



A PISTA DE COOPER DO PARQUE DA CIDADE É UM DOS PONTOS PREFERIDOS DOS FREQUENTADORES

Fabiana Tahan  
Da equipe do Correio

O Parque da Cidade é o ponto de lazer preferido do brasileiro. Nos seus 4,2 milhões de metros quadrados, pessoas de todas as tribos escolhem as mais variadas atividades para aproveitar o verão e os últimos dias de férias. E o melhor, de graça.

Na praia brasileira, o uniforme básico é a informalidade. Shorts, sunga, biquíni, camiseta, chinelos ou tênis vestem a rapaziada, que aproveita o espaço para manter a forma e encontrar os amigos.

Os malhadores costumam chegar na pista de cooper de manhãzinha para uma caminhada, corrida ou pedalada matinal. Nos últimos tempos, também proliferaram patinadores paramentados com capacetes e joelheiras no circuito de 4, 6 ou 9 Km que circunda todo o Parque. Exemplo da nutricionista Beatriz Lamper, 24 anos, que patina no local praticamente todos os dias.

“O parque é muito legal para quem não tem grana e quer praticar algum esporte”, diz a nutricionista, que sugere os domingos, por volta do meio-dia, para quem, além de malhar, queira conhecer gente ou encontrar os amigos. “É quando está mais cheio”, diz.

Os malhadores como Beatriz se reúnem nas redondezas do Quiosque do Atleta, onde foram instaladas barras e equipamentos para malhação. É ali que o funcionário público Luis Gustavo Mansur, 31 anos, costuma se exercitar depois da corrida. “O Parque é uma excelente alternativa às academias e muito democrático. Além disso, fazer exercícios ao ar livre é bem mais agradável”, pensa.

Atletas de outras modalidades como futebol, vôlei, tênis, peteca, basquete e até futevôlei também podem aproveitar as quadras para um joguinho com os amigos. A dica é chegar mais cedo para garantir uma quadra, já que não há como reservar o espaço. É o que costuma fazer o militar Leonardo Ribeiro, 22 anos, que joga futevôlei com os amigos nos finais de semana. “É só chegar e colocar o nome na lista e escolher a equipe”, diz ele, que dá nota dez para o Parque da Cidade: “É o máximo”.

Para os que preferem curtir a família, o ideal é preparar um bom churrasquinho sob os eucaliptos. Foi o que fez o vendedor Augusto Mentor, 23 anos, no último domingo. Ele chegou cedo para garantir a churrasqueira e passar o dia tranquilamente. “Esse lugar é tão calmo, que depois vou até tirar um cochilo na rede”, planejava, ao lado da mulher Gabriela, 22 anos.

# SETE DIAS NO PARQUE

## O PREÇO DA DIVERSÃO

### CARRERA KART

Pista de kart para crianças e adultos. De terça a domingo, das 9h às 24h. Preço: mini-fórmula (3 a 12 anos) R\$ 7,00 por duas voltas. Adultos: R\$ 35,00 por 20 minutos. No estacionamento 11, próximo ao portão de acesso ao Setor de Rádio e Televisão Sul (SRTVS).

### TRIBAL

Seis pistas de manobras para patins e skate. De terça a domingo das 11h às 18h. Preço da diária: R\$ 3,00. Fone: 242-3919

### PARQUE NICOLÂNDIA

Aberto todos os dias das 9h às 22h. O cartêlo da emoção, com direito a entrada para dez brinquedos, custa R\$ 10,00.

