



# LA MISIÓN

## SERRA FINA | BRASIL

2º EDIÇÃO | AGOSTO 2025

### 10 EDIÇÕES DE LA MISIÓN BRASIL:

desafios, suor e muita emoção

### Passa Quatro e seus encantos

#### Não é só correr: os bastidores

Desafios logísticos e histórias que sustentam a La Misión Brasil

#### Sou Misionero

Depoimentos inspiradores de quem viveu na pele o desafio de ser um verdadeiro Misionero

#### Túnel do tempo

A trajetória da La Misión Brasil: dos primeiros passos à consagração como uma das maiores provas de montanha do país

**#NAOESOCORRER**

# Sumário

## Ao Leitor

04. Olá, Misioneros

## Passa Quatro

06. Entre montanhas e tradições

## La Misión Brasil

11. Desafios, suor e muita emoção

## Linha do tempo

16. Trajetória da La Misión no Brasil

## Não é só correr

19. Os bastidores

## Sou Misionero

28. Os participantes da La Misión Brasil

## Compromisso Ambiental

36. Respeito ao meio ambiente

## La Misión Kids e Infantojuvenil

37. A vez dos pequenos

## Não é só patrocinar

38. As parcerias de sucesso

## A ponte, a pizza & a Serra Fina

42. Por major Robson Góes



### Loja oficial

Escaneie o QR code e conheça a:  
[naesocorrer.com.br](http://naesocorrer.com.br)



06



19



28



42



36



37

# Expediente La Misión



Foto de capa: Rodrigo Barreto

Editor: Alexandre Koda (MTB 47.533/ SP)

Reportagens:

Denise Duarte (MTB 0081125/SP) e Alexandre Koda

Revisão: Bruna Moraes

Direção de arte e design:

Caroline Bonacci, Giovanna Vieira

Editora: Gráfica Novo Mundo / São Lourenço - MG

   @lamisionbrasil

© Tambo Great Explorers 2025 - 26.748.534/0001-94

E-mail: contato@tambonline.com.br



“Temos a oportunidade de apoiar um evento importante na nossa cidade, divulgar nossa marca e produtos, além de promover a saúde por meio da hidratação com água mineral e prática de esportes.”

Manuel Pereira Duarte,  
sócio da Água Mineral Passa Quatro.



Na foto, Guri Aznarez e Sidney Togumi.  
Fotografia: Wladimir Togumi



Verónica no posto de controle na serra.  
Fotografia: Luiz Milan

# Olá, Misioneros

**Chegamos à décima edição da La Misión Brasil, um marco que nos enche de orgulho, mas também de responsabilidade.**

Nas páginas a seguir, convidamos você a percorrer conosco uma linha do tempo feita de sonhos, desafios, encontros e transformações. São 12 anos desde a estreia da prova em solo brasileiro, com sete edições em que estou à frente da organização para criar um evento único no cenário trail do nosso país.

Fomos evoluindo ao longo dos anos e superando dificuldades, aprendendo com os erros, ouvindo os atletas, nos adaptando, nos profissionalizando, mas sempre mantendo viva a essência de conexão com a montanha.

A revista deste ano traz muito mais do que números ou resultados. Ela conta histórias. São relatos de pessoas que ajudaram a moldar a La Misión Brasil, transformando a prova em um ecossistema em que Misioneros, equipe, parceiros e comunidade local caminham juntos.

Acreditamos que organizar uma prova como essa é entender que para cada pessoa essa linha de largada representa mais do que um desafio físico.

É a realização de um sonho construído ao longo de meses, às vezes anos, de preparação.

Por isso, cada detalhe importa, desde a atenção no atendimento, o cuidado com a segurança, a escolha das trilhas, passando pela energia da largada até o sorriso na chegada. Isso tudo somado, forma a experiência La Misión Brasil, o “Não é só Correr”.

Espero que esta revista seja um espaço para celebrar o caminho percorrido, reconhecer os parceiros de jornada e reforçar o nosso compromisso com a excelência.

Sejam todos bem-vindos à décima edição da La Misión Brasil.

Desfrutem de cada página e aproveitem ao máximo a experiência de estar aqui.

**Não é uma corrida, é La Misión.  
Divirtam-se!**

*Paulo Lamin*

Diretor geral da La Misión Brasil



# Entre montanhas & tradições:

os encantos de **Passa Quatro**

Fotografia: Paulo Fontes

**U**ma cidade pacata, acolhedora e com paisagens montanhosas de tirar o fôlego. Passa Quatro está situada no coração da Serra da Mantiqueira, no sul de Minas Gerais, e é um destino muito procurado por quem busca tranquilidade, contato com a natureza e aventura.

Com uma população estimada em 15.842 habitantes em 2024, o município ocupa uma área de 277,2 km<sup>2</sup> e apresenta uma densidade demográfica de 56 habitantes por km<sup>2</sup>. A maior parte dos moradores, cerca de 77%, vive na zona urbana.

É em Passa Quatro que se encontra a imponente Serra Fina, localizada na divisa entre Minas Gerais, São Paulo e Rio de Janeiro. Palco da La Misi3n Brasil, essa cadeia montanhosa é considerada uma das travessias mais desafiadoras do país. Durante a prova, os corredores encaram um dos trechos mais marcantes do percurso: a subida à Pedra da Mina, o quarto pico mais alto do Brasil, com impressionantes 2.798 metros de altitude.

Mas não são apenas os atletas que vivenciam o evento. Os próprios moradores se conectam com a La Misi3n de maneira única. É o caso do Francisco Pinto Filho, mais conhecido como Chiquinho Dentista, de 84 anos, que mora em Passa Quatro há mais de 60 anos. "Tenho um carinho especial por este evento, afinal minha neta Helena começou a correr criancinha ainda, no kids, e agora já vai para o quarto ano de corrida. Minha filha Vanessa vai correr pelo quinto ano consecutivo e com isso, seu marido Dinho, se interessou também e vai participar pelo segundo ano em 2025", conta.

Chiquinho ainda reforça que se sente sempre muito presente na La Misi3n, por torcer pelos familiares e amigos que correm. "Estou sempre na linha de chegada esperando por eles com uma palavra de conforto, um incentivo. Sei que essa corrida não é nada fácil, então quando passo por eles, grito: 'Tá chegando! Vamos lá, você consegue! Parabéns!' E sempre dá certo, porque eles me olham com carinho e retribuem com um sorriso, e isso é muito gratificante", fala.

**"É muito lindo ver as pessoas vibrando, torcendo umas pelas outras. Na maioria das vezes nem se conhecem, mas se abraçam, se emocionam com aquela música e com a locução da Fabi, que é de arrepiar", completa.**

Mais do que uma experiência esportiva, o dentista enxerga a La Misi3n como algo transformador para a cidade. Para ele, o evento inspira a população local a se exercitar e adotar hábitos mais saudáveis. Além disso, ajuda a fortalecer o senso de comunidade, despertando orgulho e pertencimento entre os moradores.

Ele também destaca o legado que a prova deixa para Passa Quatro: "A organização sempre se preocupa em melhorar a infraestrutura da cidade, aumentando a visibilidade, atraindo atenção da mídia e de potenciais investidores", afirma Chiquinho.

Quem também acompanha de perto esse impacto da La Misi3n é Silvia Lúcia, a Zuza, de 75 anos, que nasceu em Passa Quatro e nunca deixou sua terra natal. "Quando começou, o evento era pequeno. A gente olhava e nem imaginava o que poderia virar. Mas a prova foi crescendo aos poucos e com o tempo as expectativas também aumentaram. E hoje, em 2025, com 10 edições, dá para ver o quanto o evento se desenvolveu. Não imaginávamos que cresceria tanto, nem que traria tantos benefícios para a cidade", conta.

Para Zuza, um dos aspectos mais marcantes da prova é o envolvimento da comunidade. "A cidade inteira respira a La Misi3n. Você vai ao supermercado, na farmácia, na quitanda, na padaria...em qualquer lugar, o assunto é o evento", relata.

Testemunha do crescimento da prova ao longo dos anos, Zuza destaca a honra em saber que, entre mais de 5 mil cidades no Brasil, foi justamente Passa Quatro a escolhida para sediar o evento: “Ver uma cidade pequena, com menos de 20 mil habitantes, sediar uma prova desta magnitude é algo que nos enche de orgulho. É uma conquista para todos nós passaquatrenses”.

Emocionada, ela recorda um episódio marcante, vivido na época em que vendia conservas de berinjela, bolos e quitutes caseiros para os atletas e acompanhantes que circulavam pela cidade durante o evento. Foi assim que conheceu um senhor francês, participante da prova, que se mostrou encantado com a natureza local.

## “Ele virou e falou assim: ‘olha, eu já corri em tantos lugares, mas aqui eu me sinto muito perto de Deus”



Fotografia: Paulo Fontes

“E eu perguntei o motivo e ele falou: ‘porque a montanha aqui é diferente, essa montanha é divina’, lembra. Para ela, esse tipo de encontro simboliza o quanto a La Misión cria conexões verdadeiras. “Os Misioneros precisam de Passa Quatro e Passa Quatro precisa dos Misioneros”, conclui Zuza.

E esse encantamento não se limita à experiência individual. Ele se estende pela cidade, movimentando não apenas sentimentos, mas também a economia local.

Segundo o organizador da prova, Paulo Lamin, em 2025, cerca de 500 pessoas foram contratadas para o evento. “Com o aumento no número de inscritos, as pousadas, bares e restaurantes também ampliam suas equipes”, afirma. Ele destaca que esse impacto econômico é percebido nos pequenos detalhes do cotidiano. “Por exemplo, um barbeiro de um bairro afastado pode não atender diretamente um atleta durante a prova, mas certamente atenderá um membro da equipe que trabalhou no evento. Esse profissional usará o dinheiro que circulou dentro de Passa Quatro, em vez de sair da cidade, fortalecendo a economia local”, reflete o organizador. Situações como essa se repetem em padarias, pousadas e pequenos comércios, evidenciando o efeito multiplicador da corrida.

Esse impacto vai além do emprego temporário e da circulação local. Lamin estima que a expectativa econômica para o próximo ciclo de La Misión - que vai de setembro a agosto - seja de mais de R\$ 15 milhões. “Esse fluxo financeiro é um número muito significativo para a cidade”, diz o organizador.

O reflexo do evento na economia local pode ser sentido também nas lojinhas típicas da cidade.

É nesse contexto que se destaca Tânia Vieira, proprietária há 24 anos da Leiteria Tabuão - uma tradicional loja de produtos mineiros, como queijos e doces típicos.

Moradora nascida e criada em Passa Quatro, ela compara o movimento de sua loja em época de La Misión com um ‘formigueiro’. “A cidade dorme de um jeito e acorda totalmente diferente, com muita gente”, explica.

Tânia destaca que o carro-chefe de vendas na sua loja é o doce de leite Estrela da Mantiqueira. “Eu costumo dizer que é feito com leite, açúcar e amor. Não tem conservante, nem espessante. É um doce de leite puro, produzido com o leite da nossa propriedade, das nossas vaquinhas”, conta. Inclusive, é o terceiro ano consecutivo que o doce estará presente na La Misión distribuído nos postos de abastecimento, chegada e para os staffs.



Fotografia: Alexandre Koda

De acordo com ela, as vendas aumentam em média 60% na semana do evento, em comparação a uma semana comum. E isso se estende ao restante do ano. “Muitos corredores vêm para a La Misión e depois retornam de férias com a família, com os amigos. Então é um retorno muito bom para a cidade, para o turismo e para nós comerciantes e produtores rurais que vivemos dos nossos produtos. É uma soma, dia após dia. A La Misión não acontece só no dia, ao longo do ano temos esse retorno também”, afirma Tânia.

Além de impulsionar o comércio, o evento valoriza o artesanato local. Um exemplo disso é a artesã Eliane Nascimento, moradora de Passa Quatro, que é responsável pela confecção em cerâmica das medalhas e troféus da competição.

Ela conta que antes de assumir essa função, passou 10 anos fora da cidade, retornando em 2017 já como ceramista. Desde então, passou a participar da feirinha que acontece durante a prova, vendendo suas peças feitas à mão. Naquela época, Eliane já alimentava o sonho de um dia ser a responsável pelas medalhas e troféus da corrida.

E foi assim que, a partir de 2023, começou a produzir as peças para o evento. “Um dia o Paulinho (organizador) passou na minha banquinha e falou: ‘Eliane, tem como fazer medalha e troféu de cerâmica?’ e eu respondi que sim. Nós entramos em acordo e comecei a produção”, lembra a artesã.



Fotografia: Alexandre Koda

Já em 2024, a artesã decidiu representar a estação de trem. E, por uma feliz coincidência, que ela só descobriu depois, a largada da prova naquele ano aconteceu justamente em frente à estação.

Vale destacar que o envolvimento de Eliane com a corrida vai além do trabalho artesanal: seu filho já correu a prova nas distâncias dos 35 km e 80 km, conhece de perto os desafios da montanha, e hoje treina outros corredores que se preparam para encarar o mesmo percurso. A conexão da família com o evento é de muito orgulho. “Eu falo assim: ‘olha, eu faço o troféu, mas meu filho treina pessoas para correr a La Misión’. Todo mundo trabalha, todo mundo está envolvido. A La Misión envolve a cidade inteira”, conta.

Para a artesã, um dos gestos mais bonitos do evento é o cuidado do organizador em valorizar a mão de obra local. Essa escolha, segundo ela, faz toda a diferença. “O Paulinho não é só empresário, tem um olhar diferenciado para as pessoas”, reforça. “Ele faz a reunião lá na associação, chama todo mundo e fala a quantidade de pessoas que a cidade vai receber, para nos prepararmos”, completa.

Mais do que um evento esportivo, a corrida se transforma em uma experiência completa para quem passa por Passa Quatro. Os atletas se encantam com a hospitalidade dos moradores, com o sabor dos queijos e doces mineiros, além do cuidado artesanal das medalhas e troféus que recebem ao final da prova. E muitos deles aproveitam para conhecer mais da cidade.

Entre os passeios mais procurados está o Trem da Serra da Mantiqueira, que parte do centro da cidade. A Maria Fumaça percorre um trecho histórico da Estrada de Ferro Minas-Rio, proporcionando uma verdadeira viagem no tempo ao som de violões. Durante o trajeto, é possível conhecer a estação Coronel Fulgêncio inaugurada por D. Pedro II e o Túnel da Mantiqueira, que marca a divisa entre Minas Gerais e São Paulo.

Após o passeio de ‘Maria Fumaça’, muitos visitantes aproveitam para circular pelo centro de Passa Quatro. É ali que encontram a charmosa Feira de Artesanato, onde artistas locais expõem peças feitas à mão, carregadas de identidade cultural.

Já para quem busca contato mais direto com a natureza, além da famosa Travessia da Serra Fina, o município oferece outros percursos de tirar o fôlego, como a Trilha do Cruzeiro, que leva até o Mirante do Cruzeiro, ponto ideal para apreciar uma vista panorâmica da cidade e das montanhas que a cercam.

Os visitantes ainda podem aprofundar a conexão com a natureza na Floresta Nacional de Passa Quatro (Flona). Criada na década de 40 pelo Instituto Nacional do Pinho (INP), o local abriga a belíssima Cachoeira de Iporã - um poço de águas cristalinas cercado por vegetação nativa, ideal para um banho revigorante.

**“A La Misión Brasil vai além do aspecto esportivo e deixa um legado concreto para a cidade”, afirma Paulo Lamin**

# Para Marcinho do Cabelo Branco,

prefeito de Passa Quatro na gestão 2024-2028, a La Misión traz para a população da cidade uma perspectiva de futuro: “o contato com pessoas de outros locais do país e até de fora pode estimulá-las a aprender novos idiomas, conhecer novas culturas ou até mesmo seguir na carreira esportiva”. Esse é o principal legado que o evento deixa.

O gestor ressalta ainda que a La Misión ‘provoca’ o poder público para que melhore a infraestrutura da cidade para receber da melhor forma possível os corredores e acompanhantes. “Passa Quatro é uma cidade acolhedora, privilegiada por estar na Serra da Mantiqueira, repleta de belezas naturais, mas que precisa crescer e avançar muito em melhorias de saneamento básico, mobilidade urbana, saúde, entre tantas outras áreas”, afirma.

A população praticamente dobra na semana da competição com a presença do público da prova, então é necessário estruturar a cidade para que todos sejam bem atendidos. “Precisamos capacitar nossos servidores, colaboradores, o pessoal que trabalha nas pousadas, restaurantes e oferecer incentivos para que os cidadãos empreendam em Passa Quatro”, comenta Marcinho. “Temos que pensar no futuro e estarmos prontos para receber 15, 20 mil visitantes nos próximos anos”, ressalta.

Para o prefeito, todo esse investimento é algo que fica como um benefício permanente para Passa Quatro, uma pacata cidade mineira que recebe muitos visitantes ao longo do ano e que ainda tem um potencial turístico muito grande a ser explorado. “Muitos turistas se encantam tanto pelo nosso município, que decidem comprar um terreno ou uma casa por aqui”, relata o político.

Marcinho comenta que esse público que vem de fora pode ajudar a construir uma Passa Quatro ainda melhor ao se unir com os municípios.



Fotografia: Arquivo pessoal

“Precisamos muito da colaboração de quem quer fazer a diferença na vida das pessoas, seja na área da saúde, infraestrutura, educação, mobilidade etc. Você é nosso convidado a vir a Passa Quatro e colocar seus talentos à disposição de uma cidade que quer crescer rumo ao futuro”, ressalta.



