Mariana estreia como sede do Iron Runner Brasil e mostra seu potencial para o esporte em meio à natureza

No dia 18 de maio (domingo), Mariana se transforma em palco para uma prova desafiadora: o *Iron Runner Brasil*. Pela primeira vez realizado na cidade, o evento de *trail run* - corrida em trilhas - reunirá atletas de diversas regiões do país em percursos que valorizam a paisagem natural e o espírito de superação. Com largada na Praça Gomes Freire, no Centro Histórico, os participantes poderão escolher entre três distâncias: 21km, 14km e 7km. Todas as provas têm chegada no mesmo local, onde o público também poderá aproveitar uma programação cultural gratuita ao longo do dia.

Mais do que uma corrida, o *Iron Runner* propõe uma experiência de imersão na natureza e no corpo. “O *trail running* vem da corrida tradicional, mas se diferencia por ser praticado em terrenos irregulares. Isso exige mais do sistema cardiorrespiratório, fortalece músculos como os dos membros inferiores e da região abdominal, e ativa o senso de equilíbrio e reação rápida”, explica o professor de educação física e ex-atleta da modalidade, Pedro Lima. Segundo ele, o ambiente natural também é um fator poderoso de motivação. “Enquanto o ambiente urbano pode ser maçante, o natural oferece estímulos diferentes. A paisagem, o cheiro, os sons, tudo isso influencia. É uma prática que trabalha o físico, mas também o emocional”, destaca.

A estreia do evento em Mariana não é por acaso. A cidade reúne condições naturais excepcionais para a modalidade. “70% do Parque Estadual do Itacolomi está dentro do município. Temos também a Cachoeira da Bombaça, o Pico da Cartucha, o Morro Santana... É uma diversidade de paisagens impressionante, com terrenos ideais para a prática do *trail*. É um tipo de riqueza que, muitas vezes, passa despercebida, mas que tem um potencial enorme para o turismo de aventura esportivo e sustentável”, afirma Pedro.

O percurso da prova reserva subidas intensas, trechos de mata e mudanças constantes de terreno. A organização promete desafios tanto para iniciantes quanto para atletas mais experientes. “O *trail run* exige atenção o tempo todo. É fundamental correr com as mãos livres, porque o terreno pode apresentar surpresas, como pedras soltas, raízes, barro. As mãos ajudam a proteger numa possível queda, então é bom evitar carregar objetos ou usar mochilas grandes”, orienta o profissional.

A preparação também envolve cuidados com a alimentação e a hidratação. “O ideal é consumir carboidratos e proteínas antes da prova, para garantir energia. Durante, os geis de carboidrato ajudam muito, especialmente nos percursos mais longos. E depois, a reposição com proteína e água continua sendo essencial”, recomenda.

Mas o *trail running* não é apenas sobre esforço. Ele também é sobre reencontro com a natureza. “A gente está vivendo um momento em que as pessoas procuram experiências que façam sentido. E correr em meio à natureza, com montanhas, cachoeiras, trilhas históricas... isso tem um apelo emocional muito forte. É bom para o corpo, mas é também uma forma de cuidar da mente”, diz Pedro.

A realização do Iron Runner Brasil em Mariana também representa um novo passo para o esporte na região. “Mariana é uma cidade que respira história, cultura e tem uma natureza exuberante. Trazer um evento como esse para cá é uma forma de valorizar tudo isso. Queremos que os atletas vivenciem o lugar de forma intensa, e que os moradores se sintam parte disso também”, afirma Lucas Fonda, um dos organizadores da prova. “A ideia é que a corrida seja uma ponte entre as pessoas e o território. Um convite à descoberta e ao pertencimento”, completa.

O Iron Runner Brasil em Mariana promete ser uma vivência completa. Seja pelo desafio físico, pela beleza dos trajetos ou pelo ambiente sociocultural oferecido na Praça Gomes Freire, o evento inaugura uma nova fase para o esporte na cidade e revela possibilidades de futuro baseadas na valorização do patrimônio natural

Por que correr em trilha?

Correr em trilhas é mais que se exercitar. É uma aventura pela natureza que oferece benefícios únicos e enriquecedores. Se você tem alguma dúvida, aqui estão cinco motivos para te convencer:

1- Conexão com o meio ambiente.
Respirar ar puro, ouvir os sons da mata e contemplar paisagens naturais ajuda a reduzir o estresse e melhora o bem-estar emocional.
2- Menor impacto físico.
O terreno macio das trilhas protege as articulações e ainda estimula grupos musculares que

não são tão exigidos na corrida urbana.
2- Desafio completo.
Subidas íngremes, pedras e raízes testam força, equilíbrio, atenção e foco — corpo e mente em movimento.
4- Espírito de comunidade.
O trail running é mais colaborativo que competitivo. A troca entre corredores fortalece laços e cria conexões verdadeiras.
5- Aventura e variedade

Cada trilha é única. A mudança constante de cenário estimula a motivação e transforma cada corrida em uma nova descoberta. Se você busca uma forma de exercício que melhore não apenas sua saúde física, mas também sua saúde mental, que ofereça baixo impacto e muita satisfação, então correr em trilha pode ser a atividade perfeita para você. Participe do Iron Runner Brasil e aproveite. As inscrições ainda estão abertas. Basta acessar **www.ironrunner.com.br**, conferir o regulamento e se inscrever.

Vale destacar que atletas de Mariana, antes de se inscreverem, deverão procurar a Secretaria Municipal de Esportes, presencialmente ou pelo WhatsApp: (31) 3557 2128 - para obter um cupom promocional com um valor especial. Atletas com 60 anos ou mais terão desconto automático de 50% no ato da inscrição. Os grupos e assessorias esportivas com 5 ou mais atletas também terão descontos especiais, mediante um contato com a organização pelo e-mail: contato@ironrunner.com.br.

https://territorionoticias.com.br/noticia/3636/mariana-estreia-como-sede-do-iron-runner-brasil-e-mostra-seu-potencial-para-o--sporte-em-meio-a-natureza em 12/07/2025 17:02