### TREZINHO DA ALEGRIA

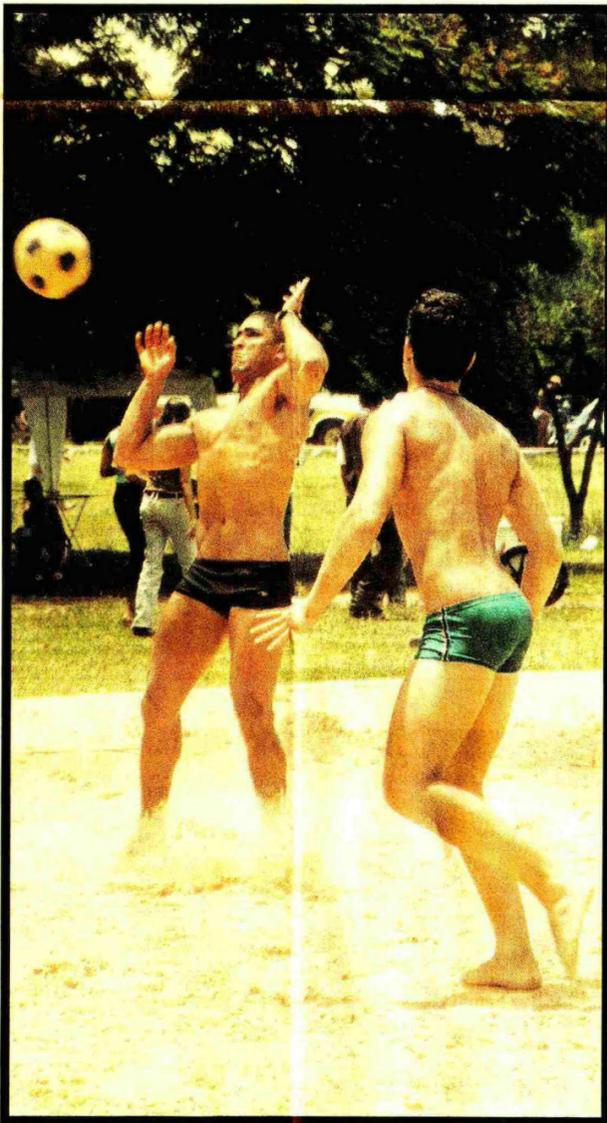
O ingresso para o passeio pelos 420 hectares do Parque da Cidade custa R\$ 2,00.

### PEDALINHO'S

O aluguel de pedalinho e caiaque é R\$ 8,00 a hora (por causa das promoções, esse preço é variável). Próximo ao estacionamento 10, na 906 Sul.

### ALUGUEL DE BICICLETA

Meia hora de passeio custa entre R\$ 3 e R\$ 5, dependendo da bicicleta, com acréscimo de R\$ 1 para cada dez minutos depois desse período. No Park Cicle, próximo à entrada da 911 Sul.



MESMO COM O CALOR E O SOL, AS QUADRAS DE FUTEVÔLEI VIVEM LOTADAS

## OS NÚMEROS DO LAZER

- 12 estacionamentos para 12 mil veículos
- 75 churrasqueiras
- 41 quadras esportivas (tênis, futebol de salão, basquete, bocha e peteca)
- 8 campos de futebol
- 5 playgrounds
- 1 arena de beach soccer
- 1 parque de diversões
- 1 pesque-pague
- 1 centro hípico
- 1 kartódromo
- 1 pista de skate

## POINTS

### QUIOSQUE DO ATLETA

É o point dos marombeiros e sarados. Os mais genuínos representantes da geração saúde de Brasília se concentram no local no início da manhã, por volta do meio dia e no final da tarde. O quiosque, que vende bebidas energéticas e água de coco, entre outros produtos, fica ao lado do mais completo aparelho de exercícios do parque e é ponto de partida de grupos de corredores.

### BARULHO

Nos domingos à tarde, vira point dos chamados GLS (gays, lésbicas e simpatizantes), que se reúnem no bar para paquera e cerveja. O lugar ganhou o prêmio Vidda 98, organizado por grupos homossexuais, de melhor bar do gênero na cidade.

### CARRERA

O kartódromo, ao lado do estacionamento 11, é um dos locais preferidos por grupos de amigos para um happy hour depois do trabalho. A diversão é garantida pela velocidade, o chope e telão que transmite imagens esportivas.

### CHURRASQUEIRAS

Domingo, o dia nacional do churrasquinho, é o preferido por famílias e grupos de amigos para passar o dia embaixo dos pinheiros. Para garantir um bom lugar, os frequentadores costumam chegar por volta das 9h.

### PARQUE ANA LÍDIA

Pelo parquinho, já passaram muitas mães e papais que hoje levam os filhotes para brincar nos brinquedos e assistir apresentações de grupos de teatro amador. O ambiente é bastante familiar e os brinquedos estão em bom estado de conservação.