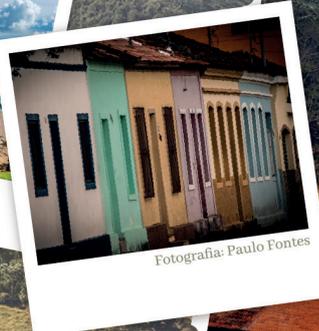
Fotografia: Paulo Fontes



Fotografia: Paulo Fontes



hotelmiraserra.com.br



Fotografia: Paulo Fontes

Fotografia: Paulo Fontes



hotelrecantodashortensias.com.br



Fotografia: Paulo Fontes



**Guaranita**<sup>®</sup>  
Produzido com Água Mineral

Sabor  
sem  
Igual!



**CIBAL**  
desde 1962

## **Dobro:** *ciência, movimento e propósito.*

Na Dobro, acreditamos que a **energia move o mundo**, é ela que **impulsiona** conquistas, **transforma** rotinas e **inspira** jornadas de evolução.

Com base na **ciência** e na **natureza**, desenvolvemos soluções práticas e conscientes que nutrem o corpo e fortalecem o bem-estar.

Mais do que suplementação, criamos conexões com quem busca equilíbrio e energia através do movimento, seja na trilha, no treino ou no dia a dia.



A parceria com a La Misi3n nasce dessa energia em comum: a paix3o pelo desafio, pela supera33o e pelo coletivo. *Foi ela a primeira prova a marcar a hist3ria da Dobro e, desde ent3o, seguimos juntos!*



## **Hidrogel Tech**, *a tecnologia que faltava para a sua performance!*

O produto traz uma textura consistente, **25% mais 3gua** e uma f3rmula patenteada que **melhora a absor33o de carboidratos sem causar desconforto g3strico**, ideal para provas longas como a La Misi3n.

Mais que desempenho, o Hidrogel Tech entrega uma **evolu33o** na forma de consumir energia durante o esporte e reafirma o **compromisso** da Dobro com a ci3ncia e com o movimento ao oferecer **solu33es** que unem **inova33o, bem-estar e prop3sito**.

**dobro**

[www.soudobro.com.br](http://www.soudobro.com.br) | @soudobro



# La Misión Brasil:

10 edições de

## desafios, suor e muita emoção

**D**efinida como uma prova de trekking de montanha de autossuficiência, a La Misión Brasil atrai todos os anos corredores que buscam superar seus limites e se conectar à natureza, na cidade mineira de Passa Quatro. Atualmente em sua 10ª edição, a corrida conta com sete opções de distâncias: 110 km, 80 km, 55 km, 35 km, 25 km, 15 km e 7 km, além da La Misión Kids para crianças de até 8 anos e a modalidade infantojuvenil para os atletas nascidos até 2007.

**Graças ao enorme sucesso, essa décima edição terá 5.300 participantes. Contudo, nem sempre foi assim, vamos voltar no tempo para entender como tudo começou?**

Foi em 2006 que o ultramaratonista Sidney Togumi saiu pela primeira vez do Brasil para participar do Desafio de los Volcanes, uma prova de 5 dias na Argentina organizada por Guri Aznarez e José Bacareza.

Já em 2009, Togumi soube da La Misión Race, na Argentina, descobriu que Guri era o organizador e decidiu entrar em contato. “Ele me deu uma inscrição e fui para a prova em Villa La Angostura”, conta. Na época, a corrida tinha 100 milhas (160 quilômetros) de distância e nenhum percurso sinalizado. “A gente tinha que navegar com carta topográfica e bússola, e a prova exigia muita autonomia em relação a alimento e hidratação”, relata.

Togumi participou ainda das edições seguintes da La Misión Argentina, de 2010 a 2012 e criou uma grande amizade com Guri e sua esposa Verônica. “Certo dia falei que poderíamos organizar uma La Misión no Brasil e imaginava a prova saindo da fronteira do Brasil e chegando na Argentina”, fala. Togumi ficou com essa ideia na cabeça, tentando lembrar de montanhas no Brasil similares às da Patagônia.

E foi em junho de 2012 que o ultramaratonista foi convidado por amigos da corrida de aventura para fazer a travessia da Serra Fina, em Passa Quatro. “Eu não tinha ideia do que era, não existia um arquivo GPX com detalhes da trilha”, conta.

Relembrando o desafio, ele descreve as dificuldades do trajeto. “Não era essa trilha que é hoje, não tinha demarcação, então passamos um perrengue grande ali.

Eu lembro que, no meio da subida do Capim Amarelo, era um mato muito fechado e como eu estava de bermuda, tive que colocar umas bandanas para cobrir a perna de tanto corte que o capim fez”.

E foi exatamente nessa subida para o Capim Amarelo que Togumi lembrou da experiência vivenciada na La Misión Argentina. Durante a semana, após o treino, ele resolveu mandar mensagem para Guri sobre ter encontrado o lugar ideal para a La Misión no Brasil.

Em janeiro de 2013, Togumi recebe um e-mail de Guri, avisando que ele e Verônica estavam de malas prontas para o Brasil e queriam conhecer a Ilhabela e a Serra Fina. “Eles queriam talvez levar a La Misión para uma cidade de praia, porque tem cara de Brasil”, explica. Já em Ilhabela, eles fizeram a trilha para o Bonete, porém havia uma prova bem consolidada na região que passava por lá e não poderiam mudar o percurso, principalmente por fatores ambientais.

Após isso, foram para Passa Quatro, em Minas Gerais. “Como em janeiro tem muita chuva, não conseguimos subir a Serra Fina, chegamos até a Fazenda Paiolino, mas não dava para continuar, choveu todos os dias”, lembra Togumi. Depois disso, Guri e Verônica voltaram para a Argentina.



Fotografia: Adriana Carmigan



Fotografia: Rodrigo Barreto

**Em fevereiro de 2013, Togumi recebeu um outro e-mail de Guri, agora com a proposta de fazer a primeira edição da La Misión no Brasil no segundo semestre daquele ano. A data escolhida foi o dia 12 de outubro para evitar as chuvas na região e a prova foi batizada de Half & Short Mision Brasil.**

De repente, o ultramaratonista se viu organizando um evento pela primeira vez e começou a pensar nos detalhes. “O processo de inscrição era o seguinte: você acessava o site da La Misión Argentina e fazia um pré-cadastro por e-mail”, conta Togumi.

Outra tarefa que não foi simples foi a confecção das medalhas. “Eu achava que em uma semana estaria tudo pronto, mas não tinha ideia do tempo necessário”, lembra. Após várias negociações, ele conseguiu produzir o material e foi definido que a medalha de finisher teria o mapa do Brasil e a fita seria verde e amarela.

Na época, Togumi não consultou outros organizadores e realizou a primeira edição da Half & Short Mision inspirado por suas participações como atleta em outros eventos. Em conversas com Guri, decidiu que o atendimento médico estaria a cargo da Prefeitura de Passa Quatro e que a produção de camisetas seria patrocinada pela Salomon, que era patrocinadora da prova argentina e que recentemente havia iniciado uma operação no Brasil.

Conforme as inscrições foram acontecendo, o agora organizador Togumi deparou-se com mais uma pendência: o evento precisava de um pórtico. Foi então que ele entrou em contato com Ricardo Tamaoki, que fazia a produção das estruturas de provas de corridas de aventura. “Ele mandou um pórtico para Passa Quatro e eu fui diminuindo custos”, lembra.

Estava quase tudo pronto para a realização da prova, só faltavam os staffs. “Eu cuidava da arena e o Guri se virava com a montanha. Eu tinha muita preocupação lá na Serra Fina. Encontrei uma pessoa que trouxe uma equipe de guias de montanha, porque eu não queria staffs comuns, sem experiência”, detalha. No total, eram 17 guias de montanha com mochilas cargueiras, espalhados pelo percurso.

Assim, o evento tomou forma, sempre inspirado na sua prova irmã, da Argentina. Togumi conta que essa primeira edição foi bem simples.

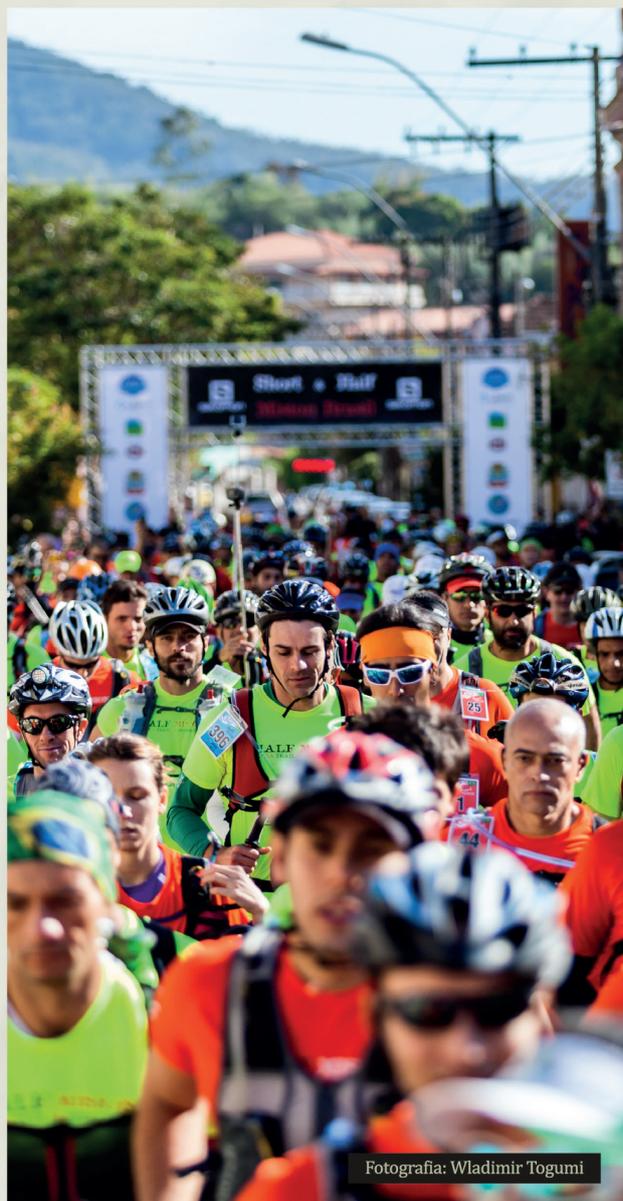
**“O kit era uma sacolinha de papel kraft, sem customização e uma camiseta que na época era de uso obrigatório”.**

Para a largada, havia apenas o pórtico, sem gradis para cercar a área e sem banheiros químicos. “A saída sempre foi na frente da Igreja Matriz, no centro da cidade. De última hora, eu peguei uma fita zebra e fiz a limitação da área de largada”, afirma Togumi. A prova contava com dois postos de hidratação, um no Refúgio Serra Fina e um no Paiolinho.

Vale lembrar que, naquele ano, a prova contou com cerca de 270 inscritos e apenas duas distâncias: a longa (Half Mision), de 80 km, vencida por Chico Santos e Tessa Roorda, e a curta, de 40 km (Short Mision), com vitórias de Célio Augusto e Cyntia Terra.

**“Quando chegou à Floresta Nacional de Passa Quatro, o Chico disse que terminaria a prova em três horas. Só para chegar ao Tijuco Preto, ele levou esse tempo”, conta.**

No feminino, Tessa teve um desempenho surpreendente, cruzando a linha de chegada atrás apenas do próprio Chico.



Fotografia: Wladimir Togumi

Ainda em 2013, a prova contou com 10% de corredores estrangeiros, muitos argentinos, chilenos e venezuelanos.

## “Era uma galera que tinha uma identificação com a La Misión da Argentina”, explica Togumi.

Após a prova, o principal elogio dos participantes foi em relação ao ótimo atendimento dos staffs de montanha. “O atleta chegava lá em cima muito cansado, porque não tinha ideia do que era passar no Capim Amarelo, chegar na Pedra da Mina e descer o Deus Me Livre”, diz.

Em relação ao clima, Guri Aznarez lembra que não houve grandes contratempos para a realização da prova. “A primeira edição foi realmente muito boa. O que mais preocupa os organizadores é o clima. A Serra Fina tem essa característica: se o tempo estiver um pouco hostil, complica tudo”, explica.

Porém, ao final do evento, uma questão preocupou a organização: cerca de 45% dos atletas não completaram, o que gerou uma incerteza se eles voltariam no ano seguinte. “Eu não tinha ideia se eles pensariam que não era o tipo de prova para eles ou se encarariam como um grande desafio e retornariam”, explica Togumi.

Além disso, apesar de Passa Quatro já ter recebido outros eventos, a cidade não estava preparada para uma prova com duração de até 24 horas. Inclusive, na época, as pessoas que chegavam mais tarde não tinham onde comer, pois os restaurantes já estavam fechados.

Já em 2014, em sua segunda edição, houve um acréscimo significativo de inscritos, apesar do mercado de trail running não ter o tamanho que tem hoje em dia. “Para ser um diferencial em relação ao ano anterior, o percurso da prova foi inverso e tivemos a ajuda de Luiz Gambá, especialista em meio ambiente e navegação em matas, para gerenciar a logística e questões de montanha, juntamente com Guri Aznarez”, relembra Togumi.

Foi também em 2014, que a organização conseguiu autorização direta da APA Mantiqueira (Área de Proteção Ambiental Serra da Mantiqueira) para realizar a prova na região, mas o documento chegou às mãos de Togumi na última hora. “Estávamos fazendo o check-in dos atletas na sexta-feira e o documento chegou às 20h. A largada seria no sábado”, lembra. “Se a autorização não viesse, eu não sabia se pediria um empréstimo para pagar a multa ou para devolver o dinheiro para todo mundo”, completa.

A segunda edição teve uma entrega melhor do que a primeira, afinal já contava com banheiros e gradil para cercar a área da largada e os organizadores tinham acumulado uma boa experiência no ano anterior.

Porém, o problema para Togumi acontecia nos bastidores, em relação a negociações com proprietários de terra por onde a prova passaria. “Foi falta de experiência minha. Hoje eu entendo que o estômago do organizador tem que ser muito mais forte do que eu tinha na época”, relata. Então, o ultramaratonista decide ligar para Guri e comunicar sua saída da organização da prova.

Foi então que, no ano de 2015, Guri Aznarez assume sozinho a direção da prova no Brasil, em sua terceira edição. Ele teve que lidar com imprevistos em relação a alvarás e contou com a ajuda de Paulo Lamin, então secretário de esportes de Passa Quatro. “Ele me ajudou muito, especialmente na parte burocrática, porque eu fiquei extremamente estressado”, lembra Guri. “Conseguimos fazer a prova, deu tudo certo, mas decidi que não continuaríamos, porque havia problemas demais para serem resolvidos”. No ano seguinte, em 2016, o evento não foi realizado.

Ainda nessa época, a La Misión já despertava a atenção dos atletas e da população da região, que estava satisfeita com o fomento da economia local. Porém, Guri estava diante de uma situação complicada: para continuar na organização precisaria morar no Brasil e isso era inviável.

E foi assim que Paulo Lamin saiu da secretaria de esportes e entrou como novo sócio, assumindo a prova em 2017, com aproximadamente 250 inscritos. Morador de Passa Quatro, ele conta que esse ano houve um dilúvio na cidade como nunca havia presenciado. “Eu fiquei desesperado, era meu primeiro ano à frente da prova e muito inexperiente nessa questão técnica de percurso”, lembra. Naquela edição, o plano A já tinha ido por água abaixo e muitas provas estavam sendo canceladas no país. “Se eu não tivesse a equipe da Argentina aqui, a prova não ia sair”, conclui Lamin.

Contudo, o contratempo em relação ao clima não atrapalhou a realização da prova, pelo contrário. “Aconteceu de uma forma muito boa e os atletas ficaram muito satisfeitos. Falaram até que o plano B tinha sido melhor que o plano A de muitas provas por aí”, lembra o organizador.

E o resultado disso se refletiu na edição de 2018, já com o nome oficial de La Misión Brasil, quando 700 atletas esgotaram as inscrições meses antes. Inclusive, Paulo Lamin considera que esse foi o ano mais desafiador para a organização. “Era um volume muito grande de pessoas para trabalharmos as filas, a estrutura logística e o pessoal”, explica.

Foi nesse mesmo ano que Lamin chamou a produtora de eventos Poliana Moraes para auxiliar na produção do evento. Ela conta que se uniu a Nádia Ruiz, que já tinha trabalhado em outros eventos no Brasil e era até então a produtora da La Misión Argentina. “Nós já tínhamos uma visão um pouco mais ampla de eventos esportivos trail de outros lugares”, explica Poliana. “Eu lembro que falei para o Paulinho que o evento tinha um potencial gigante, porque estávamos falando de um produto da Serra Fina, além de Passa Quatro, que é uma cidade bacana”, completa.

Em relação às dificuldades enfrentadas na época, Poliana lembra dos pequenos detalhes, como por exemplo, a fornecedora entregar as camisetas dos atletas na semana do evento. “Passamos a madrugada colocando cada camiseta no saquinho, porque o Paulinho não queria entregá-la para o atleta na mão, solta e amassada”, conta a produtora que hoje é a diretora de arena da prova.

Vale destacar que a quinta edição da La Misión Brasil foi marcada pela disputa eletrizante entre Lúcia Magalhães e Patrícia Honda nos 80 km. Durante toda a prova, elas correram lado a lado e o pódio foi decidido na parte final, já dentro da cidade. Patrícia venceu com o tempo de 15h42min30, uma diferença de apenas 16 segundos em relação a Lúcia, segunda colocada na distância.

Já na sexta edição da prova, em 2019, foi necessário alterar o percurso dos 50 km por causa de conflitos com proprietários da região.

