



Esportes

Vinicius Gastin

Corrida é vida

Ascof prepara prova virtual, e projeta calendário do segundo semestre

FOTO: ARQUIVO CARIOCA HILLS



Um dos percursos da corrida virtual reedita o antigo Desafio do Loft



Ponte Branca será o ponto de partida para quem optar pelo percurso fixo

As limitações impostas pelo isolamento social não impedem o uso da criatividade para continuar praticando esporte. Seja nas movimentações dentro de casa, quintais ou proximidades, as pessoas tentam manter a forma e, como consequência da prática de exercícios, a parte psicológica em dia. Até mesmo algumas provas são formatadas em Nova Friburgo, e a próxima será a Corrida é Vida – Virtual Run, promovida pela Associação de Corredores Friburguenses.

O regulamento é todo adaptado aos cuidados necessários para este período de pandemia. O evento é promovido entre os próximos dias 16 e 21, e neste espaço de tempo, os corredores devem concluir o percurso de cinco quilômetros. Será permitido repetir o trajeto mais de uma vez, e escolher o melhor tempo para concorrer. A recomendação é usar máscara e optar por um horário de pouco movimento, não sendo permitido formar grupos.

Um dos percursos será fixo, reeditando o antigo Desafio do Loft, que existia no município há alguns anos. Nele, os corredores largam na altura da Ponte do Arco, seguem em direção ao Paissandu, voltam até a Ponte, entram pela Rua Dante Laginestra, passam pela Rua Farinha Filho e sobem o bairro Suíço.

Cada chegada será fixada com um marco, registrado através de um aplicativo utilizado por cada corredor. Um grupo virtual será criado, onde esses tempos vão ser colocados para formar a classificação final. No caso da prova livre, também de cinco quilômetros, é possível escolher o quintal de casa, uma rua próxima ou mesmo em esteira.

“Vai ser uma prova onde a pessoa vai ter a oportunidade de fazer em um percurso determinado por nós ou que achar melhor. As duas distâncias serão de cinco quilômetros. Haverá duas classificações diferentes, o que é o menos importante. É claro que há uma vantagem para

quem vai fazer o percurso todo plano, por exemplo. O objetivo aqui é estar motivando as pessoas a se movimentarem, tomando todos os cuidados necessários, cuidando da saúde de todas as formas”, explica o professor José Augusto, organizador do evento.

As inscrições devem ser feitas por depósito bancário (Bradesco, agência 540, conta corrente 41824-2, em nome de Prodesporte), ao custo de, pelo menos, R\$ 30. Deste total, R\$ 20 são para a compra de medalhas, máscaras e para custear a entrega da premiação. Todo o valor restante será doado ao Lar Abrigo Amor a Jesus. Além do comprovante do depósito, é preciso enviar os dados pessoais (nome, rua, número, bairro, cidade, ponto de referência e modalidade de percurso de preferência para o número 99977-8045.

“O ideal é correr com máscara. Quem possui condições deve correr de casa, e se for numa parte externa, próximo de casa, longe das pessoas. A quantidade de pessoas correndo e caminhando nas ruas aumentou com as academias fechadas, e por isso, é preciso buscar locais com menos movimentação. A gente sabe da importância da atividade física. Não só pela saúde, como também pelo lado emocional. Muitas pessoas precisam dessa atividade para se equilibrarem, comer e dormir melhor. Deixo até uma dica: a corrida é diferente da musculação. Seria interessante até buscar uma orientação com o professor da academia. A atividade aeróbica é uma das melhores para manter a imunidade, mas se você exceder, a imunidade pode cair. É importante não fazer treinamentos muito duros”, diz José Augusto.

SEGUNDO SEMESTRE

Como A VOZ DA SERRA noticiou em edição recente, todo o calendário esportivo municipal será alterado, e o caso do Circuito Friburguense de Corridas não vai ser diferente. A Copa Brasil 100K e a

Meia Maratona já foram adiadas, por exemplo, e a futura realização depende do cenário a ser desenhado no decorrer da pandemia.

“Fizemos a Corrida da Mulher, a primeira do circuito, e logo naquela semana a questão do isolamento social teve início. Tínhamos previsto a prova de 100 quilômetros para abril, e estava ansioso. Era Seletiva para o Mundial de setembro, e temos diversas pessoas da nossa cidade que teriam condições de conquistar vagas. Não deu, e transferimos para os dias 11 e 12 de julho. Ainda não dá para garantir a realização do evento. Se acontecerem melhoras, ele vai acontecer, do contrário, teremos que escolher um caminho, de cancelar ou adiar para um calendário de segundo semestre, que será bastante apertado”, reforça José Augusto.