### PIRRAÇA

Domingo à tarde, grupos de pagode fazem a alegria da rapaziada, que se junta para tomar cerveja, dançar e, claro, paquerar. O lugar fica abarrotado de gente e o agito costuma ser esticado até às 24h.

## ATIVIDADES PARA CORPO E MENTE

### ATIVIDADE FÍSICA ORIENTADA E PREVENTIVA

Orientação para prática de corrida, caminhada e exercícios feita por professores de educação física. As segundas, quartas e sextas das 7h30 às 10h e segundas e sextas das 18h às 21h, no Quiosque do Atleta, ao lado da Administração do Parque.

### CAMINHADA DA LUA

É realizada todos os meses do ano, sempre quando há lua cheia. Antes do percurso de 4, 6 e 9 Km, professores de educação física fazem alongamento com os participantes. Concentração na Praça das Fontes.

### GINÁSTICA CHINESA

Prática aberta e gratuita de Tai Chi Chuan, Qui Gong e Lian Gong (modalidades de ginástica chinesa), no Lago dos Pedalinhos. As segundas, quartas e sextas das 7h às 8h30. Sábado das 8h às 10h e domingos das 9h às 10h.

### RODA DE CAPOEIRA

Participação de vários grupos de Brasília, com apoio da Federação de capoeira do Distrito Federal. Todos os domingos das 10h às 12h, ao lado do estacionamento do Parque Ana Lúcia.

### PASSEIO NOTURNO DE PATINS

Todas as terças e quintas, às 20h, com concentração na pista interna do parque, em frente à Administração.

### AULAS DE PATINS

Segundas, quartas e sextas, das 5h30 às 23h e terças e quintas das 14h às 18h. Informações com a professora Cecília Simplicio, a Tuca, pelo telefone 9962-4389.

### UNIBIÓTICA

Ginástica chinesa, que imita o movimento dos animais. De segunda a sexta das 6h30 às 7h30. Sábados, domingos e feriados das 7h às 8h, ao lado do estacionamento do Parque Ana Lúcia.

### MASSAGEM

Todos os dias, das 7h às 20h30, próximo ao Quiosque do Atleta, com a equipe do massagista Magu. O atendimento é por ordem de chegada. Preço: R\$ 10,00.

### GRUPO OFICINA DE BRINCAR

Apresentações aos domingos no Parque Ana Lúcia, às 11h e 16h. O grupo também dá aula de perna de pau, que custa R\$ 1.

### QUADRAS ESPORTIVAS

O critério de uso é por ordem de chegada. Não é possível fazer reserva. Para utilizar uma das quatro quadras de tênis, o usuário deve levar a rede.

## ANOTE NO CALENDÁRIO

### DIAS 2 E 3

### MARATONA DE REVEZAMENTO

Participação de 500 atletas especiais, representando 11 programas das Olimpíadas Especiais de vários Estados. Local: Próximo ao Lago dos Pedalinhos, no estacionamento 10. Informações: 9989-119 (professor Lisandro).

### DIA 11

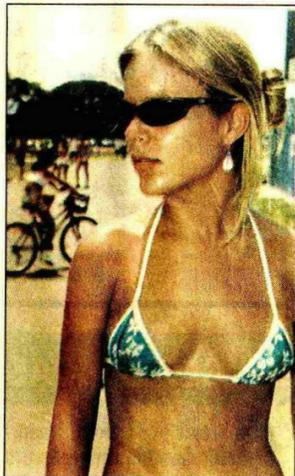
### SAÚDE NO PARQUE

Das 8h às 12h estarão funcionando estandes médicos e odontológicos com informações sobre prevenção de doenças e promoção de saúde. Ao lado da Administração do Parque. Informações: 325-6201 (professor Ezequias).

### DIA 11

### AMIGO DO PARQUE

Plantio de árvores no bosque próximo à Administração do Parque das 8h às 12h.



BEATRIZ LAMPER, NUTRICIONISTA: BOM LUGAR PARA CONHECER PESSOAS