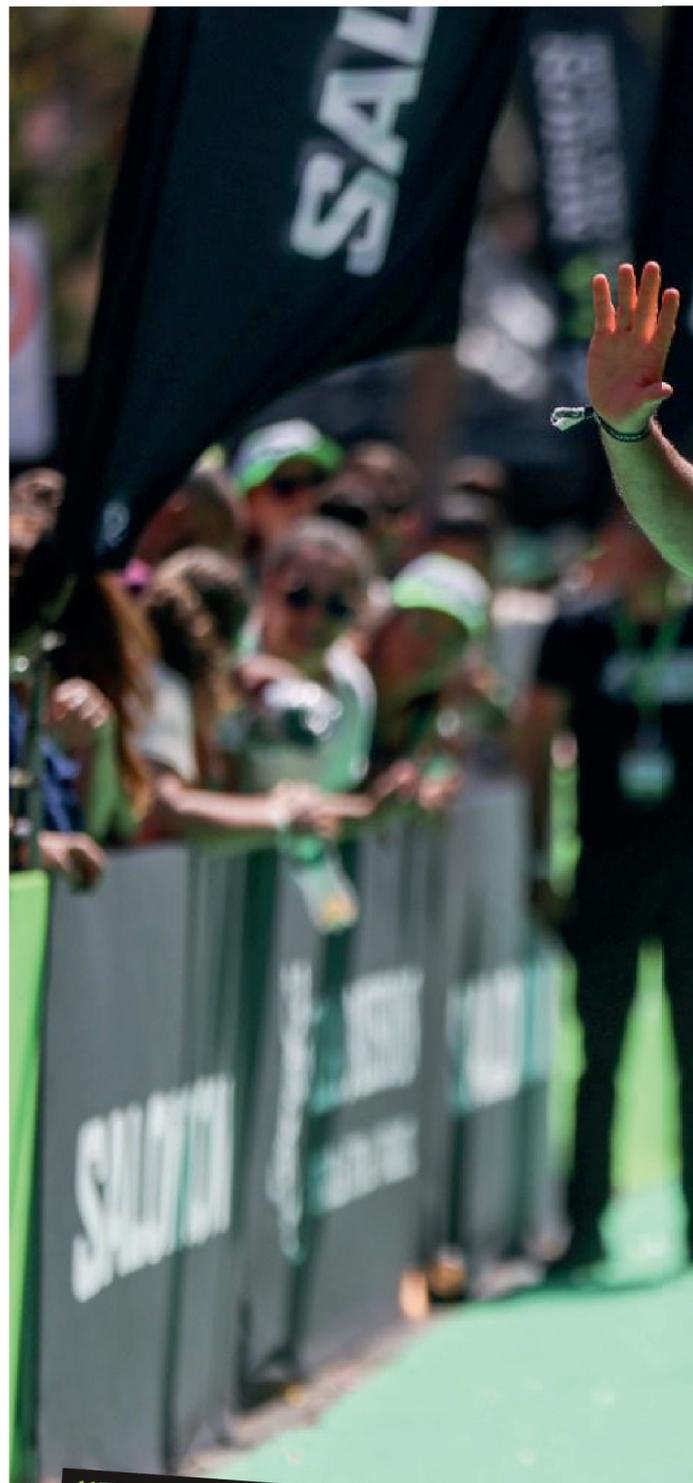
**“Foi um fato marcante que trouxe muito crescimento profissional para mim e para toda a equipe”, fala Lamin.**

No ano de 2020, a La Misión Brasil foi cancelada em decorrência da pandemia de covid-19 e de um incêndio que começou na área mineira da Serra Fina e avançou até a Pedra da Mina, no território paulista. Em 2021, a natureza ainda estava se recuperando do ocorrido e a prova também não foi realizada, já que ainda havia restrições por conta da pandemia.

O evento retornou com força total em 2022 e foi marcado pela chegada emocionante dos 80 km masculino. Ao longo de todo o percurso, a disputa estava acirrada entre os atletas Wellington Noronha e Celinho Augusto. Já nos metros finais, Wellington seguiu um pouco à frente, até que comemorou a vitória antes da hora e foi ultrapassado já na linha de chegada por Celinho, que terminou a prova em 10h55min33. Foi uma diferença surpreendente de apenas oito décimos de segundo entre o campeão e o vice, além da quebra do recorde da prova.

**“Eu nunca tinha visto algo parecido, a arena de chegada parecia um estádio de futebol”, recorda Sidney Togumi, agora atuando como locutor na prova.**

Já no ano seguinte, em 2023, Paulo Lamin lembra da dificuldade para organizar o evento, que já chegava a proporções bem maiores em comparação aos anos anteriores. Naquela edição, a prova contou com mais de 2.500 participantes. “Prometi que ia me dar um ano de trabalho, para ajustar tudo internamente e externamente para que tivéssemos uma edição em que eu e a equipe trabalhássemos de uma forma mais tranquila”, explica o organizador.



**“E foi o que eu senti da edição 2024, com todo mundo muito cansado, mas satisfeito com a missão cumprida. E é isso que norteia a prova daqui para frente”, ressalta Paulo Lamin.**



Fotografia: Wladimir Togumi

## Em 2025, em sua décima edição, a La Misión Brasil

já se destaca como uma das mais prestigiadas competições de trilha e montanha do país, com as inscrições de todas as distâncias esgotadas já no final de 2024. “Com 30 dias já estávamos praticamente com 100% das vagas preenchidas”, afirma Lamin.

É fato que o crescimento surpreendente da prova, atualmente com 5.300 participantes, deve-se a todo o trabalho desenvolvido ao longo dos anos. Mas, Guri Aznarez reforça que esse resultado não era algo esperado lá no começo. “Na época, seria uma utopia imaginar essa quantidade de corredores e esse sucesso. Mas isso se deve, em grande parte, à excelente organização feita pelo Paulinho e à enorme quantidade de corredores que está começando a participar dessas corridas de trail, principalmente nas distâncias menores, que são as portas de entrada para os iniciantes”, conta o idealizador da La Misión Argentina.

Atualmente, a La Misión Brasil conta com pontos de abastecimento ao longo do percurso com água, isotônicos e alimentos, diferentemente da prova da Argentina, onde os competidores precisam ser autossuficientes e carregar sua própria comida.

Outra característica da prova irmã é a ausência de fitas para marcar o percurso, tema que gerou debate sobre sua aplicação na prova brasileira. “Eu me lembro de uma conversa que tive com o Paulinho, em que eu disse que os corredores não têm que seguir as fitas, têm que seguir as trilhas”, conta Guri. “Em algum ponto muito específico, colocamos uma fita, mas tem que ser realmente necessário e não passam de duas ou três em todo o percurso”, completa.

Inclusive, Guri conta sobre um congresso técnico, onde explicava o percurso para os atletas e acabou causando uma comoção geral ao falar sobre esse tema: “Falei que eles percorreriam 10 km sem encontrar nenhuma fita e que havia um único caminho a ser seguido”. Após a orientação, os competidores preocupados questionaram a informação, mas Guri ressaltou: “As pessoas têm que ter capacidade para seguir um caminho. Fita demais é contraproducente e acostuma as pessoas a apenas seguirem fitas, mesmo quando não é necessário”, complementa.

Além disso, outro ponto considerado foi a questão ecológica, visto que seria muito resíduo plástico na natureza.

Apesar de alguns embates entre a equipe da Argentina e do Brasil, Paulo Lamin conta que eles encontraram um meio termo. Sendo assim, a prova do Brasil acontece com a presença de staffs, placas e algumas fitas. “Para eles (da Argentina) é muito claro que o atleta deve seguir as trilhas e não fitas, mas o Major Góes, nosso diretor de segurança, fala bastante sobre a ‘sensação de segurança’ que o atleta precisa ter. Então, se ele está vendo a fita, tem a certeza de que está no percurso da prova”, afirma o organizador da La Misión Brasil.

Com o evento em enorme ascensão, Paulinho destaca o impacto positivo na cidade mineira de Passa Quatro. “Eu acredito muito no poder transformador da prova para o meu município, vejo que a La Misión tem muito a agregar”, diz.



# Linha *do* tempo

La  
Misión  
Brasil



Togumi se afasta da organização por desgaste e Guri assume a liderança. Paulo Lamin, então secretário de esportes de Passa Quatro, ajuda Guri a resolver problemas com autorizações ambientais e faz a prova acontecer.



Togumi faz a travessia da **Serra Fina** e percebe que o local tem potencial para receber uma **edição da La Misión**.



Foto: Vladimir Togumi

Primeira edição da **La Misión Brasil**, com o nome de **Short & Half Misión Brasil**, organizada por **Togumi e Guri**. Cerca de 270 inscritos. Percursos de 40 km e 80 km. Evento com estrutura simples, mas bem-sucedido.

**Sidney Togumi** faz sua primeira prova internacional, o **Desafío de los Volcanes**, onde conhece **Guri**.

2005

2009

janeiro  
2013

outubro  
2014

2012  
junho

outubro  
2013

2015

2016

2006

Nasce a **La Misión Argentina**, em San Martín de los Andes, criada por **Guri Aznarez** e **Verónica Astete**.

Guri e Verónica visitam o Brasil para avaliar dois locais: Ilhabela e Passa Quatro. A decisão é por **Passa Quatro**.

A prova não acontece.



Foto: Acevo/La Misión Pace

Togumi participa pela primeira vez da **La Misión Argentina**.



Foto: Vladimir Togumi

**Segunda edição** acontece no Dia dos Pais. Curso invertido em relação ao primeiro ano. Aumenta o número de participantes, mas há problemas nos bastidores, principalmente com autorizações ambientais e logística.





Foto: Wladimir Togumi

Primeira edição sob comando de Paulo Lamin. Cerca de 250 atletas. Chuva intensa força ativação do Plano B.



Foto: Adriane Carrighian

Prova não acontece. A Serra Fina permanece fechada para recuperação do incêndio. Ainda havia restrições por conta da pandemia.



A prova cresce para 1.100 atletas. Introdução da distância de 15 km. Problema com um erro no percurso dos 50 km, que virou 62 km.



Ano mais desafiador para a organização. Introdução da prova de 7km exclusiva para mulheres e prova infantojuvenil.

Edição com **5.300 atletas**. Crescimento de 1.900% desde 2017.

outubro **2016**

agosto **2018**

**2020**

**2019**

**2021**

**2022**

**2023**

maio **2017**

Definição da data fixa: terceiro fim de semana de agosto. Criação da distância de 35 km. 700 atletas participam. Prova passa a se chamar oficialmente La Misión Brasil.

**35 km**



Foto: Ney Evangelista

Retorno da prova com força total. Episódio icônico da chegada entre Wellington Noronha e Celinho Augusto, que **viraliza nas redes sociais**.



Foto: Alexandre Koda

Prova com 4.100 atletas. A distância de 7km passa a ser aberta para homens e mulheres.



Foto: Wladimir Togumi

Paulo Lamin encerra sua gestão na secretaria e decide se associar a Guri para assumir a organização da La Misión Brasil.

Prova cancelada devido ao incêndio na Serra Fina e à pandemia.



Foto: Wladimir Togumi

**LA MISIÓN**  
SERRA FINA - BRASIL  
DÉCIMA EDIÇÃO - 2025



**ÓCULOS YOPP**  
LA MISIÓN 2025

EDIÇÃO LIMITADA



Fotografia: Adriane Carmignan



Fotografia: Adriane Carmignan

# Não é só correr

## o slogan que se tornou um mantra

Muito mais do que um slogan, a frase 'Não é Só Correr' virou a filosofia da La Misión Brasil. Ela representa todo o caminho que o atleta percorre até o dia da prova para alcançar seu objetivo da melhor maneira possível.

"Eu precisava de um tema para a prova, algo que ficasse marcado na memória das pessoas e que fosse chiclete mesmo", lembra Paulo Lamin, organizador do evento. "Um dia durante o treino fiquei pensando entre 'sou Misionero' e 'Não é Só Correr' e percebi que esse último poderia ser uma resposta para várias coisas", completa.

Cada participante se dedica por meses, às vezes o ano inteiro para alinhar na largada da La Misión Brasil, muitas vezes abdica de passar mais tempo com a família para treinar, então o desafio da organização é fazer o máximo para entregar um evento com excelência. "Além da dedicação de tempo, há um investimento financeiro com a inscrição, médico, nutricionista, equipamentos, hospedagem, alimentação, deslocamento, etc.", ressalta o organizador.

Assim como "Não é só correr" para os atletas envolve mais do que apenas colocar um número de peito e sair correndo, para a organização não basta apenas dar a largada e esperar que todos completem a prova. "São 12 meses in-

tensos de trabalho, a gente não descansa um dia sequer durante o ciclo, porque a estrutura aumenta a cada ano", comenta Lamin.

É necessário, inclusive, pensar no macro da cidade e da região e envolver diversos órgãos, como Polícia Rodoviária, Corpo de Bombeiros, companhia de energia elétrica, de água, e pensar no trânsito urbano e rodoviário. "Passa Quatro é uma cidade de 16 mil habitantes e a gente coloca 12 mil pessoas na semana da prova. A carga energética suporta essa demanda? E a água e esgoto do município? O 'Não é só correr' abrange todas essas questões", enfatiza Lamin.

"Isso me dá noção da dimensão do meu trabalho, que é não falhar, para que o atleta possa concluir o sonho dele", reflete. "Não é uma corrida, é La Misión", finaliza.

Em 2025, a La Misión contará com uma equipe multidisciplinar nas áreas de nutrição, educação física e fisioterapia atuando de forma integrada para oferecer diferentes serviços aos atletas e, ao mesmo tempo, reunir dados fisiológicos, de desempenho e sobre lesões para compreender, do ponto de vista acadêmico, o que acontece com o corpo do Misionero durante a prova.



## A alimentação como estratégia de prova



Fotografia: Adriane Carmignan

A preparação de um atleta para uma competição dura como a La Misi3n Brasil comea meses antes do evento e a nutri33o tem um papel fundamental nesse processo. Mas como fica a alimenta33o dos participantes durante a prova?

Para saber mais sobre esse assunto, consultamos Ana Claudia Pelissari, professora do departamento de Nutri33o e Sa3de da Universidade Federal de Vi3osa (UFV) e nutricionista respons3vel pela alimenta33o na La Misi3n Brasil desde a edi33o de 2024.

Ana Cl3udia 3 a respons3vel por planejar e executar o card3pio de cada posto de abastecimento, al3m da alimenta33o dos staffs de arena e de percurso. Para cumprir essa miss3o, ela conta com a ajuda dos alunos do ULTRANUT, projeto de pesquisa e extens3o do curso de nutri33o da UFV criado para aproximar os alunos dos esportes de ultra endurance como a La Misi3n. “Pegamos toda a execu33o do card3pio, desde a montagem, pensando em toda a quest3o log3stica de como esses alimentos v3o chegar at3 os postos, at3 a quest3o sanit3ria desses locais e da arena”, conta a professora.

A nutricionista destaca ainda que o menu 3 organizado com fontes de carboidrato, de prote3na e de eletr3litos e alimentos espec3ficos para as condi33es clim3ticas. “Na serra, 3 noite, no posto de abastecimento colocamos uma comida quente para que esse atleta possa se sentir mais confort3vel em rela33o 3s baixas temperaturas. J3 no pico do dia, com temperatura mais quente, 3 importante que a alimenta33o corresponda n3o s3o em nutrientes, mas tamb3m em textura e temperatura. Ent3o oferecemos o a3a3, que 3 uma fonte de carboidrato e que estar3 gelado para suprir a demanda t3rmica do atleta”, explica.

Al3m disso, Ana Claudia conta que ela, juntamente com sua equipe de nutri33o, analisa a altimetria do percurso para identificar os pontos de maior exaust3o dos atletas. Eles analisam, por exemplo, quais s3o os alimentos n3o perec3veis ideais para serem servidos na Pedra da Mina, localizada a quase 2.800m de altitude,

onde n3o 3 poss3vel chegar com ve3culos. J3 em rela33o 3 alimenta33o dos staffs, a nutricionista refora a import3ncia da seguran3a alimentar para que ning3m consuma uma comida estragada. “Caso algu3m tenha intoxica33o alimentar, quem substitui a nossa pr3pria equipe numa prova dessa magnitude? Ent3o, 3 interessante pensarmos em todas essas vari3veis. 3s vezes, quem olha de fora n3o imagina todo o impacto que a nutri33o tem dentro da prova. 3 muito trabalho, mas 3 muito satisf3rio ver tudo funcionando”, finaliza.

Ana Claudia enfatiza tamb3m que os postos de abastecimento est3o preparados para atender os atletas com restri33es alimentares, como intoler3ncia 3 lactose e gl3ten. Al3m de ter op33es veganas e vegetarianas, para os competidores que optam por esses padr3es alimentares. “H3 alimentos que podemos adaptar para todos os atletas. Ent3o, o macarr3o 3 bolonhesa que servimos em alguns pontos 3 todo sem gl3ten”, conta.

3 importante frisar ainda que h3 sinaliza33es nos postos de abastecimento para que os atletas saibam os nutrientes dos alimentos que est3o sendo oferecidos. “Fazemos uma placa indicando em quais alimentos o atleta vai encontrar carboidrato, prote3na, eletr3lito, at3 quais s3o os alimentos que n3o tem gl3ten e os que n3o tem lactose”, conclui Ana Claudia.