O presidente da Ascof destaca também que alguns eventos já foram cancelados, alterando assim o número de provas que irão integrar o Circuito de Corridas em 2020. “Toda essa situação afetou bastante. A gente teria mais duas provas ainda no primeiro semestre em Nova Friburgo, a de São João, noturna, e em junho a de São Pedro da Serra. Essas duas provas dificilmente conseguiremos fazer. Esperamos o fim da pandemia para retomar o circuito e torná-lo cada vez mais forte”, observa José Augusto.

Fortalecer os eventos de corrida, como citou o professor José Augusto, torna-se um desafio ainda maior após a quarentena. Nova Friburgo já vem buscando essa retomada há praticamente uma década, o que exige a adoção de algumas estratégias para enfrentar a concorrência de outras dezenas de provas realizadas de forma simultânea pelo país.

“A Meia Maratona, por exemplo, é uma prova que realizamos há muito tempo, e nos últimos dois anos, temos adotado medidas para melhorar as corridas e aumentar o número de participantes. Até 2010 nós tínhamos uma parti-

cipação maior em nossas provas, mas desde a catástrofe de 2011, isso reduziu e estamos lutando para recuperar. Hoje, no Brasil, temos duas ou três provas quase todos os fins de semana. Por isso fica difícil trazer pessoas de fora e nós elegemos alguns eventos para trabalhar melhor a divulgação externa e voltar a reunir mais pessoas, recuperando o clichê da nossa cidade. Nova Friburgo foi a primeira cidade do interior do Rio de Janeiro a conseguir reunir mil pessoas em uma corrida”, diz José Augusto.



Idealizador da Virtual Run, José Augusto orienta sobre cuidados para a participação no evento

Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

PORTARIA Nº 2.398/20

O VEREADOR ALEXANDRE CRUZ, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais e consoante o disposto no artigo 20 e seus parágrafos, da Lei Complementar nº 95, de 1º de abril de 2015 e Processo Administrativo nº 104/2020

R E S O L V E

DETERMINAR a progressão, para as seguintes classes/padrões, dos Servidores Efetivos do Quadro Permanente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, abaixo relacionados:

NOME DO SERVIDOR	CARREIRA	CARGO	CLASSE/PADRÃO
GISLAINE MARIA DA SILVA	Administrativa	Auxiliar Administrativo	A-02
ROBSON TEIXEIRA AMBROSIO	Administrativa	Oficial Administrativo	A-02

Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, com efeitos a partir de 1º de maio de 2020.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 06 de maio de 2020.

VEREADOR ALEXANDRE CRUZ
PRESIDENTE

PORTARIA Nº 2.399/2020

O VEREADOR ALEXANDRE CRUZ, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais e com base no Capítulo IV, Seção I da Lei Complementar nº 101, de 04/05/2000, e no artigo 67 da Lei Federal 8.666/93...

R E S O L V E

Art. 1º - Designar os servidores abaixo elencados para proceder ao acompanhamento dos contratos celebrados entre essa Câmara Municipal e as respectivas empresas.

Parágrafo Único - Caberá aos servidores praticar todos os atos concernentes ao acompanhamento, fiscalização e cumprimento, além de:

I - Adotar, no limite de suas atribuições, providências necessárias à preservação dos interesses da Câmara, atestando notas fiscais somente após comprovação da prestação dos serviços previstos.

II - Emitir, caso necessário, relatório acerca da execução do contrato, sugerindo, em tempo hábil, providências que julgar necessárias em benefício da Câmara.

Processo Administrativo	Servidores	Origem	Contratada
093/2018	Pablo Machado de Oliveira Fernanda da Silva Guimarães Suplente: Nuno Filipe de Mendonça Didier Larcher de Brito	Concorrência 01/2019	G.A.C. da Silva Produções audiovisuais e pesquisas - ME
002/2020	Pablo Machado de Oliveira Fernanda da Silva Guimarães Suplente: Carlos Jose Santos Valente	Inexigibilidade 001/2020	Rádio Sociedade de Friburgo Ltda.
008/2020	Pablo Machado de Oliveira Fernanda da Silva Guimarães Suplente: Roberto Sebastião Torres	Pregão 003/2020	Naiara Rentes Rocha - ME (Bendita Comunicação Criativa)

Art. 2º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, com efeitos a partir do dia 01º de maio de 2020, Revogando-se as disposições em contrário.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 07 de maio de 2020.

VEREADOR ALEXANDRE CRUZ
Presidente