

Corrida e viagem, uma união possível

Sabe aquela ideia de férias na qual a pessoa fica naquele marasmo na praia vendo a vida passar? Para um grupo de pessoas, essa não é a imagem ideal. O bom mesmo é viajar para exercitar-se, viajar para correr.

Uma viagem que tem por objetivo principal a corrida não é uma viagem como a de outros turistas “comuns”. Envolve planejamento não só do que será realizado de passeios e atrações turísticas como também planejamento relacionado ao próprio evento esportivo. E esse planejamento começa muito cedo, pois envolve prazos de inscrições, treinos, logística de hospedagem e transporte para a largada, entre outras particularidades inerentes ao ato de correr.

Vai viajar para correr? Fique atento às dicas:

Cuidado com o fuso horário. Um fuso com uma ou duas horas de diferença pode não fazer um estrago muito grande no desempenho do corredor. No entanto, um fuso maior que isso sim. Sendo assim, o ideal é chegar com antecedência de três a quatro dias para adequar o sono ao fuso horário. Algumas pessoas também começam a mudar seus hábitos ainda no Brasil: dormir e comer mais cedo ou mais tarde, para que a chegada ao país da corrida seja menos traumática.

Essa mudança também pode ser sentida se o clima do local for muito diferente ao clima do local dos treinos. Por isso, nesses casos, recomenda-se a chegada ao local da prova com mais dias de antecedência ainda (uma semana, por exemplo).

Muitos falam para que o hotel seja próximo à largada. Excelente, quando a largada é realizada em um bairro tranquilo da cidade. Às vezes, como na Maratona de Montevideú, a largada é realizada em um ponto que não há muito movimento à noite. Então, nesse caso, não é bom para o viajante ficar hospedado próximo à largada, uma vez que nos outros dias o local é meio deserto. Sendo assim, vale a pena hospedar-se um pouco distante e ir à largada de táxi.

Verifique se o hotel oferecerá café da manhã em um horário diferenciado para os participantes da corrida. Caso isso não aconteça, passe em um supermercado e garanta tudo o que você precisará para o café da manhã no dia da prova. O que não pode é ficar sem tomar o café da manhã no dia da prova.

Visite a expo da prova. Algumas possuem produtos que realmente estão com descontos maravilhosos.

Verifique se haverá um jantar de massas oferecido pela organização. Quando não há especificamente organizado por eles, pode ser que haja parceria com restaurantes locais. É bom conferir, pois, geralmente, os preços dos pratos são mais em conta.

Utilize aplicativos para facilitar a sua vida na cidade. Hoje a maior parte das pessoas possui um smartphone que possibilita baixar aplicativos. Eles podem ser muito úteis para o acesso ao mapa do local e também para a questão do deslocamento. Isso porque há aplicativos que informam sobre linhas de metrô e de ônibus da cidade. E o melhor: alguns não precisam de

internet para nos fornecer todas essas informações. No entanto, vale ressaltar que dependendo do local, não é porque você é um turista que pode ficar exibindo o celular para lá e para cá. Cuidados com segurança sempre são fundamentais em uma viagem.

Cheque o que é necessário para a retirada do kit. Algumas corridas exigem o preenchimento de ficha médica em modelo próprio, já outras exigem um atestado médico (que no caso de provas internacionais, se não for no idioma oficial do país da prova, deve ser em Inglês).

Leve na mala de mão a roupa que irá usar na corrida. Caso aconteça algum imprevisto com a sua mala despachada, a roupa da corrida está garantida para o dia da prova e você não terá outras “surpresas” por usar materiais novos na corrida.

Planeje antecipadamente tudo o que você quer fazer na cidade. Para isso, recorra à internet, a guias turísticos e a revistas especializadas. Com isso, você fica sabendo dos eventos que acontecerão no local na época em que você for correr e as possíveis atrações que você poderá visitar.

Na hora de montar o roteiro de passeios e atrações, priorize antes da corrida atividades menos cansativas (que não necessitem de longas caminhadas ou que exijam muito tempo em pé). Além disso, quanto mais próximas do hotel forem essas atividades, melhor. Passou a corrida? Aí sim, liberado para a andança.

Dependendo da atração que você deseja visitar, talvez seja necessário comprar os ingressos com antecedência. Verifique sobre isso no site da própria atração e, se for o caso, já garanta a sua ida. Assim, você não perde tempo em filas e não corre o risco de os ingressos esgotarem-se.

Para terminar, busque informações em blogs especializados ou com amigos que já vivenciaram a experiência de fazer a sua prova-alvo. Isso porque, como você já viu, uma viagem para correr envolve variáveis diferentes de uma viagem comum e a ajuda de pessoas que são mais experientes pode te poupar de problemas e de momentos desagradáveis. Afinal, nada melhor do que quem conhece bem o local para fornecer informações que podem fazer uma grande diferença para planejar seus dias na cidade.

Para maiores informações sobre corridas e viagens, visite o nosso site “Viajar correndo é preciso”.

Um abraço,

Carolina Belo

Bióloga e Turismóloga, que viaja o mundo para participar de corridas.

<http://www.viajarcorrendo.com.br>