 <b>Banana</b> 513 kg	 <b>Batata</b> 168 kg	 <b>Batata chips</b> 84 kg	 <b>Biscoito</b> 30 kg	 <b>Caf3</b> 122 kg	 <b>Cebola</b> 65 kg
 <b>Cocada</b> 60 kg	 <b>Doce de ab3bora</b> 60 kg	 <b>Doce de leite</b> 300 kg	 <b>Extrato de tomate</b> 10 L	 <b>Goiabada</b> 35 kg	 <b>Refrigerante Guaranita Cibal</b> 4.450 L
 <b>Isot3nico em p3o</b> 500 kg	 <b>Leite de vaca</b> 60 L	 <b>Lingu3a</b> 84 kg	 <b>Ma3a</b> 147 kg	 <b>Macarr3o</b> 230 kg	 <b>Manjeri3o</b> 1.5 kg
 <b>Mel</b> 9 L	 <b>Carne bovina</b> 69 kg	 <b>Melancia</b> 1.469 kg	 <b>Molho de tomate</b> 240 L	 <b>Ovos</b> 600 unidades	 <b>Queijo</b> 380 kg
 <b>Rapidura</b> 40 kg	 <b>Sal de cozinha</b> 13 kg	 <b>Salame</b> 50 kg	 <b>3gua:</b> 700 de 20L 1000 de 500ml 7000 copos		

## O impacto do sono no desempenho esportivo



Fotografia: Arquivo pessoal Helton de Sá

**A**lém da rotina de treinos e da alimentação balanceada, outro fator é fundamental na vida de um atleta: ter uma boa noite de descanso.

Professor adjunto da Universidade Federal de Viçosa e especialista em psicobiologia do exercício, Helton de Sá é responsável por um estudo sobre o impacto do sono no desempenho dos atletas e desde 2023 tem colhido dados dos competidores da Lá Misi3n Brasil.

“Escolhemos a La Misi3n por ser uma das provas mais difíceis do Brasil e pelos relatos de grande desgaste”, diz o professor.

Testes em ratos mostraram que a privação de sono prejudica o tecido muscular, dificultando a resposta aos treinos e a síntese de proteínas — e isso atrapalha o ganho de massa.

Em 2023, Helton e sua equipe coletaram dados de 30 atletas da La Misi3n, entre amadores e elite. Na ocasi3o, o primeiro passo foi enviar uma s3rie de questionários aos participantes, fizeram testes de salto vertical para avaliar a força muscular e coletaram sangue antes da prova.

“Depois disso eles foram para a competiç3o e logo que eles completaram a prova, voltaram para a nossa base e fizemos as avaliaç3es de salto de novo para avaliar a taxa de perda de força. E coletamos o sangue para analisar a variaç3o de mol3culas inflamatórias”, explica Helton.

Vale destacar que, nessa amostra, também tinham atletas que não finalizaram a prova. “Isso é bom para entendermos se existem diferenç3as entre corredores que completam e que não completam a prova”, explica o especialista. Além destes testes, os competidores ficaram por 20 dias com um aparelho que tem a capacidade de avaliar o sono e ritmo biol3gico deles.

Esses estudos identificaram ainda uma s3rie de características de sono dos indivíduos, o queaju-

dou a reajustar o horário das largadas da ediç3o de 2024. “A organizaç3o pensou em largar as distâncias maiores no fim da manhã. Mas identificamos que os corredores acordam muito cedo e não fazia sentido deixar para largar mais tarde, já que todos estavam ativos logo cedo”, conta o especialista.

Outro ponto citado por Helton é referente ao estudo das condiç3es meteorológicas, com o intuito de ajudar nas estratégias para a ediç3o de 2025. Ele lembra que, em 2024, houve uma onda de calor atípica para a época na regi3o que foi possível ser identificada através da parceria com uma pesquisadora que trabalha com meteorologia. “Acessamos informaç3es climáticas dos momentos da competiç3o e parte dos resultados obtidos pelos corredores, como tempo de conclus3o mais alto do que o previsto ou até mesmo a não conclus3o da prova, certamente foram influenciados por essa condiç3o”, ressalta.

Em 2025, com a nova distância de 110 km, a expectativa é ampliar ainda mais o entendimento sobre o impacto do sono e das condiç3es ambientais no desempenho dos atletas. “Vamos unir forç3as com pesquisadores da Unicamp para avaliar diferentes parâmetros de um mesmo atleta, incluindo saúde gastrointestinal e padrões de sono. Nossa meta é alcançar cerca de 50 corredores da prova principal”, antecipa Helton.

## A fisioterapia como grande aliada dos atletas



Fotografia: Arquivo pessoal Nayra Rabelo

**N**a La Misi3n, os atletas encaram longas distâncias, terrenos irregulares, subidas íngremes e grandes variaç3es de clima e altitude. A fisioterapia esportiva é essencial para garantir desempenho e recuperaç3o.

Desde 2023, sob coordenaç3o de Nayra Rabelo, a prova passou a contar com fisioterapeutas nos PCs, antes cobertos apenas por médicos, enfermeiros e ambulâncias. “Eram três pontos,

hoje são cinco, estrategicamente distribuídos, incluindo o novo percurso de 110 km”, conta Nayra.

A equipe é formada apenas por fisioterapeutas graduados, que passam por um mês de preparaç3o voltado às exigências da corrida de montanha. “Durante o atendimento há uma triagem de quedas, entorses e testes clínicos para avaliar fraturas ou lesões, que nos permite entender a gravidade da situaç3o e decidir como proceder. É aí que entra, de fato, nossa principal prestaç3o de serviço”, afirma Nayra.

“Em 2023, tivemos muitos entorses e suspeitas de fraturas, especialmente à noite na Serra Fina”, lembra. “Em 2024, os 35 km concentram 90% dos atendimentos por fadiga muscular e câibras, com aumento de 85% no total de casos”, detalha Nayra.

No PC Paiolinho atuam seis fisioterapeutas, segundo Nayra, e em 2024 foram mais de 100 atendimentos ali e outros 120 no PC Casa de Pedra. “Os profissionais utilizam técnicas de terapia manual e liberaç3o muscular, com a miss3o de devolver o maior número possível de atletas para a prova no menor tempo possível”, explica.

Ela própria conhece todos os percursos, justamente para garantir que a equipe esteja preparada e empática com os desafios enfrentados pelos atletas. “O atleta precisa sentir que o fisioterapeuta entende seus desafios. Não se pode subestimar a Serra Fina”, diz Nayra.

Além da atuaç3o nos postos de controle durante a corrida, a equipe de fisioterapia também oferece o serviço de recovery para os momentos pré e pós-prova, contratado à parte. “Os atletas escolhem entre crioterapia, liberaç3o muscular ou botas pneumáticas”, explica a fisioterapeuta.

**Coleta de dados**

O trabalho da equipe, no entanto, vai muito além do atendimento físico. A fisioterapia da La Misi3n também se compromete com a coleta de dados epidemiológicos que têm revelado informaç3es preocupantes sobre o perfil dos atletas.

“Nos surpreendeu saber que mais de 50% dos participantes usam anti-inflamat3rios até um mês antes da prova”, alerta Nayra.

Além disso, pesquisas revelam uma alta incidência de problemas musculares e articulares já existentes. “Muitos atletas chegam com histórico de tendinites, por exemplo, porque nem sempre treinam em terrenos técnicos ou com variaç3es de altimetria”, conclui a fisioterapeuta.

# Esses são alguns dos personagens que representam os mais de 500 integrantes da equipe La Misión Brasil 2025.

## Poliana Moraes

Diretora de Arena



Fotografia: Alexandre Kodá

Em 2018, foi minha primeira edição ajudando o Paulinho na produção. Eu e a Nádia Ruiz (produtora argentina) entregamos um evento em que ele deixou a arena inteira sob nossos cuidados, mas era uma estrutura bem mais simples.

Lembro que em 2022, eu estava de madrugada na arena achando que não conseguiria resolver tudo, já fazia mais de uma semana que não falava com a minha filha, então estava muito emotiva. De repente, escuto vozes e quando olho eram

peçoas tirando foto no pórtico que já estava montado lá na rua.

Um dos atletas, que era cego, perguntou quem eu era e por que estava ali àquela hora. O rapaz que estava ao lado dele respondeu que eu era responsável pela da arena. Eu fiquei quieta, só observando, e o atleta disse: “Muito obrigado, porque isso aqui está realizando o meu sonho. Eu viajei 18 horas para estar aqui e é o seu trabalho que vai ajudar a realizar o meu sonho.”

Ali meu olho já encheu de lágrimas e quando ele completou os 80 km, eu estava na chegada dele. Chorei bastante, porque eu fui uma das pessoas responsáveis pela realização do sonho dele. Esse é o espírito da La Misión.

Trabalhar neste evento é o meu maior desafio profissional. É onde eu me testo e coloco em prática toda a experiência que acumulei ao longo dos anos nos eventos que já trabalhei. Na La Misión, eu posso executar tudo isso.

O Paulinho é o único organizador com quem trabalho que me permite executar tudo o que está na minha cabeça. Ele me dá liberdade

para trabalhar e essa confiança é muito importante. Sou grata a ele porque me faz crescer muito como profissional.

Tenho uma responsabilidade muito grande de gerir mais de 10 coordenadores, além de arquitetas, engenheiros e bombeiros civis durante 3 dias, desde a largada até o desmontar do evento. São quase 12 meses de preparação em que preciso estar bem todos os dias.

Enquanto os atletas estão correndo, eu preciso garantir que tudo esteja pronto para recebê-los. É tudo muito rápido e dinâmico, é muita coisa acontecendo ao mesmo tempo. Mal sabem eles que, para correrem, tem uma correria prévia muito grande e que consome muita energia da equipe. É uma evolução muito grande e vamos crescendo com a prova ao longo dos anos. Vale muito a pena. Uma vez voltei para casa, mostrei um vídeo para minha mãe e fiquei feliz em dizer que eu tinha feito parte daquilo tudo.

**“Chorei bastante, porque eu fui uma das pessoas responsáveis pela realização do sonho dele.”**

## Michelle Fonseca

Coordenadora administrativa



Fotografia: Vladimir Togomi

Não tenho uma função específica, sou uma ‘faz-tudo’ ajudando em todas as áreas como braço direito do Paulinho.

Trabalho desde 2023, mas já conhecia a prova, porque namoro o Wellington Noronha, que participa desde as primeiras edições. No primeiro ano do Paulinho na organização, fui uma das fotógrafas e me apaixonei pela La Misión.

Eu via os atletas chegando e ficava eufórica ao ver a emoção deles. Nos anos seguintes, não trabalhei na prova, mas fui para a Serra Fina fotografar. Os anos foram passando e, em 2023, o Paulinho me convidou para trabalhar oficialmente. Também sou corredora, conheço bem o esporte

e quando o Wellington está na prova, fico muito preocupada e tensa até receber notícias dele. Passa um filme na minha cabeça e fico pensando se o planejamento está funcionando.

Quando ele venceu os 80 km em 2023, foi como se eu também tivesse vencido, pois acompanhei todo o ciclo e a dedicação dele. Então foi uma realização para mim, me senti parte daquilo.

O Não É Só Correr representa os bastidores, aquilo que ninguém vê e a continuidade do trabalho mesmo quando está tudo muito difícil. Tem dias em que você está muito bem e outros em que não, mas é preciso seguir em frente.

O Não É Só Correr é perceber que o ponto final é apenas uma pequena parte e que todo o processo foi importante para chegarmos ao resultado final.

Aprendi muito com o Paulinho ao longo desses anos, pois ele nos traz uma visão diferente do mundo e hoje sou outra Michelle, diferente daquela de 2023.

Acho que a La Misión pode conquistar o mundo, pois ainda há muitos lugares e pessoas para alcançar, muitas vidas para transformar. Porque é isso que ela faz: transforma vidas de

atletas e de quem trabalha na organização. Por isso, não é só uma corrida, estamos trabalhando com os sonhos dos atletas e me sinto feliz, porque sempre quis trabalhar com algo que pudesse mudar a vida das pessoas.

Durante a minha vida, enfrentei algumas dificuldades e não tive pessoas para me ajudar, me virei sozinha. Então, se tenho a oportunidade de ajudar alguém a realizar um sonho, quero fazer parte disso.

Durante o evento, estar com os atletas é muito especial, pois acompanhamos toda a preparação e vê-los cruzando a linha de chegada é uma sensação indescritível. Saber que fiz parte disso é emocionante.

**“E eu me sinto muito feliz, porque sempre quis trabalhar com algo que pudesse mudar a vida das pessoas.”**

## Vin3cius Guimar3es

Staff de montanha



mais conhecido como **Jamaica**

Minha fun3o 3 organizar o Posto de abastecimento Pedra da Mina (2.600m de altitude).

Levo os alimentos que estar3o dispon3veis para os atletas, como queijo, goiabada e p3 de caf3, al3m de insumos para preparamos nossa pr3pria comida, como macarr3o, carne defumada, temperos, panela, caldeir3o, coador, fogareiro... tudo o que temos em casa levamos l3 para cima. E pegamos a 3gua das nascentes.

N3o gosto de levar nada pronto, tem que ter esse charme de produzir nosso pr3prio alimento na montanha.

Ali ouvimos muitas hist3rias, ensinamos e aprendemos. Cada ano 3 uma experi3ncia diferente e renovadora.

Quando se fala em N3o 3 S3 Correr, tem muita coisa envolvida. 3 uma trajet3ria de disciplina e prop3sito a ser percorrida, passar por dias tristes e felizes. O in3cio 3 duro, exige esfor3o e a corrida 3 o resultado de tudo isso.

Para organizar o PC, subimos um trecho bem 3ngreme, com cerca de 8 km e 1.400m de desn3vel positivo. Vamos em quatro pessoas, cada uma carregando em m3dia 40 kg nas costas, dormimos l3, arrumamos o posto e voltamos para a cidade. Descansamos um dia e subimos de novo com mais 40 kg.

Muitos atletas nos elogiam e alguns at3 querem saber como foi todo o processo. A3 contamos que que subimos carregando tudo e eles ficam impressionados. J3 est3o correndo com dificuldade e tentam imaginar como subimos com mochila v3rios dias.

Em uma das edi33es, dois atletas dormiram com a gente no posto, porque n3o tinham condi33es de seguir na prova. No dia seguinte, desceram com a gente e viram como 3 todo o tr3mite de montar a mochila; ficaram impressionados.

“A3 contamos que n3s que subimos carregando tudo e eles ficam impressionados.”

## Fabiana Ferreira

Locutora



mais conhecida como **Fabi**

Virei uma das locutoras em 2019 e fa3o parte dessa hist3ria com muita honra, pois foi um marco na minha profiss3o.

Estar presente na maior prova de trail do Brasil, 3 um reconhecimento da comunidade e um dos principais desafios 3 a longa dura33o.

Ficamos sem dormir, mas precisamos manter a alegria, a anima33o e a energia durante toda a prova. O que me mant3m de p3 3 saber que fa3o parte da conquista de cada pessoa, da hist3ria de vida de cada um. Sa3mos mais fortes do que entramos, pois aprendemos com as dificuldades dos atletas.

O N3o 3 S3 Correr, para mim, significa que a La Misi3n vai muito al3m do exerc3cio f3sico. 3 um exerc3cio mental, 3 driblar as dificuldades e a altimetria do percurso.

Conseguimos ser finishers n3o s3o correndo com as pernas, mas correndo com o cora33o e com a mente.

Levo a edi33o de 2024 como uma hist3ria de supera33o, que me marcar3 para sempre, pois foi quando eu perdi a minha m3e no dia da prova. Ela amava o que eu fa3o e foi atrav3s dela que eu consegui for3as para seguir com a locu33o at3 o 3ltimo atleta cruzar a linha de chegada.

Foi na for3a dela como mulher, como minha m3e, como meu exemplo, que me apoiou. Depois de 2024, o evento passou a ter um significado ainda maior na minha vida e descobri uma for3a interna que eu nem sabia que existia.

Eu descobri ali, que tamb3m n3o ‘3 s3o narrar’.

“N3o 3 s3o narrar”

## Danka Motta

Gerente da loja oficial da La Misi3n Brasil



mais conhecida como **Danka**

Trabalho na loja desde julho de 2023 e cada edi33o 3 uma emo33o diferente.

Para mim 3 mais do que uma corrida, 3 uma experi3ncia transformadora. A energia das montanhas, o esfor3o coletivo, o contato com os atletas, tudo isso cria uma atmosfera 3nica.

N3o 3 S3 Correr 3 superar limites, fazer conex3es, viver intensamente cada momento. Tem muito envolvimento emocional, f3sico e humano. S3o meses de prepara33o para quatro dias de evento que, apesar da loucura e correria, passam voando e deixam saudades.

Um dos maiores desafios 3 a log3stica ao longo do ano: desenvolver produtos, precificar, etiquetar e imaginar o que o atleta gostaria de encontrar ao chegar na cidade da La Misi3n.

Durante o evento, respiro fundo, lido com imprevistos e estou pronta para resolver tudo rapidamente e com sorriso no rosto. 3 isso que faz tudo valer a pena. Ver o pessoal feliz, vestindo os produtos e levando um pedacinho da prova com eles n3o tem pre3o!

Apesar dos perrengues, 3 um privil3gio fazer parte disso. Os sorrisos na chegada e as hist3rias que ouvimos 3 o que nos d3 for3a para querermos fazer ainda melhor no ano seguinte.

“Tem muito envolvimento emocional, f3sico e humano.”

## Bruno Zanini

Apoio logístico



mais conhecido como **Brunão**

Fotografia: Arquivo pessoal

**“As pessoas não veem, mas estamos ali nos bastidores, correndo para não faltar nada.”**

Particpei de nove edições da La Misión, a única que não estive presente foi em 2017.

No começo não sabíamos se ia dar certo. O Togumi comandava tudo e eram seis staffs na Serra Fina inteira. Hoje você vê trinta, quarenta pessoas espalhadas pelos mesmos pontos onde antes eram poucos. Nos pontos de controle, usávamos uma mangueira para oferecer água aos atletas.

A La Misión vai crescendo e, mesmo eu não sendo o dono do evento, como staff, meu coração dispara. Às vezes nem durmo à noite pensando no que vou fazer no dia seguinte, preocupado em não esquecer nada, para que dê tudo certo. O trail também evoluiu bastante. São cada vez mais atletas, mais objetivos. A logística cresce

cada vez mais, tudo fica maior e ficamos mais ansiosos para dar tudo certo. As pessoas não veem, mas estamos ali nos bastidores, correndo para não faltar nada.

