathan Wyatt (NZL). O feminino está nas mãos da italiana Silvia Serafini: 3h32m12s.

MARCIO RODRIGUES

Se você  
/ QUER ENCARAR UMA BOA PROVA NACIONAL /  
parta para a

## MARATONA DE PORTO ALEGRE

14 de junho de 2015, Porto Alegre, Brasil  
6 mil maratonistas / [corpa.esp.br](http://corpa.esp.br)

► Urbana, percurso em circuito, pouca subida

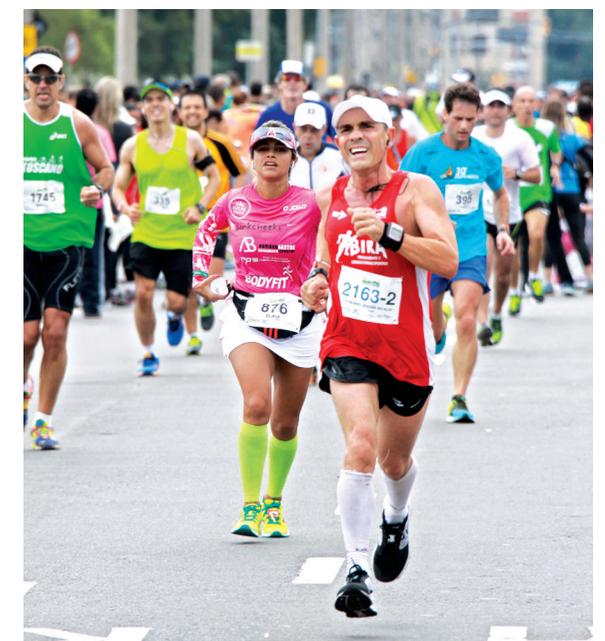
Um grupo de atletas amadores gaúchos decidiu se unir para montar um clube de corrida que promovesse o esporte na cidade. A ideia era também organizar provas de rua com seriedade e profissionalismo, atendendo às demandas reais dos atletas. Surgiu assim, em 1981, o Clube de Corredores de Porto Alegre (Corpa), entidade que organiza a Maratona de Porto Alegre, com sua 32ª edição confirmada para junho deste ano. À beira do lago Guaíba, os maratonistas podem comemorar o fato de cerca de 30 km serem percorridos no plano ou em descidas. A subida acumulada não passa de 120 metros, com direito a um longo trecho sem mudança de altitude beirando o Guaíba, seguido de um trajeto que recorta várias avenidas importantes da cidade.

### É BOM SABER

Se você ainda está chegando ao mundo da maratona ou se quer indicar a modalidade para alguém, a prova de Porto Alegre conta com opções de revezamento em duplas, quartetos e até octetos. Crianças de 3 a 14 anos também podem se inscrever em percursos que variam de 50 a 400 metros.

### FIQUE LIGADO

O Corpa também organiza outros eventos na capital gaúcha, como a Maratona Noturna do Rio Grande do Sul e a Corrida Rústica Solidária. Saiba mais em [corpa.esp.br](http://corpa.esp.br).



# Maratona de Sparkasse

4 de outubro de 2015, Alemanha, Áustria e Suíça  
1.300 maratonistas / [sparkasse-marathon.at](http://sparkasse-marathon.at)

► Urbana e rural, percurso  
ponta a ponta, trechos rústicos

Se a corrida é a sua desculpa para conhecer outros países, esta maratona foi feita para você. Ela te dá a oportunidade de riscar da lista de provas internacionais três países de uma só vez: Alemanha, Áustria e Suíça. Cerca de 60% do trajeto circunda o lago Constança, que recebe águas do rio Reno. A largada é na ilha de Lindau, no sul da Alemanha, seguindo para a Áustria, dando uma passada rápida pela Suíça e retornando para território austríaco antes da chegada. O percurso é inspirador e ainda conta com trechos em estradas secundárias de cascalho e paralelepípedo.

## É BOM SABER

A prova termina em Bregenz, na Áustria, e costuma atrair atletas do

segundo e terceiro escalão de corredores profissionais. Nos últimos 6 anos, quenianos ficaram com o 1º lugar do pódio masculino. O último “local” vencedor da competição foi o austríaco Christian Pflugl, em 2007 – no ano passado, no entanto, a austríaca Sandra Urach quebrou a hegemonia queniana no feminino.

## FIQUE LIGADO

Cartão-postal da prova, o lago Constança recebe diversas atividades esportivas, como vela, windsurf e canoagem. As águas chegam a 252 metros de profundidade e se espalham por uma área de 550 km<sup>2</sup>. Detalhe: não há acordo sobre fronteiras entre os três países dentro do lago, chamado de Bodensee em alemão.



CORTESIA MDS

Se você  
/ QUER COMPETIR NA GRINGA  
SEM GASTAR MUITO /  
aproveite a

## MARATONA DE SANTIAGO

12 de abril de 2015, Santiago, Chile  
25 mil maratonistas / [maratondesantiago.com](http://maratondesantiago.com)

► Urbana, percurso em circuito, pouca subida

O sucesso da Maratona de Santiago é recente. A prova chega apenas a sua 9ª edição neste ano, mas já ganhou o selo bronze da Associação Internacional das Federações de Atletismo, a IAAF, pela excelência na organização. Nos últimos três anos, passou a figurar na rota de atletas renomados do circuito mundial, já que a competição reúne boa estrutura dentro e ao redor da prova, além de ser uma ótima chance para superar marcas. Os elogios dos profissionais à maratona também podem servir de incentivo para os amadores brasileiros, que têm a chance de encarar uma prova internacional nas redondezas – voos de cerca de 3 horas ligam o país à capital chilena – e com custo relativamente baixo. Em 2009, pouco mais de 1.200 corredores se inscreveram; em 2015 são esperados mais de 25 mil atletas.

## É BOM SABER

Em 2010, a Maratona de Santiago se transformou em um símbolo da união nacional. O motivo era trágico: um terremoto havia devastado o país. Mas o esporte trouxe novas energias para o Chile: mais de 20 mil pessoas encararam as distâncias de 42, 21 e 10 km.

## FIQUE LIGADO

Desde 2011 a competição demonstra pioneirismo em preocupações ambientais: implementou a neutralização das emissões de CO<sub>2</sub>, o fim do uso de papel nos sistemas de credenciamento, além da utilização de carros híbridos como escolta, entre outras medidas.

3 COUNTRIES MARATHON