



# Câmara Municipal de Alegre

## ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

Av. Jerônimo Monteiro, nº 38, 2º. Piso – Centro - Alegre (ES) - CEP: 29.500-000  
Telefax (28) 3552-1147 / 3552-3707 - cmalegre@alegre.es.leg.br

### JUSTIFICATIVA

A corrida de rua além de ser importante como evento esportivo, é um meio de deixar o corpo saudável. Favorece a queima de gorduras, protege as articulações de lesões, tonifica músculos e deixa o coração mais forte. Os benefícios de uma corrida ainda podem ser multiplicados se elas forem praticadas em grupo.

De acordo com pesquisas, doses maiores de endorfina, o hormônio que dá a sensação de bem-estar, são liberadas pelo no corpo quando o indivíduo pratica atividade física ou corre em conjunto com outras pessoas. Além disso, o esporte se torna divertido quando é praticado em grupo, porque ao contrário da maioria dos esportes, ele não tem número máximo de participantes e é feito ao ar livre.

A data de 13 de novembro foi escolhida para ser o Dia Municipal do Corredor de Rua, porque é também o dia em que é celebrado a nível nacional o Dia do Corredor de Rua. Mesmo não tendo projeto de lei a nível nacional que regulamenta o dia 13 de novembro como o Dia Nacional do Corredor de Rua, comumente adota-se esta data, pois neste dia nasceu Tuplet Seabra Vasconcelos, considerado um dos maiores atletas em quantidade de títulos de todos os tempos.

### Tuplet Seabra

Correndo, Tuplet viajou por todo Brasil e pelo mundo. Sua corrida mais longa foi aos 72 anos, de Uberaba a Uberlândia, percorrendo 100 km em 14 horas. Sua última viagem foi para a Corrida da Garoto, em Vitória.

Ao longo de sua carreira participou de 114 maratonas, das quais 14 num único ano. Entre 1997 e 1999 foi recordista brasileiro na categoria de 85 anos, nos 800m (3m58s97); 1.500m (7m56s49); 5.000m (27m41s) e 10.000 (52m15s).

No exterior competiu na Argentina, Paraguai, Uruguai, Chile e também em cinco campeonatos mundiais no Japão, África do Sul, EUA, Inglaterra e Itália. Uma de suas grandes façanhas foi conquistar oito medalhas de ouro num único Campeonato Sul-Americano, correndo distâncias entre 200m e maratona. Em seu último mundial em 2007, na Itália, Tuplet, com 95 anos, conquistou o terceiro lugar nos 5.000m; segundo nos 1.500m e campeão nos 10.000m.

Correu o último mundial na Itália, com 97 anos, e voltou doente. Depois disso, praticamente não correu mais. Faleceu aos 99 anos.

Alegre (ES), 26 de julho de 2024

  
**ALEXANDRE DUARTE VENÂNCIO**

Vereador