Nos meses que antecedem o evento, o coração acelera. Queremos estar lá com todo mundo, fazer o melhor evento acontecer. Tentamos tomar conta uns dos outros, aprender, ensinar um pouco, e vamos seguindo.

Não é Só Correr, para nós que estamos nos bastidores, é a correria que não para. Porque tem muita coisa que precisamos resolver para que ninguém perceba que, por trás do evento, estamos desesperados para tudo dar certo. E sempre dá. Às vezes em cima da hora, mas resolvemos tudo.

## Wladimir Togumi

Fotógrafo



mais conhecido como **Togumi**

Fotografia: Alecio Cezar

\*Fotógrafo e criador da plataforma Epic Fotos, parceira oficial da La Misión Brasil para o serviço de venda de fotos da prova.

Temos duas dificuldades durante a cobertura. Os fotógrafos fazem muitos dos trechos a pé, sobem a montanha com a mochila nas costas e têm que estar preparados para o que der e vier.

E temos a questão logística, pois são vários percursos, então temos que montar uma equipe grande para cobrir tudo. São praticamente duas noites sem dormir.

Faço também um trabalho com a Epic Fotos, em que montamos um mini estúdio para as pessoas tirarem um retrato pré-prova. Queremos que todos tenham uma boa experiência e compartilhem essa foto nas redes.

A conexão com a La Misión é total. É um grande evento, com todo mundo falando a mesma língua,

além da Serra Fina, que é espetacular. Só subindo lá para entender e sentir. É um ambiente em que eu gosto de trabalhar.

Para mim, o Não É Só Correr é viver a cultura de esportes de montanha, sem necessariamente correr. É o meu esporte, o meu turismo, a minha cultura.

Em relação aos equipamentos que carrego, são duas câmeras, três ou quatro lentes, flash, drone, baterias e alguns acessórios. Levo lanterna, manta térmica, fleece, anorak, kit de primeiros socorros, água e comida. São umas 10 kg na mochila.

**“O Não é só correr é viver a cultura de esportes de montanha, sem necessariamente correr.”**

## Reberton Martins

Coordenador de percurso



mais conhecido como **Ré**

Fotografia: Arquivo Pessoal

Em 2017, participei pela primeira vez como atleta e corri três edições da prova, conquistando dois pódios gerais consecutivos nos 55 km.

Hoje, tenho a honra de fazer parte da organização em uma função importante e delicada, em um trabalho que exige muita dedicação, planejamento e tempo em campo ao longo do ano.

A La Misión representa uma virada de chave na minha vida. Poder viver esse evento não apenas nos dias da prova, mas durante os 365 dias do ano, é motivo de muita gratidão. Estar envolvido em cada detalhe do percurso e saber que faço parte da história de milhares de Misioneiros é o que me motiva diariamente.

O “Não é só correr” é sobre superação, conexão com a natureza, entrega e emoção. É uma ex-

periência intensa e transformadora, tanto para quem corre quanto para quem faz acontecer.

Os principais desafios estão na construção e manutenção do percurso: desde acesso a áreas remotas, mudanças climáticas, segurança dos atletas, até toda a logística para que a prova aconteça com excelência.

A La Misión é um evento único e fazer parte disso é, sem dúvida, um dos maiores orgulhos da minha trajetória.

**“Hoje, tenho a honra de fazer parte da organização em uma função importante e delicada.”**

## Samuel Oscar

Coordenador de equipe de vídeo



mais conhecido como **Samuca**

Fotografia: Emanuel Galafassi

Porém, quando o vídeo ficou pronto, achei o conteúdo igual ao de outros eventos e eu fiquei decepcionado.

Dirijo a equipe de audiovisual da La Misión e crio conteúdo para as redes sociais.

Minha relação começou com uma recusa em 2018, quando o Paulinho me convidou. Na época, eu era contra corridas de montanha, mas aceitei após insistência do amigo Gabriel Tarso, que me convenceu de que poderíamos contar histórias diferentes.

Aceitei entrar para a equipe. Eu produziria o conteúdo, mas o contato com a organização seria por conta dele.

Depois de terminar o trabalho na Pedra da Mina, comecei a voltar no sentido contrário da prova e conversei com vários corredores sobre o que a La Misión representava para eles. E achei interessante as histórias deles. Porém, quando o vídeo ficou pronto, achei o conteúdo igual ao de outros eventos e eu fiquei decepcionado.

Em 2019, o Tarso não pôde continuar e o Paulinho me procurou de novo. Fiquei dividido, mas aceitei com uma condição: priorizar histórias reais e valorizar Passa Quatro, criando uma identidade para a prova. E o Paulinho me surpreendeu, dando total liberdade.

Tiro o chapéu para o ele, porque sei que é desafiador abrir mão do modelo tradicional e contar uma história de cinema.

É desafiador fazer com que minha equipe se identifique com o Não É Só Correr, e produza algo que vá além dos vídeos curtos, das tendências do momento.

Hoje somos o que somos porque o Paulinho acreditou nessa identidade que criamos.

## Alexandre Koda

Diretor de comunicação



mais conhecido como **Koda**

Fotografia: Arquivo pessoal

“o Não é Só Correr significa um envolvimento intenso com tudo o que acontece no evento.”

Trabalho com a La Misión desde 2018, quando conheci o Paulinho em um evento na cidade de Campos do Jordão (SP) meses antes da edição daquele ano. Por trabalhar com comunicação institucional para eventos esportivos, propus a ele montarmos um projeto de divulgação nas redes sociais da prova.

Ele logo comprou a ideia e naquele ano fizemos a cobertura no Instagram e Facebook, mostrando os principais acontecimentos da prova. Ao longo do tempo, o Paulinho percebeu que poderíamos ir além e a comunicação passou a ser mais ampla, englobando outros canais institucionais e envolvendo mais pessoas.

Minha presença em Passa Quatro, que inicialmente se restringia ao final de semana do evento, hoje engloba diversas viagens à cidade ao longo do ano e o início da cobertura com pelo menos 10 dias antes da abertura oficial. O principal desafio é mostrar a La Misión para o público presente e para quem está acompanhando de fora.

A própria produção desta revista envolveu um trabalho intenso para contar os principais acontecimentos de todas as edições de La Misión realizadas no Brasil, com suas principais histórias, protagonistas e imagens.

Para mim, o Não é Só Correr significa um envolvimento intenso com tudo o que acontece no evento, desde os bastidores da organização, passando pelos sonhos dos atletas e o envolvimento com a comunidade local. Passa Quatro é uma cidade encantadora, onde fiz muitos amigos.

Sempre que visito essa acolhedora cidade mineira, reservo um tempo para tomar um 'cafezin', prostrar e comer um 'docin de leite'

## Gabriela Pessoa

Coordenadora de logística



mais conhecida como **Gabi**

Fotografia: Arquivo pessoal

Trabalho há quatro anos na La Misión, no primeiro ano trabalhei no setor de finisher, no segundo como coordenadora da base e, desde 2024, atuo como coordenadora logística.

Cada detalhe pensado, cada planejamento, cada dia dando o melhor para que todos possam ter o melhor evento e a melhor sensação de que já viveram. Isso para mim é viver o Não é Só Correr. A cada ano que passa, temos um novo desafio, a prova passa por novos lugares e temos que pensar em como acolher cada atleta nos pontos de apoio da melhor forma. Cada detalhe é pensado com carinho, cada adesivo colado e cada placa colocada tem um significado.

Este evento significa para mim a realização de um ano todo trabalhado. A cada noite, antes de dormir, penso em como realizar o sonho de milhares de Misioneros para que eles tenham uma experiência inesquecível.

Eu sempre vou dar o máximo de mim para entregar o melhor resultado possível.

“Hoje, tenho a honra de fazer parte da organização em uma função importante e delicada.”

# A estrutura de segurança por trás da La Misión

Quando um atleta larga na La Misión Brasil, nem imagina que existe uma estrutura funcionando fora da trilha para garantir a segurança dele do início ao fim da prova. Major aposentado do Corpo de Bombeiros do Estado de São Paulo e especialista em busca e salvamento em altura, Robson Góes é diretor de segurança do evento desde 2018. “Pegamos a prova ainda jovem, com poucos atletas, mas com uma grande dimensão geográfica e alto grau de dificuldade”, lembra.

Naquela época não havia uma equipe multidisciplinar integrada e as equipes médica, de resgate de montanha e de percurso atuavam de forma isolada. “Atualmente temos um médico na arena ou em algum posto de controle para realizar a triagem e decidir se há a necessidade de encaminhar o atleta ao hospital”, completa.

Em muitos casos, o primeiro cuidado é feito por socorristas e staffs treinados, sem necessidade de atuação médica. Além disso, todas as ambulâncias utilizadas são as mais completas dentro do atendimento pré-hospitalar. “Nenhum evento de corrida de montanha no Brasil tem a quantidade de médicos e ambulâncias UTI que a La Misión oferece”, afirma.

Durante a prova, o diretor de segurança

busca estar estrategicamente presente nos trechos de maior movimento. “Os atletas comentam que tem mais de um Robson Góes na prova, porque eu passo em vários lugares”, brinca o Major, que acredita também que o ideal é que tudo funcione de forma tão harmoniosa que o trabalho da equipe de emergência nem chame a atenção: “quanto menos aparecermos, melhor é a prova”.

Segundo Góes, o ponto de partida para que a estratégia de segurança seja colocada em prática em um evento como a La Misión é o planejamento do trajeto. “A primeira coisa que o organizador deve fazer é uma análise preliminar dos riscos que o percurso pode oferecer”, afirma.

A partir dessa análise, ele considera duas variáveis fundamentais: probabilidade e consequência. “Se ambas forem baixas, o risco é aceitável, mas, se a chance de algo acontecer for alta e a consequência também for grave, o risco se torna inaceitável. Nesse caso, tenho três opções: tratar o risco, eliminá-lo ou mudar o percurso”, completa.

Um exemplo prático dessa decisão ocorreu na edição 2024 da La Misión Brasil, quando a equipe de segurança encontrou um enxame de abelhas em um dos trechos. “Entramos

em contato com o órgão responsável para avaliar a possibilidade de uma remoção segura e autorizada”, explica. “Se não fosse viável, o percurso seria alterado. Não podemos arriscar alguém ter um choque anafilático só para manter o trajeto original. Ou removemos as abelhas ou mudamos o caminho”, ressalta.

Diante de tantos fatores que impactam a segurança, Góes destaca um ponto central: a responsabilidade individual. “A primeira coisa que o atleta de corrida de montanha tem que ter em mente é que o primeiro responsável pela sua segurança é ele mesmo.” No entanto, isso não isenta a organização, ao contrário, exige atenção a cada detalhe para transmitir confiança: “quando o atleta vê uma fita, uma bandeira ou uma trilha limpa, ele entende: ‘a organização passou por aqui’”.

Mesmo com tantos cuidados, o diretor de segurança reforça que há limites para o que a organização pode garantir e é aí que entram os equipamentos obrigatórios. Segundo ele, a lista mínima exigida pelo regulamento não é uma burocracia, é proteção. “São itens essenciais para garantir a segurança em caso de intercorrência na montanha”, finaliza.

Fotografia: Ney Evangelista



major Góes

Fotografia: Wladimir Togami



Equipe de resgatistas

## A Omint patrocina o La Misi3n, porque dá valor ao que é importante pra você.

Seja com os planos médicos e odontológicos, com os seguros de vida individual e em grupo ou com o seguro viagem, queremos estar ao seu lado em cada momento da sua vida. Onde você estiver. Sempre que você precisar.

Preparamos algo especial. Conte com a melhor **proteção em suas viagens internacionais**, na compra do **Omint Seguro Viagem**, com o **cupom exclusivo**:

**LAMISION25**



Faça uma cotação escaneando o QR Code, ou acesse:  
[omint.com.br/seguro-viagem](https://omint.com.br/seguro-viagem)

**Visite nosso estande no Village do La Misi3n.**



**OMINT.COM.BR**

\*Desconto válido para compras realizadas até 23h59 do dia 31/12/2025, em nosso site, sem intermediação. Válido para destinos internacionais nos produtos Lazer/Neg3cios, Estudos/Intercâmbio e Esportes de Competiç3o Amadora. Indisponível para o produto Multiviagem. Parcela mínima de R\$ 100.

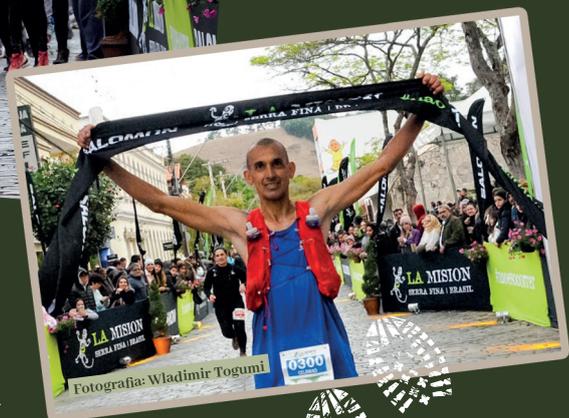
O registro do produto é automático e não representa aprovaç3o ou recomendaç3o por parte da Susep; O telefone de atendimento ao público da Susep é: 0800 021 8484; SUSEP – Superintendência de Seguros Privados – Autarquia Federal responsável pela fiscalizaç3o, normatizaç3o e controle dos mercados de seguro, previdência complementar aberta, capitalizaç3o, resseguro e corretagem de seguros. Atenç3o: O seguro viagem não é seguro saúde! Leia atentamente as condições contratuais, observando seus direitos e obrigaç3es, bem como o limite do capital segurado contratado para cada cobertura. Omint Seguros S.A. - CNPJ: 20.646.890/0001-10 - Código SUSEP: 02542. Central de Atendimento: 0800 726 4115 | Ouvidoria OMINT 0800 726 4116 (dias úteis, das 8h às 20h - Horário de Brasília) / ouvidoria@omintseguros.com.br - Canal de contato referente às situaç3es já submetidas à Central de Atendimento. SEGURO VIAGEM NACIONAL: Processo SUSEP nº 15414.900619/2015-16. SEGURO VIAGEM INTERNACIONAL: Processo SUSEP nº 15414.900612/2015-02.

# SOU MISIONERO

**LA MISION**  
SERRA FINA | BRASIL



*chegar é vencer*



Chamados de “Misioneros”, os participantes da La Misión Brasil são desafiados a completar uma prova dura em ambiente de montanha, carregando seus próprios equipamentos e suprimentos. Durante o percurso, não há um ritmo definido, o atleta pode correr, caminhar e até parar para descansar, se necessário. “O importante é você cruzar a linha de chegada até o tempo máximo determinado. O ‘chegar é vencer’, independentemente se é na primeira posição ou na última”, reforça Paulo Lamin, organizador do evento, fazendo alusão ao slogan da prova argentina. Para relembrar momentos marcantes, reunimos aqui depoimentos de “Misioneros” que já passaram pela La Misión Brasil.

## Celinho Augusto

Primeiro campeão dos 40 km (2013)  
Tempo de prova: 3h39



Em 2013, fui com a cara e a coragem, eu nem sabia o que era a Serra Fina. Quando deu a largada, eu lembro que estava o Marcinho Souza, que o pessoal comentava que era forte. Nós saímos da cidade, pegamos a estrada lá para o Refúgio Serra Fina com todo mundo se respeitando. Ninguém tomava a frente, aí eu falei: ‘quer saber? Eu vou tomar a frente para ver no que vai dar’. Eu nem imag-

inava o que tinha lá na frente. Sentei o pé, escapei deles e fui embora. Eu lembro que caí na estrada de volta e acho que eu desci abaixo de três minutos por quilômetro, porque eu queria escapar de tudo, a todo custo. Quando cheguei no trecho plano, passando perto das casas, pedia socorro, porque eu estava passando mal. Eu cheguei, ganhei a prova, mas estava exausto. Eu corri só com água, não levei nada. Passava mal por isso, faltava energia para mim. Eu fiz na raça, na força mesmo.

Eu acredito que desde 2013, o que eu ainda tenho comigo é essa competitividade, eu não ‘largo o osso’ por nada. Lógico que hoje eu tenho mais experiência, estou mais maduro e já consigo me alimentar melhor nas provas. Já não soffro tanto, porque agora eu sei a hora de atacar. Eu espero mais tempo para ver o que a galera vai sentir durante a prova, para depois eu começar o meu jogo.

Para correr, a Serra Fina é um dos lugares que eu mais amo no Brasil. Eu sou apaixonado! E, por ser uma prova que tem muita elite, atrai bastante público também.

Em 2022, foi uma chegada bonita. Eu e o Noronha fizemos a prova praticamente toda juntos, desde a entrada da Toca do Lobo. Fizemos uma grande prova, e com certeza a vitória não foi só minha, foi dele também. Tem muita gente que fala que nós combinamos a chegada, mas não combinamos. Viemos juntos, na parceria, durante a prova, mas no final ganhou aquele que conseguiu dar o sprint melhor.

**“Quer saber? Eu vou tomar a frente para ver no que vai dar”**

## Cyntia Terra

Primeira campeã dos 40 km (2013)  
Tempo de prova: 5h05



Fotografia: Wladimir Togumi

**E**m 2013, eu lembro que tinham poucas provas no Brasil, pois o trail ainda estava no começo e poucas pessoas participavam. Mas a La Misión teve um número muito bom de inscritos para aquela época. O circuito era novo para todo mundo e bem desafiador.

