

Paraíso dos corredores, com muitas opções de percursos

Entre as possibilidades de prática desportiva, o Parque da Cidade tem ampla vantagem. Ali, as pessoas podem escolher entre vôlei de quadra e praia, futebol de quadra e campo, futevôlei, alongamento e barras para musculação, além dos espaços livres que permitem a prática de outros esportes. Mas são as pistas de corrida, ciclismo e patinação as mais utilizadas.

O militar do Exército Elson

Adeptos do futebol, vôlei e alongamento também têm espaço garantido

Calazans passeia pelo local diariamente. Nos fins de semana, ele consegue juntar os familiares para andar de bicicleta.

— O dia-a-dia é muito corrido e aproveitamos esses dias para sairmos juntos — ele conta.

É justamente o público "corredor" que é disputado pelos Olhos d'Água. No parque da Asa Norte, há apenas a opção de pistas de corrida, ciclismo e patinação, além

das barras de musculação e alongamento. Mas não é por isso que tem menos adeptos.

— Ir até a Asa Sul todo dia pela manhã é muita perda de tempo. Prefiro correr aqui durante a semana e, caso queira variar, vou ao Parque da Cidade aos sábados e domingos — diz Diogo Ramos, morador da 210 Norte.

O espaço dos parques permite a rotina de exercícios de pessoas que se exercitam sozinhas, e até de turmas de academia. Mas quem mais aproveita são os grupos de corrida, que são treinados por professores que utilizam basicamente os parques para os treinos diários. Nesse quesito, o preferido dos corredores é o Parque da Cidade, que possui uma pista mais larga e percursos de 4 km, 6 km e 10 km. Além disso, oferece subidas e descidas leves, permitindo um treino tranquilo para iniciantes. Por outro lado, as inclinações do Olhos d'Água são ideais para quem quer treinar a resistência em ladeiras.

Professor de educação física, Roberto Aguiar atesta as qualidades das áreas verdes de Brasília:

— Os dois espaços são ideais para trabalhar não só a corrida, mas o alongamento e as sessões de musculação fora das academias.