

CLIENTE: Fernando Nazário	
DATA DE VEICULAÇÃO: 31/05/2016	VEÍCULO: Jornal Correio de Uberlândia
CADERNO: Esporte	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: A8 impresso e online
TÍTULO: Uberlandense se prepara para “Ultramaratona dos Perdidos”	

CORRIDA DE AVENTURA FERNANDO NAZÁRIO APRESENTA CALENDÁRIO DE PROVAS

Uberlandense se prepara para “Ultramaratona dos Perdidos”

PROVA COM 105 KM DE PERCURSO ACONTECE EM TIJUCA DO SUL

DA REDAÇÃO

O uberlandense Fernando Nazário, atleta de ultra endurance, está se preparando para uma série de competições que começa em julho, no dia 16, com a Ultramaratona dos Perdidos, prova de 105 km programada para 16 de julho, em Tijuca do Sul, no Paraná. Ontem, Nazário recebeu profissionais da imprensa e convidados durante evento, das 18h às 19h, em uma loja no Uberlândia Shopping, onde foi apresentado o calendário de competições dos próximos 12 meses, das quais ele almeja participar.

Aos 34 anos, o corredor Fernando Nazário é especialista em corridas de aventura que testam o limite dos atletas. Sobre a primeira das provas que Nazário tem pela frente, a Ultramaratona dos Perdidos, que integra o calendário nacional de corridas de montanha, é uma prova com mais de 100 km de percurso, que foi pensada e planejada para que o participante coloque toda sua força e determinação

Nazário treina, em média, 140 km por semana

para concluir o desafio em até 22h30 de prova, correndo mata adentro nas noites frias do inverno da serra do mar e enfrentando o clima instável das montanhas por trilhas single-track e campos de altitude.

Além da ultramaratona dos Perdidos em julho, Nazário pretende correr a XTerra Trail Run Ilhabela II 2016, em agosto, em Ilhabela (SP); a Costa da Esmeralda Indomit Ultra Trail 2016, em outubro, em Bombinhas (SC); o Vulcano Ultra Trail 2016, em dezembro, em Petrohue (CHL); a Transgrancanária HG, em fevereiro, nas Ilhas Canárias (ESP); a Ultra Fiord (100 km), em abril, no Chile; a Transvulcânia, em maio, também nas Ilhas Canárias (ESP) - essas três últimas em 2017.

Para dar conta dos desafios que tem pela frente,



Nazário foi campeão da Ultra Fiord, corrida na Patagônia Chilena

Nazário treina em média 140 km por semana e pratica exercícios resistidos e funcionais, duas vezes por semana. “Treino de duas a três horas por dia em estradas de terra e trilhas técnicas da região e aos fins de semana, vou para lugares com melhores ganhos de elevação. No mais, procuro fazer uma autoanálise para me deixar melhor para a prova e o resultado é consequência”, disse.

CURRÍCULO

O ultramaratonista Fernando Nazário já participou com destaque de várias competições no Brasil e no exterior, entre elas, a Pantagonian Expedition Race (2011-2012), uma das provas

de corrida de aventura mais difíceis do mundo. Também marcou presença com conquistas em algumas etapas do circuito Brasileiro de corridas de aventura. Em seu início nas corridas de montanha, foi campeão da Categoria no XTerra Brasil (50 km) e detentor do 5º lugar Geral em Ilha Bela (SP), em 2013. Nazário também conquistou pódio no exterior, no Ultra Trail de Torres Del Paine (CHL), em 2014, numa prova de 67 km pelo Parque Nacional. Foi ainda convidado a ser embaixador do Ultra Fiord, corrida de montanha com 100 km de percurso na Patagônia Chilena, em que se sagrou campeão geral em 2015, neste ano, foi vice-campeão geral novamente nos 100 km.