Eram outros tempos, nós não tínhamos a tecnologia que temos hoje. O relógio não tinha autonomia de bateria para durar a prova toda, en-

ção eu corria com um cronômetro. Eu fazia a conta na minha cabeça de quanto tempo eu levaria para chegar em cada ponto de controle e o quanto eu tinha que ter de água. Eu saía bem carregada com bastante coisa, porque poderia acontecer alguma coisa entre um ponto e outro. Montei uma estratégia, em que eu fui absurdamente conservadora, porque eu sabia que ia ser um terreno bem técnico, muito fechado.

Completei a prova em 5h05, mas eu lembro que minha expectativa era de uma hora a mais. Tanto que eu tinha levado minha mãe e meus filhos e eles ficaram na pousada. E ficou combinado que mais ou menos tal hora era para eles estarem lá me esperando. E eu cheguei muito antes. Eu acabei tendo uma performance muito boa mesmo nesta prova. A minha expectativa era que realmente ia ser um desafio absurdo, mas eu estava muito bem prepa-

rada, então o resultado acabou me surpreendendo.

Eu lembro que eu corri muito com os meninos, eu estava lá na frente junto com eles. E aquela chegada, a hora que vamos chegando naquele paraíso e pensamos: 'olha por onde eu passei, olha tudo que eu vi, olha a paisagem'. Eu lembro muito dessa sensação.

Foi uma energia muito boa e todo mundo saiu muito satisfeito. É uma prova dura, bem técnica e não é porque eu fiz um tempo abaixo do esperado que é algo fácil.

A La Misión Brasil é uma das referências hoje em dia em provas trail do país. Na época nem pensei se ela poderia se tornar a melhor do Brasil, mas a Serra Fina chamava a atenção e desde o começo foi uma prova bem organizada e certamente teria bons resultados no futuro.

## Chico Santos

Primeiro campeão dos 80 km (2013)  
Tempo de prova: 11h15



Fotografia: Felipe Matias

**U**ma prova que foi além das minhas expectativas no sentido de dureza, do tipo de trilha, porque na época a Serra Fina era muito mais difícil de desenvolver velocidade do que é hoje. Nós não enxergávamos dois metros à frente para saber qual seria o próximo passo. Hoje tem um caminho bem aberto, que você consegue definir melhor os teus próximos passos. Dá para de-

envolver uma velocidade um pouco maior, principalmente em descida. Naquela época, em 2013, estávamos 'engatinhando' demais no esporte, tantos os organizadores como os atletas, em relação ao conhecimento prático e até mesmo teórico. De lá para cá, muita coisa legal foi sendo desenvolvida e temos muitas cabeças pensando em como fazer um evento, além da evolução em termos de treinamento.

O Togumi trouxe a ideia da Argentina, foi o grande criador e o Paulinho pegou o negócio e foi desenvolvendo até chegar no que é hoje. Eu não imaginava que a prova fosse chegar a esse ponto que chegou. Embora ainda seja uma prova mais 'selvagem' do que a maioria, com autossuficiência bem presente, se tornou muito diferente do que é na Argentina.

Além dos atrativos da Serra fina, a prova tem um charme. O Paulinho criou uma verdadeira obra de arte e as pessoas querem cada vez mais fazer parte disso.

---

**“Em 2013, a Serra Fina era bruta, a gente não enxergava dois metros à frente. Hoje, a La Misión virou referência evoluiu, mas manteve sua alma selvagem.”**

---



Fotografia: Felipe Matias

## Tessa Roorda

Primeira campeã dos 80 km (2013)  
Tempo de prova: 12h41



Fotografia: Wladimir Fogumi

Eu já conhecia a Serra Fina, porque eu praticava montanhismo antes de fazer a corrida. Eu já tinha feito o Capim Amarelo e a travessia da Serra Fina, então tinha uma ideia, mas não sabia por onde ia passar exatamente. E muito menos como seria fazer essa trilha em ritmo de prova.

## Vera Saporito

Terceira colocada dos 80 km (2013)  
Tempo de prova: 20h02

Na primeira edição da La Misi3n, em 2013, a minha expectativa era terminar a prova, porque na 3poca foi uma das primeiras provas mais t3cnicas de montanha.

O objetivo era passar no Capim Amarelo e na Pedra da Mina, porque todo mundo considerava esses dois pontos muito dificeis. Eu lembro que nessa prova, dos 80 km, estava aquele pessoal mais de ponta, como o Chico Santos e a Tessa Roorda. Eu estava em segundo lugar durante boa parte da prova, mas no quil3metro 30 eu prendi o meu p3 numa raiz e acabei me machucando. Corri com uma bota de esparadrapo e, no pico mais alto, a terceira colocada me alcançou e eu n3o consegui

Mas 3 um lugar que eu sempre gostei muito, ent3o foi um prazer voltar para essa paisagem. O que sempre me motivou na corrida de montanha foram os ambientes por onde passamos. Eu estava muito animada para correr essa prova.

E como eu adoro correr, mas odeio competir, na largada 3 sempre a mesma hist3ria: eu fico nervosa e n3o olho muito em volta. Lembro do Z3 Virg3nio ali muito concentrado e o Chico Santos tamb3m. Os homens começaram puxando e eu meio que tentando ficar ali junto.

Depois entramos na trilha e eu imprimi um ritmo sem olhar para tr3s, fui fazendo a minha prova. Eu fui andando por aquela paisagem e n3o fui percebendo, eu lembro que foi duro, foi puxado, mas 3 como gostamos. Lembro de ter feito forçã no limite do que dava para fazer.

Quando eu vi, estava cruzando a linha de chegada e n3o tinha a menor de ideia de quem estava na frente ou

atr3s. E s3 estava o Chico Santos ali, ent3o foi uma alegria, uma surpresa. 3 uma prova que ficou no coraç3o. Eu lembro sempre da cidade de Passa Quatro, acho uma graçã, os visuais que tivemos. Eu lembro de encontrar os amigos, da chegada, 3 sempre gostoso ver as pessoas chegando, para mim 3 uma del3cia. 3 um lugar muito bacana.



**“Eu adoro correr, mas odeio competir. Ent3o fui ali, no meu ritmo, s3 curtindo a paisagem e quando vi, estava cruzando a linha de chegada.”**



Fotografia: Felipe Matias

mais peg3-la, porque eu estava morrendo de dor.

No Capim Amarelo, at3 que eu n3o tive tanta dificuldade, s3 fiquei toda arranhada, porque sabemos que 3 um mato que corta. Mas a Pedra da Mina foi bem difcil e quando voc3 sobe no pico mais alto, parece que voc3 est3 correndo no c3u. 3 incr3vel! E eu gosto de prova assim, bem t3cnica. Eu me desenvolvo muito bem,

principalmente em descida. Foi minha primeira prova de 80 km e que prova linda! O lugar 3 muito lindo. Ele 3 duro, mas infinitamente maravilhoso.

Depois eu descobri que tive ruptura parcial de ligamento. Foi um neg3cio bem s3rio. Mas enquanto voc3 est3 correndo, disputando, voc3 nem liga para isso, s3 vai. Eu s3 queria terminar a prova e ganhar o meu terceiro lugar, mesmo com quedas.

3 uma prova inesquec3vel para mim. Na 3poca, eu postei: “Sou uma Misionera”, e fiquei muito orgulhosa. Hoje 3 uma prova objeto de desejo, todo mundo quer fazer uma La Misi3n. Depois que eu vi a primeira ediç3o, eu imaginava que ia ser esse sucesso mesmo, porque tinha muita gente inscrita e no ano de 2014 tamb3m. A Serra Fina 3 a coisa mais linda do mundo!

**“Foi minha primeira prova de 80 km — dura, t3cnica, mas infinitamente maravilhosa. Eu s3 queria terminar e conquistar meu terceiro lugar, mesmo com dor.”**



# Wellington Noronha

Campeão dos 80 km (2023)  
Tempo de prova: 11h27min14



Fotografia: Wladimir Togumi

**P**articipei de quase todas as edições. Em 2013, quando começou a prova, fiz os 40 km e naquela época era tudo muito rústico; levei uma mochila de hidratação para ciclismo. Na infância, morando em Itanhandu, matava aula para ir até a Pedra da Mina.

Em 2014, resolvi aumentar a distância para os 80 km e já envolvia a Serra. Completei em 18h36, um tempo muito alto, mas era uma superação

## Patrícia Honda

Campeã dos 80 km (2018)  
Tempo de prova: 15h42min14

**E**m 2018, foi a minha primeira participação na La Misión e eu estava disputando com a Lúcia Magalhães, de quem sou muito fã. Corremos bastante tempo juntas desde a travessia da Serra Fina e a prova foi decidida nos quilômetros finais.

Não combinamos nenhum resultado, mas chegou um momento em que começamos a acelerar, tentando nos desvencilhar uma da outra e, faltando alguns quilômetros para a chegada, começamos uma disputa forte que só foi decidida na reta final da prova.

Na altura da estação rodoviária, faltando menos de um quilômetro, seguíamos juntas, e ali ganhou

o pessoal. Naquela época nem pensava em brigar por colocações.

Depois disso, em 2015, resolvi encarar os 80 km novamente e comecei a querer brigar entre os primeiros. Em 2017, fui com a cabeça para ganhar a prova dos 80 km, só que mudaram o percurso e tiraram a Serra Fina. Fui campeão, mas fiquei 'engasgado' e queria realizar o sonho de vencer na Serra.

**“Era muito importante para mim ganhar na Serra Fina, por toda a minha história.”**

Temos altos e baixos e em 2018 fui tentar ganhar os 80 km, mas fiquei em terceiro. Já em 2019 fui o quinto colocado. Com os anos, vieram os coletes, GPS e mais experiência.

Quando chegou 2022 eu pensei: 'esse ano vai acontecer a vitória'. O que ninguém esperava era aquela disputa acirrada entre mim e o Celinho.



Fotografia: Wladimir Togumi

**“A disputa foi tão acirrada que eu cruzei a linha de chegada de camiseta, sem conseguir parar nem pra vestir um fleece.”**

quem ainda tinha 'perna'. Foram só 16 segundos de diferença. Esse foi um ano de muito frio e a disputa estava tão acirrada, que eu

Somos amigos, mas ali éramos rivais e tinha que ter um campeão. E foi o que aconteceu e ele venceu por um segundo. A vibração do público me tirou a concentração

Depois disso ficou um gosto amargo e senti que eu tinha uma dívida com o público e comigo mesmo. Então em 2023, eu me dediquei muito, e a dois meses do evento tirei folga no trabalho e foi uma linda vitória, que eu não esqueço até hoje. Era muito importante para mim ganhar na Serra Fina, por toda a minha história.

Hoje eu domino a Serra Fina em termos de conhecimento, tanto é que além de atleta, eu sou guia na região. Eu vejo que o trail tem crescido muito e fico feliz com a geração que está vindo e que se inspira muito em nós. Isso nos motiva também. O meu primeiro brinquedo foi uma bicicleta e hoje eu posso dizer que o Noronha sem o esporte não existiria, significa muito para mim.

não consegui nem colocar uma segunda pele ou um fleece durante a prova. Cheguei de camiseta, se eu parasse perderia o primeiro lugar e qualquer segundo era precioso.

Cruzei a linha de chegada e demorei para cair a ficha, porque é uma felicidade sem tamanho ser campeã da La Misión.

Além da edição de 2018, participei em 2022, quando fui bicampeã, e nos anos de 2023 e 2024, quando fui vice-campeã.

Para mim, a La Misión é uma prova desafiadora, mas também muito linda. Eu acho que é a mais bonita do Brasil, com uma organização impecável e está sempre no meu calendário.

Para mim, não é só um esporte — Não É Só Correr já virou um estilo de vida. Meus amigos e meu namorado são da corrida e minha vida gira em torno disso.



# HOUSEWHEY

NUTRIÇÃO CONCENTRADA PARA QUEM SE MOVE



**A PROTEÍNA  
OFICIAL**

**LA MISION**  
SERRA FINA | BRASIL

ACESSE  
[HOUSEWEY.COM.BR](https://housewhey.com.br)  
USE O CUPOM  
"SOU MISIONEIRO"



@FAZCAPITAL | FAZCAPITAL.COM.BR



*Riqueza* é ter propósito  
para chegar ao topo.



Somos mais do que uma empresa de investimentos. Somos um **centro de orientação financeira** que ajuda pessoas a **transformar seus objetivos em conquistas reais.**

Invista com a gente para **realizar os seus sonhos.**



ABRA A SUA CONTA



# Além da visão

a jornada de Carlão e Luciano na trilha da superação

No mundo das corridas, há histórias que não se medem por pódios ou records. Algumas ultrapassam o físico e tocam algo mais profundo, como a parceria entre Carlos Remus, o Carlão, atleta deficiente visual, e Luciano Stankowski, guia e coordenador do Projeto Sexto Sentido.

Criado em Florianópolis, em 2016, o projeto nasceu entre amigos apaixonados pela corrida. Um deles era cego e, naturalmente, começou a treinar com o grupo. A inclusão virou missão. No ano seguinte, chegou a Porto Alegre, onde Luciano se engajou. “Hoje lidero um time com mais de 40 atletas com deficiência visual, que treinam e participam de provas toda semana, além de 120 guias”, enfatiza.

Carlão conheceu o projeto em 2019, ao ouvir uma entrevista no rádio. “Fui conhecer, gostei e fiquei.” Pouco depois, a pandemia fechou tudo, inclusive o time de futebol de cegos que integrava. Sem treinos, restou o medo de perder o condicionamento. A corrida virou refúgio. Em 2020, perdeu a esposa. A dor era tanta que passou a correr duas vezes por dia. “Era para cansar e conseguir dormir. Porque a noite era um problema”, conta Carlão.

A conexão com Luciano se fortaleceu. Vieram os treinos, as primeiras meias maratonas, depois uma maratona. Tudo ainda durante a pandemia, sem provas oficiais.

A estreia nas trilhas foi em 2021: 11 km em Sapiranga, sob frio e chuva. Depois, 22 km nos cânions, 55 km em Gramado, até chegarem à meta mais ousada: La Misión Brasil, com 80 km na temida Serra Fina. Luciano se inscreveu primeiro, com outro guia. “A ideia era convencer o Carlão depois”, expli-

ca. O convite veio nos treinos. E, embora cauteloso, ele topou: “Bora lá, vamos!”

A participação ainda era incerta. Luciano levou o caso ao organizador da prova, Paulinho, que, antes de decidir, correu vendado para entender o desafio. Dias depois, veio a resposta: Carlão estava dentro, com isenção na inscrição. Durante o percurso, Luciano descrevia cada detalhe. Mas Carlão trazia vivência: criado no interior, entre pescarias e trilhas, sabia se mover no mato. Só precisava de uma boa bússola humana.



Fotografia: Wladimir Togumi

**“As panturrilhas repuxando, e o Carlão me puxando: ‘Vamos, Luciano!’”**

A subida do Campo do Muro foi um marco. “Chegamos no ponto de apoio e o staff avisou que talvez não desse tempo. O Carlão só falou: ‘Vamos, Luciano!’” Subiram forte, ultrapassando muita gente.

Já a descida do “Deus Me Livre” foi o trecho mais tenso. Luciano travou. “Pensei: ‘Olha onde eu trouxe meu amigo!’” Guiou com calma, passo a passo: “Senta agora. Vou descer primeiro. Depois você desce. Bota o pé mais para lá, apoia aqui...”

Na reta final, depois de 70 km, correram forte. “As panturrilhas repuxando, e o Carlão me puxando: ‘Vamos, Luciano!’” Faltando poucos metros, Luciano soltou a corda e disse: “Vai, Carlão. O mérito é teu.”

Cruzaram a linha com 25h53, o limite era 26 horas. “A ficha caiu só dias depois. Na hora, eu só queria um café”, ri Carlão.

A cumplicidade é visível. Trocam provocações e xingamentos carinhosos. “Brigamos feito marido e mulher, mas estamos sempre juntos”, brinca Carlão.

Mais do que completar os 80 km, venceram barreiras internas. Luciano teve paralisia infantil e faz fisioterapia desde os cinco anos. Carlão perdeu a visão aos 20: “Fiquei cinco anos trancado em casa achando que minha vida tinha acabado. Hoje, estou aqui, cruzando montanhas.”

Inspiram sem querer. Em provas, corredores dizem que seguiram porque viram os dois passando. “Cada semana alguém conta que começou a correr por causa do projeto”, diz Luciano.

Eles seguem sonhando. Planejam voltar à La Misión em 2027, agora nos 110 km. Antes disso, encaram 281 km em Portugal.

“Não é só correr”, repetem. É criar laços. É descoberta. É atravessar o impossível de mãos dadas.



# Entre a dor e a montanha

Cintia reencontrou o sentido de viver

**A** corrida sempre fez parte da rotina da paulista Cintia Remeikis, de 44 anos, que começou a correr no asfalto em busca de mais qualidade de vida, mas foi quando se inscreveu em uma prova com trechos de praia e trilha que tudo mudou: “ali percebi que o que eu queria mesmo era trilha, era natureza.”

Pesquisando provas de montanha, Cintia encantou-se com imagens da Serra Fina e quando ouviu falar que na academia em que treinava havia um treinador especializado em corridas de montanha, foi direta: “Quero fazer a La Misión.” Ela começou a treinar antes da pandemia sem saber que estava grávida e, ao descobrir, pausou os treinos para focar na gestação.

Durante um exame de rotina, veio a triste notícia: não havia mais batimentos cardíacos no bebê. Cintia entrou em negação e não foi ao velório e enterro do filho - a ausência de despedida a marcou profundamente.

Abalada pela perda, ela retornou aos treinos, mas passou a ter crises de pânico nas longas distâncias e com ajuda terapêutica transformou a participação na La Misión de 2022 em um ritual de despedida.

Apesar da depressão e das dúvidas, foi no esporte que encontrou uma forma de seguir. Ela não completou a distância de 53 km naquele ano, porque aproveitou a oportunidade de estar junto à natureza para cumprir um ritual terapêutico: escreveu o nome do filho, Mateus, em um papel, queimou e jogou as cinzas na Serra Fina. “Fiquei ali por umas duas horas me conectando e fazendo essa despedida”, conta.

Após ser cortada da prova, ela desabafou com Paulo Lamim sobre a sua maior conquista ter sido poder se despedir: “naquele momento, lá em cima, senti um vento como se fosse um abraço do meu filho me desculpendo por tudo o que aconteceu”.

A história de Cintia uniu ainda mais os alunos da equipe em que ela treinava e no seu aniversário todos correram com pulseirinhas com o nome do filho, Mateus, como um gesto simbólico, mas cheio de amor.

Em 2023, ela correu novamente os 53 km e dessa vez conseguiu cruzar a linha de chegada dentro do tempo regulamentar. No Dia das Mães do ano seguinte, a organização publicou a história dela no perfil da La Misión Brasil no Instagram e Cintia passou a se conectar com outras mulheres. “Quando

perguntam para a pessoa que abortou se ela tem filhos, a resposta parece ser ‘não’, mas aquela publicação me validou como mãe”, lembra.

Em 2025, Cintia volta pela quarta vez consecutiva, dessa vez com os treinos desorganizados por conta da mudança para Curitiba, fato que a levou a vender a inscrição comprada no lote promocional. No entanto, incentivada pelo atual marido, que a lembrou da importância simbólica da prova, ela se inscreveu novamente, mesmo pagando mais caro: “talvez em outros anos eu encare distâncias maiores, talvez menores, mas estarei sempre lá”.

A La Misión é uma prova dura, que exige muito do físico e do psicológico, mas para Cintia, estar lá é sinônimo de gratidão e conexão com o filho. “Foi essa prova que me fez voltar a viver”, finaliza.

---

**“Fiquei ali por umas duas horas me conectando e fazendo essa despedida.”**

---



# De vendedor de paçoquinha

a finisher da La Misión Brasil

**E**m 2025, o garçom João Batista, de 49 anos, vai encarar o maior desafio da sua vida: completar os 110 km da La Misión Brasil, após já ter realizado o sonho de correr os 80 km em 2024. A trajetória dele, no entanto, começou bem antes, nos treinos ao amanhecer, na fé inabalável e nas paçoquinhas vendidas no semáforo.

Após sofrer um infarto em 2016, quando pesava 110 kg, João decidiu mudar de vida. “Passei nove meses caminhando sozinho para emagrecer”, conta o gaúcho radicado em Florianópolis. Aos poucos, passou a correr provas no asfalto até descobrir no trail running, uma paixão à primeira trilha. Vieram distâncias maiores e, em 2018, participou do Campeonato Gaúcho de Corrida em Trilha.

Um dia, viu um atleta com uma camisa da La Misión e ouviu: “Se você acha essas provas duras, corra a La Misión. Aí você vai ver o que é uma ultramaratona de verdade.” A frase ficou na cabeça. João passou a ver vídeos, estudar o percurso e intensificou os treinos. Quando completou uma prova de 50 km, decidiu: estava pronto. Mesmo na pandemia, não parou. Em 2020, mudou-se para Florianópolis, conheceu atletas que já haviam corrido a La Misión e decidiu que faria os 80 km em 2024. Começou a juntar dinheiro, até que parado no semáforo, viu atletas de jiu-jitsu vendendo paçoquinha para arrecadar fundos para disputar o mundial da categoria. “Entreguei tudo que tinha no carro para eles e pensei: olha que ideia genial!” Garçom durante o dia, passou a vender

paçoquinha nos semáforos nas horas vagas. Era simples, honesto e funcionava, mas nem tudo saiu como planejado: teve que voltar ao Rio Grande do Sul para cuidar da mãe doente e usou parte do dinheiro. “Fiquei quase quebrado”, lembra. Quando voltou, as inscrições estavam encerradas. “Fiquei muito triste. Questionei a Deus”, lembra.

Seguiu acreditando, até que um dia contou sua história para um homem que se apresentou como dono do canal Grito Marcial no Youtube, que gravou um vídeo sobre a trajetória. O vídeo viralizou, as mensagens se multi-

plicaram e vieram as doações por pix. Em seguida, uma reviravolta: ao vender doces, reencontrou jovens que havia atendido na praia e um deles era filho do dono da empresa Guaranita Cibal, patrocinadora da prova. Ligaram para o Paulinho, organizador do evento, que já conhecia o vídeo e decidiu ajudar.

No dia seguinte, o sonho virou realidade: inscrição, hospedagem e alimentação garantidas. Em Passa Quatro, João foi recebido como um campeão. “Sentei à mesa com atletas que sou fã, como Fantasma, Silvestrin, o Presidente (Wellington Noronha), Ivania Rambo, Letícia Saltori, Pati Honda; e eles queriam ouvir a minha história.”

Na largada, mal conseguia falar. “Eu estava em outro mundo. Aquilo tudo que vi nos vídeos estava acontecendo.” Durante a prova, enfrentou dificuldades. “Ali na Serra Fina, só eu e Deus sabíamos o que passei para chegar ali.” Passou mal no km 27, mas se recuperou e cruzou a linha às 3h da manhã, com 20h13min de prova. Caiu no chão, tomado pela emoção. “Passou um filme na minha cabeça. Um filme que só eu e Deus sabíamos.”

Agora, em 2025, ele se prepara para os 110 km. “É simbólico: de 110 quilos para 110 quilômetros.” E segue firme: “Meu patrocínio é a paçoquinha. E sigo na luta, vendendo uma por uma.”



Fotografia: Wladimir Togumi

**“Meu patrocínio é a paçoquinha. E sigo na luta, vendendo uma por uma.”**



Fotografia: Raphael Zappa

# A La Misión Brasil e seu compromisso ambiental

Mais do que uma ultramaratona desafiadora, a La Misión Brasil é um símbolo de respeito ao meio ambiente. A prova cresce a cada ano, consolidando-se como um exemplo de sustentabilidade.

**D**esde 2017, quando Paulo Lamin assumiu a organização, esse cuidado passou a integrar a rotina da prova. Manejo de trilhas, estudos técnicos e ações sustentáveis tornaram-se parte do evento, especialmente na Serra Fina. “Já fizemos várias ações permanentes na serra que beneficiam todos os usuários”, enfatiza Lamin.

Nos primeiros anos, uma árvore era plantada por atleta. Com mais de 5 mil inscritos em 2025, o plantio em larga escala se tornou inviável, mas a recuperação ambiental segue com apoio de parceiros. “Temos como meta zerar a emissão de carbono”, afirma o organizador do evento.

A parceria com o ICMBio, gestor da Floresta Nacional de Passa Quatro (Flona) - que é parte do percurso da prova - é essencial. “A La Misión produz um relatório pré-prova sobre como será o uso das instalações. É todo um regimento ambiental da unidade que é colocado junto à organização”, explica Fábio Faraco, analista ambiental e chefe da unidade.

Com 335 hectares de Mata Atlântica, a Flona acolhe corredores e promove educação ambiental. Conta com trilhas guiadas, quiosques, lagos, jardins, parque infantil, praças, fonte de água potável e um viveiro com espécies como araucária, pinus e eucalipto.

Criadas nos anos 1940 para regular o mercado da madeira de araucária no Brasil, as Flonas passaram a priorizar a conservação após a separação entre IBAMA e ICMBio e hoje estão regulamentadas para diversos usos, inclusive o esportivo como a La Misión. “O poder público deve se aliar a bons empresários com visão de futuro”, defende Faraco.

Ainda segundo Faraco, os atletas devem se sentir privilegiados em correr dentro de uma unidade de conservação com áreas protegida de forma permanente. “Não somos um empreendimento comercial que, se der prejuízo, fecha. Estamos aqui há mais de 80 anos e vamos continuar”, afirma o analista ambiental do ICMBio. “O Paulinho entendeu isso: se a unidade vai durar, faz sentido caminhar junto. O risco de acabar, como acontece com propriedades privadas, não existe”, ressalta o gestor.

Uma das ações mais marcantes na Flona foi a construção da escadaria ao lado da Cachoeira do Iporã. “A estrutura foi feita em conjunto entre a equipe do ICMBio e da La Misión e ficou fantástica. Foi usada madeira da própria floresta, proveniente de reflorestamento. Isso reforça o compromisso com a sustentabilidade”, conclui Faraco.

Além da Flona, o percurso atravessa outras áreas protegidas, como a APA da Serra da Mantiqueira e reservas privadas. Um dos trechos mais emblemáticos é a travessia da Serra Fina, onde a La Misión também investe em estrutura: escadas no Capim Amarelo, ponte sobre o Rio Claro, caminhos de pedras, sinalização de trilhas e captação de água. Inclusive, após o incêndio de 2020 na região, a equipe ajudou na limpeza da serra.

Mais de 30 profissionais, entre engenheiros, guias, biólogos e técnicos, atuam nessas ações de manejo, segundo Thomas Thassinari, engenheiro ambiental da prova. “O processo de autorização começa com 100 dias de antecedência e envolve análise do percurso, documentos e imagens de áreas sensíveis”, conta o profissional.

**A La Misión mostra que é possível unir esporte e preservação, incentivando uma relação mais consciente com a natureza e deixando um legado de cuidado pelo território.**

# Aventura

## La Misión Brasil Kids e Infantojuvenil

Com a proposta de incluir e incentivar as crianças no evento, em 2018 foi criada a La Misión Brasil Kids. Nessa primeira edição, foram 50 vagas para corredores mirins entre 5 e 14 anos, divididos em Sub 8 (de 5 a 8 anos) e Sub 15 (de 9 a 15 anos), com percursos de até 500 metros e 1 km, respectivamente, reunindo tanto as crianças residentes em Passa Quatro quanto as que vieram de outros lugares, acompanhadas dos pais competidores da La Misión Brasil.

“Era uma prova lúdica, sem premiação, com o objetivo de incentivar esses pequenos a praticarem atividade física”, afirma Paulo Lamin, organizador do evento. Ao longo do tempo, porém, uma corrida participativa já não era suficiente para um grupo de jovens passaquatrenses.

Em 2022, sob o comando da educadora física Sylvia Costa, a prova infantil teve um aumento exponencial no número de inscritos, com aproximadamente 200 participantes. Nessa edição, foi incluída a categoria Sub 4 (de 0 a 4 anos), com percurso de até 250 metros. “A arena do evento ficava tomada por pequenos corredores, alguns dando seus primeiros passos no paralelepípedo do centro de Passa Quatro, outros ‘correndo’ no colo dos pais”, conta Sylvia, que também é responsável por um estúdio na cidade voltado ao desenvolvimento infantil.

E foi no ano de 2023 que a prova teve uma procura ainda maior e contou com 300 crianças inscritas. Sylvia destaca que, nessa época, ela divulgava bastante a corrida pela cidade. “Todo mundo se juntou para ver as crianças correndo, porque tem uma parte muito lúdica e fofa de ver aqueles ‘pinguinhos’ de gente cruzando a linha de chegada ao lado dos adultos, que simultaneamente estão completando suas provas”, recorda.

Ao final desta edição, a educadora física conta que muitas crianças e adolescentes a procuraram para pedir por uma modalidade mais competitiva, com distâncias maiores e disputa por resultados.

Um fato curioso neste mesmo ano mostrou à organização que já era hora de evoluir para um evento competitivo. Daniel Orlando, morador de Passa Quatro, com apenas 10 anos de idade, viu os adultos largando para a prova de 35 km e decidiu correr junto, mesmo sem ter os equipamentos necessários.

Ele completou o percurso, tomou uma bronca dos organizadores e depois participou da prova kids. “Eu lembro que cheguei na arena e vi o Daniel lá no meio dos adultos. Depois disso eu o chamei para fazer aulas comigo e ele falou: ‘temos que correr de verdade, queremos uma La Misión para nós’, relata Sylvia.

E foi assim que surgiu, em 2024, a modalidade infantojuvenil, com o intuito de entregar uma prova mais competitiva para os jovens “misioneros”, com cronometragem, premiação e pódio.



#NAOESO  
CORRER

Realizada na Floresta Nacional de Passa Quatro (Flona), a prova contou com 207 adolescentes entre 9 e 15 anos, divididos nas seguintes categorias: Sub 11 (de 9 a 11 anos), Sub 13 (de 12 a 13 anos) e Sub 15 (de 14 a 15 anos), com percursos de até 1,5 km, 2,5 km e 3,5 km, respectivamente.

Vale ressaltar que a premiação infantojuvenil aconteceu no mesmo dia e horário da cerimônia dos adultos e algumas marcas parceiras ofereceram premiação em dinheiro para incentivar ainda mais os jovens. “Eles vinham da prova kids com a visão de correr como uma brincadeira, mas quando chegaram na Flona e viram que realmente era a La Misión, que eles iam correr na floresta, que tinha hidratação, dispersão, tudo o que a prova oferece para os atletas, eles realmente ficaram encantados”, relembra Sylvia.

Para a edição de 2025, cerca de 300 inscritos participarão da modalidade infantojuvenil, que terá como novidade a nova categoria Sub 18, com um percurso de aproximadamente 10 km. “Temos uma base grande de crianças e adolescentes que correram em 2024 e estão treinando desde então com assessoria esportiva e até acompanhamento nutricional. Eles estão realmente envolvidos com o esporte”, lembra a educadora física.

Segundo Sylvia, a La Misión tem papel fundamental ao trazer a consciência do esporte, da vida saudável e do respeito à natureza para os jovens de Passa Quatro. “É uma maneira de eles interagirem com crianças de outras escolas e bairros da cidade. Essa comunidade jovem de corrida está se fortalecendo cada vez mais”, afirma.

**“É muito legal ver a molecada de nove, dez anos correndo, se dedicando. Eles entram na adolescência e já não têm uma vida noturna ativa, preferem um outro estilo de vida”, conclui.**

# Não é só patrocinar

As parcerias de sucesso entre marcas e a La Misión Brasil

Por trás de uma corrida de montanha bem-sucedida, existe muito mais do que trilhas desafiadoras e atletas determinados. Os parceiros oficiais são peças-chave na engrenagem que movimenta o evento. São empresas que acreditam no esporte, compartilham valores como superação, conexão com a natureza e fazem questão de estar presentes não apenas com recursos, mas com propósito e envolvimento real. Neste espaço, reunimos os depoimentos de representantes de algumas das marcas que caminham lado a lado com a La Misión Brasil.



## Salomon Brasil

**Aline Andrella**

(Diretora Executiva da marca no Brasil)

Eu acho super importante para a comunidade vivenciar a paixão pelo esporte e ver o quanto isso pode mudar a vida de uma pessoa. E entender por que o equipamento é importante, o que ele vai te ajudar na performance, que cada grama de peso faz diferença e estar preparado para se emocionar, buscar emoção através do esporte. Acho que é isso que a La Misión proporciona para todos nós.

Em 2024, eu senti tudo isso na pele correndo os 7 km. Já larguei chorando, com falta de ar, muito emocionada. Achei que nunca fosse capaz de fazer aquilo. Comecei achando que ia sobreviver, na metade da prova achei que fosse morrer e pensei: 'o que eu estou fazendo aqui? Socorro!' Mas a paisagem que você vê no percurso, acaba compensando esse sentimento ao longo dos quilômetros. E chegar é emocionante. Ver o pessoal assistindo, saber que você é capaz, que qualquer um pode, é só querer.

Depois que corri a prova, a minha visão sobre a La Misión mudou totalmente. É uma experiência, é uma comunidade super engajada entre si, que vive um pelo outro, que segue o Paulinho. E ver toda a estrutura que é montada, o cuidado com as pessoas... Eu acho isso sensacional.

Para mim, não é só sobre correr. É me superar. É entender que podemos fazer o que quisermos, basta querer.



**Não É Só Correr é se jogar, se aventurar, se arriscar. Tudo isso envolve a La Misión. E envolve a vida, propriamente dita.**

O trail running é atraente para um público que busca bem-estar, conexão social e uma jornada mais contemplativa, através da imersão em cenários naturais inspiradores.

Nos últimos anos, com o crescimento robusto, multifacetado e impulsionado pela busca de experiências, a procura por equipamentos de performance e que garantam segurança durante a prática, aumentou muito. Tivemos um aumento de 104% nas vendas de calçados técnicos e 63% nas de coletes e mochilas de hidratação.



Fotografia: Alexandre Koda

## Dobro Pedro Chuluck

(Fundador da marca)

A Dobro e a La Misión têm uma história longa. Começamos essa parceria em 2018, fomos eu e meu sócio Victor Comper no evento e aquela foi a nossa primeira prova como marca.

O Paulinho abriu as portas para apresentarmos o nosso produto, então levamos uma mesinha e algumas barrinhas cortadas. E foi ali que começou a história da Dobro dentro das corridas. Éramos

uma marca de snacks e percebemos que muitos consumidores esportistas estavam nas corridas de montanha.

A partir disso, a Dobro começou a crescer, assim como a La Misión e seguimos juntos. Na época, éramos só os sócios e uma estagiária, enquanto hoje somos uma equipe com 50 pessoas. Tínhamos poucos produtos e atualmente temos um portfólio bem bacana.

E o que mais me chama a atenção na La Misión, um dos grandes motivos pelos quais continuamos essa parceria até hoje, é a emoção e o sentimento que isso traz.

Durante as provas, vemos familiares chorando, pedidos de casamento, pessoas com deficiência visual completando a prova com seus guias, pessoas indo agradecer a cura de doenças... A La Misión é mais do que um evento esportivo. É um lugar de conexão com Deus e com nós mesmos. Quando você vai para uma montanha, você enfrenta um desafio. É uma forma de conexão com você mesmo e com quem está ao seu redor.

A nossa equipe toda fica ansiosa para ir para a La Misión. Ficamos todos hospedados em um chalé com lareira e aquilo vira uma experiência mais ampla. É muito prazeroso estar lá, ficar na Expo, apresentar nossos produtos e atender o público no nosso estande.

A Dobro é mais do que uma marca de suplementos que apoia a prova. É uma empresa com os mesmos valores da La Misión. Temos a preocupação com a sustentabilidade, mudamos as vidas das pessoas e buscamos sempre a excelência. Exigimos muito que os nossos produtos tenham excelência, assim como o Paulinho exige da equipe dele. Existe uma disciplina em tudo isso.

Um episódio que me marcou foi em 2024, quando meu pai, com 64 anos na época, correu a prova. Ele é um ex-sedentário e ao longo de quatro anos perdeu 25 quilos. Se superou fazendo 35 km e isso mexeu comigo, gostei de vê-lo ali na prova. Naquele ano, eu corri os 15 km e em 2025 vamos correr os 35 km juntos, para termos um momento de pai e filho, com um incentivando o outro.

Sobre o Não É Só Correr, vou usar um exemplo que aconteceu em 2023: o isotônico da prova acabou às 2h da manhã em alguns pontos de hidratação. Saímos correndo, peguei meu carro, preparei toda a carga de isotônico que eu tinha e montamos uma logística para abastecer os pontos. Tudo isso para garantir que, às 5h e 6h da manhã, os atletas que passassem por ali, pudessem se hidratar.

Existe uma logística grande por trás da prova. O número de pontos de hidratação, a dificuldade para chegar com agilidade nesses locais inóspitos...

**Então, Não É Só Correr mesmo, é muito mais sobre disciplina, sobre organização.**

E o Paulinho é um cara que eu tiro chapéu. Porque eu vejo que ele se entrega de corpo e alma ali. Ainda mais porque a prova acontece no aniversário dele. Eu adoro, porque é uma grande comemoração.

## Faz Capital Nayara Bueno

(Sócia da marca)

Não tem outra palavra: a La Misión é hoje, a melhor prova de trail do Brasil. É, sem dúvida, a mais bem organizada. É uma prova extremamente respeitada justamente porque entrega o que promete. E, num mercado como o nosso, onde muitas vezes há promessas não cumpridas, essa credibilidade que a prova passa para os inscritos é o que reforça cada vez mais o nome e o valor da marca dentro do cenário nacional.

Falando da conexão da Faz Capital com a La Misión, vemos muita sinergia entre os nossos propósitos. E é por isso que essa parceria vem se reforçando ano após ano. Temos muito a contribuir, inclusive do ponto de vista da educação financeira, organização e planejamento.

Não É Só Correr, não é só patrocinar, não é só estar presente. Precisamos, de fato, estar preparados, precisamos ter uma sequência de treinos, de investimento, de organização para executar e desfrutar de um momento que vai além da prova, é a experiência La Misión. Para que toda essa experiência, de fato, seja a melhor. Também enxergamos o quanto podemos contribuir em relação a esse mercado que tem muito ainda para crescer.

Assumir o compromisso de sermos parceiros da La Misión é uma responsabilidade enorme, porque sabemos o quanto o Paulinho é exigente. Ele não se cansa de dizer que só tem uma chance de acertar com os atletas. E ele nos dá o aval para levar essa mesma experiência aos clientes da La Misión por meio do nosso atendimento. Isso reforça, cada vez mais, o nosso compromisso e nossa parceria na busca por essa excelência.

A minha experiência pessoal com a La Misión começou em 2024. Até então, eu corria só provas no asfalto. Sempre via publicações de amigos que corriam a La Misión. Sempre achei muito legal, tinha interesse, mas nada concreto. Um dia, percebi que minhas milhas (aéreas) estavam vencendo e apareceu para mim um post no Instagram sobre inscrições da prova.

Mandei mensagem para uma amiga que já tinha participado e perguntei se ela iria de novo. Ela disse que sim e perguntei se poderia ir junto. Ela respondeu: 'Claro! Inclusive tem uma vaga no nosso quarto.' Eu me inscrevi nos 25 km e comecei a treinar, de fato, na trilha.

E me aproximei de alguma forma desta comunidade. Fui comprar tênis, equipamento, pedi dicas para o Paulinho e começamos a estreitar uma conversa. Um dia ele comentou: "poxa, que legal! Acompanho a sua empresa pelo Instagram e acho que temos tudo a ver. O que acha de serem patrocinadores da La Misión?". Levei a ideia para os sócios e eles apoiaram. E foi assim que nasceu nosso primeiro patrocínio, em 2024.

Em 2025, conseguimos trabalhar um pouco mais cedo para mostrar para o público quem é a Faz Capital, o que fazemos e qual a nossa proposta com essa parceria com uma prova de trail.

Sempre que temos contato com a La Misión, as experiências são positivas. Em 2025, me inscrevi novamente nos 25 km, um dos sócios vai fazer os 35 km e outro os 7 km. Ou seja, a Faz Capital está realmente vivendo isso. Estamos correndo junto.

Acho que é muito válido quando conseguimos transcender os negócios, quando a parceria é genuína. E a nossa foi muito assertiva. Temos muito orgulho em falar que somos parceiros da La Misión.

Através do nosso trabalho, buscamos transformar vidas, inclusive por meio do mercado financeiro. E que essa parceria seja longa.

**Que Deus nos permita continuar correndo por muito tempo.**



Fotografia: Arquivo pessoal



Fotografia: Wladimir Togumi

## Omint Saúde & Seguros **Cícero Barreto (Cição)** (Chief Marketing Sales Officer)

A decisão de patrocinar a La Misión Brasil nasce de um alinhamento genuíno entre os valores da Omint e os princípios que movem o trail running. Acreditamos em experiências transformadoras, em cuidar das pessoas de forma integral — física, mental e emocional.

E é exatamente isso que encontramos na La Misión. A prova é mais do que um desafio físico; ela representa superação, conexão com a natureza e com o propósito individual. Estarmos presentes nesse ambiente nos conecta com um público que valoriza saúde, bem-estar e experiências profundas, pilares que também sustentam a nossa marca.

Corri os 80 km em 2019, e ter a Omint vinculada à La Misión Brasil é motivo de muito orgulho. Como corredor, sei exatamente o quanto essa prova exige e mais do que isso, o quanto ela transforma. Ver a Omint apoiando um evento como esse é como unir dois mundos aos quais pertencemos e acredito: o do esporte de verdade, de raiz, e o de uma empresa que entende o cuidado como algo que vai muito além da medicina tradicional. É emocionante ver essa conexão se materializar em forma de patrocínio.

A La Misión é um dos pilares do trail nacional. Ela foi pioneira ao trazer uma proposta de prova de montanha com altíssimo nível técnico, resgatando um espírito de aventura que vai muito além do cronômetro. Hoje, é um símbolo de resistência, inspiração e referência para atletas de todo o Brasil. Chegar à décima edição com credibilidade e crescimento é um marco que merece ser celebrado e que mostra a força da comunidade que a prova construiu.



**A frase “Não É Só Correr” traduz exatamente o que nos move. Porque na trilha, especialmente na La Misión, cada passo tem uma carga emocional, simbólica e muitas vezes até espiritual. Ali enfrentamos o nosso ego, o cansaço, o medo, a dúvida. E, com sorte, saímos transformados. Para mim, essa frase representa o entendimento de que correr na montanha é um meio, não um fim. O que importa mesmo é o que você carrega, e deixa, em cada quilômetro.**

Já estive na largada com frio na barriga, já vivi momentos de dor e de profunda conexão comigo mesmo. É uma prova que me ensinou muito sobre resiliência, humildade e sobre o privilégio de correr em lugares tão incríveis. E ver esse laço se estreitar com a presença da Omint como patrocinadora é algo especial, quase simbólico. É como fechar um ciclo e começar outro, ainda mais promissor.

A La Misión não é só uma prova, é um ponto de encontro. De histórias, de trajetórias, de aprendizados. E acredito que a presença da Omint ali reforça a importância de cuidar de quem se desafia. Como marca, queremos estar próximos não só do momento da performance, mas de todo o processo que envolve saúde, prevenção e bem-estar. Nosso papel é contribuir para que mais atletas vivam intensamente com segurança e consciência, tudo aquilo que o esporte tem de melhor.

## CIBAL Saúde & Seguros **Daniel Figueiredo Saullo** (Diretor de marketing da Guaranita/ Cibal)

A CIBAL decidiu apoiar a La Misión porque a prova é mais do que uma corrida: acontece no nosso quintal e nas trilhas da Serra Fina. Um grande desafio pelas montanhas que contornam e abraçam Passa Quatro e que guardam a matéria-prima dos nossos produtos: a água mineral. É ela que dá ao Guaranita um sabor sem igual.

Participamos ativamente da construção desta história, criando vínculos reais com quem se desafia e com quem acompanha de perto a emoção do maior evento de trail do Brasil.

Apoiar o evento é poder mostrar aquilo que Passa Quatro tem de mais verdadeiro: a tradição e a cultura mineira, os sabores da terra, a hospitalidade e as conversas cheias de causos e regadas de afeto.

A La Misión traz vida à cidade, agita o comércio, tira todos de casa, provoca reencontros e um novo olhar sobre a montanha e o ritmo de vida.

Vem gente de todo canto e cada um leva um pouco daqui, ao mesmo tempo em que a cidade se reencontra. Estar com a La Misión é também mergulhar na cultura local.

A empresa cresceu em Passa Quatro valorizando suas origens e respeitando o que o local representa. Estar junto da La Misión é reafirmar esse compromisso, pois acreditamos no esporte, no desafio e na conquista. O Paulinho, cidadão passaquatrense que cresceu bebendo Guaranita, foi um visionário: conseguiu unir, com sabedoria e paixão, a corrida de montanha com a cidade.

Hoje temos atletas locais competindo em alto nível, correndo nas maiores provas do Brasil e do mundo. Passa Quatro cresceu junto, se envolveu, ganhou visibilidade, desenvolveu serviços e, principalmente, ganhou orgulho.

A La Misión ajudou a expandir a marca do jeito mais verdadeiro possível: pela experiência e sem marketing forçado, pois o Guaranita está lá, gelado, para refrescar e matar a sede. E, quando o atleta experimenta aquilo depois de horas na montanha, fica na memória. Já virou um ritual. Tem gente que leva para casa e que se lembra da cidade pelo sabor. Guaranita atravessou fronteiras porque carrega história, simplicidade e vínculo.

Certa vez vimos uma foto do Fantasma e do Silvestrin (dois dos maiores nomes do trail brasileiro) tomando Guaranita durante um treino no Paraná. Foi espontâneo e isso mostra que o carinho existe, que o sabor ficou e que a lembrança é boa. Produto bom não é só o que se vende, é o que se guarda na memória. Por isso, a CIBAL celebra com alegria a décima edição da La Misión.

Participamos desde o começo, apoiamos quando ainda era tudo pequeno e ver no que o evento se transformou é motivo de orgulho. Estar junto é oferecer uma experiência completa para quem corre, para quem acompanha e para quem visita Passa Quatro. É viver a montanha, os sabores, os afetos e os encontros que fazem a cidade ser o que é.

### Isso também tem um sabor sem igual.

#### Sobre

A CIBAL foi fundada em 1949 e chegou a Passa Quatro em 1962 após ser adquirida por Mauro Saullo. Em 2017, o Guaranita foi eleito o melhor guaraná do Brasil. Atualmente, a empresa é administrada pelos herdeiros de Saullo.



Fotografia: Wladimir Togumi



Fotografia: Arquivo pessoal

ULTRA GLIDE 3

# DYNAMIC COMFORT

Você nunca correu com tanto conforto.



**SALOMON**

# A ponte, a pizza & a Serra Fina

por major Robson Góes



Fotografia: Arquivo pessoal

**H**á convites que são apenas convites. E há convites que são, na verdade, um portal para o inesperado. Em 2018, recebi um desses. Paulo Lamin (organizador da La Misión Brasil), me chamou para ser o Diretor de Segurança do evento, um título imponente e que soava a planejamento e controle.

Mal sabia eu que minha primeira missão não seria em uma sala com mapas, mas no coração gelado da montanha, com as mãos na madeira e a alma posta à prova. Ainda na estrada, a caminho de Passa Quatro, o telefone tocou. Era Paulo. A missão, segundo ele, era simples e quase poética: construir uma ponte na nascente do Rio Claro. Simples, claro.

Tão simples que, ao chegar na cidade, meu primeiro ato como Diretor de Segurança não foi revisar rotas de fuga, mas sim mergulhar numa vendinha de beira de estrada para comprar um estoque de emergência de doces, salgados e isotônicos. A intuição já gritava que a noite seria curta e o dia seguinte, longo.

Na pousada, o cenário se desenhou. Encontrei Thomaz Tassinari, Diretor Ambiental da La Misión e grande amigo de outras aventuras, que já tinha separado o arsenal para a nossa "simples" missão: estacas de madeira, degraus, um festival de parafusos, marretas e ferramentas cujo peso parecia aumentar só de olhar. Rodrigo Berta, outro membro da equipe, juntou-se a nós. A promessa de Paulo era que um grupo de argentinos nos ajudaria a carregar o fardo. Com essa vaga esperança, terminamos de organizar o quebra-cabeça de equipamentos à uma da manhã. Fomos dormir. Se é que se pode chamar de sono o breve intervalo de duas horas e meia até o despertador nos arrancar da cama.

Às 3h30 da manhã, com um café engolido às pressas, partimos para a Toca do Lobo. No caminho, recolhemos os prometidos argentinos. Ao chegarmos à base da trilha, eles desembarcaram, olharam para nós, para a montanha de material e... simplesmente seguiram. Leves, ágeis, sumindo na escuridão da trilha como miragens. Nós três nos olhamos, ainda processando. A ficha caiu lentamente: a ajuda havia evaporado com o sereno da madrugada. Estávamos sozinhos.

E então, começamos a subir. Eu, Thomaz e Berta, transformados em mulas humanas, carregando o peso da ponte e da palavra não cumprida. O dia nasceu com um sol cênico, quase irônico, pintando de dourado uma paisagem que nos castigava com um frio cortante, um vento que entrava pelos ossos. A Serra Fina, com sua topografia brutal, não perdoa. Berta, guerreiro, sentiu o golpe da altitude e do frio. Suas forças se esvaíram. Sem cerimônia, Thomaz e eu dividimos sua carga e seguimos.

A jornada virou uma coreografia do improviso. Nas descidas, jogávamos as toras de madeira ladeira abaixo e deixávamos que rolassem, torcendo para que não se perdessem no abismo. Nas subidas mais cruéis, formávamos uma corrente humana, passando o material de mão em mão, metro a metro.

**O cansaço era tanto que as conversas morreram, restando apenas o som das nossas respirações ofegantes.**



Fotografia: Arquivo pessoal



Fotografia: Arquivo pessoal

Então, o golpe final: a água acabou. E a comida era pouca. Paramos, derrotados. Naquele silêncio pesado, Thomaz teve uma ideia que soou heroica: iria à frente, só com as garrafas vazias, até a nascente, e voltaria com água. Ele sumiu na trilha e por quase uma hora ficamos ali, imóveis, economizando uma energia que já não existia.

Quando ele voltou com a água, renascemos. Por volta das cinco da tarde, mais de 12 horas depois de começarmos, chegamos à nascente do Rio Claro. Com a energia do puro dever, montamos a ponte. Cada parafuso apertado era uma pequena vitória.

Missão cumprida. Agora faltava o ataque final para o Pico da Pedra da Mina.

Fomos premiados com um pôr do sol de tirar o fôlego. Agora era só descer até o Paiolinho, onde o carro de resgate nos esperaria. A descida noturna foi um teste final de resistência. E quando finalmente chegamos ao ponto de encontro, exaustos, sujos e sonhando com um banco de carro, encontramos o vazio. O carro, com nossos amigos argentinos, já tinha ido embora.

Naquele momento, a exaustão deu lugar a uma fúria gelada. Assim que um fiapo de sinal de celular apareceu, ligamos para o Paulo. A conversa não foi amigável. Despejamos nossa frustração e, em um ato de rebeldia faminta, exigimos: "Além do carro, nos mande comida!".

Paulo, talvez sentindo o peso da culpa do outro lado da linha, nos surpreendeu. Horas depois, o resgate chegou. E com ele, o maná dos céus em forma de disco de massa e queijo. Sim, pizza. Ali, no meio do nada, na Serra Fina, depois do dia mais desafiador de nossas vidas, fomos salvos por algumas caixas de pizza.

No dia seguinte, ganhamos um dia de folga. Um descanso merecido. Olhando para trás, aquele não foi apenas o meu primeiro contato com a La Misión. Foi um batismo de fogo, uma lição sobre limites, camaradagem e a ironia do destino.

A ponte, que hoje garante a segurança de centenas de atletas, não foi feita só de madeira e parafusos. Ela foi erguida com suor, quase desespero, e a certeza de que a melhor recompensa depois de uma provação gigantesca pode muito bem vir dentro de uma caixa de papelão.



Fotografia: Arquivo pessoal



Fotografia: Arquivo pessoal

## Robson Garcia de Góes

é major aposentado do Corpo de Bombeiros do Estado de São Paulo. Especialista em busca e salvamento em altura, atleta de corridas de aventura, trabalha com gestão de segurança em eventos esportivos desde 2015, quando atuou no **Campeonato Mundial de Corridas de Aventura**. É auditor ABNT da norma ISO 21101 Sistema de Gestão de Segurança em Turismo de Aventura. Na La Misión Brasil, atua como diretor de segurança desde 2018.



# La Misión Brasil 2026: 12 a 16/08.

